

eszter dnyza



ABOUT MY ILLUSTRATIONS

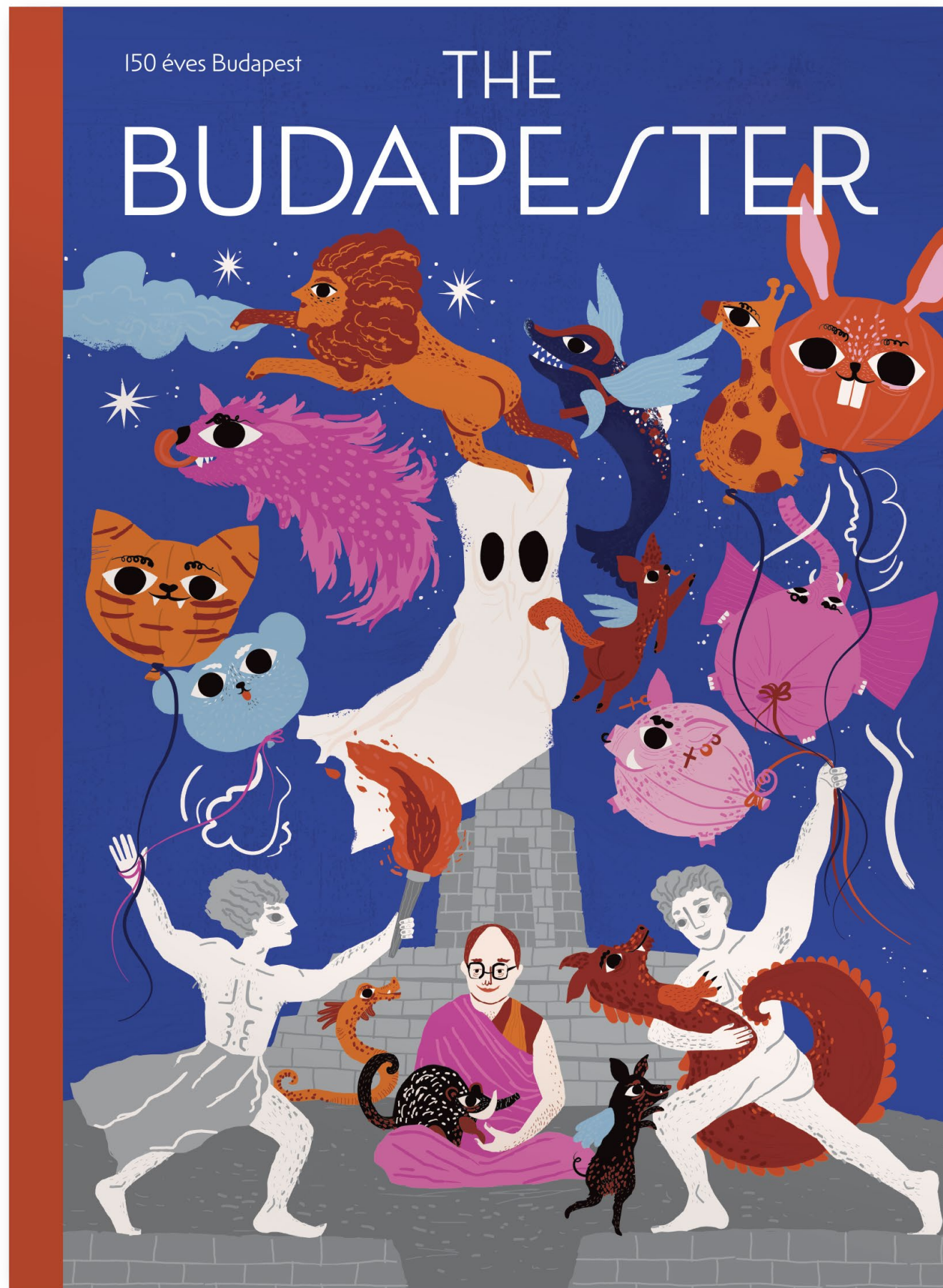
Editorial and book illustrations

Hype and Hyper, The Budapester, Endre Baley: Gülü and Lülü,
Lifetime Media, Heim Pál Hospital, Remind Magazine,
Ildikó Boldizsár: Tales About Adulthood,
Csodaceruza (Magic Pencil Magazine)



150 éves Budapest

THE BUDAPESTER









CSODACERUZA

IRODALMI ÉS MŰVÉSZETI FOLYÓIRAT GYEREKEKNEK

650 Ft • előfizetőknek 590 Ft • XIX. évfolyam • **115. szám**





Hétvégeken gyakran

Hétvégeken gyakran elmegyünk kirándulni. Ilyenkor apukám felhossa Győzöt a garázból, és bepakolunk mindenfélét: üstöt, összecsukszó székeket és kisasztalt, és ételeket. Korán indulunk, napkeltekor, és a patak mellett szoktunk reggelizni a kis üstből, tojásrántottát. Tesóm és apukám beszerzik az ágakat és meggyújtják a tüzet, mi készítjük elő anyukámmal az abroszt, a zöldségeket, meg egyebeket.





Vincent

FESTMÉNYMESÉK

Vincent van Gogh: Íriszek 1890

Felkelt a nap és melengető sugarai sorra megcsiklandozták a kert lakóit. Minden ébredezni kezdett nyomban. A fűszálak lerázták magukról a reggeli friss harmatot. A kis rigófiókák tágra nyílt szemekkel kukucskáltak ki a fészekből, így várták anyjuk visszatérését a nagy fához. A virággyásiban az ég felé nyújtóztatták kard formájú, hegyes leveleiket az íriszek. Aztán mindegyikük szépen eligazgatta magán az éjszaka folyamán kicsit meggyűrődött kékeslila öltözetét. E csodás májusi reggelen teljes színpompájukban virítottak és édeskés szagukkal csalogatták magukhoz a méheket. A nagy döngicsélés hamarjában felébresztette a festőt is. A szobáját kellemesen lengte körbe az ablaka alól felszálló finom virágillat. Nyomban kihajolt, hogy mélyeket szippanthasson a bódító aromából. Kicsit talán bele is szédült, miközben felöltözött és magához vette hordozható festőkellékeit. Újabb téma után kutatva indult szokásos napi sétájára a környező vidéken. A nap már delelőn is járhatott, mire szomorúan visszatért a házba. Aznap valahogy semmi nem ragadta meg a képzeletét. Egyetlen ecsetvonást sem ejtett az új vásznon, amit magával vitt. Lassan haladt a lépcsőn felfelé, közben azon tűnődött, vajon mesébe illő reggel miért nem folytatódott...

Még hogy nem folytatódott? Most folytatódott csak igazán! A szobájába lépve hirtelen, mint varázsütésre, feltárult előtte a látvány. Ki járhatott itt? A tavasztündér? Esetleg Glinda, az északi jó boszorkány? Vagy Írisz maga, a szivárvány istennője? Nos, egyik sem. A legvalószínűbb, hogy a gazdasszony akart meglepetést szerezni neki. Miután meglátta távolodó alakját szedett egy csokorra valót és bekészítette az asztalára. A varázslatos virágváza szinte őt is teljesen elvarázsolta. A kábulatából eszmélve rögvest felállította az állványát középre, ráhelyezte a vásznát és gyors mozdulatokkal festeni kezdte a képet. A festőpalettája pillanatok alatt megtelt a zöld, a kék, a lila, a sárga ezer féle árnyalatával. A vásznonra kerülve szinte megelevenedtek az íriszek, vidáman hajladozva járták különleges virágtáncukat. Festés közben eszébe jutott egy régi olvasmánya, amit valamelyik természetrajz könyvben olvasott még gyerekkorában. Talán mégiscsak Írisz járt odabent, hiszen a virágok róla kapták a nevüket. Nem véletlenül, mert a szivárvány számtalan színében pompázhatnak nemcsak a parkokban, hanem vadon is. Teremhetnek az utak mentén, mocsaras réteken minden arra járó felvidítva.

Ezek a virágszálak még reggel a ház kertjében virítottak, és estére, íme a festő ecsetje révén örökre megmaradtak teljes szépségükben. Soha többé nem hervadnak el, szirmaik nem hullanak le, a színük nem fakul meg. Még sokáig gyönyörködhet bennük az ember, ahogy most Te is!



ZEBEGÉNY

A kis falucska a Dunakanyar igazi gyöngyszeme. A Duna bal partján található, igazán festői környezetben. Itt élt és alkotott Szőnyi István, az egyik legnagyobb festőművészünk, de számtalan más alkotót is megihletett a táj szépsége. Biztos vagyok benne, ha felmész a kilátóba és meglátod a folyót, ahogy kanyarog a hegyek között, te is nyomban ecsetet fognál a kezedbe. És ha már így van, akkor a legjobb, ha ellátogatsz Csilléry Orsolya festőművésznő alkotóműhelyébe, ahol akár alkotótáborokban is képezheted magad.

A kedved ha jó, irány a hajó! Nosza, fedélzetre! Felejthetetlen kaland egy hajókirándulás, főleg, ha utána ellátogatsz a Hajózási Múzeumba, ahol rengeteg hajómakett és régi hajók alkatrészei mutatják be a magyar hajózás történetét. A kiállítás bemutatja, milyen helyeken hajóztak a magyar tengerészek.

– Á, nekünk nincs is tengerünk, csak folyóink meg tavaink, ahol legfeljebb folyamászok és taviészek hajózhattak – legyintesz most biztosan. Nem mindig volt ám ez így, mert nem is olyan régen még nekünk is volt tengerünk. Varázslatos élményben lesz részed, mert megérintheted a szumátrai varázslóbotot és kívánhatsz valamit, ami majd valóra válik, ha nem árulod el senkinek.

Sárkányokkal is találkozhatsz, ha nem félsz tőlük, hiszen évente itt rendezik a Sárkányfesztivált. Persze nem a hétfejű sárkányok parádéznak, és Süsü sem lesz ott, de biztos vagyok benne, ennyi papírsárkányt még sohasem láttál. Ha neked is van, vidd magaddal te is!

Mennyi csoda, ugye?! Jut eszembe, hallottál már Csodáról és Kósáról, a Gödöllő melletti tanyán élő lovakról, akik közül Kósza, csupa jó szándékból, annyi galibát tudott okozni, hogy Csodának mindig volt mit helyrehoznia. Az izgalmas történetek is Zebegényhez köthetők, hiszen itt élt a könyvek szerzője, Czigány Zoltán, a kiváló író.

Málnára nem jön a márna. Viszont ha szeretsz horgászni és ügyes vagy, akkor foghatsz márnát, domolykót, keszeget, paducot, párducot. Párducot? Azt nem, de ha látni szeretnél, Zebegényben az sem lehetetlen, mert a Hajózási Múzeumban van egy – igaz, kitömve.



RETTENETES KRUMPLIBOGÁR

Rettenetes Krumplibogár
Krumpliország réme!
Hétmérföldes lába nyomán
jólétünknek vége.
Dúl, habzsol, belénk kóstol.
Boldog, míg csak ehet.
Rettenetes Krumplibogár
minket nagyon szeret!

Mindhiába permeteztünk,
ő csak jött, és rágott.
Nagy pocakja lett a vesztünk.
Felfalt száz virágot.
Hej, élet, krumpli-élet!
Kezünk-lábunk remeg.
Rettenetes Krumplibogár
minket nagyon szeret!



