HÍRMONDÓ
FOTÓGALÉRIA

Hauer Lajos: Kert

A mi gyógyszerészünk

Dr. Hanula Magdolna rovata

Álom-álom , édes álom...

Az alvászavarokról

Ki nem forgolódott még álmatlanul egy-egy éjjelen? Van aki csak néhány éber éjszakát töltött így, de sajnos sokan vannak, akik pihentető álom nélkül élnek. Mit kell tudni az alvásról? Éjszaka zajlanak testünk növekedő, újjáépítő folyamatai, regenerálódik szervezetünk, erősödik immunrendszerünk. Az alvás az agyban termelődő *melatonin* hormon képződésétől függ, sötétben több melatonin termelődik, így alvásunk hosszabb, mélyebb. A reggeli fény áthatolva szemhéjunkon gátolja a hormon termelődését, a szervezet lassan felébred. Ha ez a folyamat sérül, a szervezet belső órája eltér a külvilág órájától, és alvászavar keletkezik. Mindenkinek más az alvásigénye, de ez általában, fiatal korban 9 órára, középkorúaknál 7–9 órára, idősebbeknek esetén 6–7 órára tehető.

Az alvászavaroknak lehetnek testi okai: fájdalmak, asztma, allergia, viszketés, pajzsmirigy probléma vagy más. Ha e tüneteket meg tudjuk szüntetni, visszatérhet a nyugtató alvás.

Lehetnek pszichiátrai, lelki okai: stressz, szorongás, aggodalmak, félelem, depresszió, a megszokott rendtől való eltérés, kedvezőtlen zaj- vagy fényviszonyok, túl meleg vagy éppen túl hideg környezet, stb. A gyógyszerek mellékhatása is lehet álmatlanság. Élettani oka lehet az öregedés folyamata, ugyanis meszesedés miatt a melatonintermelés csökken.

Mit tehetünk ,hogy reggel kipihenten, energiával telve ébredjünk? Rendszeres mozgás, sportolás! A lefekvés előtti órákban ne fogyasszunk nehéz, zsíros ételeket, alkoholt, kávét, energiaitalokat és kerüljük a dohányzást! Megfelelő környezetet alakítsunk ki: szellőztetéssel biztosítsunk friss levegőt, a hálószoba csendes, sötét legyen, megfelelő keménységű legyen a matrac és a levegő páratartalma sem közömbös! Ragaszkodjunk napi életritmusunkhoz, lehetőleg azonos időben keljünk és feküdjünk.

Ha nagyon szükséges, segíthetünk nyugtató hatású teákkal is. Ilyenek az orbáncfű-, a macskagyökér-, a levendula-, a golgotavirág-, a komló-, a citromfű- vagy a jázmintea. Csak végső esetben nyúljunk gyógyszerekhez! (Az altatók, nyugtatók receptkötelesek.)

Tudom, hogy nehéz, de próbáljuk meg letenni napi gondjainkat, ha elalvás előtt szépre, jóra tudunk gondolni, pihentető alvásunk lesz.

Kívánok minden kedves olvasónak nyugodt, csendes éjszakákat.

KONYHASAROK 48

Németh Erzsi

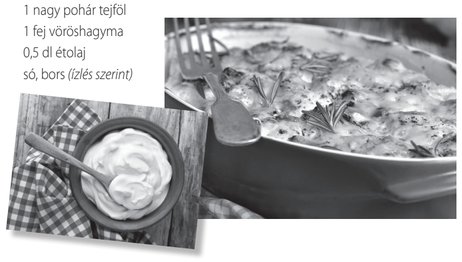
Sütőben sült tejfölös csirke

A csirke és a tejföl találkozására a magyar konyhában leginkább a méltán közkedvelt paprikáscsirke kínál alkalmat. Ebben a meleg nyárban én is egy tejfölös csirkeételt választottam, mert a csirke mégiscsak a könyebb húsok képviselője, de a népszerű párost most más módon hoztam össze.

HOZZÁVALÓK
(4 személyre)

4 egész csirkecomb
10 dkg füstölt sajt
4-5 gerezd fokhagyma
1 nagy pohár tejföl
1 fej vöröshagyma
0,5 dl étolaj
só, bors *(ízlés szerint)*

A csirkecombokat alaposan megtisztítjuk, kettévágjuk, sóval, borssal bedörzsöljük és kevés olajon mindkét oldalukon megsütjük. Egy tepsit megkenünk olajjal, belerakjuk a csirkecombokat, ráaprítjuk a fokhagymát és a vöröshagymát. Kis vizet loccsintunk alá, és betakarva kb. fél órát sütjük, majd a tejfölbe kis sót, borsot, pirospaprikát keverünk, és leöntjük vele a combokat. Ezután a már lereszelt sajttal az egészet megszórjuk, és szép pirosra sütjük. Tepsiben sült burgonyával és kovászos uborkával tegyük az asztalra!



