

Fecske



*Minden helyi, vidéki és külföldön élő
olvasónknak, támogatóknak,
munkatársunknak
és barátunknak kellemes ünnepeket,
erőt, egészséget kíván a
Fecske szerkesztősége és
a Zöld Dombok.*

A HELYI KÖZÖSSÉG HÍREI



Településünk karácsonyfájának feldíszítéséhez felkértük a Péter Pán óvoda és a Bácsfeketehegy Magyar Művelődési és Helytörténeti Egyesület vezetőit és tagjait, hogy szorgos kezeikkel és ötleteikkel minél szébbet alkossunk az ünnepekre.

Végezetül, szeretnék a Helyi Közösség Tanácsa,
munkaközössége és jómagam nevében, Békés
Karácsonyi Ünnepeket és sikerekben gazdag Boldog
Új Évet kívánni.

Juhász Attila

Az idén is sikeresnek mondható, a már több éve megszervezett ingyenes avarelszállítási akció, melynek keretein belül, szervezetten az összegyűjtött avar mind komposztálásra lett elszállítva a Szabadkai Regionális Depóniával közreműködve.

Folytattuk az esővíz elvezető árkok tisztítását és kialakítását a közterületeken, problémás lokációkon, ahol az esőzések alkalmával fennakadások alakulnak ki, többek között a Hős, a Jadrán, a Vajdaság, a Lenin, a Temető és a Nikola Đurković utcákban.

Tekintettel arra, hogy eljött az ideje az őszi-téli metszésnek, megkérnék minden kedves lakost, hogy a saját házaik előtt, (közterületen) lévő fákról, melyeknek az ágaik akadályozzáék, veszélyeztetik a gépjármű-legföbb-képpen a mezőgépjármű forgalmat, végezzék el a gallyak levágását, eltakarítását az egymás iránti tisztelet és a különböző félreértések elkerülésének az érdekében (pl. Hős, Jadrán, Kis Ernő, stb.).



AZ IZIDA HÍREI

Bár a fogyatékosság nem fertőző betegség, hanem egy állapot, mégis a fogyatékkal elők nap, mint nap szembesülnek a társadalmi előíletekkel. Az Egyesült Nemzetek Szövetsége 1992-ben nyilvánította december 3-át a Fogyatékos Emberek Világnapjává azzal a céllal, hogy felhívja a figyelmet a betegségek, balesetek és katasztrófák



következtében hosszan tartó fizikai, értelmi, érzékszervi károsodást szenvedett embertársaink problémáira.

Egyesületünk azért dolgozik, hogy az esélyegyenlőség elve minél konkrétabban jelenjen meg az emberek hétköznapjaiban is, és mondható, hogy számos olyan intézkedések történtek már az elmúlt

időszakban munkánkban, amely a fogyatékossággal élő embertársaink minél teljesebb és lehetőségeikhez képest legönállóbb életet megteremtse. Az idén, védenceinkkel, ezen a napon az önkormányzatba látogattunk, az aktuális problémákról számoltunk be és kellemes időt töltöttünk el a Kishegyes község önkormányzati vezetőségével, A látogatás után, min-



denki nagy öröme a bácsfeketehegyi "Jelen" vendéglőben folytattuk a megbeszélést védenceinkkel egy kávé és egy üdítő mellett.

A kirándulásunk nagyon is indokolt volt, azért is, mer a 2021-ben nagyon ügyesek voltak a fiatalok, Helyt álltak akár a kulturális, sport területén, tanulásban, alkotásban és minden programban. Gyönyörű tárgyak készültek, gyertyák különböző színben és illatban, kézműves szappanokat, kerámai tárgyakat, varrtunk hímzett párnákat, táskákat, amit fel is kínálunk az ünnepekre ajándékoknak. Akkor jöjjön el egyesületünkbe és vásároljon tőlünk! Ehhez adunk most egy kis inspirációt.



Vigyázzunk egymásra továbbra is! Áldott Karácsonyi ünnepeket és Boldog Új Évet kívánunk minden kedves olvasónknak!

P.J.

A Kozma Lajos Könyvtár hírei



- Gyermekhéten meglátogattak bennünket az alsós tanulók. Körbejárták a könyvtár termeit, bemutattuk milyen könyveink vannak, elmeséltük miért jó könyvtárba járni.

- Októberben és novemberben is minden pénteken Ringató foglalkozás volt a könyvtárban Borsodi

- Patyerek Orsolya vezetésével. A foglalkozások decemberben is folytatódnak.

- Az ovisok is meglátogattak bennünket, Molnár Gabriella csoportja ismerkedett a könyvekkel.



- A mi könyvtárunkba is jutott az értékes könyvekből, amelyek zömmel az Országházhöz, mint a kulturális örökség impozáns részéhez, valamint a magyar történelem és politikatörténet témaköréhez



kötődnek. A könyveket a Nemzeti Kulturális Alap adományozta a határon túli könyvtáraknak.

- Dr. Kasza Bálint szabadkai nyugalmazott családorvos november 30-án, VÉGZET, SORS, SZABAD AKARAT címmel tartott gondolatébresztő előadást a könyvtárban.



EMLKÉTÁBLA AVATÁS A REFORMÁTUS TEMPLOMBAN

November 7-én a vasárnapi istentisztelet keretén belül emléktáblát avattunk Berhidai Keresztes Jánosról, az egykori mártír lelkész emlékére.



határon túli magyarok történelmének és helyzetének az ismertetése és népszerűsítése Magyarországon.



Berhidai 1839 és 1849 között volt a bácsfekehegyi református gyülekezet lekipásztorája. Mi helybeliek tudjuk, hogy nagy valószínűséggel ő az egyetlen délvidéki református lelkész áldozata az 1848/49-es forradalomnak és szabadságharcnak.

Az emléktábla elkészítésének és felavatásának a kezdeményezője, Kovács Jenő szombathelyi építőmérnök és szóraványkutató. Közel 40 éve járja a



határon túli magyar területeket és a magyar történelem kiváló ismerője. Magánemberként támogatott már két hasonló emléktáblát, egyet Bácsföldváron és egyet Szenttamáson. Fő célja a

Az istentiszteletben Boros Viola és Gál Ádám alkalmi verset mondta. Az emléktáblát Kovács Jenő és Kohár Kolos leplezték le, a kivitelező pedig Nagy Norbert bácsföldvári kőfaragó.

Orosz Attila
esperes-lekipásztor
(Lakatos János (Janez) képei)



Szívmelengető apróságok borús napokra

avagy mi történt az elmúlt két hónapban a Bácsfeketehegy Magyar Művelődési és Helytörténeti Egyesületben

Borongós ősz, járvány, döbbenetes veszteségek. Drágulás, tüzelőhiány, bizonytalanság, gyűrűző félelem. Effélék vettek körbe bennünket ez év októberében, novemberében (is). Sokan sokféleképpen reagálunk egy ilyen helyzetre, leginkább fogázókat keresve. A hitben, a családban, az anyagiakban, a közösségen, ebben-abban. Keressük a biztos pontot. Kisebbet-nagyobbat, igény szerint.

A művelődési egyesületben ebben az időszakban sok apró közösségi örömknek lehettünk részesei, amelyek mindegyike a megerősödésre adott lehetőséget. Hogy mégiscsak jó helyen vagyunk. Jó, hogy együtt vagyunk. Jó, hogy vagyunk egymásnak. Ezt abból is gondolom, hogy itt van például a mesemondás. Ami egy olyan népi örökség, ami Feketicsen nem annyira divatos műfaj. Kormos Inci mégis vállalta tavaly ennek az új szakcsoporthoz a terhét, és noszogatott serényen egy legénykét: „Mondjad, Lajos, mondjad a mesét!” Lajos jámbor legény volt, mondta. Addig mondta, hogy idén még két cimbora csatlakozott hozzá. Hárman mondják most már. Fel is léptek október 23-án az Izida felkérésére a **Záporka** elnevezésű rendezvényen

szépen, ügyesen. Lajos, Dávid meg Dávid. Gál Lajos, Losonci Dávid és Vukmanov Dávid. Ezt megelőzően október 2-án egy műhelyfoglalkozás keretében a szakosztály megemlékezett a magyar népmese napjáról. Aztán november 25-én egy pedagógusképzésnek adtunk otthont, amelynek a címe **Éltető mesemondás** volt, a zentai Thurzó Lajos Művelődési-Oktatási Központ szervezésében, a Miniszterelnökség Nemzetpolitikai Államtitkárságának támogatásával. Dévavári Beszédes Valéria népmesekutató előadást tartott, Nagy Abonyi Szabolcs Borbényi Mihály- és Aranyalma-díjas mesemondó pedig meséket mondott. Felkészítő tanárok vettek részt a szemináriumon, nemcsak helyiek, hanem Szenttamásról, Topolyáról, Zentagunarasról is. A tervezet meseműhelyek követik majd ezt az eseményt, és ennek azért is lehet örülni, mert a mesemondás kiváló lehetőség a nyelvjárásunk megőrzésére is. Amire mellesleg, ideje odafigyelni...

Vagy itt vannak például a tamburások. Micsoda helyi kuriózum! És mégis, az elmúlt egy-két évben megszakadt a tamburázás. De idén ősszel Sárközi

István újra összeverbuválta a „veterán” csapat itthon tartózkodó régi tagjait, és újra együtt muzsikálnak. Sokunk örömére. November 14-én fel is léptek a **II. Őszi forgatag** című hagyományőrző rendezvényen, november 20-án pedig részt vettek a **IX. Szárazfa lelke** fesztiválon Csantavéren. Most épp a karácsonyváró műsorra készülnek.

Itt kell megemlítenünk a néptánccsoporthajnákat: az ovisok Molnár Gabriella vezetésével, a négy iskolás korú csapat Szakács Tamás és Szakál Nikolett vezetésével egy közös koreográfiaival készül a fenti eseményre. Kell ennél különlegesebb közösségi élmény a



gyerekeknek? A felkészítők hihetlen energiával dolgoznak, és a gyerekek egyre ügyesebbek. Persze külön-külön is dolgozik az 5 csoport, és a lehetőségekhez mérten meg is mutatkoztak itt-ott. Október 23-án vendégeskedett a Mákvirág együttes a **Záporka** vers- és prózamondó versenyen, amely a tanulásban akadályozott vajdasági fiatalok éves találkozója, az Izida anya- és gyermekvédelmi egyesület szervezésében. November 14-én pedig két szólótánc koreográfával képviseltették magukat a II. Őszi forgatagon, melyet a kishegyesi Petőfi Sándor Művelődési Egyesület szervezett meg. Ezúttal Losonczi Ferenc, Szilágyi Roland és Vajda Noa Pálma lépett fel. Ez egy jótékonysági esemény volt, Maráz Tamás gyógykezelésére. Itt lépett színpadra a népi ének szakosztályunk egyik tagja is szólóénekkel: Krisztián Emese. Emese különleges tehetség, és nagy öröm számunkra, hogy az egyesületből kinőtt Aranypáva-díjas népdalénekes, Sárközi Noémi felkarolja a kis énekeseinket. Akik elég gyorsan növögetnek, hiszen a két éve alakult Kispacsirták idén ősztől már két csoportban dolgoznak, külön az alsósok, külön a felsőök.