RETTENETES KRUMPLIBOGÁR

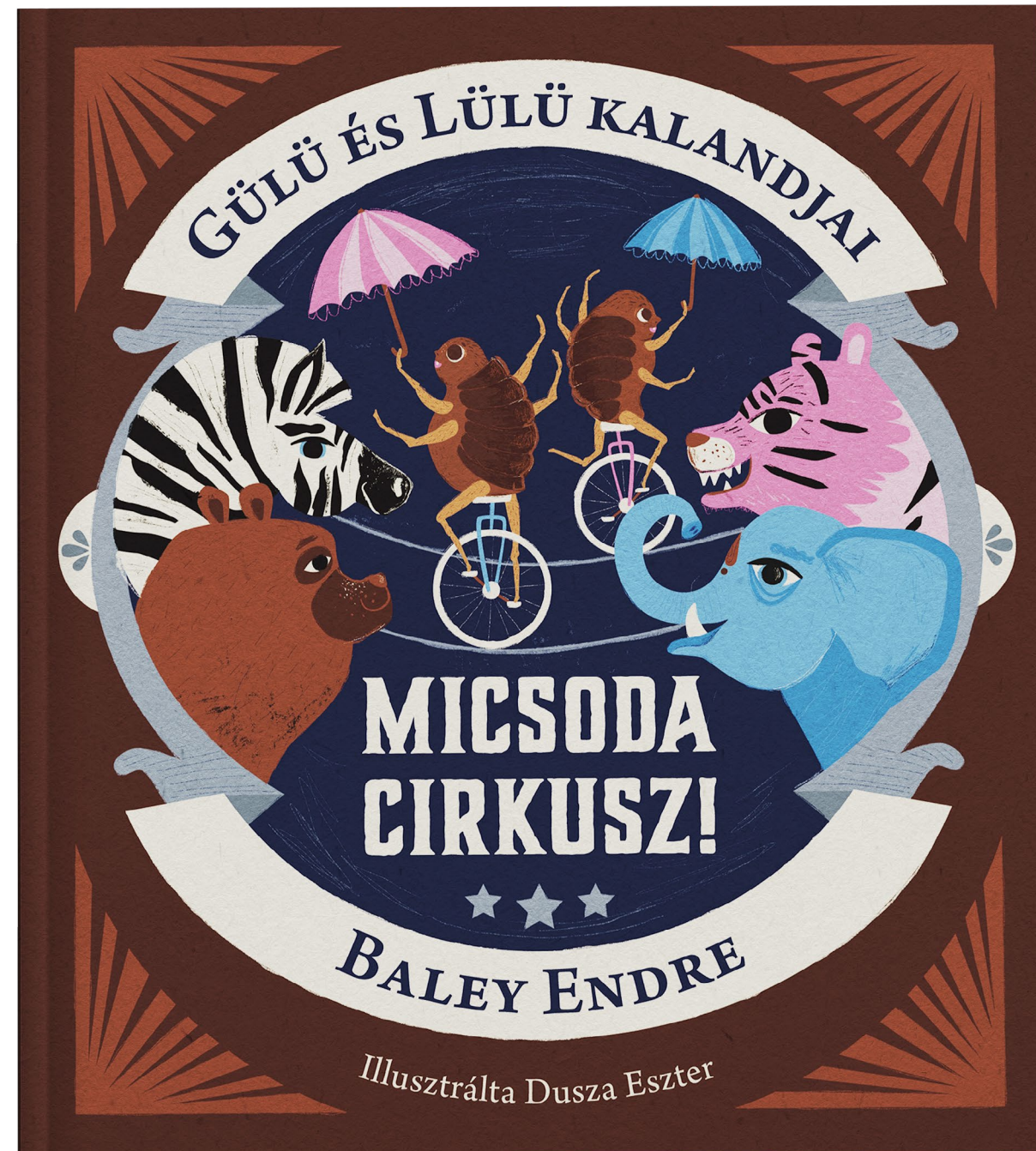
Rettenetes Krumplibogár
Krumpliország réme!
Hétföldes lába nyomán
jólétünknek vége.
Dúl, habzsol, belénk kóstol.
Boldog, míg csak ehet.
Rettenetes Krumplibogár
minket nagyon szeret!

Mindhiába permeteztünk,
ő csak jött, és rágott.
Nagy pocakja lett a vesztünk.
Felfalt száz virágot.
Hej, élet, krumpli-élet!
Kezünk-lábunk remeg.
Rettenetes Krumplibogár
minket nagyon szeret!



BALEY ENDRE

GÜLÜ ÉS LÜLÜ KALANDJAI
MICSODA CIRKUSZ!





ELSŐ FEJEZET,

*amelyben megismerhetjük Gülüt és Lülüt,
a két vérszomjas fenevadat.*

Világot látni? Igen! És ha ez lehetséges teljes ellátással, változatos közlekedési eszközökkel, ráadásul mindezt teljesen ingyen, akkor ki ne vágy-na erre?!

Gülü és Lülü, a két testvér, akik egy békés falucskában tengették életüket, egy nap úgy érezték, bármennyire is szép az élet faluhelyen, jó lenne látni a világot is. Kalandokra vágytak, így elhatározták, nyakukba veszik a világot egy kutya hátán.

De álljunk csak meg egy pillanatra! Ki látott már olyat, hogy kutya-gol-va keressen valaki kalandokat?

Biztosíthatom a kedves olvasót, Gülü és Lülü számára az egyik legmegfelelőbb közlekedési eszköz a kutya, ugyanis annak ellenére, hogy mindkettőjüknek egyaránt hat-hat lába volt, egyiküknek sem állt szándékában gyalogosan útra kelni. Számukra mindenképpen egyszerűbb, kényelmesebb megoldásnak bizonyult egy eb.

Hat láb, kutya-busz? Hát miféle teremtmények ők? Biztos vagyok benne, te már ki is találtad, hogy két bolha izgalmas kalandkereséséről szól ez a könyv. Az ám! Nem is akármilyen bolhákról, hanem olyanokról, akik még beszélni is tudtak. Gülü és Lülü persze nem holmi bolhacirkuszi ripacsok voltak, akik csinos kis selyemszoknyában vagy hatszárú aprócska gatyában mutogatták magukat, hanem nagy tudású, iskolázott bolhák. Beszéltek négy bolhanyelvvel, ismerték a világ összes állatfaját és a viselkedésüket, ráadásul még a sportban is kimagasló eredményeket értek el; magasugrásban, távolugrásban és súlyemelésben is felállhattak a dobogó tetejére a bolholimpiákon.

Azonban mielőtt rátérnék a két kópé történetére, muszáj írnom arról, micsoda idilli környezetben élt a két kis hatlábú.

Hőseink egy aprócska falu takaros házának udvarán tengették boldogan életüket. Az ő boldogságuk azonban másnak általában boldogtalanságot okozott, de hiába a megannyi technika, mint például a földön fetrengés, vakaródzás, bundanyalás vagy akár harapdálás, ha ők maradni akartak, nem segített egyik sem. Létezett ugyan egy módszer, amiről később még szót ejtek, de erről a faluban egyik állat sem tudott, pedig akadt ott azért bőven.

Az istállóban lakott Bimbó, Bözsi és Berta, a három tehén.



húzta ki magát Lülü.

– Szóval? – szegezte rá tekintetét Güli.

– És hogyan, te nagyokos? Jó barátunkat, Bundást tudod jól, sohasem engedik ki az udvarból. Vele most is legfeljebb a kerítésig jutunk. Róla átnyergelhetünk Kormosra, a macskára. De őt meg ismerjük: amint megérzi, hogy rajta vagyunk, azonnal nyalogatni kezdi a szőrét azzal az iszonyatosan érdes nyelvével, ami eddig mindig megfutamításra készített bennünket. Nem is beszélve a veszélyről, ha véletlenül sikerülne neki benyalintani bennünket – aggályoskodott Lülü, és kirázta a hideg.

– De legalább elkóborol néha a mezőre – emlékezett vissza Güli azon alkalmakra, amikor sikerült elrejtőzniük Kormos bundájában, és egészen a falu széléig mentek vele, hogy ott aztán elbátortalanodva gyorsan elhagyják a szőrös fedélzetet, majd így folytatta:

– Ott majd most is lepattanunk róla, és összeszedve minden bátorságunkat, megvárjuk, amíg jön egy megfelelő kóbor eb. Vagy bármi.

– Nem utazom akármin. Már ezek a falusi járatok is meglehetősen zsúfoltak, és némelyikük íze sem éppen vérpezsdítő – folytatta az aggályoskodást Lülü. – Akkor milyenek lehetnek a távolsági járatok? Ha abból indulok ki, amit az az ágrólszakadt bolha mesélt a kóbor kutyáról, már el is ment a kedvem az egésztől.

– Nyugi, ha nem jó az ellátás, majd onnan is meglépünk – próbálta meggyőzni testvérét Güli.

– Na jó, nem bánom. Egy kicsit tényleg unalmas már itt – adta be az a derekát, jobban mondva a potrohát.

– Mennyi az idő? – kérdezte Güli.

– Az előbb kukorékolt delet a kakas – válaszolt Lülü.

– Akkor még negyedóra, és itt a postás. Figyelj csak, amikor a kerítéshez rohan Bundás, hogy megugassa, akkor Kormos is rögtön odaszalad hozzá egy kis simogatásért! Ott gyorsan leugrunk Bundásról, aztán már csak fel kell szállni Kormosra – vázolta a tervet Güli.





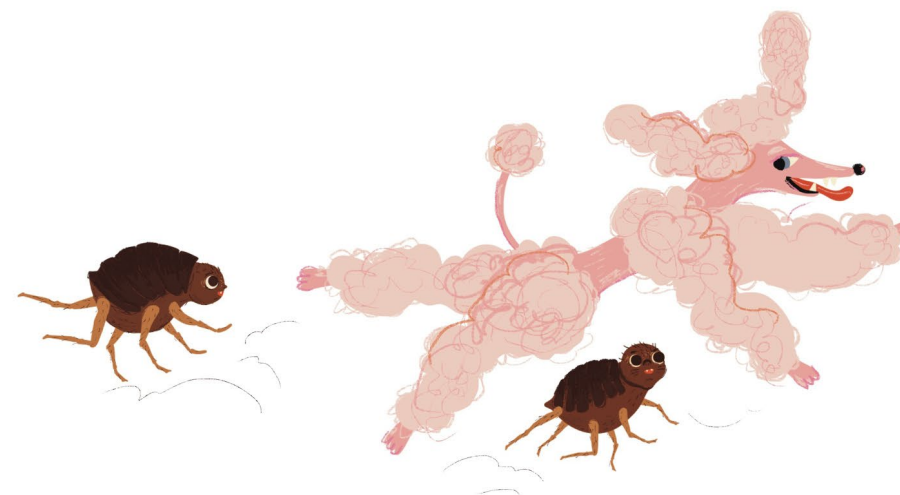
MÁSODIK FEJEZET,

*amiből megtudjuk, nem is olyan egyszerű
megtalálni a megfelelő járművet.*

A két bolha hanyatt fekvé várt, hogy végre hangosan berregő, füstölő motorján megérkezzen a postás. Jól gondolták, mert annak ellenére, hogy ők semmit sem hallottak, alig tíz perccel később felpattant az addig árnyékban heverésző Bundás, és hörögve-ugatva száguldott a kerítéshez. Gülü és Lülü kapaszkodtak, ahogy csak tudtak, mert a kutya már jóval előttük meghallotta a postás motorját, így alig maradt idejük, hogy biztonságba helyezték magukat.

– Hogy ennek a Bundásnak mennyire jó a füle! – lihegte még mindig az ijedtségtől Gülü.

– Örömmel tenném, de tele vagyok, mint a duda.
 – Mennyi szekér! És mennyi állat!
 – Na, ez kell nekünk, nem egy repülő jószág! De lássuk csak! – vigyorgott büszkén Lülü. – Van húsz lovunk, két zebránk, egy elefántunk, négy pónink, egy zsiráfunk.
 – És kutyáink – egészítette ki a felsorolást Güli.
 – Mit válasszunk? – kérdezte Lülü.
 – Nézd azt a megtermett fehér paripát a harmadik szekér előtt! – lelkesedett Güli.
 – Nemes vérvonal, jó is lenne, ha az első szekeret húzná, de sajnos nem így van, mi meg a vér mellé leginkább a port szívánk – akadékoskodott Lülü, miközben a hetedik szekér is elhaladt előttük.
 – Legyen akkor az elefánt, olyat úgysem kóstoltunk még soha! – csóválta izgatottan szívókáját Güli.
 – Hidd el, én is szívesen lakmároznék a vérből, de szerintem nem tudjuk átszúrni a vastag bőrét – akadékoskodott ismét Lülü, miközben a hetedik szekér után az elefánt is elhaladt mellettük.
 – Ne röhögtes! És a füle?
 – Ja, a füle! Aztán majd olyat csap vele, hogy visszarepülünk a trágyaszagú Kormosra – ellenkezett Lülü.
 – Póni, zebra szóba se jöhet, túl alacsonyak, így a porszívás garantált. Tehát maradt a zsiráf.
 – A zsiráf túl magas, és tudod jól, mennyire tériszonyos vagyok.
 Eközben a karaván utolsó szekere is tovahaladt, de szerencsájükre az egyik cirkuszi kutya éppen mellettük állt meg, hogy a névjegyét



a lapulevélen hagyja.
 – Vigyázz, Lülü, sugárveszély tizenegy óránál!
 A két bolha az utolsó pillanatban rugaszkodott el a lapulevélről, hogy sikeresen landoljon az új járművükön.
 – Ez vért kíván! – kiáltott felháborodva Güli.
 – De még mennyire! – helyeselt Lülü, majd mindketten belecsíptek a kutya hátsójába, aminek következtében az előbb szélsebesen rohanni, majd hirtelen fékezve szánkázni kezdett a fenekén.
 – Dörzsveszély, dörzsveszély! – üvöltötte Güli, és az utolsó pillanatban, mielőtt még a kutya tompora elérte volna a poros utat, a hátára másztak.
 – Dörzsölt jószág – állapította meg fellelegezve Lülü.
 – A szó szoros értelmében – válaszolta vigyorogva Güli –, ezért inkább várjunk a következő energiatallal, amíg meg nem érkezünk!
 Kényelmesen elhelyezkedtek, hogy kipihenjék az izgalmakat, majd mindketten elaludtak.

sem hallotta tőle.