Jó étvágyat kívánok!

NÓGRÁD

Házunk tája – számokban

Nógrád megye gazdasági életében az elmúlt esztendő nem hozott gyökeres változást, s a Központi Statisztikai Hivatal idei első negyedévről publikált adataiból is az olvasható ki, hogy megyénk, benne a Cserhát vidéke egyelőre képtelen kiválni a sereghajtók csoportjából: szinte valamennyi fontos mutató tekintetében elmarad az országos átlagtól; egy kivétel a munkanélküliségi arány, mely számottevően meghaladja azt. Nem biztató az sem, hogy bár az idei első negyedévben az alkalmazásban állók havi bruttó átlagkeresete – az országostól kissé elmaradva! – emelkedett, de nominálisan továbbra is jóval – 70 ezer forinttal – alacsonyabb volt a hazai átlagnál. Magyarul: változatlanul kevés a munka és azt sem fizetik meg!

Az ipar teljesítménye az első negyedévben 22 százalékkal elmaradt az egy évvel korábbitól, az építőipari termelés viszont 19 százalékkal bővült, alighanem annak köszönhetően, hogy közvetlenül az országgyűlési választások előtt viszonylag sok, nagyrészt EU-forrású pályázati pénz érkezett a megrendelő önkormányzatok számláira.

A kevés pozitívumok egyike, hogy nőtt a megye kereskedelmi szálláshelyein eltöltött vendégéjszakák száma, persze az országos teljesítménynek így is csak 0,6 százalékát tette ki, és az is tény, hogy a bővülés teljes egészében a belföldi foglalások számlájára írható, a külföldi vendégek ugyanis változatlanul elkerülik Nógrádot. És nagy baj, hogy a turisztikai fejlesztési pénzek is. Beszédes, hogy a vendégéjszakák jóval több mint a felét (60 százalékát) szállodákban és nem a falusi turizmus szálláshelyein töltötték el a vendégek.

Közismert, hogy a gazdasági fejlődés egyik plasztikus mutatója a lakásépítés alakulása, mert az sok egyéb mellett az adott ország, a régió, a település jövőjébe vetett bizalmat is jelzi. Nos, e tekintetben sem sok jót mondanak a számok: a megyében az év első három hónapjában 3 (három) lakás épült, ebből 1 a megyeszékhelyen, 2 településeken. Ilyen alacsony számot egyetlen másik megyében sem mértek. Ugyanakkor az első évnegyedben 155 házasságot anyakönyveztek a megyében, 23-mal többet, mint egy évvel korábban.

Március végére a nógrádi lakosok száma 437 fővel kevesebb volt mint egy évvel korábban, mert ugyan az év első három hónapjában 422 gyermek jött a világra, több mint kétszer ennyi ember, 859 távozott az élők sorából. A népesség természetes fogyása lassult, de kisebb mértékben, mint országos átlagban.

A megyei székhelyű gazdasági szervezetek 5,2 milliárd forint értékű új beruházást valósítottak meg, ami 7,7 százalékos éves növekedést jelent, és hasonló az országos átlaghoz. A legtöbb pénz (2,5 milliárd forint) az iparba ment, a legkevesebb az oktatásra (239 millió), az egészségügyre (167 millió), és a kultúrára (90 millió Ft) jutott.

LP

A TERMÉSZET EREJÉVEL

Markovics Vera

Ha gyógyteát főzünk...

Akinek lehetősége adódik, maga is termesztheti, illetve környezetéből begyűjtheti azokat a gyógynövényeket, amelyeket egy család a leginkább hasznosítani tud. A görcsoldó (borsmenta, kamilla, bazsalikom, cickafark), az emésztést segítő, a hurutoldó (útifű, kakukkfű, bodza, hársvirág, zsálya), a nyugtató, ellazító (levendula, citromfű), a vérkeringést fokozó (rozmaring) gyógynövényeknek például minden háztartásban helye lehet.

A növényeket akkor a legjobb gyűjteni, amikor a legtöbb hatóanyagot tartalmazzák. A felhasznált növényi résztől függően ennek ideje más és más. A virágokat virágzáskor, az illóolajakat tartalmazó növényeket inkább bimbósan és a kora délelőtti órákban. A rügyeket még zárt állapotban, a leveleket pedig a növény virágzása előtt. A magokat (pl. az ánizst vagy a köményt) azelőtt, hogy a magok a száraz tokból kihullanának, lehetőleg a reggeli órákban. Esős időben nem szabad szüretelni, mert tökéletes szárítás nélkül könnyen penészes lesz a növény. Ha kerti növényeket gyűjtünk be, még a szüret előtti napon érdemes locsolóval lemosni őket, de a gyűjtést csak akkor kezdjük el, ha már teljesen megszáradtak.