Hasonlóan Barta Júlia versmondó szakosztályához, ahol az idei ősz szintén a két csoportra osztás jegyében telt. A versmondók számára az ősz időszak a versenyekről szólt.

Október 9-én részt vettek a **XI. Tóth Ferenc Vers- és Prózamondó Szemlén**. A topolyai versenyen hatvan versmondó szerepelt Vajdaságból. Barta Júlia erre a versenyre 4 diákot vitt, és mindenki sikerrel

térhettek haza. Felsősök: Gál Lajos dicséretben részesült, Hegyellai Tamara különdíjas lett, Szatmári Lili 3. díjat nyert. Az alsósok kategóriájában Hajvert Zalán I. díjat nyert.

Október 18-án versmondó szakosztályunkat 3 diákok képviselte a Csókán megtartott **Cs. Simon István versmondó versenyen**: Varkula Anna, Kerekes Tamara (2. díj) és Hajvert Zalán (1. díj).

Október 23-án tartották a „**Messzeringő gyerekkorom világa...**” elnevezésű szavalóversenyt a zentai Thurzó Lajos Általános Iskola szervezésében. Ezen Faragó Petra és Hajvert Janka vett részt. A megmérettetés az online térben zajlott, vagyis a zsűri az előre beküldött videófelvételeket nézte végig. A közel kétszáz versenyző nem csak tartományunkból, hanem Magyarországról, Erdélyből és a Felvidékről jelentkezett.

November 27-én zajlott le a **25. Dudás Kálmán Nemzeti Vers- és Prózamondó Verseny elődöntője** itt, Bácsfeketehegyen a Vajdasági Magyar Versmondók Egyesülete szervezésében, 72 kiváló résztvevővel Vajdaság és Magyarország területéről. A Pataki András rendező, dr. Várszegi Tibor egyetemi tanár, Kalmár Zsuzsa színművész, Tóth Péter Lóránt Radnóti-díjas versmondó, Raffai Teleki Ágnes beszédtanár és Povászsánszki-Kőműves Noémi színművész által alkotott zsűri döntése alapján egyesületünk hét versenyzőjének mindenike arany minősítést érdemelt ki. Gál Lajos, Hajvert Zalán, Hegyellai Tamara, Kerekes Tamara, Szatmári Lili, Varkula Anna és Vajda Noa Pálma.

Nem rossz arány... meg lehet próbálni utolérni... A csoport 9 év alatti tagjai: Faragó Petra és Hajvert Janka versenyen kívül szerepeltek. Az arany minősítést szerzett versenyzők másnap, november 28-án a döntőn is megmérettették magukat. Itt az alábbi eredmények születtek: Szatmári Lili nyert egy közönségdíjat és egy I. helyezést (5-6. osztályosok kategóriája). 3-4. osztályosok kategóriájában megosztott első helyezést ért el Hajvert Zalán. A középiskolások mezőnyében Vajda Noa Pálma II. helyezést ért el.

A versenyekre való felkészülés mellett a versmondó szakosztály egy karácsonyi



alkalmi összeállítással is foglalkozott, melyet december 21-én, kedden adnak majd elő a kultúrothonban. És hogy a tehetség a sokévi munkával párosodva hová vezet, szépen példázza Noa egy másik elismerése is, amelyet viszont a Soma színtársulat keretében zsebelt be: tudniillik, hogy ebben az évben a vajdasági amatőr színtársulatok összes szereplői közül ő beszéli legszebbet a magyart. Erre pedig úgy derült fény, hogy amatőr színtársulatunk egy évvel ezelőtt új tagokat keresett egy új darabhoz, és sikeresen talált is. Elkezdték a próbákat Hajvert Ákossal, és



tavasszal bemutatták a **Kakuk Marcit**. A közönség nagy örömmel fogadta a régi tagokat és a sok fiatalt, akikkel megújult a társulat. Ezen a tavaszra elmaradt a színjátszó szemle, azonban október 15–22-ig Szajánban, szigorú járványügyi intézkedések mellett mégis megtartották a **Vajdasági Magyar Amatőr Színjátszók 25. Találkozóját**. A feketicsiek elvitték a szemlére a Kakuk Marcit, és az alábbi díjakkal térhettek haza:

- Cacity Iván a legjobb férfi mellékszereplő díját kapta;
- Vajda Noa Pálma a legszebb színpadi beszédért járó díjat kapta;
- Kerekes Zalán különdíjas lett;
- a társulat az Újvidéki Színház különdíját nyerte el: ingyenes csoportos színházlátogatási lehetőséget.

A szemlét követően, novemberben a társulat tartott egy csapatépítő estet, ahol abban is megegyeztek, hogy együtt folytatják tovább: keresik az új darabot, melyet a következő évben majd színpadra állítanak.

Azonban nem csak a fiataloknak tudtunk örülni ezen az őszön, hanem egy komplex program a Hungarikum pályázat keretében olyan új tapasztalatokra is lehetőséget adott, amelyekre korábban nem volt példa az egyesületben. Az **Ízőrző hétvégékre** gondolok most, melyek célja a hagyományeltetés érdekében a generációk összekapcsolása. És azt kell mondjam, az eddigi 5 alkalom minden várakozásunkat felülmúltá! Fantasztikus ügyes falubeli asszonyokkal ismerkedhettünk meg közelebbről, tanulhattuk tőlük a konyhaművészeti titkait, elleshettük dédányaink receptjeit – miközben a tanuló asszonyok között is jóféle nyitottság alakult ki egymás iránt. Az meg már csak hab volt a tortán, amikor 20-25 kisgyerek majszolta befele a közösen készített csőregét vagy a kalácsot olyan jó étvággyal, hogy nézni is élvezet volt. Ezek a szombati „főzős napok” is csak azt bizonyították, hogy rengeteg kincs van a közösségen, a közösség tagjaiban. Tényleg, hogy minden ember érték, és mindenki jó valamiben. A mi Hungarikum programunk, **A feketehegyi háziasszony** könyve nevű pont ezért fontos számunkra: hogy keressük meg a saját kincseinket, ismerjük meg és őrizzük meg őket. Mielőtt túlságosan elragadtatnám magam, sorolom is, hogy kik és mivel örvezetítettek meg minket ebben a programban:

- október 2-án Zečević Eta nénivel sváb-galuskát készítettünk;
- október 16-án Ali Piroska nénivel csőregét süttöttünk;
- november 6-án kovászos kenyeret süttöttünk



egy külsős vendéggel, a gombosi Bálint Német Eszterrel;

- november 20-án Pál Eszti nénivel kötött tézta levest főztünk;

- december 4-én fonott kalácsot süttöttünk Szombati Mari nénivel és lányával, Fekete Mari nénivel.

Nagyon köszönjük az asszonyoknak a jóindulatot, a segítséget, a szíves együttműködést! A jó isten tartsa meg őket még nagyon sokáig jó egészségen családjuk örömeire!

Ízőrző hétvégékkel most az ünnepek miatt szünetet tartunk, de januárban folytatjuk. Elővesszük a tepertős pogácsát, a hájas kiflit, a suknudlit, a csigatésztát és egyebeket szépen sorban. Amíg igény, és tapasztalat átadására való hajlandóság lesz rá.

A Hungarikum programmal szinte végig párhuzamosan futott ősszel a **Kapaszkodó programunk** is, amely egy járványhelyzethez igazodó többrétű program volt, és ugyancsak folytatni szeretnénk a következő félévben is. Ennek része volt:

- egy ifjúsági filmest, egy színjátszós csapatépítés, amelyet már említettem is és egy környezetszépítő próbálkozás is: november 19-én 13 tuját, 3 császárfát, egy platánt, egy díszbokrot és egy meggyfát tettünk földbe a kultúrothonnal szembeni területen. A tujákat ezúton is köszönjük a Zečević családnak!

- Illetve része volt a programnak egy kézműves foglalkozássorozat: október 2-án Török Emesével és Végső Vivivel a magyar népmesék világából ábrázoltak hősöket; október 16-án őszi dekorációk készültek újrafelhasználással Tokics Etelka és Nagy Lengyel Anikó segítségével; november 6-án



csuhéből és gyöngyből készültek fenyődíszek Nagy Lengyel Anikó és Pál Eszter iránymutatásával; november 20-án gyöngydíszek, házilag készült karácsonyfadíszek és mécsestartók sorakoztak fel Molnár Gabriella és Nagy Lengyel Anikó keze nyomán; december 4-én pedig a Helyi Közösség felkérésére a falu karácsonyfájára készítettek díszeket a gyerekek a környezettudatosság jegyében Gál Lídia, Horváth Renáta, Nagy Lengyel Anikó és Végső Barbara segítségével.

Voltak mulasztások, elcsúszó információk és rögtönzések, amelyek miatt bosszankodtunk is kolleginámmal, Fehér Farkas Hajnalkával. Azt mondják, az hibázik, aki dolgozik... Vannak megoldatlan problémák, beázott a plafon az ebédlőben, tönkrementek a tolóajtók, a felázott parketta még mindig nem cserélte ki magát a vendégszobákban stb. Egyáltalán nem tökéletes a helyzet. De mégis, amikor együtt vagyunk, amikor újabb és újabb mosolygós arcok bukkannak fel „a házban”, amikor minden hétköznap zongoraszó szűrődik le az emeletről, akkor az ember azt érzi, milyen jó, hogy vagyunk egymásnak.

Szeretettel várunk mindenkit december 18-i karácsonyváró kis összejövetelünkre, és egyúttal áldott, békés, szeretetben eltöltött ünnepeket kívánunk az Olvasónak!

Egyesületünket, működésünket és programjainkat támogatja: Kishegyes Község Önkormányzata, a Tartományi Oktatási Titkárság, a Tartományi Művelődési Titkárság, a Magyar Nemzeti Tanács, a Csoóri Sándor Alap, a Hungarikum Bizottság, és a Bethlen Gábor Alap

Hajvert L. Andrea

A ló, a ló, és csakis a ló!