– Mi van? Nem értem, amit mondasz, beszélj hangosabban! – üvöltötte Gülü.

– Menjünk lejjebb a nyakáról, mert megsüketülünk, ha itt maradunk!

– kiabálta Lülü, majd gyorsan elindultak lefelé.

Amikor már a zsiráf hátán voltak újra, Lülü felkiáltott:

– Megvan! Kitaláltam!

– Mi van meg, Lülü?

– A bolhalift. Rájöttem, hogyan készíthetünk bolhaliftet, amivel feljuthatnánk a fejére, ha már befejezte az evést. Így nem kellene többé annyit ugrálnunk, amennyiben panorámát szeretnénk látni.

– Na mit találtál ki, te nagyokos? – nézett testvéreire kételkedve Gülü.

– Ha így beszélsz velem, el sem mondom – válaszolta sértődött hangon Lülü.

– Ne duzzogj, csak vicceltem! Tényleg kíváncsi vagyok.

– Mindenekelőtt kellene egy kábel.

– Lószőrt! – rikkantotta boldogan Gülü.

– Mit mondtál? – nézett rá rosszallóan Lülü.

– Lószőrt kell használni, és abból sodorni. Persze nem a hasáról, hanem a farkáról.

– Az ötlet jó, most már csak azt kellene kitalálni, mi mozgatná – vakarta fejét Lülü.

– Szerintem bevallhatjuk, hogy a bolhák jelenlegi fejlettségi szintjén még korai ezzel foglalkoznunk. Inkább szúrjunk egyet, aztán irány a zsiráffej, bármennyire is nehéz lesz újra feljutnunk oda.

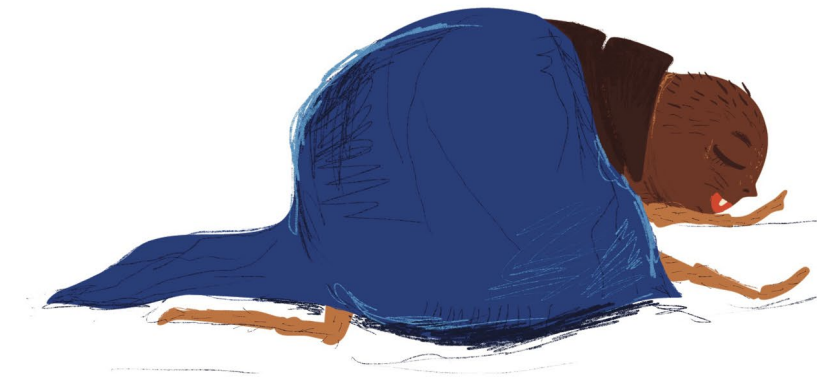
Azzal mindketten belemélyesztették szívókájukat a zsiráfba, és elége-

dett arccal kortyolgatták az egzotikus vérkoktélt. Amikor csillapították éhségüket, a megbeszéltek szerint nekilódultak, és végül kikötöttek a zsiráf fején.

– Mit szólsz, milyen helyre hoztalak, Lülükém? Innen még a fák tetejét is látni lehet.

– Igen, valóban szép a kilátás, de egy kicsit még szédítő ez a magasság, másfelől pedig annyira jóllaktam, hogy nagyon jól esne egy kis szundikálás.

– De még milyen jól! – helyeselt Gülü, és nem sokkal később már az igaz bolhák álmát aludták.





ÖTÖDIK FEJEZET,

*melyben fény derül arra, hogy egy kötél táncosnak
sincsenek kötélből az idegei.*

A testvérek csak hajnalban ébredtek fel, de már cseppet sem olyan jókedvűen, ahogyan este nyugovóra tértek.

– Sajog a fejem, Güülü – sopánkodott Lülü.

– Ne is mondd! És ez a horkolás egyszerűen kibírhatatlan. Megsüketülök – válaszolta Güülü, és mellső lábait a fülére tapasztotta.

– Jó lenne valami kellemesebb hely! Mit szólnál, ha elhagynánk a porondmestert?

– Épp javasolni akartam – helyeselt Güülü.

– Mit szólnál, ha elugranánk látogatóba az oroszlánhoz?



tette szívókáját Andrea fenekébe.

A nézőtér néma csöndjébe kardként hasított bele Andrea sikolya.

– Juj!

És akkor a művésznő teljesen megfélekezve magáról valamint az alatta tátongó mélységről, elhajította a hosszú botot, és a fenekére csapott. A nézőtéren mindenki felszisszent, de voltak, akik sikítani kezdtek. Gülü kiabált:

– Lülü, te féleszű, most aztán megcsináltad!

Andrea egy darabig még tartotta az egyensúlyt, majd elveszítve azt, szaladni kezdett a kötélén, hogy visszanyerje. Ám hiába, a zuhanás elkerülhetetlen volt. Hanyatt érkezett a kifeszített hálóba, ahonnan fel pattanva hármat fordult a levegőben, hogy aztán kirepüljön egyenesen a halálra rémült porondmester kezébe.

A közönség kiabált, tapsolt, ugrált, füttyült, és a kalapjukat dobálták az égbe. Óriási siker lett; mindenki azt gondolta, így volt eleve tervezve.

Gülü és Lülü az éjszakát újra a porondmester szőrös mellkasán töltötte, és már egy cseppet sem zavarta őket a horkolás.



HATODIK FEJEZET,

*amelyben hőseink átkelnek a zebrán,
és csapdába esnek Csimpi bohócnál.*

Másnap korán keltek az artisták, mert az utolsó előadás következett, a délelőtti matiné. Ilyen a vándorcirkusz élete. Járják az országot vagy akár az egész világot. Ha vége az egyik helyen, indulnak a másikra, de mindig csak egy délelőtti előadás után.

Ezen a búcsúnapon a két bolha a porondmesternél is előbb ébredt. Miután alaposan belakmározta az alvó Porpácsi hasából, leugrottak róla, hogy egy óvatlan pillanatban felugorjanak Pipikére, akit ébredés után mindig kienged pisilni a porondmester. Most sem történt másként. Porpácsi ébredt, cuppogott, tüszentett tízet, majd vakarni kezdte a bolhacsípte hasát:



HETEDIK FEJEZET,

*amelyben minden visszatér a régi kerékvágásba.
Vagy mégsem?*

A loncsos eb azonban nem a falujuk felé indult, hanem épp ellenkező irányba; vissza a falu felé, ahol a cirkusz volt. Mint kiderült, csak elkísérte egy darabon barátait, aztán hazafelé vette az irányt. Éppen akkor érkezett vissza a faluba, amikor a társulat már mindent felpakolt a szekerekre, és Porpáczi elkiabálta magát:

– Indulás!

Az irtózatos üvöltésre persze azonnal felriadt a két testvér.

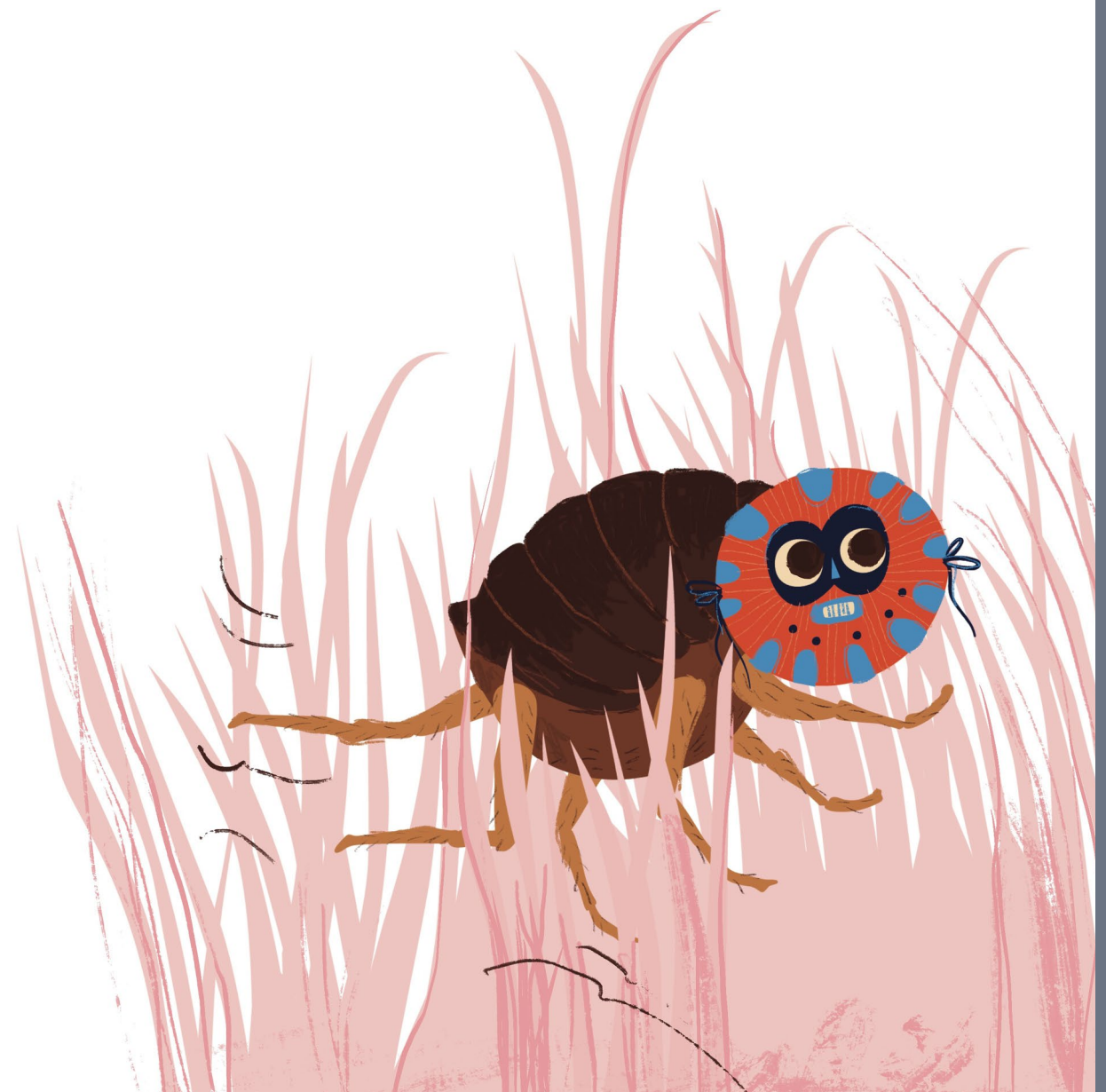
– Gülü, ez a porondmester hangja volt, ezer közül is megismerem.

Gülü azonban egy kukkot sem hallott abból, amit Lülü ordított,

– Állj már meg, vagyis inkább fordulj vissza azonnal! – üvöltötte Gülü,
és ő is belecsípett a gólyába.