A permetezett területeket és a forgalmasabb utak környékét kerülni kell, de máshol se szedjünk le több növényt, mint amennyit aznap fel tudunk dolgozni. Jól szellőző, száraz, árnyékos helyen szárítsuk, a száras növényeket lazán, csokorba kötve, fejjel lefelé fellógatva, esetleg tüllel bevont kereten szétterítve. Virágoknál és levelek esetén általában 1 hét elegendő ahhoz, hogy tökéletesen kiszáradjanak.

A száraz tealeveleket száraz, sötét helyen, jól záródó bádog- vagy üvegedényben tároljuk, lehetőleg szobahőmérsékleten. Érdemes évente frissíteni a készletet, mivel ezek idővel elveszítik hatóanyag-tartalmukat.

Ha friss növényekből készítünk gyógyteát, akkor a szükséges szárított mennyiség kétszeresét kell vennünk. A teakészítés legegyszerűbb módja a forrázás. Ilyenkor a felaprított növényi részeket forrásban lévő vízzel öntjük le, majd lefedve állni hagyjuk az edényt, hogy az értékes illóolajok ne párologjanak el, hanem a lecsapódó párával visszakerüljenek a teába. Fémből készült eszközöket ne használjunk teakészítéshez.

A kemény növényi részeket (gyökerek, kérgek, magok) kürülbelül 5 percig főzni kell. A teákat mindig frissen készítsük el. A hosszan tartó hőhatás a hatóanyagokat tönkreteszi.

Csak akkor használjunk gyógynövényeket, ha valóban szükségünk van a segítségükre, mert a nagyobb dózis vagy a tartós alkalmazás kellemetlen hatásokkal is járhat.

Cserhát Vidéki
HÍRMONDÓ

Kiadja a **Házvilág Kiadói Kft.** · 1026 Budapest, Trombitás út 26.
Felelős kiadó: **Toldy-Ősz István** · Felelős szerkesztő: **Léderer Pál**
Fotó és lapterv: **Fodor Attila** · Weboldal: **Horváth Viktor**
A szerkesztőség címe: 1026 Budapest, Trombitás utca 26.
Telefon: 06 (1) 331-4207, 06 (30) 932-4588, (30) 515-7049
E-mail: kisecsetbt@t-online.hu · Megjelenik: kéthavonta
Fogyasztói ára: 55 Ft · Az újság éves előfizetési díja: 330 Ft
Megrendelhető: a **06 (30) 552-1236**-os telefonszámon.
Hirdetésekkel kapcsolatos információk: **Rátóti Sarolta**,
Telefon: 06 (20) 423-6891 · E-mail: sratoti78@gmail.com

ISSN 2498-6410

Minden eddig megjelent lapszámunk (2011–2017) elérhető:
www.csermondo.hu
Megtalálhatóak vagyunk a facebook-on is!
Következő számunk 2018. október elején jelenik meg!

IX. évfolyam, 4. szám (48.) w w w . c s e r m o n d o . h u 2018. július– augusztus

Kétbodony, Kisecset, Szátok, Szente és a környékbeli falu-közösségek lapja

Cserhát Vidéki
HÍRMONDÓ

Fotók: Vajda Csaba

Balra: Trembulák László, fóti versenyző, jobbra: Kakuk Jòzsef, mezőberényi gladiátor küzd a pálya dagonya szakaszán

PAMPUSKAFESZTIVÁL KISECSETEN

Ez év július 28-án kilencedik alkalommal rendeztük meg hagyományos rendezvényünket. Idén is szentmise vezette be a falunapot, melyet *Mosolygó László* plébános *Molnár András* diakónus részvételével celebrált, a zenei segítséget a *Palóc Akusztik Jam* adta, végül a mise zárásaként *Ágh Zsuzsanna* énekelte el a Palóc Himnuszt. A sportálya minden zugában más-más program várta a gyerekeket: arcfestés, csillámtetoválás, homokképkészítés, ugrálóvár, népi játszóház és hagyományos mézeskalács sütés. *Czene Nóra* és *Kanyó Zsolt* segítségével mindenkinek lehetősége nyílt a papírfonás elsajátítására, vagy a *Koczúr Judit* által készített „élő ételekkel" való ismerkedésre, *Horváth Péter* pedig a kovácsmesterség érdekes fogásait mutatta be a látogatóknak. Az érdeklődők *Fodor Attila* grafikusművész színház- és filmplakát kiállítását is megtekinthették.

A rétsági *EFI (Egészségfejlesztési Iroda)* sátrában különféle szűrővizsgálatok várták az érdeklődőket, a *Máltai Szeretetszolgálat* munkatársai pedig az újraélesztés elsajátításához adtak útmutatót.