Beszélgetés Koncz Dorival a lovakról

Születése óta ismerem, szinte a szemem előtt cseperedett fel. Tevékenységemből adódóan gyakran láttam őt, összefutottam vele. Legtöbb esetben „lóközelben”. Láttam egész kiskorában, amint az apjával a határban a düllőutakon kocsikáztak, láttam, amint a faluszéli utcavégén a reggeli párából ügetnek

be a látóképhe, számtalansor láttam, amikor a karámba vezette át a lovát, ugyancsak megszámlálattal alkalomkor, amikor ott foglalatoskodott vele. Több esetben zsibongó gyerektársasággal teli lovaskocsin jöttek felém a gidres-gödrös düllőutak valamelyikén. Az utóbbi években már a Vajdasági

Vágta Kishuszár versenyein tűnt fel és jeleskedett, olyannyira, hogy a budapesti Nemzeti Vágtáig vágtázott. Ez a töretlen elkötelezettsége, kitartó ragaszkodása, szeretete a lovak iránt érlelte meg bennem a gondolatot, hogy mindenről bővebben ővele is elbeszélgessek, lejegyezzem és az olvasók elé tárjam a nem minden nap hobbiját, amely mára már szinte életformájává vált.

Honnan ez a mérhetetlen vonzalom, szeretet a lovak felé? – szegeztem neki a kérdést, miután megérkezett a lovak körüli teendők elvégzését követően.

- Valószínűleg a gének is nagymértékben befolyásolnak ebben, hiszen szinte az összes felmenőim gazdaságában volt több–kevesebb ló, amelyet nyilvánvalóan más érdekből tartottak, neveltek. Elsősorban minden bizonnyal apámnak tulajdonítható, hogy ez a rejlö adottság a felszínrre került, hiszen gyakorlatilag ő ismertetett meg a lóval, ő vette meg az első lovamat és ez mellett rengeteg időt töltött velem, hogy tanítson a ló körüli tudnivalókra, teendőkre.



Valójában hogyan is kezdődött, indult el a lovaglás?

- Két éves lehettem, amikor feltettek Tóth Ferkó bácsi lovára, – mindig alacsony növésű szürkéi



voltak (szerk.) – amelyet a környezetem meglepetésére „hősiesen” viseltem, olyannyira, hogy amikor máskor lovat láttam szintén fel akartam rá ülni. Talán három éves múltam, amikor apám megvette nekem azt a lovát, az első lovamat, a Lepkét. Lovagláson kívül egy könnyű kocsiba is beszoktuk fogni jártatni, és persze kocsikázni. Hat éves koromban beírattak a Kishegyesen működő Arany Patkó – pónilovas klubba, ahol sokat elsajátítottam a lovaglásról, a lóról, a ló körüli teendőkről Cékus Noémítől és Cékus Lenkétől, valamint Lénárd Sári oktatóktól. Természetesen a meglévő alapokratudtam önerőből is építkezni, fejlődni az évek során. A klub keretében tartottunk bemutatókat, házi bajnokságokat, vetélkedőket. Nagy öröömre szolgált, hogy Zobnatiácán megszervezték a Vajdasági Vágta Kishuszár versenyét, amelyen már 2016-ban szerettem volna indulni, ám akkor még nem értem el az alsó korhatárt. Erre egy évre rá került sor, amikor is Baba nevű lovammal a második helyen végeztünk. Annak ellenére, hogy sokat készültünk, gyako-

roltunk 2018-ban Babával ugyancsak II. helyezést értünk el. Ekkor már két lovam volt és 2019-ben Penny-vel futottam a Kishuszár Vágán, aivel ugyancsak II. helyig sikerült eljutnunk. Tavaly azonban Bohóc nevű arab félvér lovammal sikerült az első helyezést elérni, s így jogot szereztem, hogy Budapesten a Hősök-terén megrendezett Nemzeti Vágta Kishuszár versenyén részt vehessem. Jó érzés és büszkeség töltött el, hogy Vajdaságiként nekem sikerült elsőnek bejutni a döntőbe az előfutamok során elért – mágikus – II. helyezéssel. Az idén pedig sajnos nem vehettem részt a Vágán, mivel a kicsikhez nagy vagyok, a nagyokhoz pedig kicsi – mondja mosolyogva Koncz Dorottya, aki olyan hévvel, elragadtatással beszélt erről az ismét feltörekvőben lévő lovas-sportág nyújtotta élményeiről, hogy sajnálom, hogy nem kamerák előtt, élő adásban történt az interjú. – azonban klubtársamnak, Cékus Noéminek a segítőtársaként mégiscsak sikerült eljutnom a Nemzeti Vágára, ahol ő Bácsfeketehegy színeiben versenyzett.

A közelmúltban láttam egy kisfilmet egy vajdasági lovas túráról, amelyen te is részt vettél. Milyen volt, hogy érezted magad?

- Az adai Gyarmati Szilvia hívott meg a 2018-as tereplovaglásra, amely egy hetes vajdasági körút volt, amelyet akkor IX. alkalommal szerveztek meg. Éppen előző napra volt a családunk hivatalos egy lakodalomba, amelyen illet jelen lenni. Ettől eltekintve másnap reggel már hat órakor én is a gyülekező helyen voltam. A túra során több száz kilométert lovagoltunk, amely kissé fárasztó volt, de az élmény, a táj látványa kárpótolt bennünket, valamint az éjszakai szállást nyújtó tanyák gazdái, lókedvelő emberek vendéglátásának kedvessége feleldette velünk a nehézségeket.

Minden bizonnyal valamennyi verseny elindítása

előtt a résztvevőkben ott izzik a feszültség, az izgalom szikrája, a sebesség, a lovak szilajságából fakadó megnövekedett baleset esélyének a veszélye. Te hogyan kezeled ezt a start előtti felfokozódott feszültséget? Melyik verseny volt számodra a legizgalmasabb?

- Az internet jóvoltából már szinte mindenről tudunk információt beszerezni, így természetesen a versenyen részt vevő lovakról, lovasokról is tudunk tájékozódni, megtudni szokásait, jellegzetességeiket, erős, illetve gyenge pontjaikat, egy-egy ló felkészítőjének kilétéét stb. Mindezek tudatában tudjuk kikkel állunk a rajtvonalhoz, és hozzávetőlegesen mire számíthatunk. Habár leginkább nehéz, de legjobb nyugodt fejjel, szívvel odaállni, hiszen a lovaknak is szükségük van a feszültségük leküzdésére, amelyre a bátorítást csupán tőlünk kaphatják meg. Ezért szükséges jó harmóniát teremteni a ló és lovása között, amely végül eredményt hozhat. Számonra a legizgalmasabb verseny minden bizonnal a 2019-es csantavéri lovas torna alkalmából szervezett verseny volt. Elsősorban a szüleim tudta nélkül neveztem be, amely az utolsó pillanatban csak meg kellett valahogyan mondani, hiszen a lovamat is valakinek csak el kellett szállítá-



nia. Időközben a barátaimtól megtudtam, hogy az ottani pálya igen nehéz és veszélyes is. Annak is tudatában voltam, hogy az akkor egy éve nálam lévő négyéves telivér Arf nevű lovam hajlamos a kanyarból kiszaladni. Ezért a kíséretemben lévő csalátagok, barátok beálltak a kanyarba, hogy akár karlengetéssel visszatérítsék szükség esetén, vagyis a pályán tartsák a lovamat. Ilyen érzésekkel álltunk a rajtnál, amely aztán számunkra jól sikerült. A külső széléről sikerült a közép részre húzódni, majd hosszan tartva ezt a pozíciót sikerült a belső körre, a palánk mellé húzódni, ahol szoros küzdelemben elsőnek értünk a célba. Arf-nak is, nekem is ez volt az első győzelünk. Nagy is volt az örööm, az ünneplés.

Az idő könyörtelenül száguld, az évek is szinte elsuhanak a fejünk felett, s te ismét a döntés kapu-





jában állsz. Merre, hova tovább, hogyan alakítod a jövődet?

- Jelenleg a topolyai Mezőgazdasági iskola 4. éves, végzős tanulója vagyok, az állategészségügyi szakra járok. Egyetemen szeretnék tovább tanulni, azonban Újvidéken és Belgrádban is szerb nyelven folyik a tanítás, amely úgy érzem számomra nagy

kihívás és némi hátrányt jelent. Magyar nyelven pedig csupán Budapesten van ilyen szintű oktatás. A középiskolát illetve azon belől is ezt a szakot tudatosan választottam, hogy a játszágok, elsősorban a ló közelében maradhassak a későbbiekben is a munkám során. Jelenleg is minden alkalmat megragadok, hogy minél több időt tölthessek a lovak közelében. Cékus Lenke által szervezett lovas táborokban segédkezek a különböző korosztályok oktatásában, gyakorlatoztatásában. Itt nem csupán a lovoglás technikáját, hanem a lovak gondozását, viselkedését, ápolását-fürdetését is tanítjuk. Ez mellett természetesen az én lovaimra is nagy figyelmet szentelek, ugyanis a már említett Arf mellett van egy öt éves angol félvér lovam a Modiano. Modi tavaly lett vásárolva és vele sokat edztem, készültem az idei vágtára, amelyen végül mégsem vehettem részt a már említett szabályok végett. Azonban a jövő évi vágtaig van elég időnk felkészülni, jó formába hozni magunkat és jobban összeszokni – mondja szinte egy szuszra, átszellemülten a halk szavú beszélgetőtársam, akinek az arcára egy olyan pír ült ki, mint amikor áterzi a verseny izgalmának, feszültségének ritmusát, az agyban lükkető virtus mámorát.

Búcsúzásul mit is lehetne kívánni egy szenvedélyes, ízig-vérig lókedvelő fiatalnak? A színészeknek fel-

lépés előtt kéz és lábtörést, a motorosoknak széles utat kívánnak, akkor, ha a lovasnak sok babért kívánunk, remélem, nem tévedünk. Sok babért kívánok életed során Dorottya!

U.I.: Miután elköszöntem kedves vendéglátótól az Opelom motorháza alatt lapuló ménnessel sima trappban/vágtaiban indultam hazafelé a már régen besötétedett estében.

