

ÖSSZE KOVÁCSOLÓ



A NAGYKOVÁCSI
ÖSSZEKOVÁCSOLÓ
EGYESÜLET KÖZÉLETI
ÉS INFORMÁCIÓS FOLYÓIRATA

ISSN 2677-0059

ingyenes kiadvány • 2020 május

Magazin - különszám



Készítette: Gaszer Ildikó

Ha már elég volt...

Ha már elég volt a vírusos hírekből, akkor kell valami, ami kikapcsol és eltereli a gondolatainkat. Szórakoztat és megnyugtat. Talán sokan érzik ezt és ez a magazin különszám nekik szól. Irodalom és képzőművészet, helyi szerzőktől is, hiszen a tehetséges alkotók közöttünk élnek. Tőlük kértünk írásokat és illusztrációt. Melléjük válogattunk élő, és már sajnos elhunyt szerzőktől néhány bátorító vagy olykor derűt keltő gondolatot.

Amikor ennek a számnak az anyagát összeállítottuk csak annyit szerettünk volna, hogy a kultúra segítségével szólítsuk meg egymást, szórakoztassunk és erősítsük lelkünket.

A Magazin összeállításában közreműködő Nagykovácsiban élő művészek, alkotók:

Gaszner Ildikó, képzőművész, festő
Kovács Ágnes, mesterapeuta, Metamorphozis
Fenyvesi Zsófia, képzőművész, Phylia Stúdió
dr. Solymosi Péter, háziorvos
Czecz Fruzsina, gyermekpszichológus
Payer Katalin, építőművész, Firka Alkotóköri
Rubin Eszter, író
Vladár Krisztina, képzőművész
Bódi Attila, író
Szigetlaki Lili, tanuló
Vojczek Judit, kertészmérnök, Nagykovácsi Községi Kert
Bárdos Iván, keresztretjvények készítője
Bodon Judit, dietetikus

Talán feltűnik majd, hogy most nincsenek hirdetések. Ha elolvasták, megszerették és úgy érzik jól sikerült, sőt.. jó lenne máskor is egy Összekovácsoló Magazint találni a postaládában, kérjük jusson eszükbe, hogy támogathatják is a további számok megjelenését az egyesületnek küldött csekély adománnyal.

Köszönjük mindazoknak a magánszemélyeknek és vállalkozásoknak, akik pénzbeli adományukkal támogatták a különszám megjelenését:

Latinkert Kft, HB Épszer Kft, Siltop Kft, Auto Kartel Kft, Melinda Szépségszalon, Csiki Autó Szerviz Mátýus és Mátýus Kft, Tandem Könyvesbolt és Kávézó



 **ÖSSZEKOVÁCSOLÓ**
EGYESÜLET

Köszönjük támogatásukat!

Összekovácsoló Egyesület – Takarékbank Zrt, Nagykovácsi
Számlaszám: 50420898-10000764
Nemzetközi számlaszámunk:
IBAN - HU71504208981000076400000000

IMPRESSZUM: Kiadó: Összekovácsoló Egyesület, Nagykovácsi • 2094 Nagykovácsi, Pitypang utca 10. • **Felelős kiadó:** Kósa Emőke – elnök • **Szerkesztésért felelős személy:** Strébl Szilvia • **Kreatív, nyomdai előkészítés:** Greenmango Communication Kft. • **Stockfotó:** depositphoto / adobe stock • **Hirdetésekkel kapcsolatos információ:** Koskovics Éva - hirdetes@osszekovacsolo.hu • **Nyomdai munka:** Innovariant Nyomdaipari Kft. 6750 Algyő, Ipartelep 4. • ISSN 2677-0059
E-mail címünk: magazin@osszekovacsolo.hu

A lapban megjelent hirdetések tartalmáért és tipográfiájáért a kiadó és a szerkesztőség nem vállal felelősséget. Tilos a magazin bármely részének bármilyen formájában való másolása, feldolgozása a jogtulajdonos és a kiadó előzetes engedélye nélkül.

Két testvér

népmese

Egy vidéki farmon élt két testvér egymás szomszédságában. Egy napon egy jelentéktelen félreértés kapcsán összevesztek. Eddig kölcsön adták egymásnak szerszámaikat, ameddig az egyik távol volt, a másik vigyázott a farmra, megbeszélték a problémáikat, de most egy csapásra minden megváltozott. Hiába a negyven éves szomszédság, most végül odáig fajult a dolog, hogy nem is álltak szóba egymással. Egy szép napos reggelen az idősebbik testvérhez bekopogott egy idegen férfi, aki munkát keresett egy-két napra. Először el akarta küldeni, de végül amikor meghallotta, hogy ácsmester, és jól bánik a fával, megmozgatta a fantáziáját. Azt a feladatot adta neki, hogy a testvére és az ő telke határába építsen egy kerítést. Olyat kért, amin még átlátni sem lehet, mert annyira haragudott a testvére. Miután kiadta a feladatot és minden faanyagot, szerszámot, szeget a rendelkezésére bocsátott a mesternek, elment a városba. Az ács neki is látott a munkának. Estefelé, amikor visszajött az idősebb testvér megdöbbenve látta, hogy a telek határában, a kis völgyben nem egy kerítés, hanem ellenkezőleg egy híd áll, mely összeköti az ő és testvére telkét. Pont akkor jött ki a fiatalabbik testvér, aki szintén megdöbbenve nézte a hidat, ezt mondta: „Drága testvérem! Te képes voltál egy hidat építtetni, azok után ami köztünk történt? Azok után, amiket tettem és mondtam?” Erre mindketten nagyon elszégyelltek magukat, és a híd közepén egymásba borulva kibékültek. Ennek öröme kérték az ács mestert, hogy maradjon még pár napig, találnak neki valami munkát. Erre a Mester így felelt: „Nagyon szívesen maradnék, de még sok olyan hely van, ahol hidat kell építenem!”