A konyhában már kora reggeltől sürögtek-forogtak, nem volt megállás, a katlanokban gulyás fortyogott, közben szorgos kezek készítették a névadó *pampuskát,* amit finom baracklekvárral ízesítettek. 1 órakor a konyhasátor meg is nyitotta „kapuit", de a finom gulyás és pampuska fogyasztása közben érdemes volt a színpadra is figyelni, ahol a *Kétbodonyi Hagyományőrző Csoport* Kendőlakás című előadása régi hagyományos eljegyzést idézett fel, majd a *Mohorai Népdalkör* dalcsokra következett. A *Kisecseti Színjátszó Csoport* Piroska és a farkas történetét „újragondolva" mutatta be, majd a Mohorai Népdalkör egy paródiával tért vissza, aztán a *Palóc Akusztik Jam* fellépése következett. A kisecseti *Varázsecset meseíró pályázat* eredményhirdetése után a *Keszegi Kincskereső Néptáncegyüttes* és a *Balassagyarmati Vadóka* néptánc előadása volt soron, majd *Papp Levente* mondott mesét és egy néptáncot is előadott. Végül *Konrád Viktor* dudajátékával kísért betyárbevonulás és ostorpattogtatás zárta a hagyományőrző délutánt. Az est *Demeter Zsuzsanna*, aztán a *Bodri és a Miskakancsó* duó műsorával indult, majd a 7 órai tombolasorsolás után a *Music Jam Band* együttes szórakoztatta a közönséget.

(Folyt. a 2. oldalon)

Fotók: Mezőkovácsi Nikolett, Léderer Pál

Fotók: Matikovszki Nikolett

A sötétség beálltával a *Paróc Virtus* csoport vette birtokba a teret, az ő látványos, tüzes bemutatójuk volt a befejező műsorszám. Ezután már a hagyományos, kötetlen szabadtéri bál következett.

Rendezvényünk sokak összefogásának, segítőségének, önzetlen munkájának eredményeképpen jöhetett létre, mindezekért, eztúton is, mindenkinek köszönetet mondunk!

Matikovszki Nikolett

Varázsecset játszótér

Ez év tavaszán a Kisecseti Önkormányzat Varázsecset címmel amatőr meseíró pályázatot hirdetett, azzal a céllal, hogy a győztes mese motívumai alapján építtesse meg a falu közterületén elhelyezendő „tematikus játszóteret".

A pályázóktól azt kérték, hogy a meséket hagyományos, népmesei stíluselemek felhasználásával írják, a cselekmény az ecset (festőszerszám) motívumra épüljön, és a szöveg törekedjen a paróc nyelvjárás hangtani sajátosságainak, tájszavainak használatára. Az eredményhirdetésre a kisecseti falunapon került sor.

Ahogy mondani szokták, a zsűrinek nehéz dolga volt a nyertes pályázat kiválasztásakor. Nagyon sok színes, ötletes mese született. A következő 10 díjazott mesék mindegyike tartalmaz olyan elemeket, amelyeket mindenképpen szerettünk volna jutalmazni. Néhány szóban a mesékről:

Janecskó Györgyi: Varázsecset

A mese a legcsintalanabb kerti törpékről szól, akik egy éjszaka alatt varázsolják életre *Csintalandát*. Itt külön is kiemelnénk az ötletes névválasztást.

Kacsári Kitti: A megmentő ecseti játszótér

A legjóságosabb mese; kedvesség, szociális érzékenység tükröződik a történetben.

Kacsári Szabolcs: A kisecseti varázsecset

Az idősek iránti őszinte tisztelet szólal meg benne.

Kacsári Veronika: Az ajándékot hozó ecset

A legjobb szívű cirkuszos fiú meséje, egy cirkuszos játszótér ötlete!

Matikovszki Nikolett: A kis ecset

A legízesebb nyelvezetű, vidám húsvéti történet.

Mohos Zsófia: A legkisebb ecset

A népmesei elemeket leggazdagabban felvonultató és a népmesei fordulatokat legjobban használó mese.

Pribelszki Mónika: Bezlenka

A „legecsetibb", legmesélősebb történet!

Szabó Katalin: Mogyoró bácsi és a mágikus ecset

Családi összefogással, illusztrációkkal(!) készült, a legidillibb képet festi Kisecsetről.

Szabó Gyuláné: Játéksziget csodái

Legszínesebb, legfestőibb és leglíraibb történet.

Raksányi Luca: A varázslatos kis ecset

A pályázati kiírásnak leginkább megfelelő mese. Megtalálhatóak benne a hagyományos népmesei elemek, az ecset, mint festőszerszám szerepel benne és törekszik a paróc nyelvjárás szavainak használatára is.

A zsűri döntése alapján a játszótér Raksányi Luca meséje alapján épül majd meg. A 10 legjobb mesét pedig az önkormányzat, kis könyvben összegyűjtve megjelenteti és közreadja.