Szukola Béla



A SZERETET CSODÁJA

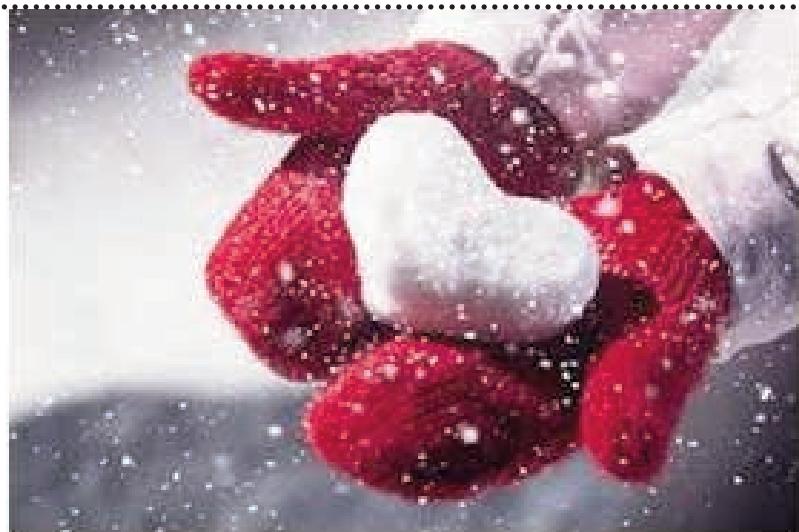
Karácsony a szeretet ünnepe

A szeretetnyelv univerzális világnyelv, mindenki beszéli, bár mindenkihez más úton jut el és ezt az utat meg kell találni. Hiába érezzük a szeretetet, azt ki is kell tudni mutatni, a másiknak meg kell éreznie, értenie kell ezt a kellemes érzést.(1. Kép) Mivel szeretni művészet, éppen úgy, ahogy élni is művészet; ha meg akarjuk tanulni, hogyan kell szeretni, ugyanúgy kell eljarnunk, mint amikor bármely más művészetet vagy mesterséget igyekezünk elsajátítani. A vonzalom művészettelnek birtokába jutni csupán szenvedélyes akárással lehet. Talán ebben rejlik annak titka, hogy oly kevesen próbálják meg elsajátítani ezt a művészetet. Nem is csoda, hisz a jelenlegi világunk sem nem szeretetpárti, sem hűségpárt, mi több, nem is emberpárti. Hiába a mélységes vágy a szeretetre, mégis minden más fontosabbnak tűnik a szeretetnél: a sikér, tekintély, pénz, hatalma – embertársaink nagy része szinte minden energiáját arra használja fel, hogy megtanulja elérni ezeket a célokat, arra pedig szinte semmi ereje nem marad, hogy megtanulja a szeretet ápolását. Úgy tűnik, ez „csupán” a léleknek válik hasznára, a modern értelemben haszontalan fényűzés, nem érdemes rá energiát.



Ha nincs – vagy nincs elegendő – szeretet valakiben, akkor olyasmi hiányzik belőle, ami hozzátarozik az emberi létezés lényegéhez.

pazarolni. Talán az emberekben kihalófélben lenne, a szeretet lángja? A szeretet lényegét a legtöbb ember abban látja, hogy őt szeretik, és nem abban, hogy ő szeret, hogy is képes a szeretetre. A probléma ezért számukra abban áll, hogy miként érjék el, hogy szerelessék őket, hogy miként legyenek szeretetre méltók.



“Most azért megmarad a hit, a remény, a szeretet, e három; ezek közül pedig a legnagyobb a szeretet.” (1.Kor 13,13)

A szeretetet nem másuktól kell függővé tenni, ez mindig az adott személy képessége, hogy ő maga mennyire tud élni vele. Ha szeretettel viselkedünk mások iránt, indirekt módon meg tudjuk változtatni a világot pozitív irányba. Sokkal könnyebb egy haragos megnyilvánulásra szintén haraggal válaszolni, a pofont egy másik pofonnal letudni, egy sérelmet bosszúval semmíssé tenni, de minden az emberi gyengeség jele. Ettől jóval nagyobb erőre van szükség ahhoz, hogy megbocsássunk, és mindenzt a szeretet megadja nekünk. A másokkal szembeni alázat, a megbocsátás olyan energiákat képviselnek, melyeket sokan még felfogni sem képesek, és ezek minden a szeretet erejét mutatják meg bennünk. Tudnunk kell, minden az energia, amit kiváltunk, ugyanúgy tér vissza hozzánk, és ha a szeretet vonalán haladunk, akkor idővel csak tiszta energiák vesznek majd körül minket. Ha sikerül megtanulunk szeretni és

tiszta energiájával élni, akkor válik majd tökéletesen uralhatóvá a gondolatok teremtő ereje, ami által bár-milyen célunk teljesülhet. Anyagi biztonságot, kiegyensúlyozott párkapcsolatot, egészséget és életünket átfogó boldogságot kapunk majd cserébe. A szeretet, különböző formáiban jelentős közvetítő erőként lép fel, ami a személyek közötti kapcsolatokat teszi gördülékenyebbe. Már az ókori Egyiptomban Imhotep főpap is megállapította: a szeretet által vezérelt gondolati energia 27-szer gyorsabban rezeg a fénynél. Ezt Tesla munkássága szintén bizonyította nekünk (ő tachion energiának nevezte el), ám ez nem más, mint maga az isteni energia, az univerzális energia. Ez az energia korlátlanul elérhető és akkor vagyunk képesek rendesen felvenni a testünk energia központjainkon keresztül, ha már szeretetben és harmóniában élünk.

Hogyan születik a szeretet? (2. kép) Nem csak úgy van/vagy lesz, hanem olyan képesség, melyet életünk elején sajátítunk el. A magzat már az anyaméhben érzékeli, hogyan viszonyulnak hozzá, de ez a születés után fokozódik, kiteljesül. Születés után a külső impulzusok határozzák meg, hogy milyenek leszünk, majd később elkezdjük magunkat formálni és eközben mindenki más is formál minket, akikkel megismerekedünk, de még a tárgyak, amik körülvesznek azok is formálnak bennünket. A legfontosabb mégis, hogy korai gyermekkorunkban elegendő szeretetet kapjunk abban a biztonságot nyújtó közegben, amit a családunk jelenti számunkra. Csak a családi közösségek képes megadni nekünk a szeretve levés élményét, ami egész életünkre felvértez mindenkit. Ha ezt akkor nem kapjuk meg, bezáródnak a szeretetért felelős agyi területek, miként egy időablak, amely ha bezárul az soha többé nem nyílik meg. Aki gyermekkorában nem kap elég szeretetet, később már nem tud ezzel az érzellemmel nem is tud mit kezdeni. Ezért fontos, hogy az anya és az apa figyelmének középpontjában a gyerek álljon. Az ő igényei, az ő vágyai, az ő érzései a legfontosabbak. Ha ezt sikerül elérni, akkor a gyerekek kialakul az ősbizalom érzése. Márpédig bizalom nélkül nincs szeretet. Ahhoz, hogy valódi szeretetkapcsolatba lépjünk valakivel, bíznunk kell benne. El kell hinnünk, hogy tényleg a miénk, hogy nem csak egy csalóka délibáb, ami egyik pillanatról a másikra elillan a szemünk elől. Ha hiányzik a bizalom, akkor nem alakul ki a szeretet képessége. A bizalom az

alap, amire a szeretet felépülhet. Ha nem épül ki az alapbizalom, az élet folyamán hiába kerülünk kapcsolatba egy másik emberrel, nem leszünk képesek bízni benne, biztonságosan kötődni hozzá. Ugyanis a szeretet nem magára figyel, hanem a másikra.

Olyan precízen felépített fizikai testtel rendelkező tudatos lények vagyunk, aki képes mindenre, mint pl. saját maga "javítására" is, még a szeretet szempontjából is. Ha életünk legelején nem tanították meg nekünk, hogyan éljünk egy



Gary Chapman: az 5 szeretetnyelv: Elismerő szavak, Minőségi idő Ajándékozás, Szívességek, Testi érintés. Az emberi életet alapvetően meghatározó értékekre érdemes alapozni hitünket és ennek alapján tüzzük ki céljainkat, vágyainkat, mert ez határozza meg cselekedeteinket is.

szeretetkapcsolatban, akkor felnőve kell kialakítanunk azt. Igaz, ez hosszú, fáradalmás feladatnak ígérkezik.

Gary Chapman-nek köszönhetően a szeretetnek nyelve is van (3. kép). Mindenkire jellemző egy bizonyos kommunikációs csatorna, amelyen keresztül kifejezi a szeretetét a másik ember irányába, és amelyen keresztül az leginkább megéli a szeretettség érzését. 5 ilyen csatornát lehet megkülönböztetni: elismerő szavak, minőségi idő, ajándékozás, szívességek, valamint a testi érintés. Végezetül álljon itt Gary Chapman gondolata: „Ha a szeretetünk (...) mind szavakban, mind tettekben megnyilvánul, akkor minden megtettünk, amit egy másik emberért tehetünk.”

Dr. Kasza Bálint
Nyugalmazott családorvos

AZ EGÉSZSÉG A LEGNAGYOBB KINCS

Mert úgy szerette Isten e világot, hogy az Ő egyszülött Fiát adta, hogy valaki hiszen Ő benne, el ne vesszen, hanem örök élete legyen.

János 3.16.

Újra eltelt egy év a földi életünkben. Elmondhatjuk, hogy teremtett világunkban nem minden nap meglepetésekkel, nem várt kihívásokkal kellett szembesülnünk a 2021-es esztendőben. Kaptunk jót, és rosszat is, nem volt egyszerű együtt elni, vagy alkalmazkodni a világjárvány következményeként ránk borult, nemzedékeken át nem tapasztalt változásokkal, meglepetésekkel. Nagyon sokan, fájón időnap előtt, elmentek közülünk a minden elők útján, még többen szembesülnek, szembesülünk azzal, hogy minden bizonnal semmi nem lesz már olyan mint régen, e furcsa vírussal terhelt idők előtt volt.

Bízom, és hiszek abban, hogy elsősorban rajtunk múlik, mi vár ránk az előttünk álló esztendőben,



és remélem, hogy nyert ügyünk van, amennyiben sikerül megőriznünk, vagy visszaszereznünk lelki és testi egészségünket. Teremtőnk végletes szeretettel, és gondoskodással alkotott meg bennünket, és rendszeresen figyelmeztető jeleket küld nekünk, amikor életmódnkkal kárt okozunk önmagunkban, vagy a szolgálatunkra rendelt környezetünkben.

Amikor valaki megkérde tőlem, hogy vagyok, akkor én évek óta azt válaszolom, hogy kitűnően. Ilyenkor sokan csak néznek rám, látom, hogy hiszik is meg nem is azt amit mondok. Általában nem ilyen válaszhoz vagyunk szokva. Pedig én valóban úgy érzem, hogy hasznomra válik az amennyiben a kérdésre pozitív hozzáállással, és őszintén azt válaszolom, hogy jól érzem magam a bőrömben. Ide tartozik természetesen az is, hogy vannak olyan helyzetek, amikor nem tudok ilyen választ megfogalmazni. Ilyenkor vagy elhallgatom a kérdést, vagy megpróbálom más szavakkal elmondani azt, hogy bízom sorsom jobbrafordulásában.