Mesélő Ági ajánlásával

(Kovács Ági Metamorphosis meseterapeuta)

Illusztrációkat készítette:
Fenyvesi Zsófia, Phylia Stúdió



A Legkisebb Jégkorszak (részlet)

Térey János

A szerkesztői ötletbörzén eszünkbe jutott, milyen nagy dolog, hogy néhány éve a nagykovácsi Öregiskolában találkoztunk Térey Jánossal, a tavaly tragikusan fiatalon távozott író - költővel. Az író-olvasó találkozón felolvasta A Legkisebb Jégkorszak című verses regényéből azt a részt, amelyben Nagykovácsi is szerepel. Mivel felesége édesanyja, Kőrösi Éva tanítónéni a mi iskolánkból ment nyugdíjba a közelmúltban, őt megkeresve tudtuk megkérdezni Harmath Artemiszt, Térey János feleségét, idézhetünk-e a könyvből. Nagy boldogságunkra igent mondott! Sőt, azt is megtudtuk, hogy nem véletlenül szerepelt a mi falunk a regényben: Térey János nagyon szerette Nagykovácsit. Úgy a kirándulási lehetőségei, mint a kulturális élete és az ittlakók okán. Íme az idézet az V. fejezetből:



A Hűvösvölgyi úton gyűrte, behorpasztotta
A szél a tömérdék havat.
Helyenként csupasz volt a ritkás gyepp.
Néhol máris két méter magas hótorlaszok emelkedtek:
Ezekből sejteni lehetett, hogy lendületből
is áthatolhatatlanok.
Fék csikordult, Ágoston egykedvűen megkerült
Egy véletlen kupacot az út peremén.
„Na, semmi vész, nem lesz itt gond, kicsim.”
Vezetett Budáról kifelé. Elhagyták a Hárs-hegy kúpját,
A Nagy-rétet is. És még mindig sima volt az út.
És egy szál szembejövő járművet sem láttak:
Ez egy kicsit már gyanús volt nekik.

...

Fruzsina ott nőtt föl abban a sváb, erdei faluban,
Amelyik jó módúnak számított a szocializmus éveiben is.
Most hirtelen előtoltak ottani emlékei, vegyesek.
Kenyérre kenhető apjáról – nem él már -,
és karakán anyjáról,
Aki, említeni is furcsa, rendőrtiszt volt akkoriban,
százados,
Később pedig belügyi főtanácsos. Kemény nő,
Kicsit régmódi (sőt sub rosa hívő katolikus is).
A lányával sosem kiabált, sosem kényszerítette arra,
Hogy más legyen, mint ami;
És sohasem tette függővé a szeretetét valamilyen,
Stupid föltételtől, mint az egyenruhások általában,

Hanem általában elfogadó volt, józan, és amikor kell, szigorú.
Alakjának háttére a gyerekkori fényképeken
Hullámzó zöldesbarnájával az erdő.

Az aszfaltsíkon átcsaptak a hóátfújások.
A terepjáróban bízva Fruzsinaék nem hátráltak meg.
Igaz, éppen nem volt se működő rádiójuk,
se térerő a környékükön.
Nem tudtak semmit, de nagy volt Fruzsina hite.
Így aztán céljuk továbbra is Nagykovácsi,
Pillanatnyilag az ország leghidegebb települése,
Ahol mínusz harminc fokot vártak napkeltére.

De még csak délután három volt, és még csak mínusz húsz.
És máris problémák. Hamar kiderült,
Hogy a vihar leple alatt szinte azonnal
Munkába léptek a fémtolvajok,
És zümmögő transzformátorházakat fessegettek föl,
Kibelezték őket azért a fémpiacok néhány forintsnak
számító áruért
(Ami a maga helyén a működés alapfeltétele volt).
Hirtelen lett vaksötét ötvenezer lakásban,
Egész elő- és alvóvárosok maradtak elektromosság nélkül.

Arról, hogy éppen elment ott az áram,
Pont Fruzsinaéknak nem volt fogalmuk,
Akik határozottan oda tartottak.

A zsákfalú be volt zárva kies völgyébe
Az Ördögárok partján. A lakói beszorultak
A palotáikba, vagy a vityillóikba a lejtőn, kinek miye volt.

Időközben bejárta a Facebookot egy videó,
Amit Nagykovácsiban készítettek; hóban-fagyban ugyan,
De tegnap, amikor még legalább áram volt:
A lábosból kiöntött, forrásban lévő víz
Még a levegőben, földet érés előtt jéggé dermedt.
Máshol kislányok fújtak a szabadban szappanbuborékokat,
Amelyek azonnal tündöklő gömbökké fagytak.
Balszerencsájukra Fruzsinaék nem látták sem ezt, sem azt,
Így nem volt, ami tántorítsa őket.

„Minket letéríteni a Nagykovácsi útról?
Elképzelhetetlen ilyen akadály.”
„Úristen, szerinted mi áztatott el?”
„Hm? Mi van, kicsim?”
„Mi ez a sárga folt a blúzomon?”
„Ágoston, megindult az előtejem.”
„Álljunk meg?” „Ne álljunk.”
„És, hoztál váltás ruhát, vagy forduljunk mégis vissza?”
„Anyukámnál kicserélem. Előre!”
„Akkor ez egy döntés.”

Illusztrációt készítette:
Payer Katalin, Firka Alkotókör

Vezetőség

Czecz Fruzsi

Szülőként a beosztásom
vezető,
szerintem ez teljességgel
hihető.

Vezetem a kis kezeket
sétálva,
mikor a nap kisüt végre
hétágra,

Vezetek a naptárban sok
programot,
táblázatba rendezem a
hónapot.

Vezetem a focilabdát
kapura,
nincs lazálás, nem játszhatok
kamura.

Vezetem a showműsort a
zsúrokon,
másnap meg csak a parkettét
súrolom.

Vezetem a háztartást is,
úgy ahogy,
estére lesz palacsinta,
csúsztatott.

Vezetem a bevételt, a
kiadást,
ki tudjuk-e fizetni a
nyaralást.

Vezetem az autómát, ha
éjszaka
a fiatal csak nagy későn
jön haza.

Vezetem a „Kit utálnak?”
toplistát,
a gyerek ma rám csapta az
ajtáját.

Vezetem a „Kit imádnak?”
toplistát,
a gyerek ma percekig
csak ölelt át.

Sorvezető vagyok én az
élethez,
maradok, míg el nem fogy a
lélegzet.

Gondolatok a koronavírus kapcsán

Solymosi Péter

Több, mint egy hónapja alapvetően megváltozott az életünk. Bezárkóztunk. Lelassultunk, ezzel megadva a lehetőséget magunknak az egymásra találás útján.

Az eseményeket külső tragédiaként fogadva dohogtunk magunkban egy ideig, de azok, akik nem értették a dolgok miértjét, hamarosan gondolkodni kezdtek. És láss csodát, egyre többen vették észre a „háborús helyzetben” az életet, annak csak elmélkedve megfejthető titkait, törvényeit és lassan hálával kezdtünk gondolni erre a kis „izére”.

Földünk fellélegzett, városaink élhetővé váltak, az értelmetlen emberi rohanás megszűnt. Van, aki nem dolgozhat, van, aki igen, de egészen más körülmények között.