Hanula Krisztina

Gombócfőzőink kiszállása

Hagyományőrzőink június 2-án, a Béren tartott *Paróc Találkozón* főztek gombócot a látogatóknak.

Gyermeknap

Június 9-én önkormányzatunk gyermeknapi programot rendezett a kétbodonyi óvodásoknak és általános iskolásoknak. Bár nagyon aggódtunk az időjárás miatt, szerencsénkre elkerültek minket az esőfelhők, és jól szórakozhattunk a *Virgonckodó Buborék Játszóházban*, majd a *Paramisi társulat* kitűnő népmese-előadását láthattuk. Végül parázson sült virslit készítettünk, remekül töltve az időt egészen sötétedésig.

Börzsönyi kirándulás

Június 23-án gyerekekkel a Börzsönyben jártunk, ahol megnéztük a Kemence Erdei Múzeumvasútat. A belépőjegyeinket az EKKE, utazási költségeinket önkormányzatunk biztosította.

Elsőként hajtánykocsival vonatoztunk a Börzsönyben, majd Drégelypalánkon, a Szondi Kiállítóterben filmvetítés várt ránk. Aztán a Szondi-apródok életét ismerhettük meg. Sok érdekes információval gazdagodtunk a végvárak korának életéről. A gyerekek korhű ruhákba öltözhettek, fakard-csatát vívhattak. Mindennek természetesen igen nagy sikere volt! Egy kis zivatar után a Hont-Csitári pásztorkiállítást néztük meg, aztán pedig fagylaltozással zártuk a szép napot.

Fotók: Janecskó Györgyi

Újra Szilvaszombat

Örömmel értesítünk minden érdeklődőt, hogy augusztus 25-én, szombaton, hagyományainkhoz híven, idén is megrendezzük nemzetiségi gasztronómiai folklór fesztiválunkat. A 16. Szilvaszombaton színes folklór és könnyűzenei műsorok várják majd a közönséget, és persze hagyományosan készült szilvásgombóchegyek is!

Janecskó Györgyi

A varázslatos kis ecset!

Egyszer volt, hol nem volt, hetedhét országon túl, volt egyszer egy ország, amelynek Szürkeország volt a neve. Ebben az országban minden szürke és fekete volt, nem is volt ott tavasz, nyár, ősz, nem zöldelltek a fák, nem voltak színes virágok. E sivár országban, a nagy tavakon túl, kis dombok között megbújt egy kis falu, melynek lakói mindig szomorúak voltak. Az egyik házikóban élt egy kislány, akinek Lili volt a neve. Egyszer azt kérdezte az édesanyjától:

– Miért ilyen búsak az emberek a mi falunkban?

– Valamikor régen kislányom – felelte az anyja – az emberek vidámak, boldogok voltak, színes volt a világ, zöldelltek a fák, ezer színben pompáztak a virágok. De egy gonosz boszorkány megátkozta a földünket, attól kezdve eltűntek a színek. Látod, most minden csupa-csupa szürke. Ezért olyan szomorúak az emberek.

Hogyan lehetne megtörni az átkot?– ettől kezdve csak ezen gondolkodott Lili.

– Édesanyám, elmegyek, megkeresem azt a boszorkányt, és megkérem, adja vissza a színeket az embereknek.

– Kicsi vagy te még ehhez, hogy is tudnád megkeresni a gonosz boszorkányt? Dehogy engedlek én ilyen veszélyes útra.

De Lili addig-addig könyörgött, szép szóval kérlelte szülejét, míg anyja beadta a derekát. Sütött neki hamuban sült pogácsát, kicsi batyujába finom pampuskát is csempészett, hogy el ne felejtse faluját! Így indult Lili a messzi útra. Ment mendegélt hegyről völgybe, erdőről mezőre, már a cipője is elnyűtt, mikor egy kis kalyibához ért. Már nagyon fáradt és éhes volt, hát bekopogott. Kinyílt az ajtó, és egy ősz öregasszony nézett ki, aki olyan vén volt, tán még az országúttól is vénebb, az orra a földet érte.

– Mi járatban vagy errefelé jányom, ahol a madár se jár? – kérdezte.

– Messziről jövök anyókám, éhes vagyok, fáradt vagyok, kaphatok valami harapnivalót, megpihenhetek egy kicsit tenálad? – kérdezte Lili.

– Gyere be te szegény poronty! – hívta az anyóka befelé. Lilinek szeme-szája elkerekedett a csodálkozástól, mikor körülnézett a kis kalyibában. Az asztal telis-tele mindenféle finomsággal, de nem a sok ételtől esett le az álla, hanem hogy milyen színes volt ott minden. Piros alma, zöld körte, kék szilva, sárga barack! Lili még soha nem látott ilyet. Alig tudott megszólalni:

– Anyóka, hogyhogy itt ilyenek a gyümölcsök?