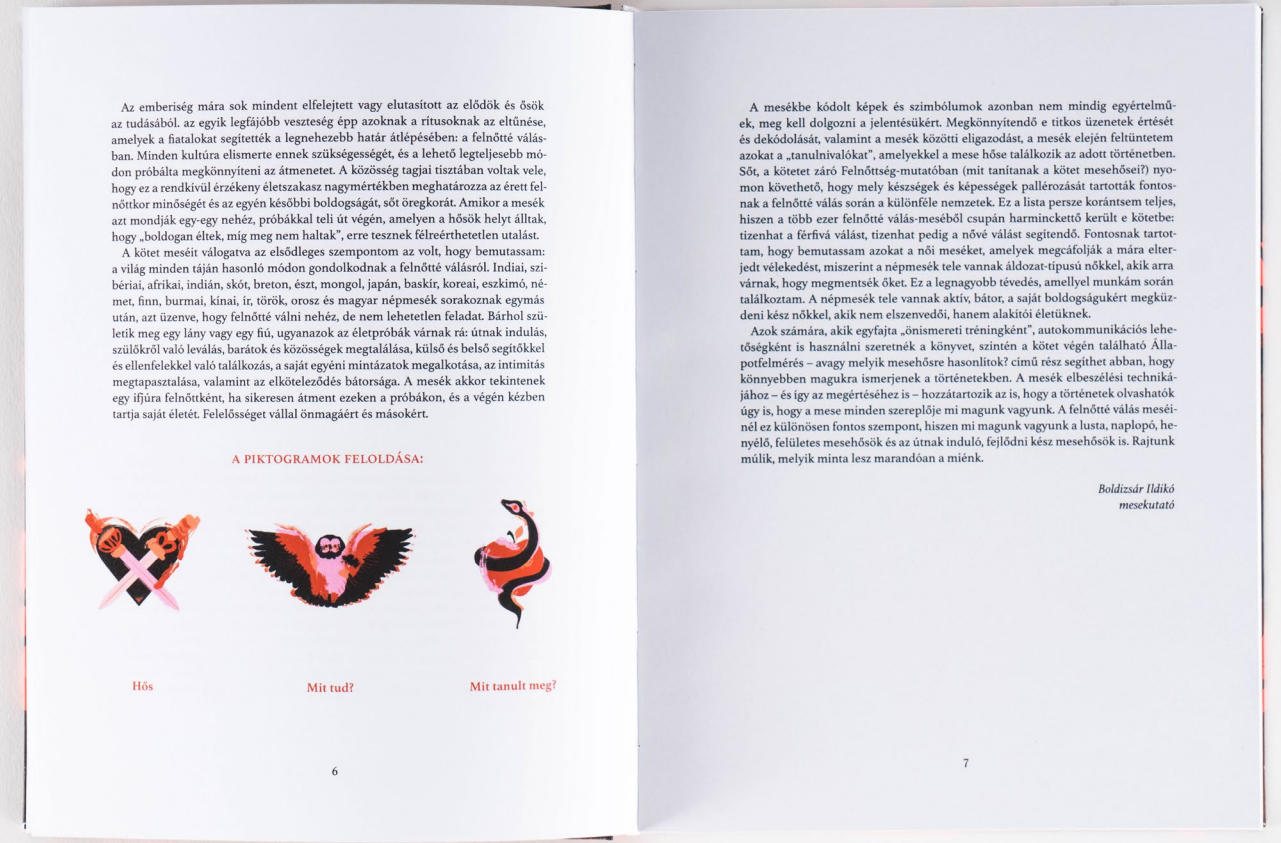
Ám a gólya csak repült, repült tovább.

Augusztus vége volt. Giga, a gólya is elindult, hogy a telet Afrikában
töltse, de erről a két bolhának fogalma sem volt.

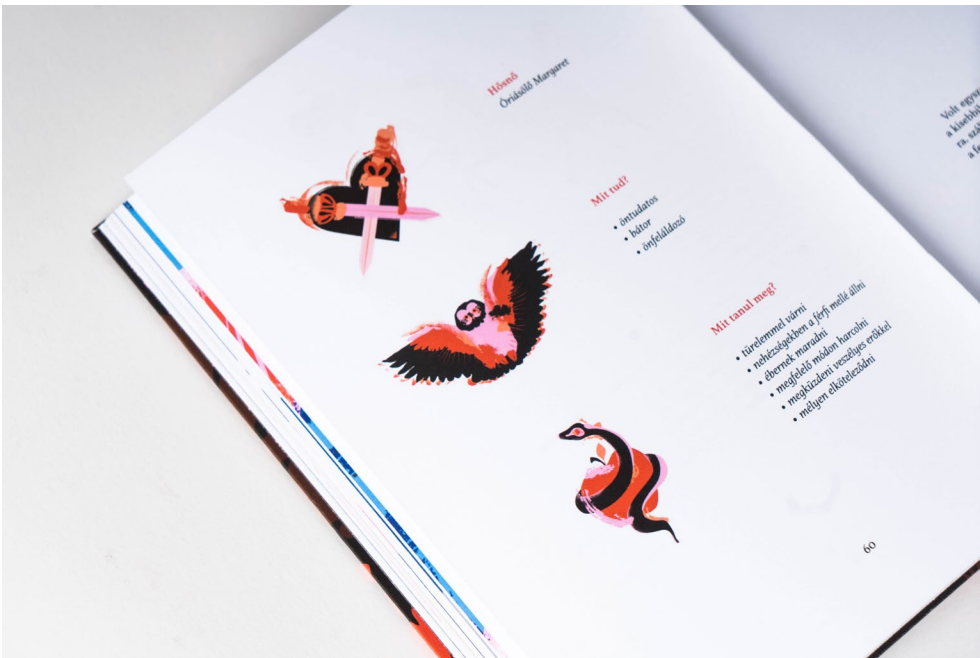














A tested csodás!

BÁNJ VELE JÓL!

Hivatásunk | Pályaválasztás 2022



A legtokéletesebb gépezet a testünk. Mivel mindennap benne töltjük időnket, ezért néha hajlamosak vagyunk megfeledkezni a csodáiról. Elfelejtjük, hogy mennyi mindent köszönhetünk neki. Sanyargatjuk, nem figyelünk oda rá, feszegetjük a határait. Pedig ennek a finomra hangolt szerkezetnek csak néhány apró dologra van szüksége ahhoz, hogy olajozottan működjön.

Összeszedtünk neked pár érdekességet, amik talán újra eszedbe juttatják, hogy milyen nagyszerű a tested, és hogy érdemes megbecsülni.

1 A 2000-4000 ízlelőbimbóból az orrunkba is jutott. Ilyen sok ízlelőbimbó van, és ezek nem mind a nyelven találhatók, hanem a torkunk hátsó részén, a nyelőcsövünkben és bizony az orrunkban is előfordulnak. Így igaz, az orrunkkal nemcsak szagolunk, hanem ízlelünk is! Ebből is látszik, hogy a szaglás és az ízlelés jó párost alkotnak.

2 Az ereink körbeérnék a Földet. Bár az ereink kicsik, a teljes érrendszerünk olyan hosszú, hogy körbe tudná ölelni a bolygónkat, ami több, mint 40 000 km!

3 Fekete-fehér álmok. Az emberek 12 százaléka fekete-fehérben álmodik. Érdekes, hogy a színes tévék megjelenése előtt ez az arány még magasabb volt: 15 százalék. Ugye, milyen jelentős hatással van a média agyunk működésére?

4 Egy kádnyi nyálat megtermelünk. Kell hozzá egy év, de bizony ennyi idő alatt megtölthetnénk a kádunkat a saját nyálunkkal. Ez egy kicsit gusztustalan, bocsi!

5 Reggel magasabbak vagyunk, mint este. Nem hiszed? Akkor mérd meg magad reggel és este. A különbség abból adódik, hogy napközben a porcok összenyomódnak. Köszönjük, gravitáció!

6 A hosszú távú memória problémái. Az agyunk képtelen megszűrni és törölni a régi emlékeket. Ez azt jelenti, hogy egy idő után nehezebben jegyez meg friss dolgokat. Nem csoda, hogy az idősök tisztán emlékeznek a régmúlt időkre, de azt nem tudják felidézni, hogy hova tették az olvasószemüvegüket.

7 A combcsontunk a legerősebb. Összesen 206 csontunk van, ez az egészségügyben 206 fantasztikus regény, mert mindegyik csontunk valamiért különleges. Lássunk néhány példát: a legerősebb a combcsont, a legkisebb csontunk, az abutment a fülünkben található. És gondoltad volna, hogy az összes csontunk negyede a lábfejükben van?

8 Több mint 600 izom. Ilyen sokféle izmunk van. A legerősebb az állkapcsunkban található, úgynevezett maszterizom. A leggyengébb pedig a középfülben van.

9 Az egészséges tüdő rózsaszín. Bizony, szép rózsaszín, gumiszzerű a tüdő, ha egészséges. Minél szennyezettebb levegőt szív valaki, minél többet dohányzik, a tüdő annál feketébb és aszfaltszerűbb. Ez sajnos súlyos betegségekhez vezethet.

10 Jobban hasonlítunk az édesapánkra. A University of Massachusetts Medical School kutatói 2016-ban humán petesejtet és spermákat vizsgáltak, és arra a következtetésre jutottak, hogy a gének az apáknak kedveznek. Tőlük kapunk többet, így rájuk hasonlítunk inkább – ez persze nem mindig a külsőnkben mutatkozik meg.

Nos, mit szólsz? Fantasztikus, ugye? Becsüld meg ezt a csodás szerkezetet, ami elválaszthatatlan összhangban van a lelkeddel. Tudod, mi az a pár dolog, amit ha megteszel, már jó úton jársz? Étkezz egészségesen! Mozogj rendszeresen! És aludj eleget!