Így vagyok ezzel magam is, aki háziorvosként naponta segít embereken pusztán telefonon keresztül. A rendelők zárva vannak, de a kapcsolat nem szűnt meg, csak minőségileg változott. A betegek most nem rohanhatnak minden panasszal orvosaihoz, kénytelenek ezért magukban tisztázni bajaik eredetét, okozóját. És az esetek többségében ezeket meg is találják. Akik nem jutnak megoldáshoz, azok telefonálnak, ők azok, akikkel elbeszélgetünk, néha akár fél óra hosszan is. A telefon nélkülöz egy sor metakommunikációs jelzést, ezért a két fél kénytelen a beszéd-hallás útján megoldásra jutni. És ehhez a szokásosnál lényegesen koncentráltabb odafigyelésre, igazi kapcsolatra van szükség. Ezek a beszélgetések egyenrangúak és, ha jól működnek, a végén mindannyiszor kölcsönös hálával érnek véget.

Létezik ugyanez a közéletben is, csak nem üzemeltetjük, mert még mindig másoktól várjuk annak beindítását. Hogy néz az ki, hogy én csak úgy felhívjak valakit

az ismerőseim közül, főleg, ha nem beszéltem vele évek óta és esetleg lerohanjam őt egy kérdéssel, ami épp engem izgat....? Hát ugye, hogy nem? Pedig, ha valamikor, akkor éppen most! És ne számítsen az a tény sem, hogy az illető megsértett engem akkoriban. Most van MOST! És a kérésem is most sürgős, nem holnap. Most akarok valakivel kapcsolatot létesíteni, megosztani vele félelmeimet, tanácsalanságomat és bevallani neki, hogy már rég megbocsátottam neki.....

Szerencsés helyzetben vagyok, mert szinte egyszerre kezdett intenzív levelezésbe (sajnos internet és nem levélpapír útján) az általános iskolai és gimnáziumi osztályom, amely fórumokon felelevenítettük régi emlékeinket, értelmezzük mai világunkat, vagy éppen egy osztálytársunk mostani halála kapcsán tárjuk ki magunkat, őszintén megvallva a vele megélt hajdani szép emlékeinket, hálát adva csodálatos lényének, amelyről eddig soha nem beszéltünk.... Szerencsés vagyok, mert van még két közösség, amelyek megalakulásában aktívan működtem közre. Őket most szintén bevonom a mindennapok megítélésének együttes gondolkodásába. Sikerral. Senki nem veszi zaklatásnak, ha kérdeznek tőle és senki nem sértődik meg, ha épp ellentétes véleményeket kap. Hiszen új helyzet van. Olyan, amire eddig nem is gondoltunk kényelmes életünk során. Most színt kell vallanunk magunk előtt. És, ha ez sikerül, akkor mások előtt is. Így válhatunk újra emberré, a szó nemes értelmében.

Sokat sétálok Nagykovácsiban, betartva a ridegebb szabályokat, megértvén, hogy ebben a helyzetben nincs





helye az okoskodásnak. Vásárolni csak az én időmben megyek és nyugalommal veszem tudomásul, hogy addigra a fiatalok már elvittek mindent (a húsvét előtti éhenhalástól rettegő mizériára célzok). Ilyenkor egymásra mosolygunk a kortársaimmal, az eladókkal és a kölcsönös megértés mentén azonnal, eddig nem tapasztalt kapcsolat szálak szövődnek közöttünk. Egy jó szó, egy köszönet többet ér mindennél. Ugyanez megélhető szinte mindenütt, a Polgármester segítő szándékú telefonjától a bolti eladóig mindenütt. Egy titka van mindennek: magunknak kell megnyílni mások előtt. Le kell vetkeznünk szokásainkat, előítéleteinket ahhoz, hogy újra szerethető polgárokká váljunk.

Végezetül egy mostani történet: egyik közértés vásárlásomra egyedül mentem be és amikor épp fizettem volna, a pénztáros férfi hirtelen odaszólt az épp akkor betérő hölgynek, elnézését kérve, hogy ne lépjen be, mert itt csak 65 éven felüliek tartózkodhatnak. Én is odanéztam a hölgyre, aki történetesen a feleségem volt. Egy hirtelen megfiatalodott nőt láttam ragyogni. Akkor csak mi ketten tudtuk, hogy beléphetett volna... De ebből a helyzetből egy vidám társalgás kerekedett, mindenki örült a helyzetnek, nejem megdicsőült és még a pénztárosnak is „megbocsátottunk”. Később visszamentem a közértbe, hogy megköszönjem a pénztárosnak jótéteményét. Nejem aznap a föld felett járt....

Itt az ideje az **ÖSSZEKOVÁCSOLÓDÁSNAK!**

Képeket készítette: Vladár Krisztina

Szakértők

Czecz Fruzszi

Gyerekemhez mindenki
Remekül ért, azt hiszi.
Kritizálnak, puszognak,
Mit vétettem, leszólnak.

Ha császárral, az a baj,
Ha tápszerrel, jaj, jaj, jaj.
Külön szoba! Közös ágy!
Cumija van? Ujjszopás!

Hason, hátan altatni!
Hadd sírjon csak! Felvenni!
Igény szerint! Időre!
Szigorúan! Kötődve!

Glutén és tej: mumusok.
Kerüljem, vagy legyen sok?
Tornáztatni? Oltatni?
Fejleszteni! Á, hagyni!

Otthon ülök? Munkára!
Ha dolgozom? Máglyára!
Minek szül az gyereket?
Ki karriert emleget?

Okít szomszéd, pénztáros,
Szuperarnyu, virágos.
Téren, buszon, büfében
Szemléznek ők serényen.

Nem tudok én jót tenni,
Mindnek meg kell felelni?
Dehogy kell, csak az számít:
Gyerekmosoly, világít.

Önbizalom lesz halom,
Ez ám a nagy hatalom.
Sehol kényszer, befolyás,
Nem érdekel, letójás.





A cibetmacska kávéja

Rubin Eszter

A legelső pillanat. A hajnal első pillanata, amikor a lezárt szemhéj mögé beszűrődik az éppen megszülető világosság. Még csak résnyire nyitja a szemét. Pár másodperc alatt végiggondolja, hol van, milyen nap van, mit kell tudnia magáról, és a kezdődő napról. Ezeket elalvás előtt mindig elmondja magának. Az ébrenlét első bizonytalan percének története, ahogy a gondolatok azonnal száguldani kezdenek a fejében, miután maga mögött hagyta az álmokat, amelyek megnehezítik a tisztánlátást az öntudatra ébredés pillanatában. Ma is kimerítették az éj sötétjében a szemhéja belső mozivásznára vetített embert próbáló történetek. De most a nap első sugarai próbálnak áttörni a függöny mintáin, hogy elűzzék az éjszaka rémképeit. A jóleső önazonosság röpké pillanata után, az álom és ébrenlét határán bekúszik egy rettenetesen nyugtalaní-

tó érzet. Valami nem stimmel. Valami nagyon nagyon nem stimmel. Hirtelen kifordul sarkaiból a szoba, leomlanak a falak, és ő ott fekszik kiszolgáltatottan.