Nagyon fontosnak tartom, hogy pozitívan próbáljam elni az életem. Hiszek abban, hogy amit kigondolunk, elmondunk, és másokkal megteszünk az előbb vagy utóbb bumerángként visszatér hozzánk. Ha panaszok, elégedetlenkedünk, aggodalmasunk, irigykedünk, vagy például másoknak rosszat akarunk, dühösek vagyunk rájuk, az csak nekünk fog megártani. Ha jót mondunk, és teszünk, akkor bevonzzuk a jót az életünkbe, de ha bármilyen tekintetben negatívak vagyunk, akkor ne is csodálkozzunk azon, hogy mennyi baj történik velünk. Jótett helyébe jót várj. Számtalan esetben meggyőződtem közismert szólásunk igazáról, és bízom abban, hogy ezt már sokan mások is megtapasztalták. Merjünk pozitívak lenni, akarjuk a jót embertársainknak,

tudjunk szeretettel viszonyulni másokhoz. Megéri. Amit kiadunk magunkból, azt fogjuk visszakapni. Ha valakivel gondolatban, szóban, vagy cselekedetben rosszat teszünk, az nekünk fog kárunkra lenni. Ne féljünk akarni, és megtenni a jót. Aki fél az bevonzza a rosszat az életébe, és könnyebben megbetegszik. Ne akarjunk szántszándékkal beteggé válni. Vigyázzunk magunk, és mások egészségére, akarjunk újra egészségessé válni.

Sohasem késő a lehetőségeink keretében életmódot váltani. Bízom benne, hogy nekem ez sikerült, és szeretnék erre másokat is biztatni. Öt év alatt szenvedés nélkül ötven kilót lefogytam, minden addigi orvosságomat elhagytam. Ha ez nekem sikerült, akkor ezt mások is megtehetik. Ide tartozik az is, hogy idén nem sikerült újabb tíz kilót lefogynom. Nem vigyáztam magamra, túl sok egészséges élelmet fogyasztottam. Jelenleg tartom a súlyomat, és azt tervezem, hogy jövőre jobban fogok vigyázni. Szeretnék még sokáig egészséges maradni, és mindenkit erre biztatok. Ne törődjünk bele, hogy megbetegedhetünk, és időnap előtt meg is halhatunk.



Akarjuk megőrizni, vagy visszaszerezni az egészségünket. Úgy gondolom, hogy ez lehetséges, és mindenki számára megér egy próbát.

Most amikor az év utolsó napjaiban eljött a fogadalom tételek ideje, higgyünk abban, hogy a szeretet soha el nem fogy, és kistestvéreivel, a hittel és a reménnyel, értelmet ad az életünknek. Bízzunk Teremtőnk jóakaratában, és irántunk kinyilvánított mérhetetlen szeretetében. Próbáljuk meg követni a példáját. Hiszem, hogy sikerülni fog. Kívánunk egymásnak áldott karácsony ünnepet, boldog, sikerekben gazdag újévstendőt, és tegyünk is azért, hogy minden megvalósuljon. Hiszen ez csak rajtunk múlik.

Vigyázzunk a szívünkre!

A bácsfeketehegyi Fecske falulap előző számában már jeleztem, hogy szeretném mihamarrabb megírni az újságban, hogy miként, és mivel próbálom karbantartani a szívemet, és az érrendszeremet. Ebben a témaban is azt tartom legfontosabbnak, hogy tegyünk meg minden tőlünk tel-

hetőt lelti, és testi egészségünk helyreálításáért és megőrzéséért.

A lelti egészségünkért szerintem akkor teszünk legtöbbet, amikor pozitívan tekintünk az életünkre, szűkebb és tágabb környezetünkre. Legyenek megvalósítható terveink, szeretettel és jóakarattal viszonyulunk embertársainkhoz, legünk hálásak azért, hogy reggelente örülhetünk a számunkra új lehetőséget hozó felvirradt napnak. Amin nem tudunk változtatni azon még véletlenül se idegeskedjünk. Tényként fogadjuk el azt is, hogy életünkben nincsenek véletlenek, és minden bekövetkezett változás, valamilyen formában, az érdekünkben történik.

Az ideális testi egészség alatt, igen leegyszerűsítve azt értem, hogy minél kevésbé gátoljuk szervezetünk felülmúlhatatlan öngyógyító képességének kibontakozását. Testsúlyunkat próbáljuk normális keretek között tartani, aminek elengedhetetlen feltétele az egészséges táplálék és folyadék fogyasztása, az időszakos böjtölés. Korunkhoz mérten minél többet mozogunk,

ha tehetjük, akkor kertészkedjünk. Teremtőnk nem gyárt selejtet, csak rajtunk múlik, hogy betegség nélkül éljük le az életünket.

A világ statisztikai intézetei egyetértenek abban, hogy a legtöbb haláleset a szív- és érrendszeri betegségek miatt következik be. A Központi Statisztikai Hivatal (KSH) adatai szerint például 2020-ban Magyarországon elhalálozási ok tekintetében a következő volt a helyzet:

1. Szív- és érrendszeri betegségek 47,1 %
2. Daganatos megbetegedések 23,1 %
3. Covid járvány 6,4 %
4. Légzőrendszer betegségei 5,1 %
5. Emésztőrendszer betegségei 4,5 %
6. Balesetek 2,3 %
7. Öngyilkosság 1,2 %
8. Egyéb 10,3 %

Mivel nem babra megy a játék ezért közel két évvel ezelőtt úgy döntöttem, hogy megpróbálom minél jobban karbantartani a szívemet és az érrend-

segített, hogy több mint hat éve minden reggel 1-2 gerezd fokhagyma elfogyasztásával kezdem a napot.

Az interneten felfedeztem egy gyógynövény keverékből készült tinktúra reklámját (<https://biljetosic.rs/collections/biljnekapi/products/cordiphyt-kapi>), de mivel a havi adaga mintegy 6.000 dinárba kerül, úgy döntöttem megpróbálok én is ugyanilyen összetételű alkoholos gyógynövény kivonatot készíteni. Így is történt. Megvettem, illetve felhasználtam a saját termesztésű hozzávaló gyógynövényeket (citromfű, cickafark, galagonya gyümölcs, rozmarin levél, articsóka levél, kurkuma gyökér, nyírfafa levél, fagyöngy), majd közel egy hónapon át jóféle, saját főzésű meggy-pálinkába áztattam őket. Az így elkészült tinktúrát leszűrtem, üvegbe töltöttem, és most már több mint egy éve minden reggel és este megiszok belőle egy-egy kortynyi mennyiséget. Mivel a benne található növények nem csak a szív- és érrendszerünkre hatnak, bízom benne, hogy ez a finom, és egészséges



szeremet. Régebben egyfajta szívgyógyszert, a Nebiletet szedtem rendszeresen. Amikor beindult a fogysom akkor fokozatosan elhagytam ezt a mankót, és mivel nem éreztem továbbra a szükségét, abbahagytam a vízhajtók szedését is. A vérnyomásom, laboratóriumi eredményeim ezt megelőzően is rendben voltak, amiben valószínűleg az is sokat

ítóka jótékony hatással van egész szerveztemre. Az értisztító tinktúram összetevői a következő módon hatnak ki az egészségünkre:

A citromfű (*Melissa officinalis*) elsősorban idegerősítő és nyugtató hatásáról ismert. Alvási zavarokra, kezdődő depresszióra, idegnyugtatásra, ideges eredetű szívpanaszokra használjuk. Serkenti a

máj működését, emésztésjavító, puffadás gátló. Izzasztó hatása is van. Szabályozza a pajzsmirigy működését és csökkenti a túlműködésből adódó idegességet. Menstruáció előtti idegfeszültség csökkentésére is alkalmas. A benne található polifenolok antivirális tulajdonságúak, segítik az ajakherpess gyógyulását, és felére csökkentik a vírusfertőzés kiújulásának gyakoriságát.

A cickafark (*Achillea millefolium*) kiváló gyulladáscsökkentő, nyálkahártya- és fogínygyulladásra használható. Sebösszehúzó, sebgyógyító hatású. Hasi fájdalmakra, puffadásra, emésztésjavításra is kiváló. Serkenti az epeváladék termelést. Húgyúti betegségekben, légzőszervi bajoknál nélkülözhetetlen.

A galagonya (*Crataegus monogyna*) rendkívül jó szíverősítő és szívnyugtató. Serkenti a szívizom vérellátását, értágító és vérnyomáscsökkentő hatású, fogyasztása javallt koszorúér-betegségek esetén. Segít a vérkeringési problémák enyhítésében, visszaszorítja az érelmeszesedés kialakulását. Öregkori szívpanaszokra, illetve a szívizmok generációs megbetegedéseire is ajánlott. A megelőzés szempontjából fontos tartós, folyamatos fogyasztása. Huzamosabb ideig tartó alkalmazása során is teljesen veszélytelen, nem alakul ki hozzászokás, hatóanyaga nem toxikus, s nem halmozódik fel a szervezetben. A rozmarin (*Rosmarinus officinalis*) vérkeringést serkentő hatása miatt növeli az agyi erek vérellátását, élénkíti a memóriát. Stimulálja a máj működését, emésztésjavító, epehajtó, szélhajtó, görcsoldó hatású.

Az articsóka (*Cynara scolymus*) levélnek fogyasztása kiváló megoldást nyújt az epe- és májbántalmak, az emésztési panaszok, valamint az étvágytalanság ellen, és csökkenti a koleszterinszintet. Az articsóka fontos májvédő funkcióval is bír, ugyanis serkenti a májszövetek regenerálódását.

A kurkuma (*Curcuma longa*) ízületi gyulladások és reumás panaszok kezelésére, emésztési és gyomorpanaszokra, epekő oldására, máj- és vese működésének támogatására, az ideális koleszterinszint fenntartására fogyasztható. Alzheimer-kór megelőzésére és kezelésére, rák megelőzésére, bizonyos ráktípusok kezelésére és gyógyítására, érendszer egészségének fenntartására, infarktus, trombózis megelőzésére használható.

A nyírfalevél (*Betula pendula*) kiváló veseműködés szabályozó, vízhajtó, vesehomok- és vesekőképződést gátló. Gyógyítja a hólyaghurutot, a húgyutakat anélkül, hogy a vesét irritálná. Tavaszi kúráknál vértisztító hatása miatt használjuk. Csökkenti a vér húgysav- és koleszterinszintjét. Használható prosztatára, narancsbőr és érelmeszesedés ellen. Tisztítja egész mirigyrendszertünket. Flavonoid tartalma miatt reumára, köszvényre, ízületi betegségekre is használjuk.

A fehér fagyöngynek (*Viscum album*) rendkívül széles körű a felhasználása. Leginkább vértolulásra, magas vérnyomásra, érelmeszesedésre és szívritmus-szabályozásra használjuk. Az erek áteresztő képességét javítja, ezáltal jó szédülésre, fülzúgásra, visszérre, javítja a koncentrációs képességet. Vízhajtó hatása is van. mindenféle seb-, méh-, tüdő- és orrvérzést csillapít. Köhögésre, szamárköhögésre, asztmatikus és egyéb görcsökre jó. Nyugtató hatása miatt epilepsziás rohamok megelőzésére, fejfájásra is használjuk. Javítja az immunrendszer működését. Kismértékben csökkenti a vér cukorszintjét, cukorbetegeknek is ajánlott.