Hivatásunk | Pályaválasztás 2022



PÁLYAVÁLASZTÁS

2023

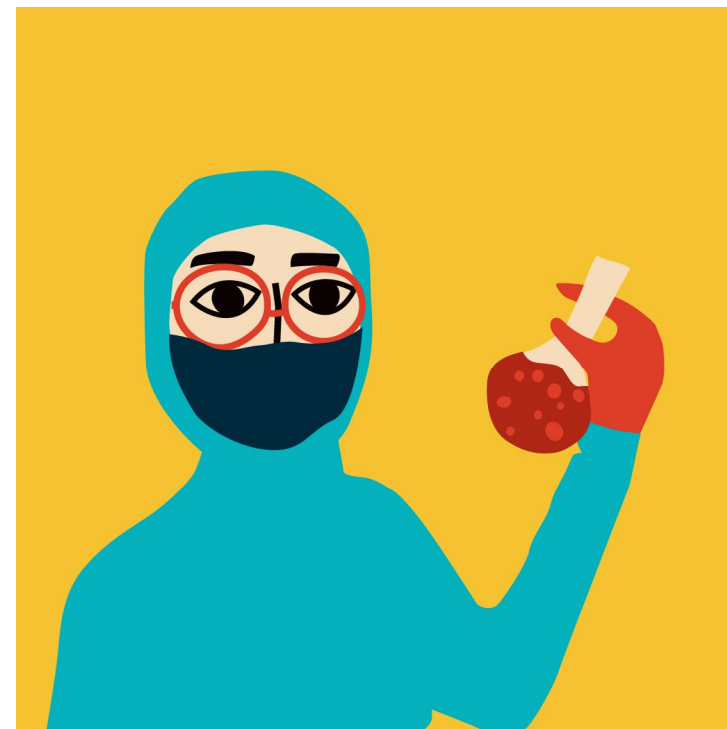
A MAGYAR EGÉSZSÉGÜGYI SZAKDOLGOZÓI KAMARA LAPJA
HIVATASUNK.HU







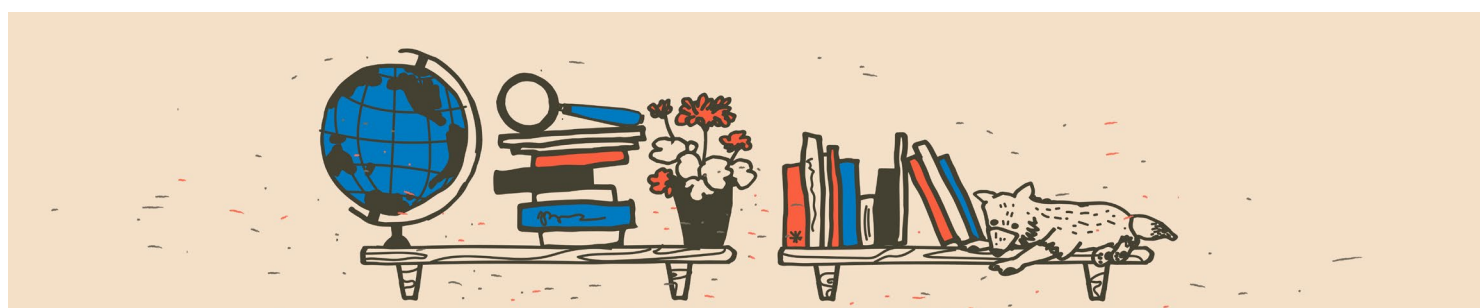




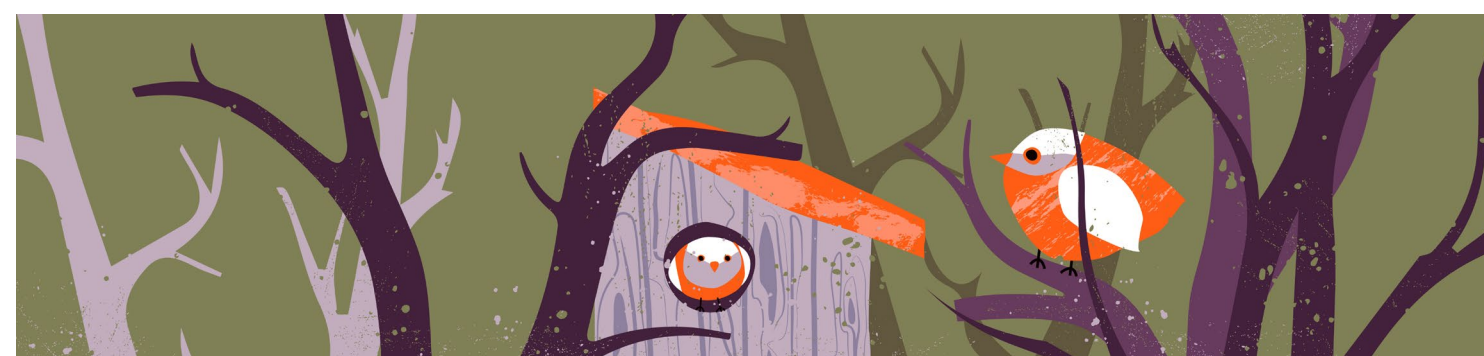
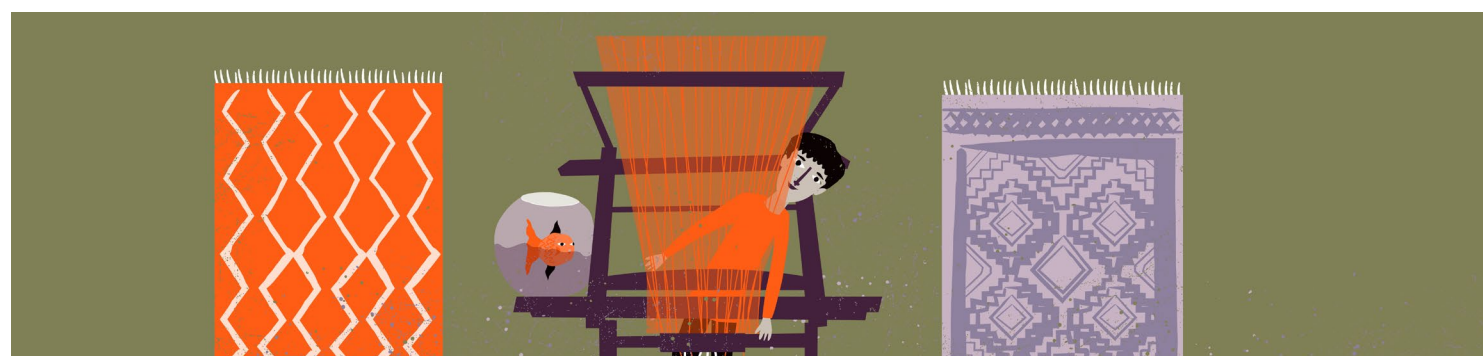
E-book

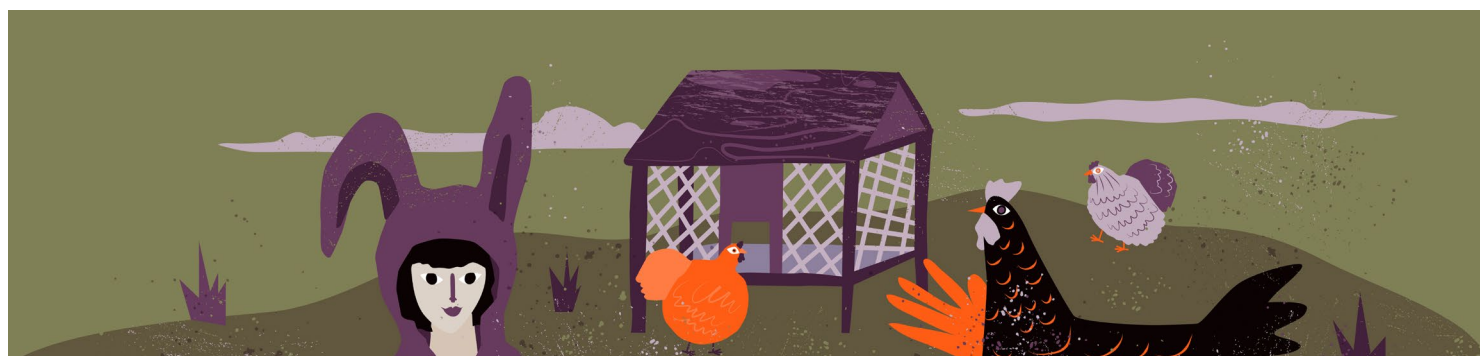
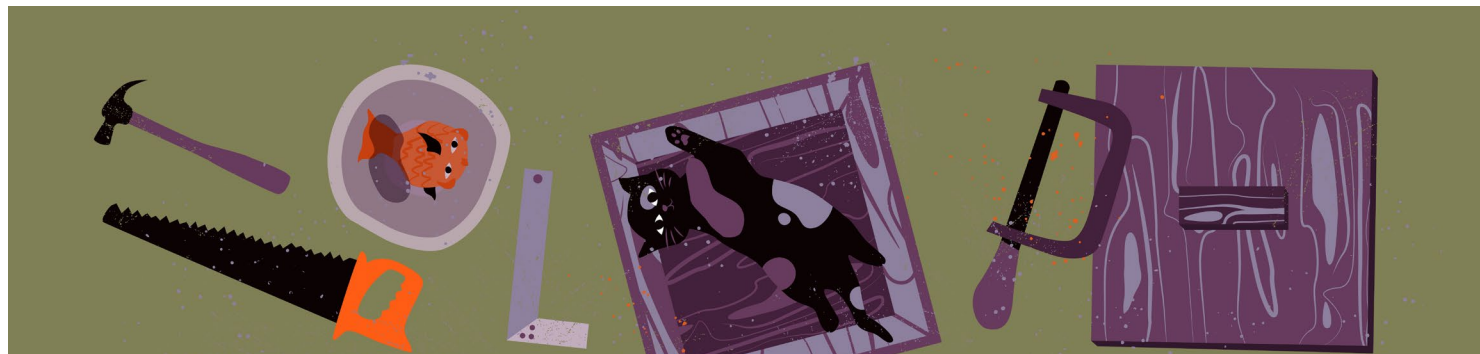
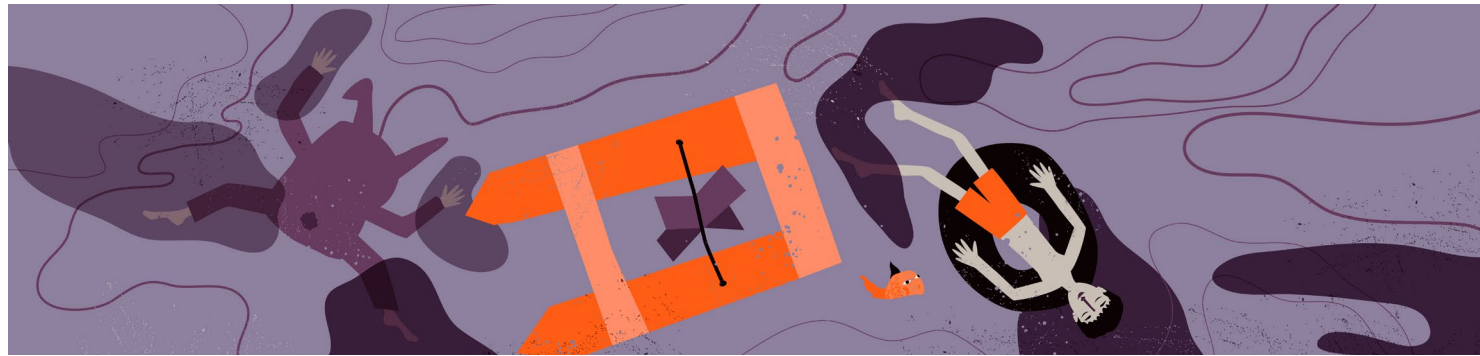
Illustrations for e-books



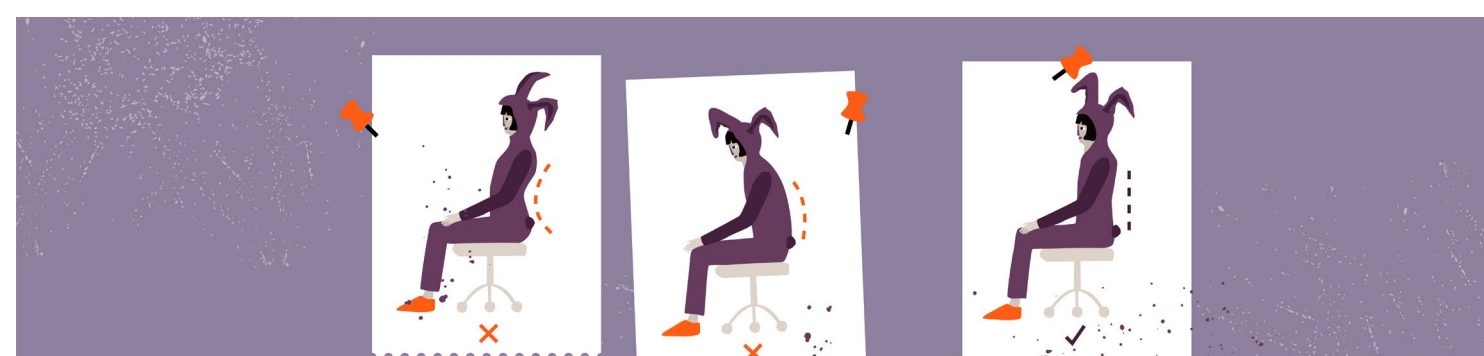
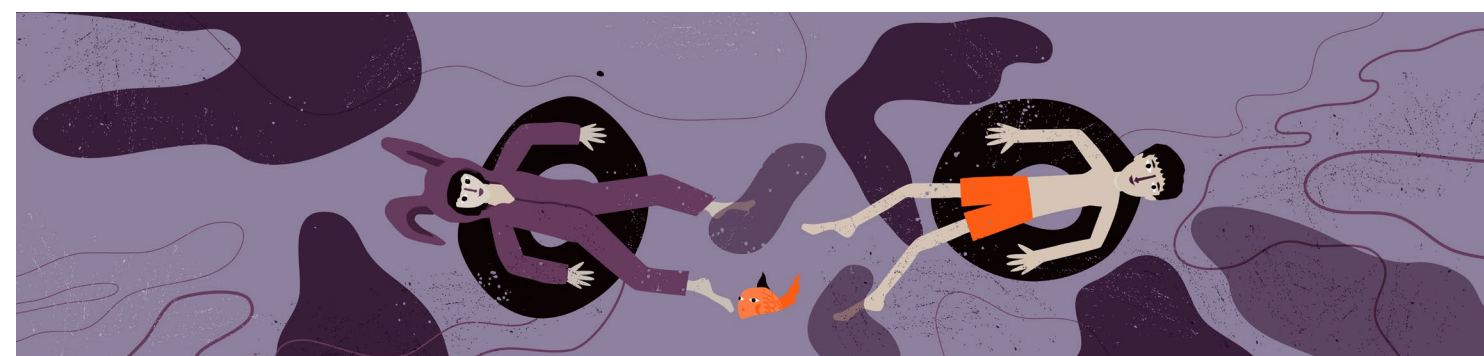