Gyorsan felül az ágyon. Hányinger kapja el, szorító fejfájás, és szívébe markol a rettegés. Most lenne jó újra elaludni. Hibernáltatni fogom magam, amíg vissza nem tér a normális élet, amíg el nem múlik ez a borzalom.

Visszabújik a takaró alá, állig húzza a takarót. Igyekszik úrrá lenni a fojtogató pánikon, magáénak érezni a végtagjait, sebesen doboló szívét, saját agyát, miközben az elemi menekülési ösztön minden módon próbál felülkerekedni rajta. Menekülj, hagyd itt ezt a testet, ezt a félelemmel teli tudatot, a bezárt szobát, a hirtelen kényelmetlenné vált ágyat, amelyben annak ellenére vacog a fogad, hogy elviselhetetlenül forró a takaró. Menekülj a házból, az ellenséges városból, el ebből a veszélyt hordozó világból.

Elakad a lélegzete. Nincs hova menni. Egyszerűen nincs hova menni. Mind be vagyunk ide zárva. A Föld, ez az irányítás nélküli, labilis héjú, izzó kődarab, másodpercenként ötven kilométeres sebességgel ostobán és céltalan száguld a Naprendszerben. A Naprendszerműveltes gyorsasággal, másodpercenként legalább ezer kilométeres svunggal kering a Tejút középpontja, egy nagy fekete lyuk körül. A Tejút fényei pedig parányi ponttá zsugorodva elvesznek a végtelen, koromsötét és jéghideg világegyetemben.

Nincs kinek elmondani. Ez az elsőre jelentéktelennek tűnő, mégis felfoghatatlanul ijesztő sarokpont. A rémálmot nincs kinek elmesélni, hogy majd csodálkozzon, megdöbbenjen, megrendüljön, mondjon rá valamit, amitől spirálisan haladva elkezdődhet a trauma feldolgozása, majd további sok sok beszélgetésen és visszajelzésen keresztül folytatódjon. Amelyek majd újabb gondolatokat szülnek a különböző nézőpontok alapján, s újra és újra más megvilágításba helyezik az átélt eseményeket.

De most nincs kinek, hiszen a Föld bolygó minden egyes lakója részese és szereplője a lidércnyomásnak, amelyből nem lehetséges a felébredés. Nincs hitetlenkedő hallgatóság, kívülálló józan szemlélő, akinek be lehet számolni az átélt sokkról. Ez most velünk történik, senki nem szabadulhat, nincs feloldozás.

- Emlékszel a cibetmacskákra Indonéziában? - kérdezi váratlanul a férje. Meglepetten néz rá.

- Azt hittem alszol.

- A cibetmacskákkal álmodtam - feleli a férfi. - Felrémlik előttem szerencsétlen bánatos tekintetük, ahogy csüggedten magukba fordulva gubbasztanak a ketrecekben. Most nagyon átérzem a helyzetüket. Süt a szemükből a mohó őseik miatti szomorúság, akik a kávéültetvények megdézsmálásával bélyegezték meg utódaik sorsát. Tudtad, hogy így találták fel a világ legdrágább kávéját? A macskák lelegelték a termést, a kétségbeesett farmerek pedig, hogy mentsek a menthetőt, kiguberálták a macskaszarból az épen maradt szemeket, és kiderült, hogy így még finomabb.

- Persze, hogy tudtam. És te tudtad, hogy a SARS járványnál egy cibetmacska volt a köztes hordozó? Ezt is a kávékóstoláson mesélték.

- Ja tényleg. Gondold csak meg, a cibetmacskák emésztőrendszerén áthaladt kávészemek, bizonyos speciális enzimek karmikus együttállása miatt, minden addiginál zamatosabb aromát eredményeztek. Ez okozta a vesztüket, fogságra kárhoztatva a leszármazottaikat hetedízigen.

Azóta egész életüket szűk ketrecekben töltik. A testük csak biodíszlet, ami szerencsétlenségükre éppen a különleges bélcsatornájuk köré épült.

- Azért annak a földművesnek sem lehet jó dolga, aki a macskaszarban kotorászik egész nap, kávészemek után kutatva. Mindkettejük miatt remélem, hogy hamarosan létrehozzák a mesterséges cibet bélcsatornát, laboratóriumban előállított mirigyekkel.

- Remek ötlet! A művileg kreált cibet tápcsatorna amnesztiát biztosít majd az eljövendő macskanemzedékeknek. Viszont az ürülékguberálók akkor elvesztik az állásukat.

- Ahogy most oly sokan, egyik napról a másikra. Napról napra ülünk a ketrecekben, és mikron nagyságú turisták bámulnak minket kíváncsian. Ők használják fel a szervezünket valamilyen, csak általuk ismert cél érdekében, ahogy mi tettük eddig a cibetmacskákkal, és rajtuk kívül még számtalan állattal. Erre próbálok rájönni, éjt nappallá téve csak ezen rágódom. Hogy mi lehet az isteni terv? Mi a szándéka velünk a sorsnak, mire kell a testünk, a sejtjeink, a tüdönk? A vírus talán egy elszánt, idegen civilizáció, amelynek megvan a saját belső logikája, mi pedig csak új, elfoglalandó terület, könnyedén meghódítható, védtelen gazdatestek vagyunk. Te jó ég, hány ilyen sztorit olvastam régen a Galaktika Magazinban. És mégsem így képzeltem el a jövőt.

- Hanem hogy képzelted?

- Legjobban az űrkorszakbeli videotelefont vártam. Ez megvalósult. Aztán azt vártam, hogy a környezetszennyezés miatt mikor hal ki az összes növény, ennek következtében az összes állat, és akkor az emberek mit gondolsz mit fognak enni?