Az értisztító tinktúram nyolc összetevőjét eddig egyenlő arányban használtam, de alkalomadtán más ide illő gyógynövényekkel is fogom majd gazdagítani a keveréket. Úgy gondolom, hogy nem kell tudományt gyártani az egyszerűen megoldható dolgokból. A gyógynövények a barátaink, miattunk léteznek, és minden esetben hasznunkra fognak válni, mivel eredményesen segítenek megőrizni és visszaszerezni az egészségünket.

Megvalósítható célként ezúttal is mindenki jól érheti, hogy a megőrzött egészség sokkal nagyobb kincs, mint a legyőzött betegség!

Ne feledjük, hogy a megőrzött egészség sokkal nagyobb kincs, mint a legyőzött betegség!

Végezetül a bácsfeketehegyi Fecske falulap minden olvasójának áldott karácsony ünnepét, boldog, sikerekben gazdag újesztendőt kívánok!

Pál Károly

Karácsonyi készülődés lélekben

Karácsonyra gondolván mindenkinek kedves, szívmelengető, dolgok és pillanatok jutnak eszébe. Akaratlanul is mindannyiunk számára fontos ez az ünnep, és a legszebbet, a legjobbat szeretnénk kihozni belőle. Sokszor gondolkoztam, miért ilyen különleges? Miért más, mint egy szülinap vagy évforduló? Egy dologra jutottam, Isten szeretete árad belőle. Isten szeretete az elesett ember felé. minden ember felé. Ez a szeretetet késztet bennünket, hogy ajándékozzunk, szeressünk. Amikor a családot, szeretteinket, barátainkat, gyermekainkat összehasonlítjuk az anyagi dolgokkal, akkor érezzük, hogy ők, mint emberek, társak, barátok mennyivel többet érnek, mint akármilyen drága ajándék. Talán ez is az oka a végtelen, drága ajándékozásnak. Mintha anyagiakban akarnánk lemérni a szeretetet. Mindazt, amit a másiktól kaphatunk. Pedig a másik ember szeretete megfizethetetlen. Ha valaki csak a külső ajándékozásra, díszítésre törekszik, annak üres marad a szíve karácsonykor. A megterített asztal és az ajándékok szeretteink nélkül nem sokat érnek.

A karácsony lényege a belső tartalom. Amikor engedem, hogy Isten megéríntszen az Ó szeretetével és elfogadom az Ó közeledését, akkor én is tovább tudom adni ezt a szeretetet. Isten irántunk való



szeretete tesz bennünket érzékenyebbé karácsony táján. Ekkor az emberek „jobban” szeretik egymást, „jobban” figyelnek egymásra, hamarabb adakoznak. Legyen szívünk kívánsága, hogy egész évben megmaradjon ez a szeretet, ahogy a Bibliában is olvasunk: „Most azért megmarad a hit, a remény, a szeretet, e három; ezek közül pedig a legnagyobb a szeretet.” (1 Kor 13)

Isten szeretete feltétel nélküli, határtalan, mely melegsége a mi szívünköt is betölti karácsony alkalmával. Törekedjünk, hogy lelkileg, szeretetben

gazdagítsuk egymást. Ha gazdagnak szeretnéd érezni magad, számold össze azokat a dolgokat az életedben, melyeket nem vehetsz meg semmi pénzáért. Ezek a dolgok Isten ajándékai számodra, kegyelemből, mert Isten a szeretet!

Minden kedves Olvasónak áldott, szeretteivel együtt eltöltött karácsonyi ünnepeket kívánok egész családom nevében!

Halász Renáta



Mi is az chutney?

Nálam 2020 őszén indult világhódító útjára a chutney, vagyis magyarul csatni, a fűszeres szósz. Akkoriban sok füge termett és a lekvár, dzsem elkészítése után jutottam arra, hogy megpróbálom a csatnit is elkészíteni. Sokan megkérdeztek tőlem, mit rejt maga mögött a chutney szó?

Én akkoriban annyit mondtam, hogy ez egy fűszeres lekvár illetve szósz, édes, savanyú, csípős ízvilággal. Alapja a vöröshagyma, az ecet és a cukor. Aki kedveli a kínai kaját, neki tetszeni fog. Ajánlottam sült húsokhoz, grillezekhez, sajtokhoz. Halak mellé, téssztához és rizshez is. Tulajdonképpen egyfajta fűszeres szósz, amelyet jellegzetesen sós ételekhez használunk. A vegetáriánusok számára is kiváló, hiszen feldobja a legegyszerűbb rizs és téztaételt is.

A chutney azonban nem csak főételek mellé kínálható. Előételek ízesítéséhez, salátaöntetek kialakításához, sőt akár extra gofri-feltét vagy palacsinta-töltelék is lehet ezekből a chutney-kból. Sok bongészés után a világhálón, nagyon sokféle receptet találtam, amelyek felkellették az érdeklődéstemet, hogy merjek kísérletezni és kipróbálni új recepteket. Így jött létre a medvehagymás chutney sültpaprikával, rozmarinos meggy chutney, lila-hagymás, illetve szilvás chutney és készült körtéből is. Miután a süttőök is beért, kipróbáltam narancs hozzáadásával is elkészíteni a fűszeres szószt.

Az eredeti indiai chutney (chatni) általában friss gyümölcsök és fűszerek együtteséből állt. Az angol gyarmatbirodalomnak köszönhetően az általunk ismert chutney-k jelentős része valamilyen hőkezelésen átesett fűszeres szósz vagy mártás, amely már jól bírja a csomagolást, a szállítást, és jóval hosszabb ideig eláll. Ha ajándéknak szánjuk, még forrón töltük üvegbe, zárjuk le, és fordítsuk fejre, így sokáig eláll. Nátriumbenzoátot és száraz dunsztot is használhatunk.

A csatnik fűszerei: só, cukor, vöröshagyma, fokhagyma, gyömbér, koriander, mustármag, piros paprika, római kömény, babérlevél, fahéj, szegfűszeg, citrusok héja stb. vagy megadhatjuk az erejét némi chilivel is. Az alapot rengeteg módon fűszerezhetjük. Használhatunk előre összeállított fűszerkeverékeket, de mi magunk is kikísérletezhetjük a különféle ízkombinációkat.

Annak érdekében, hogy a fűszereknek legyen idejük átjárni a chutney alapját szolgáltató gyümölcsöket és zöldségeket, a mártást lassú tűzön főzzük, pároljuk össze alaposan az alapanyagokat, majd a kész keveréket legalább egy éjszakát hagyjuk állni. Ha erre

nincs időnk, akkor az alapnak szánt gyümölcsöket a fűszerekkel együtt botmixerrel is elkrémesíthetjük, de ennek az eredménye nem lesz ugyanaz, mintha hagytuk volna teljesen összefőni az alapanyagokat. A házi chutney-kat üvegbe zárhatjuk és alapos dunsztolás után sokáig válogathatunk a kamra polcán sorakozó ízekből. Állaga a darabos lekvárféléltől a krémes változatokig sokféle lehet. A chutney tipikus alapanyaga a mangó, az alma, az őszi- és sár-gabarack, a banán, a szilva, a körte, az ananász vagy épp citrusfélék. A zöldségek közül kedvelt alapanyag a paradicsom, de sütőtökből, hagymából vagy épp sült paprikából is finom mártásokat készíthetünk.

A gyümölcs vagy zöldség alaphoz kevés citromlé vagy ecet illik, ha a gyümölcs édessége nem elég, akkor cukorral, barna cukorral, mézzel, leturmixolt mazsolával, datolyával, aszalt fügével vagy más aszalványokkal, esetleg különféle szirupokkal édesíthető. A cukor és az ecet nem csak az ízesítést szolgálja, hanem a chutney tartósításában is fontos szerepet játszik.

A chutney-kat a felbontás után hűtőben tároljuk és rövid időn belül fogyasszuk el. Az a jó benne, hogy egyszerűen el lehet készíteni, és a fantáziánk is szabadon szárnyalhat. A chutney nem csak tökéletes kiegészítője az ünnepi fogásoknak, hanem kifejezetten személyre szabható gasztroajándék is egyben.

Bertók Zecević Tatjana



Disznótoros májleves



Gondoltam megosztom az olvasókkal, így disznótorok idején a mi családunkban, hogyan készítik ezt a levest. A hozzávalók mennyisége függ a létszámtól, ezért nincsenek pontos adatok feltüntetve.

Hozzávalók:

csontos hús, zöldség, sárgarépa, babérlevél, vöröshagyma, karaj hús, máj, vegeta, só, rizsa.



Rántás: olaj, liszt, pirospaprika
Tálaláshoz tejföl.

Elkészítése:

Feltesszük a levest, mint ahogyan a húslevest szoktuk. Az edénybe vizet öntönk, beletesszük a csontos húst. A zöldséget, sárgarépát hosszanti irányban felvágjuk, babérlevelet, vöröshagymát egészben hagyva, de négybe bevágdosva adjuk a leveshez.

Miután felforrt, lehabozzuk és ízesítjük vegetával, sóval. Lassan főzzük, egy idő után beletesszük az apró kockára vágott karaj húst. Amikor a csontról leválik a hús, belehelyezzük az apró kockára vágott májat.

Tetszés szerint megmosott rizsát adunk a leveshez. A végén vékony rántást készítünk.

Igény szerint tejföllel fogyasztjuk.

Bertók Zečević Tatjana

Tatjanin Špajz
100% HANDMADE SINCE 2020 Feketić

Domaći proizvodi

Házi készítésű termékek

DŽEM	DZSEM
ČATNI	CHUTNEY
(<i>slatko-ljuti sos</i>)	(<i>fűszeres szósz</i>)
LIKER	LIKŐR
SIRUP	SZIRUP
RAKIJA	PÁLINKA
MAFIN	MUFFIN
KUGLOF	KUGLÓF
MINI KROFNICE	MINI FÁNKOK
DESERT U ČASI	POHÁRDESSZERT

MINI KROFNICE

DESERT U ČASI

POHÁRDESSZERT

Tatjanin Špajz
Bertók Zečević Tatjana
Mob: 064 / 1640 866

AKKOR GONDOLKOZZUNK...?