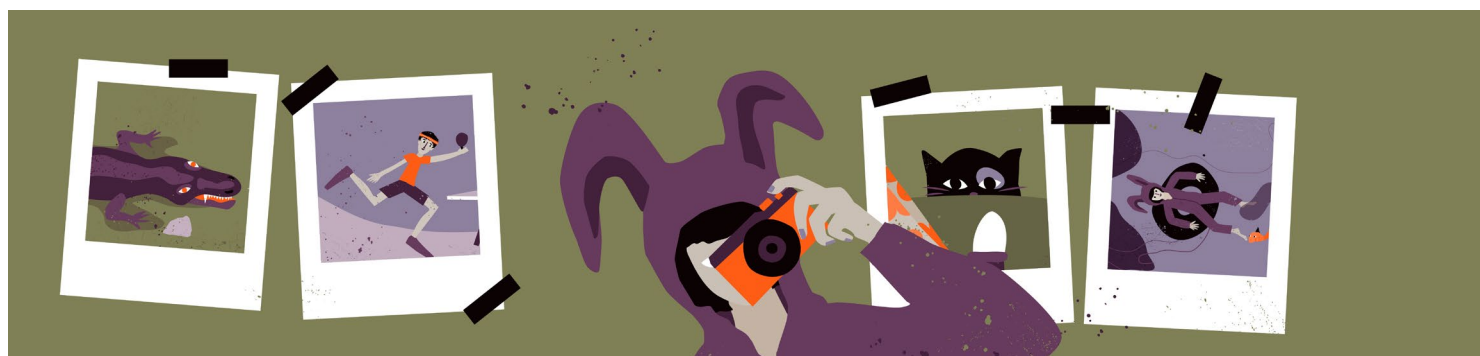
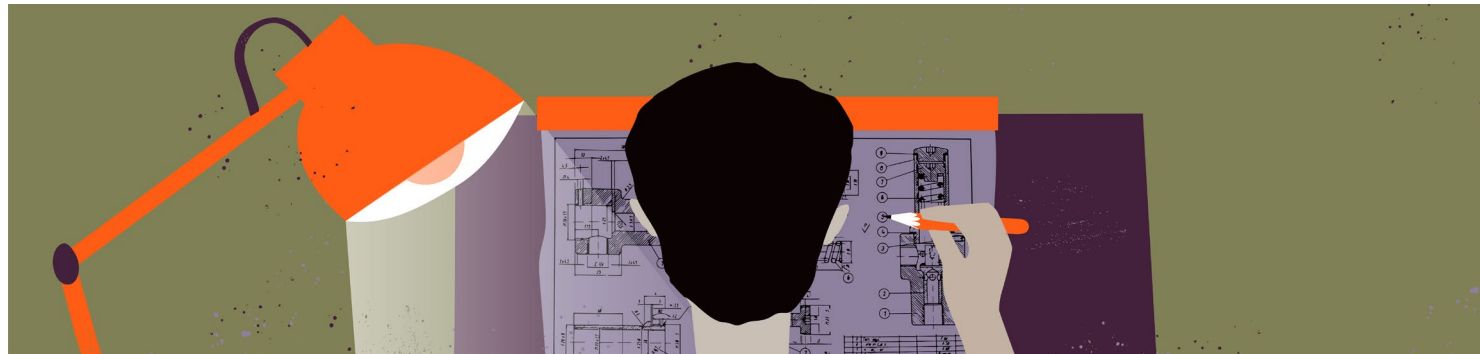




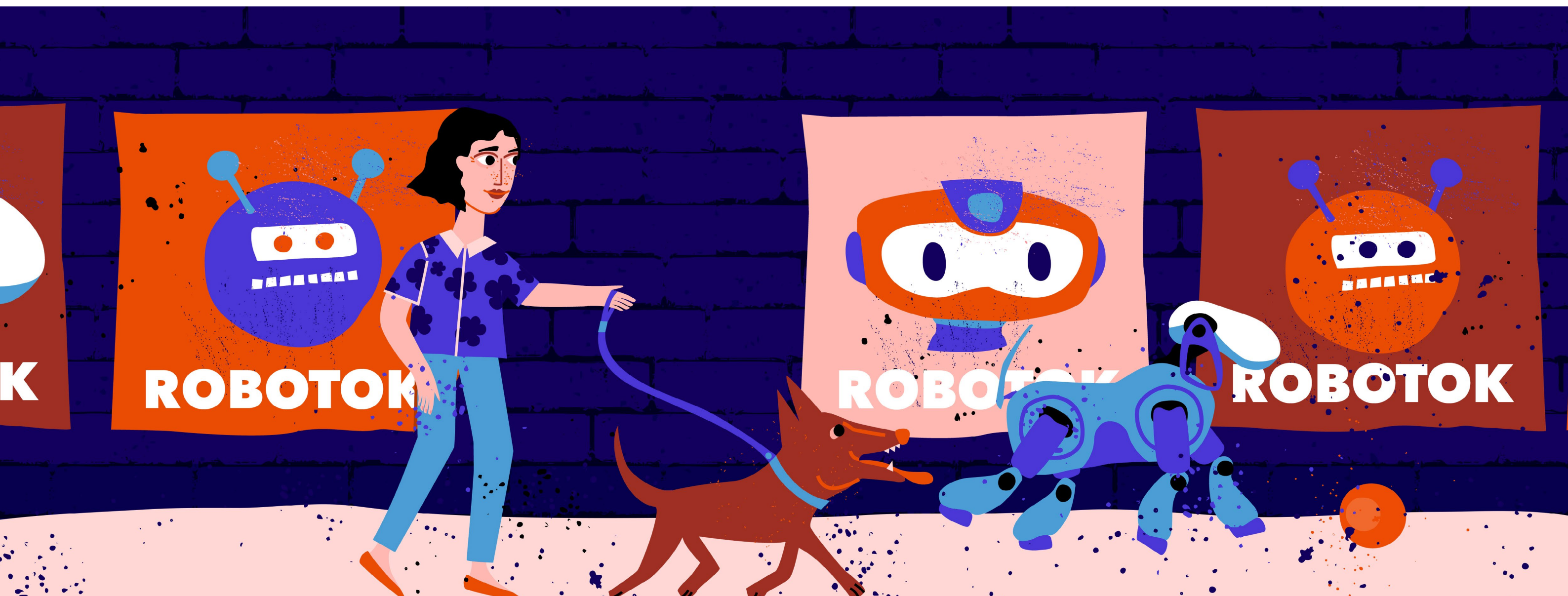


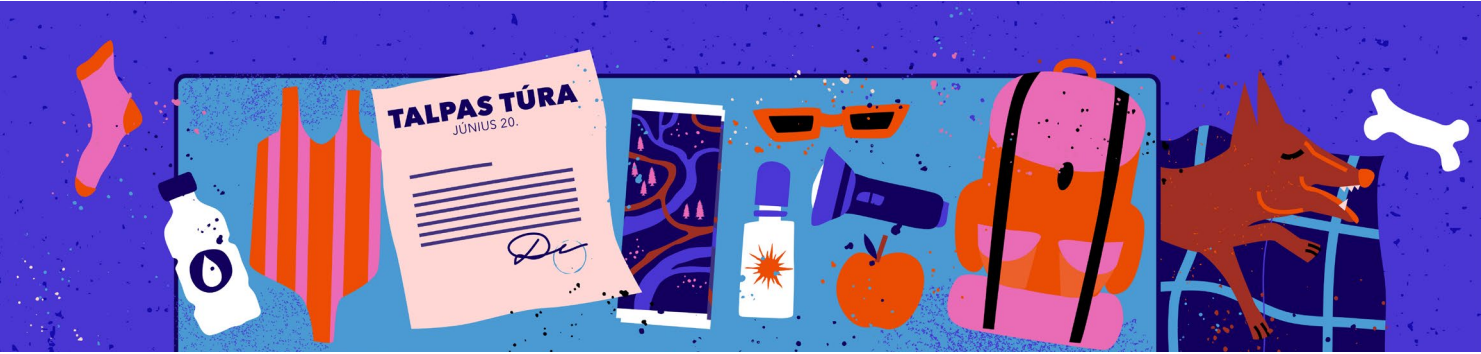
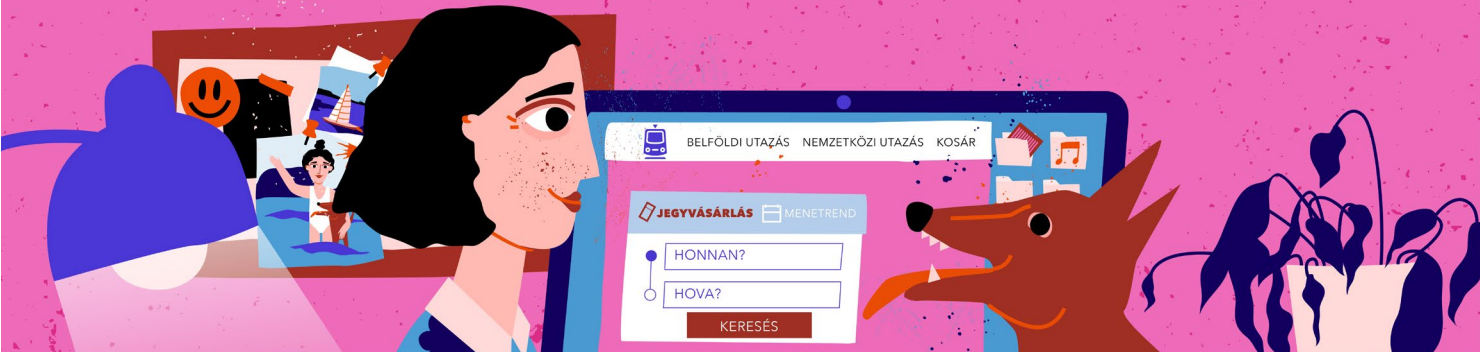
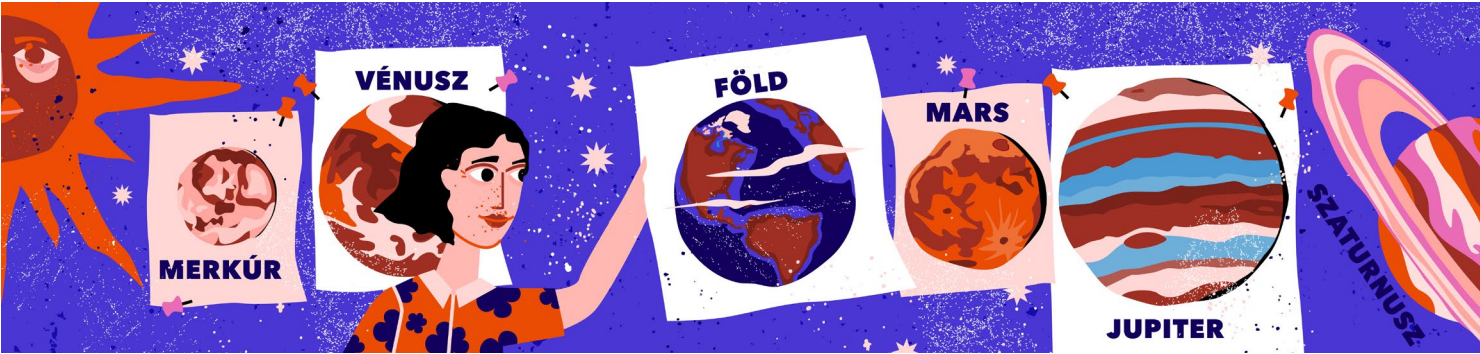


