

# 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 szebbet 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, szervezeten 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 akadályozzák, veszélyeztetik a gépjármű-legfőbbképpen 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.) .

**Ó, GYÖNYÖRŰ SZÉP TITOKZATOS ÉJ**  
karácsonyi műsor a Szent Anna templomban Kishegyesen  
**2021. december 17-én, pénteken 18 órakor**  
a 17 órai szent misét követően  
+ Adventi kirakodó vásár a templomkertben

**KARÁCSONYVÁRÓ MŰSOR**  
a kultúrotthon teraszán Bácsfeketehegyen  
**2021. december 18-án, szombaton 17 órakor**  
+ forralt bor és forró csoki az udvaron

*Mindenkit szeretettel várunk!*

## AZ IZIDA HÍREI

Bár a fogyatékoság nem fertőző betegség, hanem egy állapot, mégis a fogyatékkal élők nap, mint nap szembesülnek a társadalmi előítéletekkel. 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

időszakban munkánkban, amely a fogyatékosággal élő embertársaink minél teljesebb és lehetőségeikhez képest legönállóbb életet megteremtse. Az idén, védenccel, 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-



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

denki nagy öröme a bácsfeketehelyi "Jelen" vendéglőben folytattuk a megbeszélést védenccel 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, ta-

nulásban, alkotásban és minden programban. Gyönyörű tárgyak készültek, gyertyák különböző színben és illatban, kézműves szappanokat, kerámiai 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 Országházhoz, 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 József, 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 lelkipásztora. 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 szórványkutató. Közel 40 éve járja a

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

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



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



## 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 fogózókat keresve. A hitben, a családban, az anyagiakban, a közösségben, ebben-abbban. Keressük a biztos pontot. Kisebbit-nagyobbat, igény szerint.

A művelődési egyesületben ebben az időszakban sok apró közösségi örömmel 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 Feketicseken nem annyira divatos műfaj. Kormos Inci mégis vállalta tavaly ennek az új szakcsoportnak a terhét, és noszogatóként serényen egy legénykét: „Mondjad, Lajos, mondjad a mesét!” Lajos jámbor legény volt, mondta. Addig mondta, hogy idén még két cimora 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 adtuk otthont, amelynek a címe **Éltető mesemondás** volt, a zentai Thurzó Lajos Művelődési-Oktatási Központ szervezésében, a Miniszterelnökség Nemzetpolitikai Államtitkárságának támogatásával. Dévavári Beszédes Valéria népmeseutató előadást tartott, Nagy Abonyi Szabolcs Borbély Mihály- és Aranyalma-díjas mesemondó pedig meséket mondott. Felkészítő tanárok vettek részt a szemináriumon, nemcsak helyiek, hanem Szenttamásról, Topolyáról, Zentagunarasról is. A tervek szerint meseműhelyek követik majd ezt az eseményt, és ennek azért is lehet örülni, mert a mesemondás kiváló lehetőség a nyelvjárásunk megőrzésére is. Amire melleleg, 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 néptáncsoportjainkat: az ovisok Molnár Gabriella vezetésével, a négy iskolás korú csoport Szakács Tamás és Szakál Nikolett vezetésével egy közös koreográfiával készül a fenti eseményre. Kell ennél különlegesebb közösségi élmény a



gyerekeknek? A felkészítők hihetetlen 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 koreográfiával képviselték magukat a II. Őszi forgatagon, melyet a kishegyesi Petőfi Sándor Művelődési Egyesület szervezett meg. Ezúttal Losonczi Ferenc, Szilágyi Roland és Vajda Noa Palma lépett fel. Ez egy jótékonyági esemény volt, Maráz Tamás gyógykezelésére. Itt lépett színpadra a népi ének szakosztályunk egyik tagja is szólóénekekkel: 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 növekednek, hiszen a két éve alakult Kispacsirták idén ősztől már két csoportban dolgoznak, külön az alsósok, külön a felsősök.

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

Október 9-én részt vettek a **XI. Tóth Ferenc Vers- és Prőzamondó Szemlén**. A topolyai versenyen hatvan versmondó szerepelt Vajdaságból. Barta Júlia erre a versenyre 4 diákot vitt, és mindannyian 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 kisdíák 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 „**Messzeringó 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 Prőzamondó 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 Telečki Ágnes beszédtanár és Povázsánszki-Kőműves Noémi színművész által alkotott zsűri döntése alapján egyesületünk hét versenyzőjének mindegyike arany minősítést érdemelt ki. Gál Lajos, Hajvert Zalán, Hegyellai Tamara, Kerekes Tamara, Szatmári Lili, Varkula Anna és Vajda Noa Palma.