A FÉLELEM RŐL

Most amikor lehetne elterelni a szót a borzasztó valóságról, nem tudok „normális” maradni/lenni, és ahelyett, hogy ilyenkor ünnep előtti romantikus dolgokról írhatnék, megint belém csapott a Csabaság. Az olvasó elé varázsolhatnám, az igazi karácsonyi hangulatot a régi tiszta szoba, vagyis a fűtetlen vendégszoba illatait, amit a fenyő, az égő gyertya, a birsalma, a tisztítószerek, köztük a szidol (evvel fényezték az eziüst eszceiget), meg a naftalin. Majd a konyhaból a szárma, főleg a disznótoros, ami kolbászhúsból készült, hogy még jobb legyen, a füstölt kolbász, fokhagyma, csemegepaprika és bors illatának harmóniája, hogy tovább ne is soroljam. Na, de ilyenkor voltak a téli névnapok, az Erzsébet, Katalin, János, Ferenc, István, meg a disznóvágások (Ez is fontos családi „ünnep” volt) mikor már többnyire leesett az első hó, mert akkor még nem volt a tv-ből való klímaváltozás, mert tv sem volt. Ilyenkor a névestékről való hazajövet alkalmával, csak úgy csikorgott a fagyos hó a csizmák, klumpák, bakancsok, papucsok alatt, amit még legtöbbször lefekvés előtt el kellett seperni, vagy ha több esett hányni. Az ég is szébb volt. A csillagok, mint a mécsesek pisláktak, a felszálló füst meg egyenesen emelkedett, ellopva titkainkat a jól befűtött kemencék kéményén keresztül. Akkor nem féltünk, mert volt kamra, padlás, ól, istálló, a ház mellett veteményeskert, ami meg adta a szükséges alapot a holnap és a többi napok megélhetésének alapjához. Meg volt még, hát a szőlő, de nem a gyümölcs, hanem a kert, ahol sok munkával meg is termett, majd lett belőle bor, hogy ilyenkor, kvaterkázások között finom fahéjas, szegfűszeges forralt bort ihassunk. (Ez még hiányzott a felső illat felsorolásból. Így komplett a téli románc). Ilyen szép emlékek mellett, meg miért hisztizek, mit rontom el előre a tiszta olvasó hangulatát? Sajnos, mert a havat hozó északi szél tiszta illata helyett valami borzadalom érződik a levegőben. Nem a Covid-19 vírusról van szó, mert azt nem lehet emberi érzékekkel regisztrálni, de amit a tv mond, mutat helyzetünkről, sorsunkról, az már sok és borzasztó. Ezt még egy régi igazi szilveszteri rádiókabaré különkiadásával sem lehetne ellensúlyozni, de egyáltalán nem a mai dumakabaré Showder Klub műsoraival.

Mi a félelem?

A wikipédia szerint:

A félelem egy lehangoló érzés, amit egy általunk észlelt fenyegetés kelt bennünk. Egy alapvető mechanizmus, válasz egy bizonyos ingerre, mint például a fájdalom vagy veszély. A félelem szinte minden jövőbeli eseményekhez kapcsolódik, mint például egy

folyamatosan romló helyzet vagy egy szituáció folytatása, ami elfogadhatatlan. A félelem lehet egy azonali reakció is arra, hogy valami jelenleg történik.

Na, én arról írnék, hogy mitől félek, féltem a világot, ha már elődjeink minket nem feltettek, mert, nem is kellett. Amitől nekünk kell félteni utódjainkat, ha már lesznek, ha lesz hova, miért, hogyan. (kérdezek egyénenként változtathatók) azt még nem tudjuk, de a mai általános világkörnyezeti kommunikációk alapján megpróbálom:

A világot, a mai világ „uraitól”, mert nem tudom, hogy tudják e, hogy mit akarnak és miért, meg menyiért, meg ugyanez érvényes a tanácsadóikra is.

A környezetet, a környezetvédelőktől, mert nem tudom, hogy mit védenek, az emberi környezetet, vagy a saját „zsebük” érdekeit, ja meg kitől. (amit szabad Jupiternek, szabad-e a Kisökörnek?)

Az emberi jogokat a jogászoktól, akik mindenkel törődnek, kivéve az emberek jogainak ismerését.

Az igazságot, mert az igazságszolgáltatók, szolgáltatásaiat fura módon szolgáltatják.

A védelmünket, mivel az, aki meg kellene, hogy véden bennünket nem tudja elvégezni kötelességét, mivel még minket sem tud megvédeni önmagunktól, de néha még tőlük maguktól, az őrző-védő szervektől.

Az egészségvédelmet, a minden szinten e feladatokat ellátó szervektől, intézményektől, de főleg a beképzelt tanulatlan és pénzéhes sarlatán kuruzslóktól. Az oktatást a hivatalukat nem szerető, kényszerpályán ácsingózó helyzetük miatt magukat sem becsülő, önsajnáló generációkat tönkretevő (tudat alatt, de mások hasznára, fizetés nélkül) „pedagógusuktól”. A hitet, a ma már nem a Mindenhatót szolgáló, hanem a minden nap politikát kiszolgáló pénzéhes farizeusuktól...

Félek a zöldektől, hogy nehogy csak füvön keljen, hogy megéljünk, mert tudom, a füvet evő állataink a lovak, marhák, juhok, kecskék, által kitermelt bélgyáz irdatlanul büdös, és nem csak itt a Kárpátmedencében lenne akkor már büdös. (Azt is meg lehet szokni, csak ne fázzunk, és valamitől legyünk valamennyire elbődülva)

Van még a szerelemféltés, meg a féltékenység, de az már más téma.

Félelem Istenemet, hogy megmaradjon hitem a jobb jövőben, ami becsületes, igazságos, egészséges és boldog lesz, kinek-kinek tetteinek jutalma szerint. Akkor, egymásnak a legjobbakat kívánva, gondolkozzunk.

Bíró Csaba

A szeretet helye, a szív

Ezzel nem mondtam semmit, legyintenek az idősebbek. Igenis mondtam. Mindjárt megmagyarázom.

Az ember ott van otthon, ahol szeretik, mondják a filozófusok, és ebben tökéletesen igazuk van. Évezredek óta van ez így s nem is várható változás, bármit hozzon a jövő. Igen, de hol van az emberi testben a szeretet érzékelője, otthona? Vagy a gyűlölet, a harag, a düh, a szennedélyek, egyszóval, érzelmeinknek az otthona? Hát, az agyban, állították a felvilágosodás korának tudósai. A 18. század uralomra jutó felvilágosodás eszméjének – amelynek van sok tekintetben megkérőjelezhetetlen pozitív szerepe is - egyik áldozata volt a szív, mint az érzelmi élet központi irányítójának trónfosztottja. Az ész irányítja tetteinket, az eszünkkel szeretünk, gyűlölünk, sóvárgunk, ölelünk és taszítunk. A szív csak egy valamiféle izomtömeg tanították, tanultuk, egyetlen feladata a vér pumpálásának fenntartása, amíg élünk. Ekként kezeltük mi orvosok is a szívet, szemben a költőkkel, írókkal, zeneszerzőkkel, képzőművészkekkel, akik állhatatosan kitartottak a szívnek, a szeretet, szerelem és minden más érzelmi megnyilvánulásunk központi szerepében.

És mégis, maradt bennünk, emberekben, orvosokban valamiféle tisztelet az szív "izomtömege" iránt, ha más nem, hát az, hogy egyetlen szerv a testünkben, amely sohasem sem pihen, ellentétben minden más életfontosságú szervünkkel. Nincs egy perc kikapcsolódási lehetősége, a bölcsőtől a koporsóig. Már az ókor nagy tudósá Arisztotelész, az élet központjának jelölte a szívet. Nemkülönben, az egyiptomiak hite szerint az ember halála után, a sakálfejű isten, Anubisz a holtak ítéletét a szív és az igazság tollának mérlegelésével dönti el. A Biblia is több mint kétezer éve kitart a szívünk dicséretében. A szív az ember személyiségek központja, - hirdeti- a test, a lélek, a szellemi élet metszéspontjában van, pillanatnyi állapota pedig kihat az emberi megbetegedések sorsára. "Az örvendező szív előmozdítja a gyógyulást, a sebzett szellem kiszárítja a csontokat"

tanítja a Példabeszédek könyve (17:22). "Boldogok a tiszta szívűek"- mondja Jézus. (Máté 5:8). Vajon a bibliai idézetek csak a keblünkben dobogó izomtömegre gondoltak? Egyes biblia-magyarázatok szerint átvitt értelmezésben kell ezeket a szavakat érteni. Vajon a több évezrednyi hit szívünk szerepéről, csak balga képzelgés lett volna? Bizony, sokszor ironikus mosollyal hallgattuk és olvastuk a költők, írók, dalszerzők szavait, ha szívünket, akár a rím kedvéért beszerkesztették műveikbe. S most kitűnt, kár volt vagy téves volt ironizálni, becsmérelni, gúny tárgyává tenni a szívről szóló műveket. A legújabb felfedezések 180 fokban eltérnek szívünknek, mint holmi izomtömegnek a szemléletétől. Ha valaki, én bevallom nagy örömmel fogadtam e legújabb felfedezést, nemcsak a szív munkájának tisztázása miatt, inkább a fejtett, sarokba szorított romantika, egy nem kis szeletének visszatérése, térnyerése miatt, elanyagiasodott világunkba. Nézzük akkor, mi is a medicina legújabb tényállása szívügyben.

A szív egy intelligens központ.