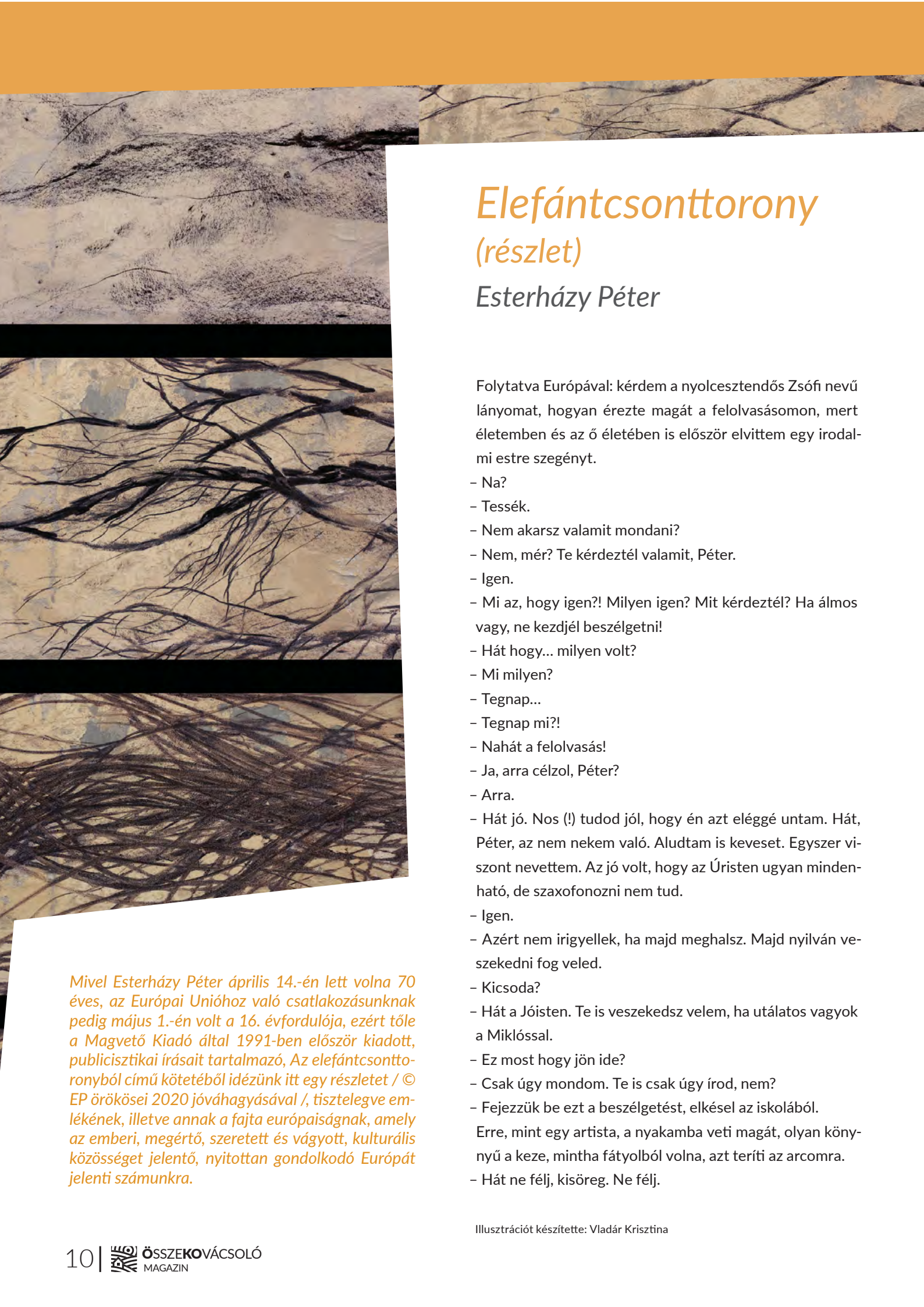
- Egymást?

- Igen, egymást fogják felfalni. De hiába képzeltem el, most már ez sem lesz, mert félnek a vírustól.

- Na jó, hozhatod a kávémat.



Illusztrációkat készítette:
Fenyvesi Zsófia, Phylia Stúdió



Elefántcsonttorony (részlet)

Esterházy Péter

Folytatva Európával: kértem a nyolcesztendőös Zsófi nevű lányomat, hogyan érezte magát a felolvasásomon, mert életemben és az ő életében is először elvittem egy irodalmi estre szegényt.

- Na?
- Tessék.
- Nem akarsz valamit mondani?
- Nem, mér? Te kérdeztél valamit, Péter.
- Igen.
- Mi az, hogy igen?! Milyen igen? Mit kérdeztél? Ha álmos vagy, ne kezdjél beszélgetni!
- Hát hogy... milyen volt?
- Mi milyen?
- Tegnap...
- Tegnap mi?!
- Nahát a felolvasás!
- Ja, arra célszól, Péter?
- Arra.
- Hát jó. Nos (!) tudod jól, hogy én azt eléggé untam. Hát, Péter, az nem nekem való. Aludtam is keveset. Egyszer viszont nevettem. Az jó volt, hogy az Úristen ugyan mindenható, de szaxofonozni nem tud.
- Igen.
- Azért nem irigyellek, ha majd meghalsz. Majd nyilván veszekedni fog veled.
- Kicsoda?
- Hát a Jóisten. Te is veszekedsz velem, ha utálatos vagyok a Miklóssal.
- Ez most hogy jön ide?
- Csak úgy mondom. Te is csak úgy írod, nem?
- Fejezzük be ezt a beszélgetést, elkésem az iskolából. Erre, mint egy artista, a nyakamba veti magát, olyan könnyű a keze, mintha fátyolból volna, azt teríti az arcomra.
- Hát ne félj, kisöreg. Ne félj.

Mivel Esterházy Péter április 14.-én lett volna 70 éves, az Európai Unióhoz való csatlakozásunknak pedig május 1.-én volt a 16. évfordulója, ezért tőle a Magvető Kiadó által 1991-ben először kiadott, publicisztikai írásait tartalmazó, Az elefántcsonttoronyból című kötetéből idézünk itt egy részletet / © EP örökösei 2020 jóváhagyásával /, tisztelegve emlékének, illetve annak a fajta európaiságnak, amely az emberi, megértő, szeretett és vágyott, kulturális közösséget jelentő, nyitottan gondolkodó Európát jelenti számunkra.

Illusztrációt készítette: Vladár Krisztina

Elipszilon

Bódi Attila



Ugyan már, emberek, ugyan már! Háromig számolok, és akkor... háromra, mintha mi sem lenne természetesebb, engedjük el ezt az ly-t.

A beszéd rég kivetette magából. Mert millen része is volt valójában? Úgy istenigazából semmilyen. Egyszerűbb a j, mert igazabb. Nevezhetik tanulatlan fonetikus fráternek, vagyis alaknak, de erénye éppen abban leledzik, hogy hangjában egyszerű és őszinte.