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 Palma 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 kultúrotthonban. 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 legszebben a magyart. Erre pedig úgy derült fény, hogy amatőr színtársulatunk egy évvel ezelőtt új tagokat keresett egy új darabhoz, és sikeresen talált is. Elkezdtek a próbákat Hajvert Ákossal, és



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

- Cucity 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 estét, 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 őszen, hanem egy komplex program a Hungarikum pályázat keretében olyan új tapasztalatokra is lehetőséget adott, amelyekre korábban nem volt példa az egyesületben. Az **Ízörző hétvégékre** gondolok most, melyek célja a hagyományéltetés érdekében a generációk összekapcsolása. És azt kell mondjam, az eddigi 5 alkalom minden várakozásunkat felülmúlta! Fantasztikus ügyes falubeli asszonyokkal ismerkedhettünk meg közelebbről, tanulhattuk tőlük a konyhaművészet titkait, elleshettük dédanyáink 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 étvággal, hogy nézni is élvezet volt. Ezek a szombati „főzős napok” is csak azt bizonyították, hogy rengeteg kincs van a közösségben, a közösség tagjaiban. Tényleg, hogy minden ember érték, és mindenki jó valamiben. A mi Hungarikum programunk, **A feketehegyi házi-asszony** 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 örvendtettek meg minket ebben a programban:

- október 2-án Zečević Eta néniel svábgaluskát készítettünk;
- október 16-án Ali Piroška néniel csőregét sütöttünk;
- november 6-án kovászos kenyeret sütöttünk





egy külsős vendéggel, a gombosi Bálint Német Eszterrel;

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

- december 4-én fonott kalácsot süttünk 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 egészségben családjuk örömére!

Ízörző hétvégékkal most az ünnepek miatt szünetet tartunk, de januárban folytatjuk. Elővesszük a tepertős pogácsát, a hájas kiflit, a suknyudlit, a csigatészta 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 többtű 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 kultúrotthonnal 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



csuhéból és gyöngyből készültek fenyődíszek Nagy Lengyel Anikó és Pál Eszter iránymutatásával; november 20-án gyöngydíszek, házilag készült karácsonyfadíszek és mécesstartók 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 kollegínámmal, 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 hétköznapi zongoraszó szűrődik le az emeletről, akkor az ember azt érzi, milyen jó, hogy vagyunk egymásnak. Szeretettel várunk mindenkit december 18-i karácsonyváró kis összejevetelünkre, 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 látóképbe, számtalanszor láttam, amikor a karámba vezette át a lovát, ugyancsak megszámlálhatlan alkalomkor, amikor ott foglalatzkodott vele. Több esetben zsibongó gyerektársasággal teli lovaskocsin jöttek felém a gidres-gödörös düllőutak valamelyikén. Az utóbbi években már a Vajdasági

Vágta Kishuszár versenyein tűnt fel és jeleskedett, olyannyira, hogy a budapesti Nemzeti Vágtáig vágta. 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 mindennapi 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 rejlő adottság a felszínre 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 lovat, az első lovamat, a Lepkét. Lovaglásom kívül egy könnyű kocsiba is be szoktuk fogni jártatni, és persze kocsikázni. Hat éves koromban beíratk a Kishegyesen működő Arany Patkó – pónilovas klubba, ahol sokat elsajátítottam a lovaglásról, a lóról, a ló körüli teendőkről Cékus Noémitől és Cékus Lenkétől, valamint Lénárd Sári oktatóktól. Természetesen a meglévő alapokra tudtam önerőből is építkezni, fejlődni az évek során. A klub keretében tartottunk bemutatókat, házi bajnokságokat, vetélkedőket. Nagy örömömmre 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 Vágtán, akivel ugyan csak 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 vehessek. 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 Vágtán, 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 Vágtára, 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 feledtette 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 szokásaikat, jellegzetességeiket, erős, illetve gyenge pontjaikat, egy-egy ló felkészítőjének kilétét 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 lovasa között, amely végül eredményt hozhat. Számomra a legizgalmasabb verseny minden bizonnyal 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 lovat is valakinek csak el kellett szállíta-



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 családtagok, barátok beálltak a kanyarba, hogy akár karlengetéssel visszatérítsék szükség esetén, vagyis a pályán tartásuk a lovat. Ilyen érzésekkel álltunk a rajtnál, amely aztán számunkra jól sikerült. A külső széléről sikerült a közép részre húzódnunk, majd hosszasan tartva ezt a pozíciót sikerült a belső körre, a palánk mellé húzódnunk, ahol szoros küzdelemben elsőnek értünk a célba. Arf-nak is, nekem is ez volt az első győzelmünk. Nagy is volt az öröm, az ünneplés.