– Miért, hát nálatok nem ilyen gyümölcsök vannak?

– Csak fekete és szürke minden a mi országunkban. Még soha nem láttam ilyen szépet!

– És miért nincsenek színek a ti országotokban?

– Mert egy boszorkány megátkozott minket, ezért csak szürkeség van, és minden ember szomorú.

– Na, gyere kis vándor, egyél, igyál, pihenjél, majd utána kiókumlálunk valamit!

A bőséges lakoma után így szólt az anyóka:

– Tudom, jó száved van, ezért segítek rajtad. Adok neked egy varázsecsetet, amivel színessé változtathatod az országodat. Amit ezzel festesz, az megelevenedik, és olyan marad, amilyenre festetted. De vigyázz, ha rosszra használod, az ecset elveszíti varázserejét!

Lili nagyon megörült, nagyon hálás volt, szépen köszönetet mondott az anyókának, majd sietve, fáradtságát már el is feledve, visszaindult a falujába. Míg ment, mendegélt hazafelé, egyszer csak eszébe jutott, hogy ki kellene próbálnia az ecsetet. Úgy is tett, és láss csodát, színes virágok, fák, bokrok keltek életre ecsetje nyomán. Amerre csak elhaladt, gyönyörű színes természet kísérte útját. Nagyon boldog volt, féltve szorította szívéhez kedves kis ecsetjét.

•

Hosszú, fárasztó út után végre hazaért Szürkeországba, a király városába, ahol mindenki szomorú volt, feketében járt, az ablakok is fekete posztóval voltak bevonva. Megkérdezett egy öreg apókát, aki a palota kapujában árulta fűzfából fonott szakajtóit.

– Mondja kedves bátyámuram, miért van még a város is feketébe öltöztetve?

– Hát messziről jöhetsz te jányom, nem hallottad, hogy nagyon beteg a király lánya? Semmi remény nincs a gyógyulására, már sok vajákos, kuruzsló meg messziről gyütt ember akarta meggyógyítani, de senkinek nem sikerült. Ott is hagyták mind a fogukat, a király börtönbe vetette őket.

Nagyot gondolt Lili: egy életem, egy halálom, én is megpróbálom. Felment hát a palotába:

– Uram, királyom, én is tennék egy próbát a királykisasszony meggyógyítására – állt a király elé.

– És mit tudsz te ágrólszakadt? Pórul járt már itt sok, tőled okosabb ember is.

– Ha nem sikerül, leüttetheted a fejemet – mondta.

– Hát, ha nem jó helyen van a fejed, próbáld meg!

– Annyit kérek királyom, hogy egy hétre engedd el velem a királykisasszonyt!

Így is lett, Lili egy kocsin magával vitte a királylányt a falujába, aki estére már olyan fáradt volt az úttól, hogy aludt reggelig, mint a bunda. Reggel a madarak csivitelésére ébredtek. Lili kisegítette a legyengült királylányt az ágyból és kivezette a ház elé. Amikor az körülnézett, bágyadtan így szólt:

– Miért jöttünk ide? Olyan sivár itt minden!

– Itt ez az ecset, fess valamit a kopár mezőre! – mondta Lili és átadta a varázsecsetet.

– Mit tudnék én festeni? Fel sem bírom emelni.

– Csak próbáld meg! – erősködött Lili.

A királykisasszony megfogta az ecsetet, és nagy nehezen festett egy piros tulipánt. Hát láss csodát, a tulipán megelevenedett, és ott virított a tisztás közepén. No, eltátotta a száját a király lánya! Kék búzavirág, sárga gyermekláncfű, piros pipacs, és még sok-sok színes virág nőtt sorban a keze által. Hamarosan ő maga is ott futkosott a zöld réten, kergette a pillangókat, és még több pöttyöt akart a katicabogár hátára festeni, de az elrepült... Észre sem vette, hogy meggyógyult. Lili mosolyogva nézte a boldog királylányt, aki ekkor Lilihez fordult:

– Ide tudod hívni az összes gyermeket a faludból?

– Hát hogyne tudnám, de mit akarsz velük?

– Majd meglátod,- titokzatoskodott a királylány. Hamarosan a falu összes gyermeke megérkezett az erdei tisztásra. Ámulva, szájukat eltátva csodálták a színpompás rétet. A királylány az egyik fiú kezébe adta az ecsetet:

- No, mit szeretnél játszani? Rajzold le az ecsettel!