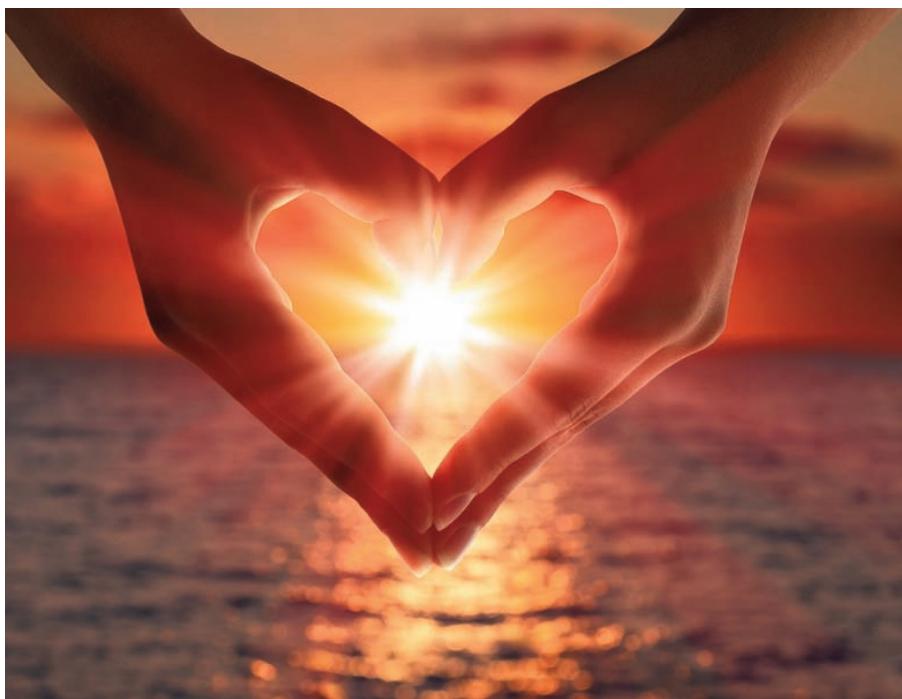
Az Egyesült Királyság Oxfordban működő Neurokardiológiai Intézet kutatómunkája alapján-hála a vizsgálatokhoz használt technikai háttér óriási fejlődésének- ma már kikristályosodott az a nézet, hogy a szívünknek igenis van mintegy 40.000 idegejtből álló rendszere, amely szoros funkcionális kapcsolatban áll az aggyal. Úgy működik szívünknek ez az idegközpontja, - mondják a kutatók, - mintha önálló "aggyal" rendelkezne, amely az olyan mély érzelmi benyomásokra, mint szeretteink halála, hosszan tartó félelem és szorongás, fel nem oldott stresszhelyzet, állhatatos szerelem és szeretet "hormonális mirigyként", hatást gyakorol egész szervezetünkre. Hovatovább, ezzel az önálló "aggyal" a szív nem csak képes önállóan érzékelni bizonyos ingereket, hanem fel is dolgozza azokat, elraktározza, amit személyünkre fontosnak ítélt meg, tanul belőlük, és ezek ismeretében amolyan

intelligens rendszerként, önálló döntéseket is hoz. Tömören szólva, a legújabb kutatások kimutatták, hogy az ember érzelmi rendszerének legfontosabb irányítója, maga a szív. Az agunk ugyanis, a szív „parancsára” termeli ki a ragaszkodás, a szeretet, szerelem, az anya-gyermek kapcsolatot fenntartó, sexualitást irányító, baráti kapcsolatokat fenntartója hormont az oxytocint. Ez a hormon nélkül robotok lennének vagy leszünk. Számtalan példa igazolja még

tehát nem adhatott. Mi meg állunk elképedve: mitől történt, tegnap még.... Közös jellemzője a felsorolt eseményeknek a halál beállta előtti maximálisan felfokozott izgalmi állapot. Az érintett személyen gondos megfigyeléssel fizikai és szellemi jelek egyaránt fellelhetők lennének, ez azonban rohanó köznapiainkban rendszerint elszíkkad. Az extrém érzelmi megrázkoztatás, bánat, gyász, de akár az örööm is, olyan bonyolult hormonális túltengést okozhat testünkben, amelynek részletezésével az olvasókat nem akarom terhelni. A lényeg az, hogy ebből a percek alatt lejátszódó viharos folyamatból, habár a szívünk indítja be és igyekszik azt jó útra terelni, nem minden kerül ki belőle sértetlenül, ha ugyanis a mellékvese hormonális tartaléka túl gyorsan kimerülnek, beindul a heves szívdobogás, a szabálytalan szívritmus, a váratlan szívmegállás közvetlen előzményeként. Úgy tűnik az emberre jellemző kedélyállapot, vagy egyszerűbben szólva "szeretetreméltóságunk" is nagyban függ a szív által gerjesztett kisugárzástól, amely az Egyesült

Államok Hearthmat Intézetének mérési alapján 5000 –szer erősebb az agunknál. A kutatások még e tekintetben folynak. Mégis, ma már világos, hogy akinél ez a szívbéli aura hibátlanul működik, az a személy kiegyszűlyozottabb, „szeretetreméltóbb”, toleránsabb; olyan ember, aki harmonikus életet él önmagával és környezetével. A farmakológia, a pszichológia, egyaránt haszonélvezői lehetnek az előbb felsorolt érveknek. De fontosabbnak tartom azt, hogy az új felfedezés, *amely nem az agyat, hanem a szívinket állítja vissza az érzelmi élet központjába, várhatóan kihatással lesz nemcsak a művészvilág jövőjére, hanem remélhetőleg való világunkban észlelt az őrület határán mozgó diszharmonikus jelenségeknek a helyreállításában is.*

Dr. Kerekes József



az előbbi állítást a minden nap életből. Gondoljunk csak azokra az esetekre, amikor a hosszú évtizedekig együtt élő házastársak egyikének halála, napokon, heteken belül kiváltotta a másik fél halálát, látszólag minden ok, például egy végzetes betegség hiányában. Nemrégen jelent meg egy írás neves idegorvosok tollából, amelyben elemeztek adott személyek, sportolók, makkegészségesnek számító fiatal művészek, közéleti személyek váratlanul történő haláleseteit. Kimutatták, hogy az ilyen váratlan halálesetek, események központjában, többségében hétnyolc tényező szerepel. Ilyenek például: a szeretett személy elvesztése vagy halála, akut fájdalom, feldolgozatlan hosszantartó stressz, az önbecsülés, a vagyon, a társadalmi rang hirtelen elvesztése, váratlan vészbeliyzet, stb. amelyről sem az egyén környezete, sem a média mit sem tudott, hírt

RÉGI FÉNYKÉPEK FEKETICS ÉLETÉBŐL

A disznóvágások, disznótorok, a héblizések minden napjának mulatságnak számítottak a falunk lakosainak életében. Leginkább meg is örökítette fényképen a család az örömteli pillanatot.



Disznóvágásra készülődve. Német Miklós lemezes fényképezőgéppel (üveglapon) örökítette meg a múlt századfordulón a gazdát és jószágját.



Valamikor szalmával perzselték meg a disznót a kora hajnali órákban. Időközben újabb, sokkal egyszerűbb megoldásra váltották le ezt a folyamatot a gázperzsével. Kórízs Józef családja 1980-ban. Manapság már a hagyományos, autentikus régi kun disznóvágást és az azt követő disznótoros mulatságot csak a másik Kórízs családnál élvezhetik olykor a kedves vendégek.



Józsa család minden tagja emlékezni akart a nagy napra az 1940-es évek elején. Hazatért a katonaiuk.

Mindenki fején, apraján és nagyján, az akkor téli szokás szerint subara volt, kivéve szabadságra hazatért katona viselt téli katonai sapkát.

Fényképeket Őri János és Kórízs József adták

FECSETÖLÖL

Téli érzelmek

Ne falazd be magad!

Ne zárd be kapuidat!

Félsz? Fázol?

Fagyos veszély fenyegeti napjaidat?

Hallgasd csak!

Füledben szánok csilingelnek,

lelkedben gyermeki a zsivaj.

Bár kopár az életed,

a régi képek fakón fehérek

és lakat őrzi szívedben a jókedvet,

de tűz ég benned.

Falaid levegőtlen szorítása el ne oltsa.

Ne engedd!

Szeresz a telet

mert úgyis követi a kikelet.

Óvatosan tárd ki kapuidat,

ne félj a jeges hógolyótól,

hiszen távol vagy már a gyermekkortól.

Bácsi (Vajda) Sára

ANYAKÖNYVI HÍREK

Újszülöttek

Irfan és Fatima Kovači kislánya **Medina**

Fljurim Beriša és Hatigje Krasnići kisfia **Elmir**

Bujar és Škurte Burgazi kislánya **Alisa**

Fehér Csaba és Anita kislánya **Tamara**

Kispál Roland és Ella kislánya **Blanka**

Đevdet Krasnići és Jasmina Bajrami kislánya

Elmedina

Šaban és Katarina Brahaj kisfia **Salih**

Cvitkó Tamás és Nikoletta kislánya **Sára**



Elhunytak

Konc Mária szül. Kasza Mária október 25, 83 évében

Majoros Margit szül. Búzás Margit október 25, 85 évében

Dobai Julianna szül. Farkas Julijanna október 27, 65 évében

Harangozó János október 30, 85 évében Bácsi Mária szül. Trenka Mária október 31, 85 évében

Szél Klára szül. Kollár Klára november 5, 77 évében

Fehér Mihály november 6, 80 évében Branka Radonjić szül. Purlija november 21, 74 évében

Bosiljka-Bose Bogetic szül. Vukasović november 29 Lódi Lajos november 27, 81 évében

Lódi Verona szül. Szeles Verona december 6, 75 évében

Balogh Béla december 4, 63 évében

Az anyakönyvi hírek adatait a helyi orvosi rendelőből, az anyakönyvvezetői irodából, valamint a "Tiho" temetkezési vállalattól kaptuk.

Fecske. Kiadja a Zöld Dombok környezet - és közösségefejlesztési szervezet, Bácsfeketehegy, JNA 24.
E-mail: feketicsifecske@gmail.com Folyószámlaszám: 310-8659-38. www.feketics.com

Tördelés: Bácsi Róbert. Munkatársak voltak: Bácsi (Vajda) Sára, Bíró Csaba, Bertók Zečević Tatjana, Dr. Kerekes József, Dr. Kasza Bálint, Halász Renáta Hajvert Lódi Andrea, Orosz Attila, Papp Julianna, Pál Károly, Sárközi Ottília, Szukola Béla, Szarka Zsófia, Juhász Attila. Készült Bácsfeketehegyen a P.S. Print & Design nyomdában 2021. október

CIP – Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице српске, Нови Сад

659.3 (497.113)

FECSKE: bácsfeketehegyi havilap / szerkesztő Bácsi Róbert. – 1.évf. sz. (2004). – Bácsfeketehegy: Zöld Dombok környezet- és közösségefejlesztési szervezet, 2004. – Illusz.: 30 cm.

Mesečno.

ISSN 2217-3706

COBISS-SR-ID 201634567

2021. december 31.
2021/2022.

SZILVESZTERI BÁL

a bácsfeketehegyi
kultúrothónban



BELÉPŐ
3800
din

A jó hangulatról az

A.N.T. zenekar

gondoskodik

MENÜ

MARHARAGU LEVES
VEGYES HÚSTÁL KÖRETTEL ÉS SALÁTÁVAL
DESSZERT
HAJNALI SZÁRMA

A BELÉPŐJEGY TARTALMAZZA A VACSORÁT
ÉS A KORLÁTLAN ITALFOGYASZTÁST
VENDÉGVÁRÁS: 20 ÓRÁTÓL. VACSORA: 21 ÓRAKOR.

JEGYEK KORLÁTOZOTT SZÁMBAN ÉS ELŐVÉTELBEN VÁSÁROLHATÓAK
2021. DECEMBER 20-IG.
SZERETETTEL VÁRUNK MINDENKIT ÚJÉVVÁRÓ BÁLKRA!

A RENDEZVÉNNYEL KAPCSOLATBAN ÉRDEKLŐDNI LEHET
BALOG ZSOLTNÁL, TEL: +381 63 750 21 07.