**Az idő könnyörtelenül száguld, az évek is szinte elsuhannak 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



Foto Video Studio Dobai Ada

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 jószágok, 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 lovaglás 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 edzettem, készültem az idei vágára, 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 átérzi a verseny izgalmának, feszültségének ritmusát, az agyban lüktető 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 kívánnunk, remélem, nem tévedünk. Sok babért kívánok életed során Dorottya!

U.I.: Miután elköszöntem kedves vendéglátómtól az Opelom motorháza alatt lapuló ménessel sima trappban/vágtában 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 eljárunk, mint amikor bármely más művészetet vagy mesterséget igyekszünk elsajátítani. A vonzalom művészetének birtokába jutni csupán szenvedélyes akarással 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 siker, 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

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 érik el, hogy szeressék 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 másoktól 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 semmissé tenni, de mindez az emberi gyengeség jele. Ettől jóval nagyobb erőre van szükség ahhoz, hogy megbocsássunk, és mindezt a szeretet megadja nekünk. A másokkal szembeni alázat, a megbocsátás olyan energiákat képviselnek, melyeket sokan még felfogni sem képesek, és ezek mind a szeretet erejét mutatják meg bennünk. Tudnunk kell, mindaz 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



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

tiszta energiájával élni, akkor válik majd tökéletesen uralhatóvá a gondolatok teremtő ereje, ami által bármilyen 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 gördülékenyebbé. 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 megismerkedünk, 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 családjunk jelent számunkra. Csak a családi közösség képes megadni nekünk a szeretve

levés élményét, ami egész életünkre felvértez minket. 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 érzelemmel 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 gyerekekben kialakul az ősbizalom érzése. Márpedig bizalom nélkül nincs szeretet. Ahhoz, hogy valódi szeretetkapcsolatba lépünk valakivel, bízunk 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 élünk 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 tűzzük ki céljainkat, vágyainkat, mert ez határozza meg cselekedeteinket is.

szeretetkapcsolatban, akkor felnőve kell kialakítanunk azt. Igaz, ez hosszú, fáradalmas 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 mindent 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 életünkből. Elmondhatjuk, hogy teremtett világunkban nem mindennapi meglepetésekkel, nem várt kihívásokkal kellett szembesülnünk a 2021-es esztendőben. Kaptunk jót, és rosszat is, nem volt egyszerű együtt élni, vagy alkalmazkodni a világjárvány következményeként ránk borult, nemzedékeken át nem tapasztalt változásokkal, meglepetésekkel. Nagyon sokan, fájoan időnap előtt, elmentek közülünk a minden élők útján, még többen szembesülnek, szembesülünk azzal, hogy minden bizonnyal 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 visszaszerezniünk lelki és testi egészségünket. Teremtőnk végtelen szeretettel, és gondoskodással alkotott meg bennünket, és rendszeresen figyelmeztető jeleket küld nekünk, amikor életmódunkkal kárt okozunk önmagunkban, vagy a szolgálatunkra rendelt környezetünkben.

Amikor valaki megkérdi 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 élni az életem. Hiszek abban, hogy amit kigondolunk, elmondunk, és másokkal megteszünk az előbb vagy utóbb bumerángxént visszatér hozzánk. Ha panaszkodunk, elégedetlenkedünk, aggódmaskodunk, irigykedünk, vagy például másoknak rosszat akarunk, dühösek vagyunk rájuk, az csak nekünk fog megártani. Ha jót mondunk, és teszünk, akkor bevonzuk a jót az életünkbe, de ha bármilyen tekintetben negatívak vagyunk, akkor ne is csodálkozunk azon, hogy mennyi baj történik velünk. Jótett helyébe jót várj. Számptalan 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 szántsándékkal 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 lefogyynom. Nem vigyáztam magamra, túl sok egészséges ételmet 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 mindannyiunk 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. Bízunk Teremtőnk jóakarataiban, és irántunk kinyilvánított mérhetetlen szeretetében. Próbáljuk meg követni a példáját. Hiszem, hogy sikerülni fog. Kívánjunk egymásnak áldott karácsony ünnepet, boldog, sikerekben gazdag újesztendőt, és tegyünk is azért, hogy mindez megvalósuljon. Hiszen ez csak rajtunk múlik.