Jankó, mivel szeretett hintázni, egy hintát festett. Fel is pattant rá, és repült, repült. Akkor Palkó vette kezébe az ecsetet, aki egy kis vonatot rajzolt, és csihu-csihú, már fütyült is a játékvonat! A gyerekek kézről-kézre adva az ecsetet, festettek homokozót, csúzdát, labirintust, ugrálóvárat, körhintát, falovacskát és még sok-sok játékot, hogy elsorolni sem lehet. Arcuk kipirult, szemük vidáman csillogott.

Estére a szülők is megérkeztek. Boldog gyerekeiket látva eltűnt szívükből a szomorúság. De a legboldogabb Lili édesanyja volt, hogy végre hazakerült elveszettnek hitt lánya. Mikor a király megérkezett, mert a hír gyorsan eljutott hozzá is, nem akart hinni a szemének. Nagybeteg lányából egészségtől kicsattanó királykisasszony lett. A király annyi aranyat adott a falunak, hogy a falubeliek hát ökörrel is alig bírták hazahúzni. Nem is szűkölködtek többé, volt eleség minden házban. A varázsecsetet pedig úgy őrizték, hogy még a hangyák sem tudtak a rejtekhelyére jutni. Nehogy valaki rosszra használja!

A kis faház körüli tisztást pedig a varázsecsetről Kisecseti Varázsjátszótérnek nevezték el.

Itt a mesém vége, ha nem hiszed, járj utána!

Raksányi Luca

Ismerjük meg egymást

ime

„Porold le a rotakapát! / Büszke legyen rád az apád!"

A Kapák Napjának apja

Kétbodonyi találkozás Molnár Andrással

Fotók: Vágó Csaba

*A Hírmondó 2013. júliusi számában tudósítottunk a Romhányban – akkor már második alkalommal – megtartott Kapák Napjáról. A kapaünnep megálmodói a kétbodonyi **Molnár András** és a romhányi **Kelemen Tamás** voltak, akiknek 2012. nyarán kipattant ötletét már szeptemberben megvalósította a feltalálók köré szerveződött lelkes csapat. A rendezvény alapprogramja a **Forma 2+2-es Nagydíj** plusz gyorsulási verseny, melyet motoroskapa–utánfutó egységeken (2+2 kerék) vívnak a vállalkozó kedvű gladiátorok. A versenyt más szórakoztató programok is kísérik, végül a napot zenés esti buli zárja, így egésznapos, felszabadult, vidám közösségi ünneppé teljesedik a „kapafesztivál". Az ígéretes kezdet után azonban 2014-ben versenyzők és rajongók hiába készültek a 3. találkozóra, erre további 4 évet várniuk kellett, míg 2018. július 7-én eljött a nagy nap, újjáéledt a szunnyadó cikusz, és a romhányi ringen újra felbőgtek a rotakapák!*

Fotó: Fodor Attila

– A nagy ötlet megvalósítása is nagy sikert aratott, mindenki biztosra vette a folytatást, aztán mégis hosszú szünet következett. Mi történt ebben az öt évben?

– Valójában nem tudom ennek egyetlen okát adni. A verseny előkészítése – különösen a magunk szerény anyagi lehetőségeivel indulva – nagyon időigényes és komoly szervezőmunkát kívánt, a tényleges rendezés, a pályaépítés, minden szükséges feltétel biztosítása úgyszintén. Mindez egy 8–10 fős kis csapat heteken át tartó folyamatos, összehangolt munkáját igényli.

Szándékunkban állt a 2014-es verseny megrendezése, de a fő szervezők – beleértve magamat is – családi, munkahelyi gondokkal voltak elfoglalva, és kicsúsztunk az erre még alkalmas időből. Ez aztán nagyjából így volt a következő években is. Közben viszont olyan sok megkeresés, érdeklődés, szemrehányás, lelkesítés érkezett, hogy nem maradt választásunk: újra összeállt egy csapat, hogy ne hagyjuk veszni a hagyományt.

– Kik voltak az idei versenynap szervezői, segítői?

– Az előkészítésben és szervezésben körülbelül ugyanannyian vettek rész, mint annak idején. Az oroszlánrészt **Dévényi Gergely**, **Licki Ádám** és **Rottek Kornél** (aki a pályabíró is volt) vállalta, de a nagyjából tizes csapaton kívül is nagyon sok segítséget kaptunk – munkában, tárgyiasult formában és pénzben is. Összességében széles és nagyon lelkes civil összefogás tette lehetővé a rendezvény megvalósítását, de a Romhányi Önkormányzattól is kaptunk támogatást.

– Akik nem lehettek ott, hogy képzeljék el a pályát, illetve hogy zajlik a verseny?

– Az ügyességi verseny két egymás melletti, tengelyesen szimmetrikus akadálypályán folyik. Ezeknek nemcsak vonalvezetése, hanem a rajtuk lévő akadályok elhelyezése is szimmetrikus. A versenyzők páronként indulnak, és ha célba értek, egy második futamban pályát cserélnek. A két futam összesített időeredménye dönti el, melyikük a továbbjutó. Aki az akadályok leküzdése során hibázik, annak mért idejéhez büntető másodperceket adunk. Így a mezőny mindig feleződik, és a jobb időt elérők jutnak tovább a döntőkbe.