Egy betű létének értelme a hang, amit kifejez, de az ly-nak nincs sajátja, a j-t használja. Az ly bizony halott. Csak az írott nyelvben cipeljük ezt a digráf tetemet. Szellem kísérti az írástanuló köjköt és az írástudó aggastyánt is.

Ijenek vagyunk mi – ragaszkodók. Még akkor is ragaszkodunk, ha el kéne engedni. Pedig van ojan dolog, tárgy, szeméj, akármi, amit tényleg el kell engedni, például mert süt, vagy nagyon hideg, esetleg kakás, de ugyanígy kell tenni a veszett fejsze nyelével is, és el kell engedni akkor is, ha netántán hazudik, vagy lop, elárul, megcsal, nem szeret, orvos ellenjavallja, túlsúlyos és csúszik is. Trianont nem, nem, soha, de az ly-t igen, mert az halott. És bosszantó. És bevalom, hogy kell a neve!

Ez a név sokkal többet érdemel annál, hogysen halott kettős betűkre pazaroljuk. Elipszilon. Tessék csak kimondani, ízlelgetni: puhán indít, majd a magasba tör, hogy legvégül lágyan elcsendesedjen. Kényeztessük a szánkat: elipszilon, e l i p s z i l o n, elipszilon, ELIPSZILON. Csodálatos, nemde? És momentán nem jelent semmit, vagy legalábbis semmi érdemlegeset. Pedig ijen adottságokkal még bármi lehetne belőle.

Nem vagyunk tökéletesek, ezért lehetnek, és hát vannak is tökéletlen szavaink. A tökéletlenség leginkább a szó és a jelentéstartalom közötti diszharmóniából ered. Így történt a magyarral, hogy a legszebb, legnemesebb érzésére a szeretet főnév jutott. Mint egy reszelő. Reszel, talán szúr is, teljesen alkalmatlan anyáknak, apáknak, na pláne szeretőknek, hogy kimondják a legfontosabbat. Szeretlek, drágám –

mintha azt mondanánk, hogy reszellek, drágám, kidörzsöllek, drágám. Pedig azt is mondhatnánk, hogy elipszilon, drágám, én téged elipszilon. Szükség, illetve igény szerint lehetne még igésíteni, megtaníthatnánk ragozódni, toldalékolódni, de ennyi, és már kész is volna. Vagy inkább hozzá se nyúljunk, hagyjuk így, ahogyan van, és használjuk minél többet.

Ötszáz év. Igen, legalább ötszáz év lenne, mire átszoknánk. Annyi idő meg nincs is. Marad hát a reszelés, darálás, dörzsölés, szeretés. Kár.

Ugyanakkor biztos van ojan – hogy is mondjam – dologszerűség, aminek egyáltalán nincs még neve, ezért nem is tudjuk kimondani, csak úgy körbeírjuk, magyarázzuk, elmutogatjuk, ízével hejjettesítjük, vagy még inkább csak megfoghatatlanul, kimondhatatlanul, némán érezzük ott legbelül. És ehhez a különös, hangtalan érzéshez jár egy megmagyarázhatatlan hiányérzet is – ott van a nyelvünk hegyén, ott a sorok között, ingerli a hasnyálmirigyet, de nem, szó híján mi némák maradunk, és ezzel mindent, de mindent elrontunk. Mi van, ha létezik az a dolog, gondolat vagy érzés, ami képes a csodára? Ojan megváltásszerűségre gondolok. Ami gyógyítja a bánatot, százados sérelmeket, bűntudatot, ki tudja, mi mindent. Csak el kéne nevezni, és utána kimondani.

Persze lehet, hogy nincs így, és csak ostobaságokat firkálok, pazarlom a szavakat. Mentségemre legyen mondván, a használatától el nem kopnak, másfelől viszont az időt mégiscsak fogyasztják.

Mit mondhatnék, kéteséjes történet – kis semmiség vagy a világ mindenestől.

De tudják mit, amíg élek, rossz lenne a lelkiismeretem, ha nem próbálnám meg, ha azt a megfoghatatlan érzést, amit most is átélni vélek, és amihez jár egy megmagyarázhatatlan hiányérzet is, nem nevezném néven, hogy kimondva mindent megváltoztasson: a megbocsájthatatlant, az elmondhatatlant, a félreérthetőt, a bántót, a dühöt, az árulást, és hogy tizenkét éve nem beszélek veled. Hallgass meg: ELIPSZILON.



A bullet journal-om

Szigetlaci Lili

Egészen pontosan november 26-án egy kalligráfia tanfolyamon vettem részt. Nem egyedül! Egy barátnőmmel, Csengével. Az egészet nagyon élveztem. Együtt alkotni az egyik legjobb dolog.

Otthon sem tudtam leállni. Volt egy pontozott vonalas füzetem, és zárójelben megjegyzem az oldalak olyan gyengén voltak rögzítve, hogy minden lapozásnál kiestek. Így amikor a füzet betelt, mondanom sem kell a bullet journal ötven százaléka celluxból állt. De nem adtam fel! Folytattam a bullet journal- ömet.

Na de, mi is az a bullet journal? Tulajdonképpen egy naptár... vagy napló. Valamelyik a kettő közül, illetve a kettő öszszegyúrva egy kis alkotással vegyítve.

Csinálhatsz bele recepteket, „Mood tracker-t”, vagyis hangulat jegyzetet, órarendet, idézeteket, születési meglepetés ötleteket, szóval gyakorlatilag egy teljesen szabad, és bármilyen színes naptár-naplót elkészíthetsz.

Tele voltam ötlettel amikor kezdtem, és hónapról hónapra, egyre jobb és jobb rajzokkal hasítottam előre. Körülbelül fél év után kicsit kifogytam az ötletekből. Próbáltam virágokat, galaxisos oldalakat, de valahogy a végeredmény sosem tetszett.



Ekkor jutott eszembe, hogy mi lenne, ha rávenném Csengét, hogy ő is kezdjen el naptárt rajzolni, és az ő új ötletei inspirálnak engem, amikor meg ő fog ki az ötletből az én rajzaim ihletik meg őt.

(Nem volt nehéz rávenni)

És együtt álltunk neki az alkotásnak.

Ketten az egész sokkal izgalmasabb lett. Megnéztük ki milyen témában alkot egy adott hónapban, milyen ötleteink vannak együtt. Például így jött az is, hogy színes ragasztó szalaggal díszítettünk.

Amikor pedig nem voltunk egymás mellett, akkor videó híváson keresztül rajzoltunk együtt.