### **Vigyázzunk a szívünkre!**

A bácsfeketehegyi Fecske falulap előző számában már jeleztem, hogy szeretném mihamarabb megírni az újságban, hogy miként, és mivel próbálom karbantartani a szívemet, és az érrendszereket. Ebben a témában is azt tartom legfontosabbnak, hogy tegyünk meg minden tőlünk telhetőt lelki, és testi egészségünk helyreállításáért és megőrzéséért.

A lelki egészségünkért szerintem akkor teszünk legtöbbet, amikor pozitívan tekintünk az életünkre, szűkebb és tágabb környezetünkre. Legyenek megvalósítható terveink, szeretettel és jóakarattal viszonyuljunk embertársainkhoz, legyünk 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 érdeklünkben 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 mozogjunk,

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/biljnecapi/products/cordiphyt-kapi>), de mivel a havi adagja 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, rozmaring levél, articsóka levél, kurkuma gyökér, nyírfa levél, fagyöngy), majd közel egy hónapon át jóféle, saját főzésű meggyálinkába 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



szerelem. Régebben egyfajta szívgyógyszert, a Nebiletet szedtem rendszeresen. Amikor beindult a fogyáshoz 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

itóka jótékony hatással van egész szervezetemre. Az értisztító tinktúráim összetevői a következő módon hatnak ki az egészségünkre:

A citromfű (*Melissa officinalis*) elsősorban idegerősítő és nyugtató hatásáról ismert. Alvási zavarokra, kezdődő depresszióra, idegnyugtatóként, 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 ajakherpesz gyógyulását, és felére csökkentik a vírusfertőzés kiújulásának gyakoriságát.

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

A galagonya (*Crataegus monogyna*) rendkívül jó szíverősítő és szívnyugtató. Serkenti a szívi-zom vérellátását, értágító és vérnyomáscsökkentő hatású, fogyasztása javallt koszorúér-betegségek esetén. Segít a vérkeringési problémák enyhítésében, visszaszorítja az érlemezsedés kialakulását. Öregkori szívpanaszokra, illetve a szívmok degenerációs 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 rozmaring (*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*) levélének 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, érrendszer egészségének fenntartására, infarktus, trombózis megelőzésére használható.

A nyírfalevél (*Betula pendula*) kiváló veseműködés szabályozó, vízajtó, 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 érlemezsedés ellen. Tisztítja egész mirigyrendszerünket. Flavonoid tartalma miatt reumára, köszvényre, ízületi betegségekre is használjuk.

A fehér fagyöngynek (*Viscum album*) rendkívül széles körű a felhasználása. Leginkább vértolulásra, magas vérnyomásra, érlemezsedésre és szívritmusszabályozásra használjuk. Az erek áteresztő képességét javítja, ezáltal jó szédülésre, fülzúgásra, visszérre, javítja a koncentrációs képességet. Vízajtó hatása is van. Mindenféle seb-, méh-, tüdő- és orrvérzést csillapít. Köhögésre, számarköhögésre, 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 tinktúráim 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 visszazerezni az egészségünket.

Megvalósítható célként ezúttal is mindenkinek jó egészséget, betegség nélküli hosszú, és boldog életet kívánok. Vigyázzunk magunkra, vigyázzunk egymásra, vigyázzunk az egészségünkre, mert az egészségünkben csak egy van!

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

Végezetül a bácsfeketehegyi Fecske falulap minden olvasójának áldott karácsony ünnepet, 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 születésnap vagy évforduló? Egy dologra jutottam, Isten szeretete árad belőle. Isten szeretete az elesett ember felé. Minden ember felé. Ez a szeretetet készíti bennünket, hogy ajándékozzunk, szeressünk. Amikor a családot, szeretteinket, barátainkat, gyermekeinket 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 megérintsen az Ő szeretetével és elfogadom az Ő 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 olvassuk: „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 szívünket 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 pénzért. 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 megkérdezték 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, grillekhez, sajtokhoz. Halak mellé, tésztához és rizshez is. Tulajdonképpen egyfajta fűszeres szósz, amelyet jellegzetesen sós ételekhez használunk. A vegetáriánusok számára is kiváló, hiszen feldobja a legegyszerűbb rizs és tésztaételt 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-kből.