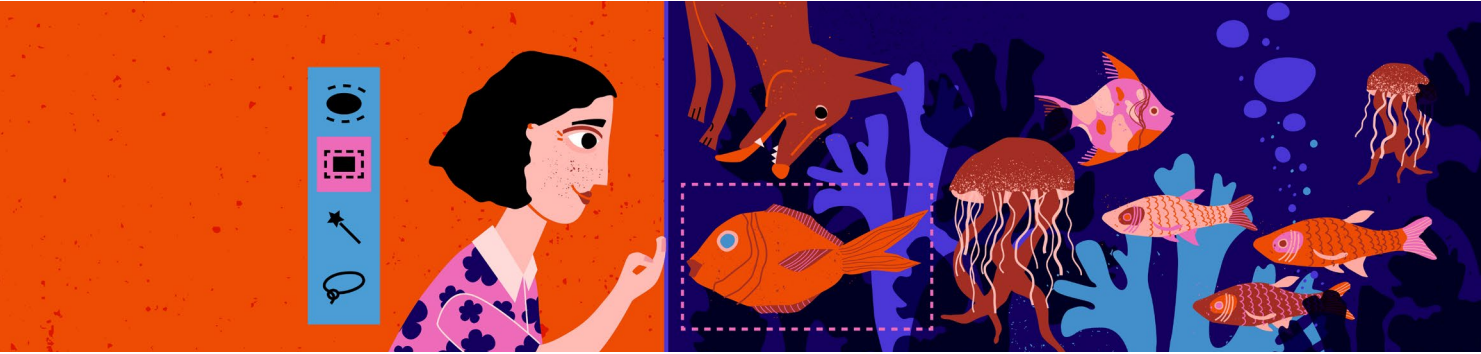
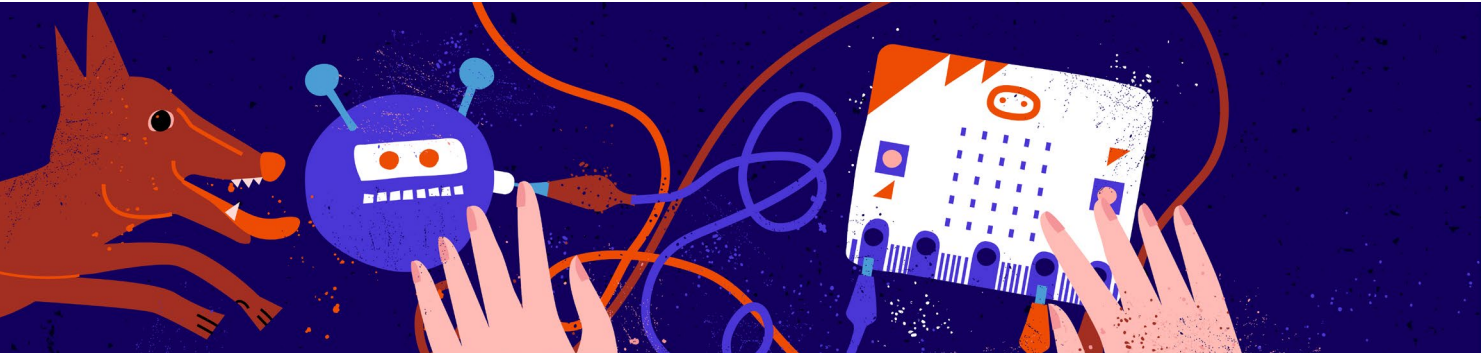
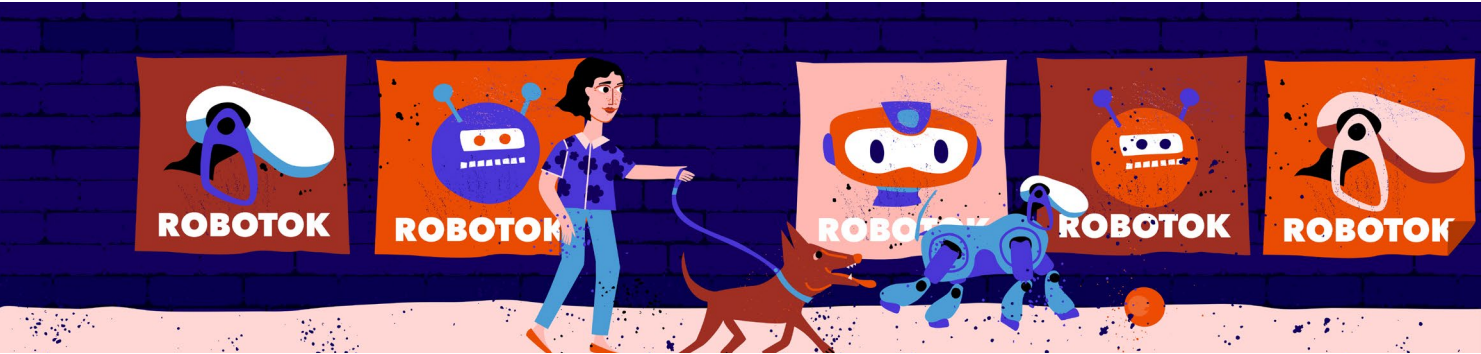