Mostanában már új könyvet kezdtem, mert a régi betelt, és a húgom is nekiállt a saját bullet journal-ének. Illetve a barátaim is kedvet kaptak ehhez a kreatív, időkitöltő elfoglaltsághoz. A mostani hónap, az április, nálam a húsvétra épült. Ebben a témában nyuszis, tojásos rajzok díszítik a naptárt.

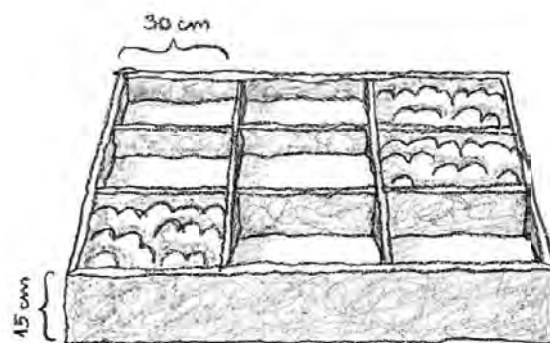
Most, a vírus miatt kialakult szünetben rengeteget hódolok ennek az elfoglaltságnak. Igazából mindenkinek ajánlom, aki egy kicsit is unatkozik.

Végülis egy próbát megér.

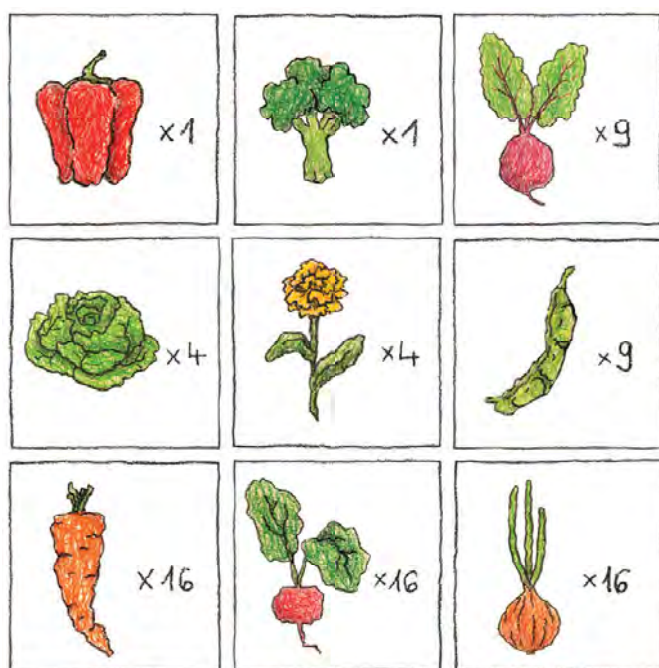
Nem?

Kertészkedjünk

Vojczek Judit



A járvány miatt sokan itthon maradunk, jó esetben némi időnk is felszabadul. Látjuk a facebook-on, hogy sokan kenyeret sütnek, mások kertészkednek. Ehhez szeretnék most én is ötletet adni. Az alábbiakban egy olyan módszert ismertetek röviden, amellyel meglepően sok zöldséget takaríthatunk be mindössze egyetlen négyzetméterről. A termesztés 15–30 cm magasságú, kerettel körvett ágyásokban történik, egy speciális földkeverékben. Ezek az ún. kertládák nagyon dekoratívak, szinte bárhova elhelyezhetjük a kertünkben, akár a teraszra vagy erkélyre is.



Hozzávalók a 15 cm magas kertládához:

- 4 db 100 × 15 × 2,5 cm deszka
- lenolaj a deszkák kezeléséhez
- csavarok
- 4 db picivel hosszabb, mint 1 m-es léca parcellák jelzésére
- kartonpapír az aljára
- földkeverék (1/3 rész tőzegmoha, 1/3 rész vermikulit, 1/3 rész komposzt)

Gyökérzöldségek (pl. sárgarépa, burgonya) termesztéséhez és ha burkolt felületre tesszük a ládákat, 30 cm-es magasságot válasszunk. A deszkákat kenjük le lenolajjal, hogy tartósabbak legyenek, majd csavarozzuk össze. Az elkészült keretet helyezzük el a kertben, lehetőleg napos helyre. Az eredeti ötlet szerint az aljára geotextilt, vagy

más gyomelnyomó fóliát kell tenni, én jobbnak tartom a kartonpapírt, mert az lassan elbomlik, és a növények gyökerei le tudnak nyúlni a földbe. A földkeverékben lévő tőzegmoha és vermikulit sajnos nem, illetve csak nagyon lassan megújuló erőforrás, de ezekre csak az első összeállításnál van szükség, később elegendő némi komposztot tenni a ládába.

Töltsük meg a kertládát a földkeverékkel, közben rétegenként öntözzük be, hogy kellően átnedvesedjen. A 30 cm magas keretknél az 1/3 tőzeg, 1/3 vermikulit elég nagy mennyiség, kísérletezhetünk azzal, hogy alulra 10–15 cm-nyi (félíg) érett komposztot, kerti földet teszünk, és erre töltjük rá a speciális földkeveréket. Az alulra kerülő kerti földhöz a jobb vízelvezetés érdekében keverhetünk némi apró kavicsot, murvát. Csavarozzuk rá a léceket a kép szerint, és már vethetünk, ültethetünk is. Hogy miből mennyi fér egy-egy parcellába, azt a jobboldali ábrán láthatjuk.

Vonjuk be otthon lévő gyermekeinket is a munkába, élvezni fogják a vetést, ültetést, később pedig büszkék lesznek saját termesztésű zöldségeikre.

A módszer előnyei:

- sokféle zöldséget termesztethetünk kis helyen;
- kevés munkával szép eredményt érhetünk el;
- jóval kisebb területet foglal el, mintha hagyományos sorokban termeszténénk.

Hátrányai:

- hamar kiszárad, gyakran kell öntözni (ezen mulcsozással javíthatunk);
- a kertládák megépítése, a földkeverékkel való megtöltése elég nagy költség.

Jó munkát!

(Felhasznált irodalom: Mel Bartholomew: Kertészkedés 1 négyzetméteren)
Illusztrációkat készítette: Csankovszki Csilla

Tornagyakorlatok otthonra, minden korosztálynak

Készítette: Párty Patricia
www.parvypatricia.com



Nyújtsd ki előre a jobb karod és a bal lábad, tartsd fél percig, majd cseréld.



Ülj törökülésbe és fűzd össze a hátad mögött a karod, nyomd össze a tenyered. A karod emeld el a hátadtól.