Sok böngészés után a világhálón, nagyon sokféle receptet találtam, amelyek felkeltették az érdeklődésemet, hogy merjek kísérletezni és kipróbálni új recepteket. Így jött létre a medvehagymás chutney sültpaprikával, rozmaringos meggy chutney, lilahagymás, illetve szilvás chutney és készült körtéből is. Miután a sütőtök is beért, kipróbáltam narancs hozzáadásával is elkészíteni a fűszeres szószot.

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 töltjük 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, pirospaprika, 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 íz kombinációkat.

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 hagyjuk 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 lekvárfélétől a krémes változatokig sokféle lehet. A chutney tipikus alapanyaga a mangó, az alma, az őszi- és sárgabarack, 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 Zečević Tatjana



## Disznótoros májleves



Gondoltam megosztom az olvasókkal, így disznótorok idején a mi családjunkban, 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 öntünk, beletesszük a csontos húst. A zöldséget, sárgarépát hosszanti irányban felvágjuk, babérlevelet, vöröshagymát egészen hagyva, de négybe bevagdossa 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, behelyezzük az apró kockára vágott májat.

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

Igény szerint tejföllel fogyasztjuk.

Bertók Zečević Tatjana

<b>Domaći proizvodi</b>		<b>Haži készítésű termékek</b>
<b>DŽEM</b>		<b>DZSEM</b>
<b>ČATNI</b> (slatko-ljuti sos)		<b>CHUTNEY</b> (fűszeres szósz)
<b>LIKER</b>		<b>LIKŐR</b>
<b>SIRUP</b>		<b>SZIRUP</b>
<b>RAKIJA</b>		<b>PÁLINKA</b>
<b>MAFIN</b>		<b>MUFFIN</b>
<b>KUGLOF</b>		<b>KUGLÓF</b>
<b>MINI KROFNICE</b>		<b>MINI FÁNKOK</b>
<b>DESERT U ČAŠI</b>		<b>POHÁRDESSZERT</b>

**Tatjanin špajz**  
**Bertók Zečević Tatjana**  
**Mob: 064 / 1640 866**

# AKKOR GONDOLKOZZUNK...?

## A FÉLELEMRŐL

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 tisztaszoba, vagyis a fűtetlen vendégszoba illatait, amit a fenyő, az égő gyertya, a birsalma, a tisztítószer, köztük a szidol (evvel fényezték az ezüst eszceigot), meg a naftalin. Majd a konyhából 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 hányini. Az ég is szebb volt. A csillagok, mint a mécsesek pislákoltak, 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 tisztelt 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 mindig jövőbeli eseményekhez kapcsolódik, mint például egy

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

Na, én arról írnék, hogy mitől félek, félttem a világot, ha már elődjeink minket nem féltettek, mert, nem is kellett. Amitől nekünk kell féltetni utódjainkat, ha már lesznek, ha lesz hova, miért, hogyan. (kérdések egyéenként változtathatók) azt még nem tudjuk, de a mai általános világhelyzeti kommunikációk alapján megpróbálom:

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

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

Az emberi jogokat a jogászoktól, akik mindennel törődnek, kivéve az emberek jogainak ismerésével.

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

A védelmünket, mivel az, aki meg kellene, hogy védjen 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 hivatásukat nem szerető, kényszerpályán ácsingózó helyzetük miatt magukat sem becsülő, önsajnáló generációkat tönkretevő (tudat alatt, de mások hasznára, fizetés nélkül) „pedagógusoktól”. A hitet, a ma már nem a Mindenhatót szolgáló, hanem a mindennapi politikát kiszolgáló pénzéhes farizeusoktól...

Félek a zöldektől, hogy ne hogy csak fűvön keljen, hogy megéljünk, mert tudom, a fűvet evő állataink a lovak, marhák, juhok, kecskék, által kitermelt bélgáz irdatlanul bűdös, és nem csak itt a Kárpátmedencében lenne akkor már bűdös. (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.