– Már az üdvözlő bevonuláson látszott, hogy a versenyzők nagyon különböző gépekkel és utánfutókkal jelentek meg. Bármilyen vidám, mókás a rendezvény, ha verseny, akkor annak sportszerűsége mégsem hagyható figyelmen kívül. Hogy lehet ezt így biztosítani?

– Igen, ezt mi is nagyon fontos szempontnak tekintettük. A kiírásban nem akartuk a „versenygépeket szabványosítani", hiszen a Kapák Napjának filozófiája éppen az, hogy bárki az általa elérhető legegyszerűbb eszközökkel is indulhasson, minden különösebb beruházás nélkül, tehát a legdemokratikusabban, a lehető legszélesebbre akartuk tárni a kaput. Az esélyek kiegyenlítésére viszont a pályatervezésnél nagy gondot fordítottunk. Ennek vonalvezetését, a kanyarokat, a fordulókat vagy az utánfutók használatát is igénylő ügyességi feladatokat úgy terveztük meg, hogy az „átlagszerelvénytől" eltérő egységek vezetői ne élvezhessenek előnyt. A pálya építésekor én ezt éppen egy ilyen átlaggéppel folyamatosan ellenőriztem, illetve teszteltem. Így a túl nagy motorral vagy a túl kis utánfutóval induló versenyzők sem élvezhettek előnyt.

– De mi a helyzet a gyorsulási versenyszámmal?

– Ezt mindig inkább a Kapák Napja show-elemének tekintettük, ahol a közönség nagy örömére a konstruktőrök elszabadulhatnak. Nem véletlen, hogy az idei gyorsulási versenyt a mogyoródról érkező kerti gépszerelő *Varga Csaba* nyerte! Ő ugyanakkor a fő számban, az ügyességi versenyben – bár határozottan jó versenyzőnek bizonyult – csak a harmadik helyet tudta megszerezni az első bernecebaráti *Lőrincz Tamás* és a második helyezett romhányi *Varga Tamás* mögött.

– Ezek szerint nemcsak környékbeliek jöttek a versenyre. Honnan érkeztek még versenyzők, látogatók?

– A közeli településeken kívül Mezőberényből, Fótról, Budapestről, de még Győrből is voltak nevezők. Nézők pedig az ország minden részéből érkeztek. Arra törekedtünk, hogy a közönség számára a versenyen kívül is legyenek szórakoztató programok. A kicsiket például gyereksarok várta, a *Cserháti Mentőkutyás Egyesület* bemutatója pedig már a felnőttek számára is sok érdekességet tartogatott. Az esti bulira három zenekar is érkezett: a rétsági *Harry Potters*, a romhányi *Cassiopeia Rock Band*, és *Penso B. Gy.* Sajnos az ő fellépésüket egy hatalmas zivatar majdem elmosta. Akik azonban ennek elvonulását türelmesen kivárták, azokat az együttesek végül remek bulival jutalmazták!

– Mindezek után most kivirágzik vagy újra álomba merül a Kapák Napja?

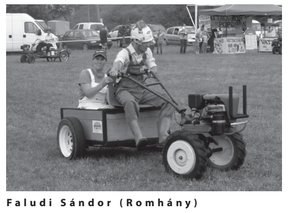
– Látva a lelkes fogadtatást, a nagyszámú médiatudósítást, a sok pozitív visszajelzést, azon vagyunk, hogy a rendezvény most már megmaradjon a köztudatban. Új ötleteink is vannak, szeretnénk még szélesebb nyilvánosságot biztosítani a versenynek és a programoknak, bővíteni a résztvevők számát, és persze a támogatók körét is, hogy mind többen lehessenek részesei egyre színvonalasabb kapavigasságoknak.

Fodor Attila

Molnár András a Romhányi Plébánia diakónusa. Óvónő feleségével három, 2 és 8 év közötti, kisgyermeket nevelnek Kétbodonyban.

Fotók: Vágó Csaba

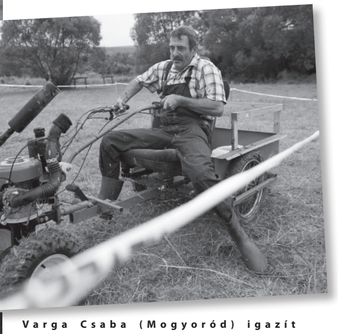
Csávás István (Mezöberény)„zsákol"



Faludi Sándor (Romhány)

Lassú Sándor (Fót)

Varga Tamás (Romhány)



Varga Csaba (Mogyoród) igazít