Egyenes háttal dőlj a falnak és emeld nyújtva az egyik, majd másik lábad, tartsd fél percig, nagyon fogod érezni a combod



Homoríts, de húzd be hasad



Feküdj a hasadra, a karod nyújtsd ki, nyomd erősen a tenyered a talajba. Zárd a lapockákat és emeld meg a törzsed. Tartsd fél percig, majd pihenj.



Domborítsd a hátad úgy, hogy a csuklód pont a vállad alatt legyen



Feküdj a hátadra és spiccelj a lábfejjel, picit tartsd, majd...



... pipálj a lábfejjel, a lábujjaid húzd le a hasad felé és legyen végig nyújtva a lábad. Csinálhatsz boka-körzést is.



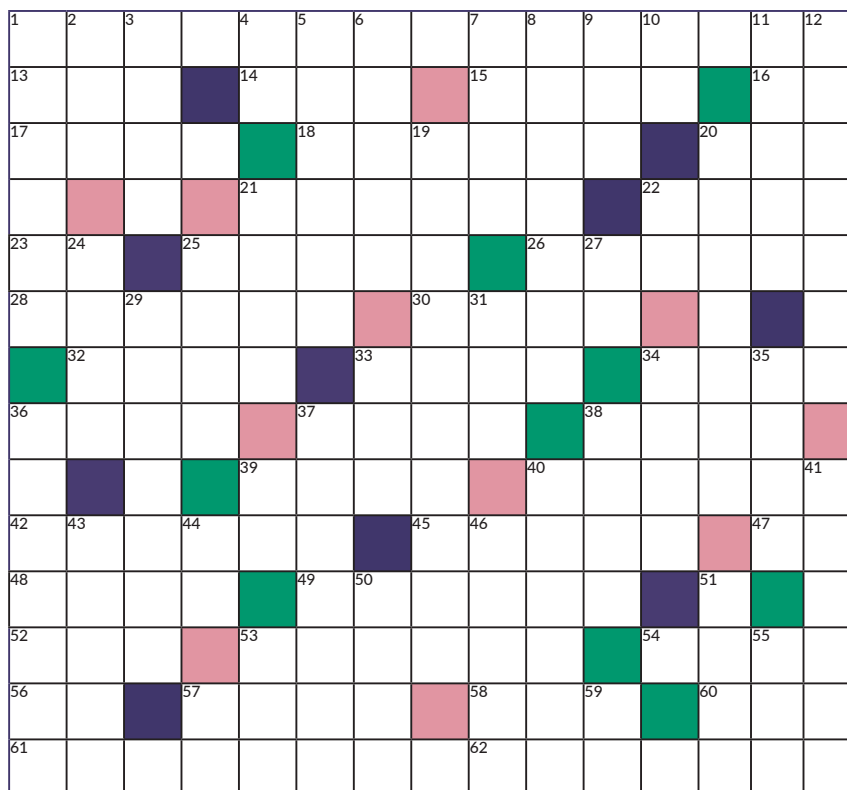
Biciklizz hanyatt fekvé előre és hátra is, jól tesz a láb vérkeringésének

Vízzintes

1. Népszerű kiránduló célpont Nagykovácsi felett
13. Nyakravaló 14. Les betűi keverve 15. Angolszász mértékegység 16. A fa része 17. Leírt betűk halmaza
18. Az iskola fontos helyisége 20. Gondolataink helye
21. Egy bizonyos ismeretlen személy 22. Vissza, díszterem 23. ÁN 25. Lerészegedik 26. Befejezi a haladást
28. Eltömit 30. Vissza puha 32. Kérdőszó 33. Díszes
34. Az opera része 36. Gabonaféle 37. Fényes fém 38. Fiú lazán 39. Ötlet 40. Kinyomja belőle a 42. Tartalmat ad 45. Bútor 47. Azonos betűk 48. Vissza a közönség része 49. Ruhát átalakít 52. Néma tágas! 53. Tisztelet 54. Fontos alkatrész 56. NU 57. Kettőzve kocsonyásító anyag 58. Égtáj 60. Nem mögé 61. A legszebb panorámájú kiránduló célpont Nagykovácsiból 62. Népszerű kiránduló cél

Függőleges

1. Tesz 2. Latyak 3. Földbe rejt 4. GE 5. Gondoskodik valakiről 6. A betonozás kelléke is lehet 7. Váladék réteg 8. Peremes 9. Pirit közepe! 10. LD 11. Ezt teszi a világegyetem 12. Felvidéki Hurbanovo magyar neve 19. Hegy Nagykovácsi felett 20. Sznignó 21. A lánya férje 22. Német Rt. 24. A részére 25. Fűszer 27. Igekötő 29. Bér 31. ...kapocs 33. Pér betűi keverve 34. Elad 35. Régi űrmérték 36. Csatlakoztatni 37. Asztalra teszi az ételt 38. Ruhaanyagot formáz 39. Néma tél! 40. Ruhaanyag 41. Árucikk 43. Vizsga előtt áll 44. Megszólítás 46. Pest megyei község 50. A tárolóedény súlya 51. Kifejezi a szeretetét 53. Török méltóság 55. ELA 57. Repülőgép típus 59. Néma len!



Készítette: Bárdos Iván

Epres mascarponekrém

Lassan itt a nyárelő, végre frissen fogyaszthatunk antioxidánsokban, vitaminokban gazdag hazai bogyós gyümölcsöket. Elsőként az eper érik, úgyhogy ez a krémrecept is epret tartalmaz, de elkészíthetjük majd málnával, szederrel, barackkal, nektarinnal is. Ha energiaszegényen (azaz csökkentve a kalóriákat) szeretnénk elkészíteni, akkor helyettesítsük a hozzávalókat a javasolt energiaszegényebb alapanyagokkal.

Elkészítés: Az epret megmossuk, a felét villával összetörjük vagy botmixszerrel pürésítjük. A mascarpone-t alaposan elkeverjük a mézzel, a görög joghurttal, és a pürésített eperrel. Egy üveg pohárba/kehelybe halmozzuk a krémet, a tetejére ráreszeljük a csokoládét. Pár órára a hűtőbe tesszük, majd a maradék friss gyümölccsel díszítve tálaljuk.

Energia- és tápanyagtartalom 1 adagra - normál, és energiaszegény változatban:

Energia: 296/194 kcal, fehérje: 6/6 g, zsír: 20/12 g, szénhidrát: 22/16 g

Készítette: Bodon Judit

Hozzávalók 2 főre:

- 60 g mascarpone/light mascarpone
- 150 g görög joghurt/natúr joghurt
- 1 ek méz/édessítószer pl. eritrit
- ízlés szerint (kb. 2 tk)
- 200 g eper
- 2 kocka magas kakaótartalmú étcsokoládé