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

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 szenvedélyek, egyszóval, érzelmeinknek az otthona? Hát, az agyban, állították a felvilágosodás korának tudósai. A 18. század uralomra jutó felvilágosodás eszméjének – amelynek van sok tekintetben megkérdőjelezhetetlen 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, képzőművészekkel, 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 kapcsolódási lehetősége, a bölcsőtől a koporsóig. Már az ókor nagy tudósa 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 kétezre éve kitart a szívünk dicséretében. A szív az ember személyiségének 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 felejtett, 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 idegsejtből 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 ítél 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 agyunk ugyanis, a szív „parancsára” termeli ki a ragaszkodás, a szeretet, szerelem, az anya-gyermek kapcsolatot fenntartó, sexualitást irányító, baráti kapcsolatokat fenntartó hormont az oxytocint. Ez a hormon nélkül robotok lennénk 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 köznapjainkban rendszerint elsikkad. Az extrém érzelmi megrázkódtatás, bánat, gyász, de akár az öröm 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 mindig kerül ki belőle sértetlenül, ha ugyanis a mellékvese hormonális tartalékai túl gyorsan kimerülnek, beindul a heves szívdobogás, a szabálytalan szívritmus, a váratlan szívmegeállás közvetlen előzményeként. Úgy tűnik az emberre jellemző kedélyállapot, vagy egyszerűbben szólva "szeretetreméltóságunk" is nagyban függ a szív által gerjesztett kisugárzástól, amely az Egyesült



az előbbi állítást a mindennapi 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. Nemrég jelent meg egy írás neves ideggyógyászok tollából, amelyben elemezték adott személyek, sportolók, makkegészségesnek számító fiatal művészek, közéleti személyek váratlanul történő haláleseteit. Kimutatták, hogy az ilyen váratlan halálesetek, események központjában, többségében hét-nyolc 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 vészhelyzet, stb. amelyről sem az egyén környezete, sem a média mit sem tudott, hírt

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

Dr. Kerekes József

## RÉGI FÉNYKÉPEK FEKETICS ÉLETÉBŐL

A disznóvágások, disznótorok, a héblizések mindig nagy téli 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 gázperzselővel. Kórizs József családja 1980-ban. Manapság már a hagyományos, autentikus régi kun disznóvágást és az azt követő disznótoros mulatságot csak a másik Kórizs családnál élvezhetik olykor a kedves vendégek.



Józsa család minden tagja emlékezni akart a nagy napra az 1940-es évek elején. Hazatért a katonafiuk. Mindenki fején, apraján és nagyján, az akkori téli szokás szerint subara volt, kivéve szabadságra hazatért katona viselt téli katonai sapkát.

Fényképeket Őri János és Kórizs József adták

# FECSKETO LL

## Téli érzelmek

Ne falazd be magad!

Ne zárd be kapuidat!

Félsz? Fázol?

Fagyos veszély fenyegeti napjaidat?

Hallgasd csak!

Füledben szánok csilingelnek,

lelkedben gyermeki a zsvaj.

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!

Szeresd 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**

Fljirim Beriša és Hatigje Krasnići kislánya **Elmir**

Bujar és Škurte Burgazi kislánya **Alisa**

Fehér Csaba és Anita kislánya **Tamara**

Kispál Roland és Ella kislánya **Blanka**

Devdet Krasnići és Jasmina Bajrami kislánya

**Elmedina**

Šaban és Katarina Brahaj kislánya **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 Bogetić 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 vállalatától kaptuk.

Fecske. Kiadja a Zöld Dombok környezet- és közösségfejlesztési szervezet, Bácsfeketehely, 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 Bácsfeketehelyen a P.S. Print & Design nyomdában 2021. október

CIP – Каталогизација у публикацији  
Библиотека Матине српске. Нови Сад  
659.3 (497.113)  
FECSKE: bacsifeketehelyi havilap / szerkesztő Bácsi Róbert.  
– 1. évf. sz. (2004) – Bácsfeketehely: Zöld Dombok környezet- és  
közösségfejlesztési szervezet, 2004. – Illustr. : 30 cm  
Mesečno.  
ISSN 2217-3706  
COBISS.SR-ID 201634567

2021. december 31.  
· 2021/2022 ·

# SZILVESZTERI BÁL

*a bácsfeketehegyi  
kultúrotthonban*

BELÉPŐ  
3800  
din

A jó hangulatról az

## A.N.T. zenekar

gondoskodik

### MENÜ

MARHARAGU LEVES  
VEGYES HÚSTÁL KÖRETTTEL ÉS SALÁTÁVAL  
DESSZERT  
HAJNALI SZÁRMA

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

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

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