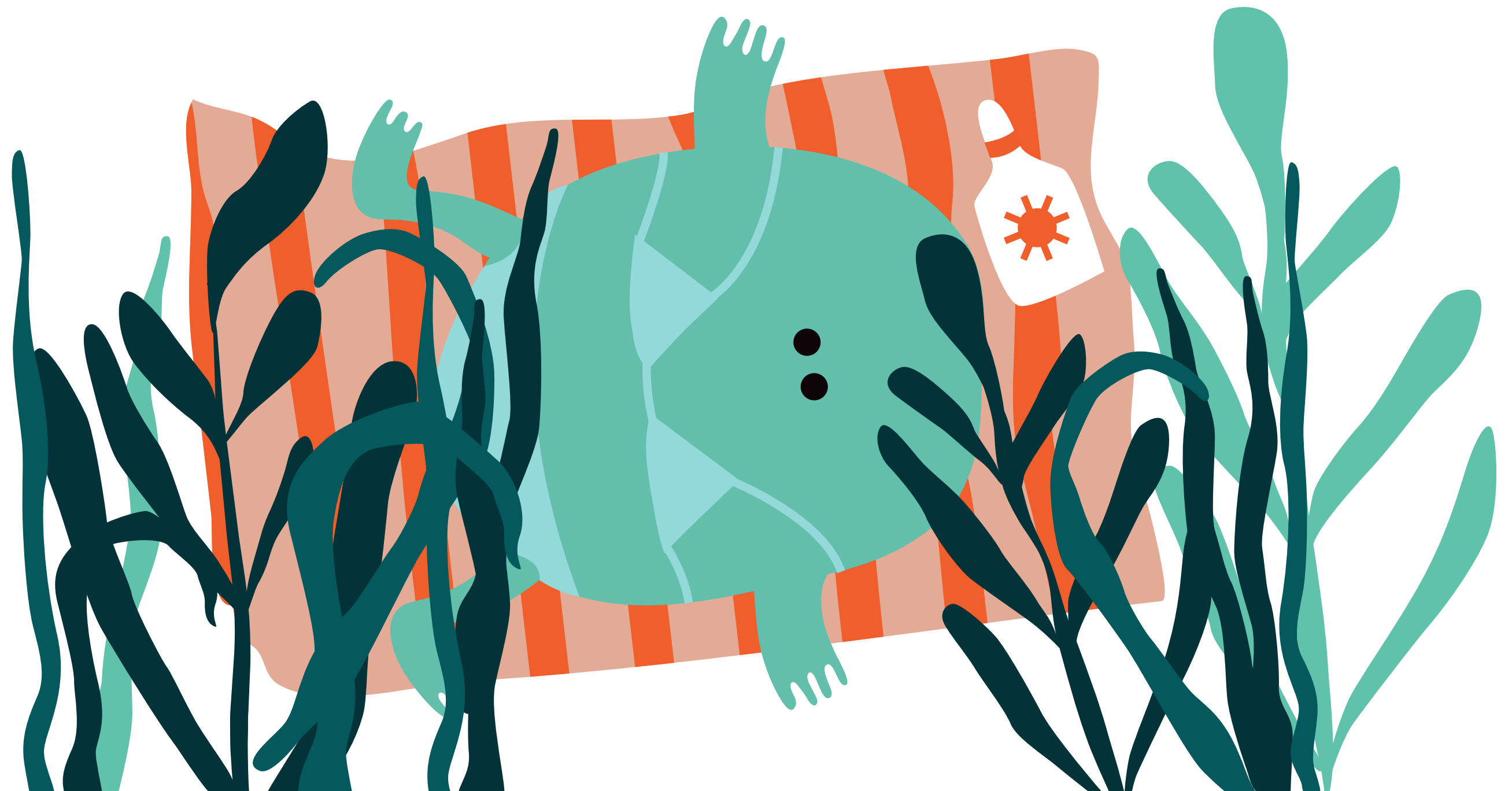


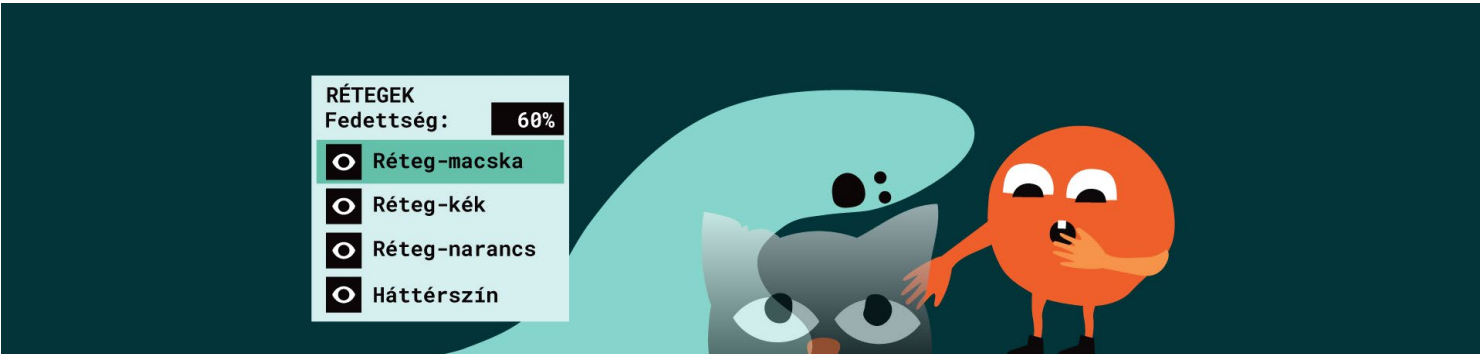
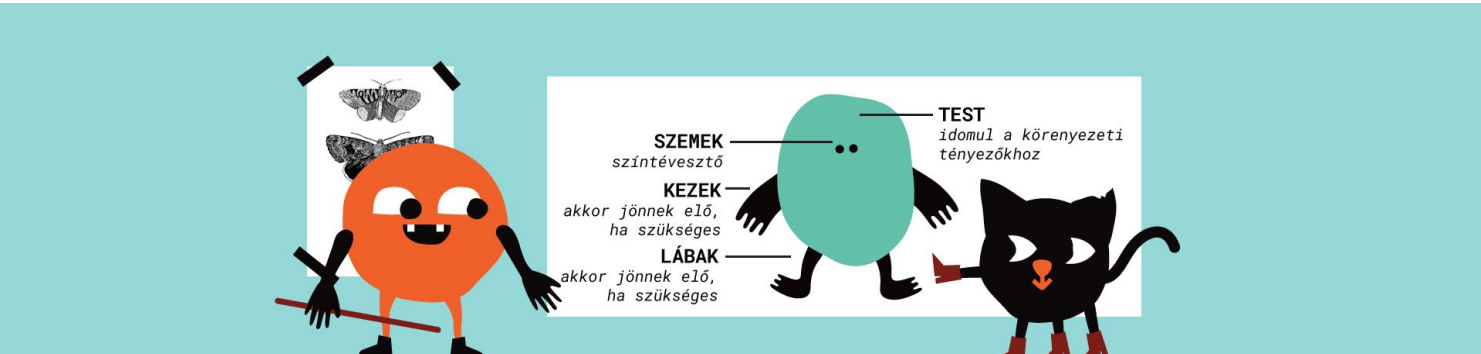
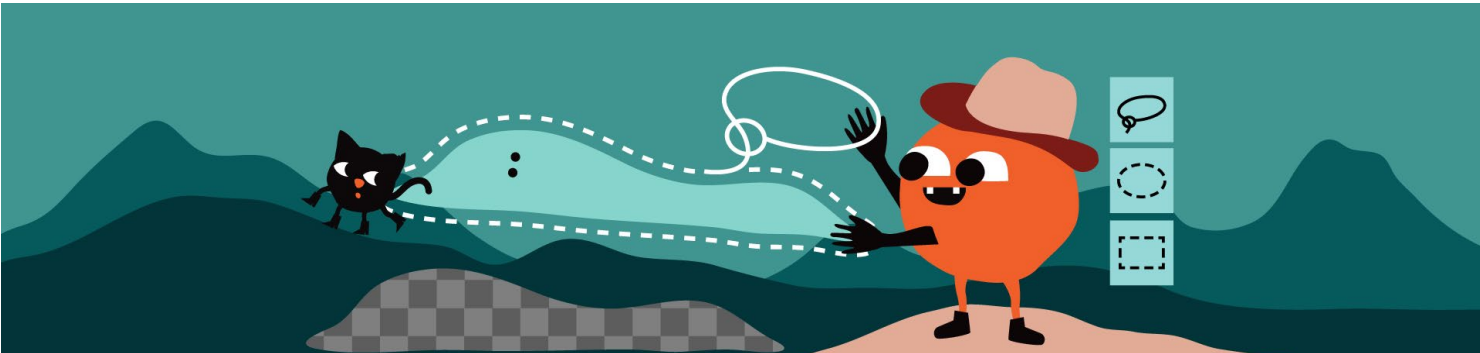
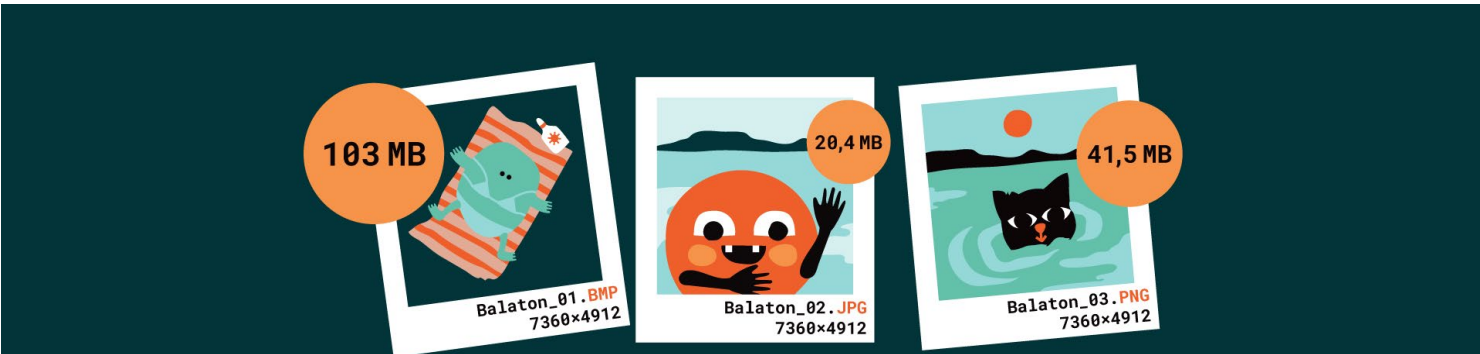
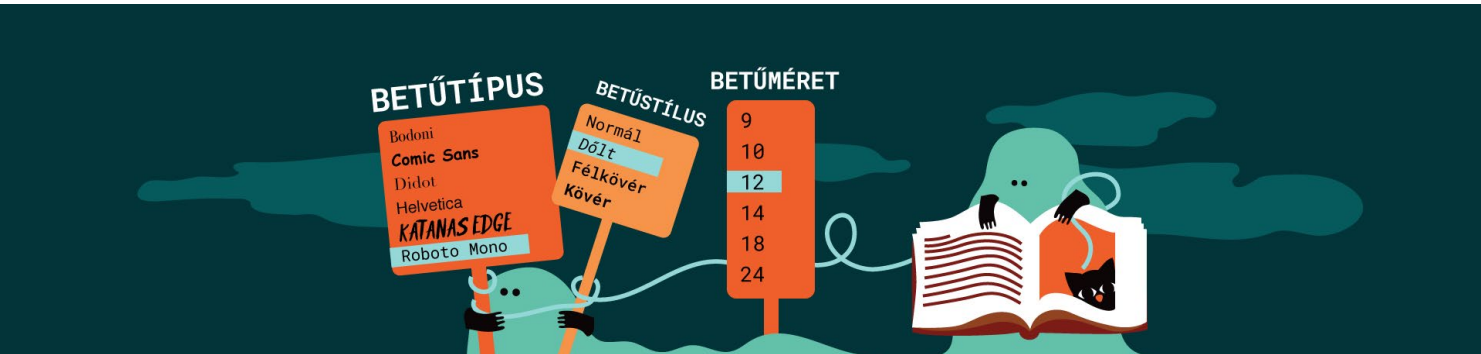
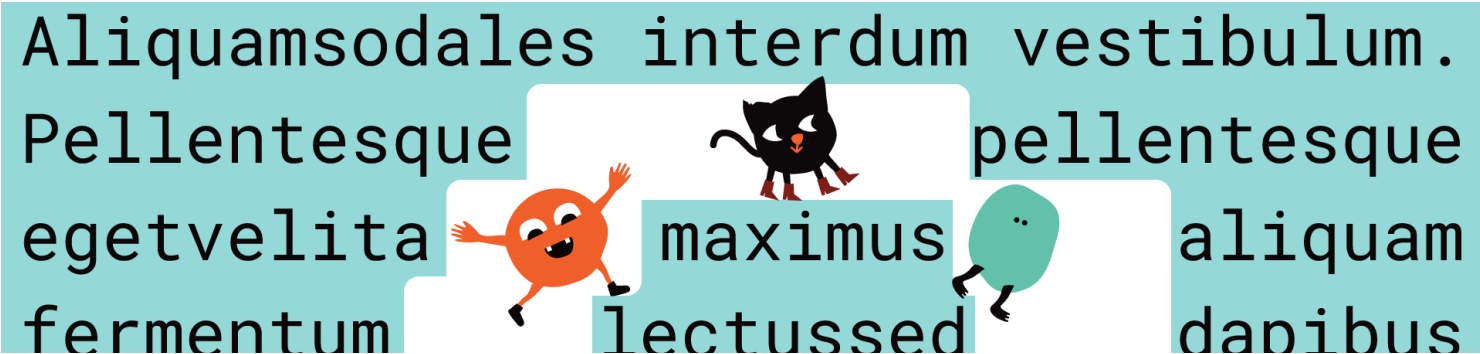
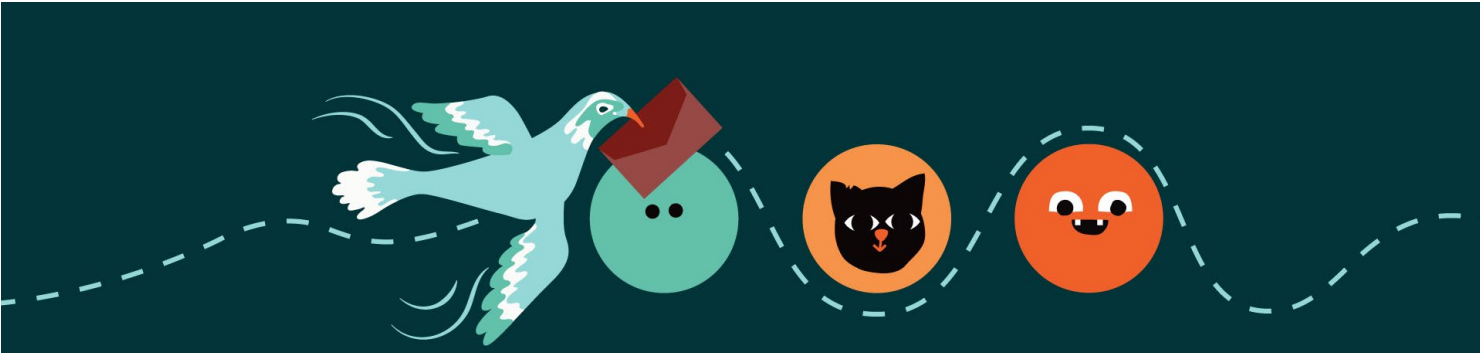


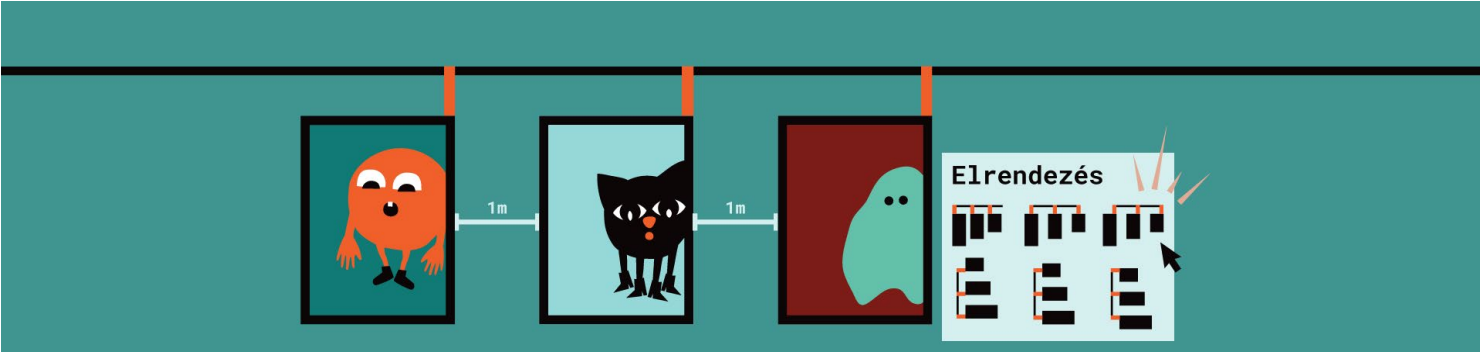
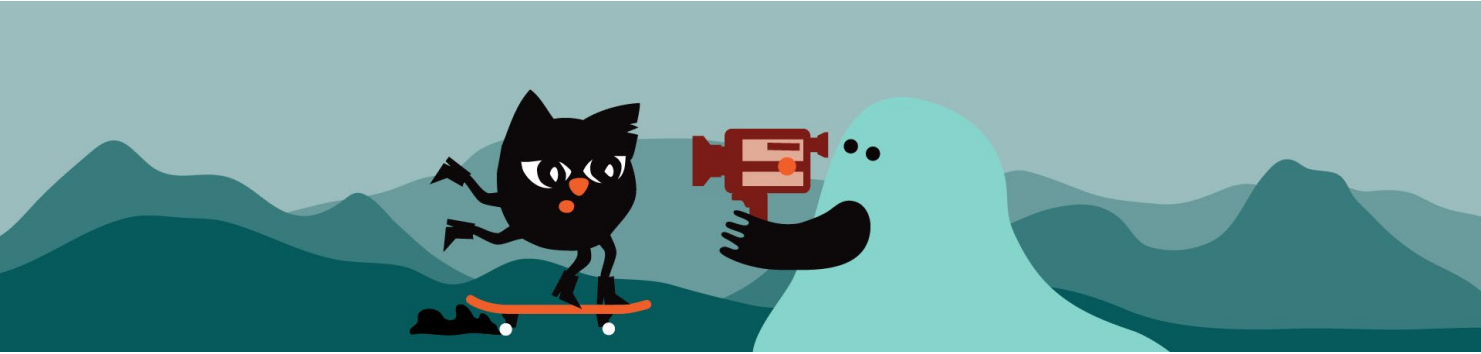
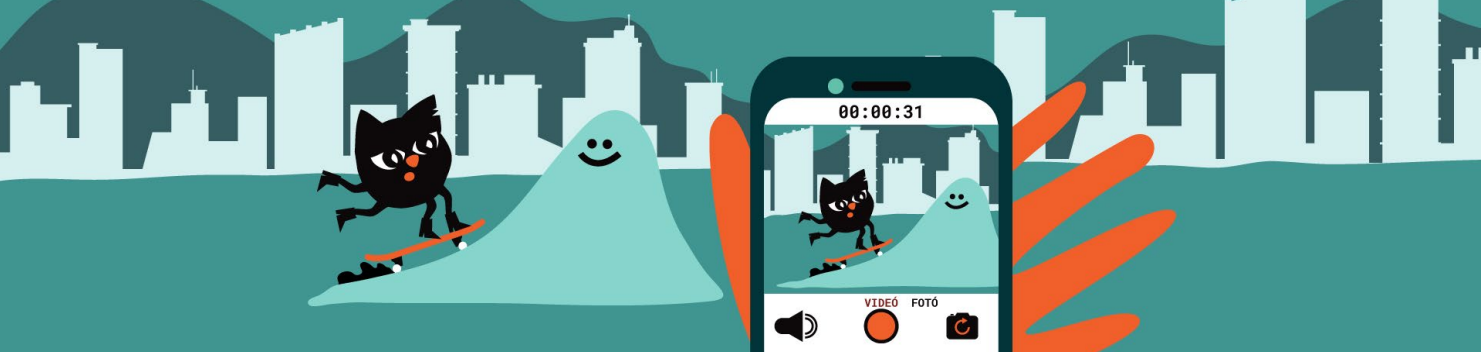
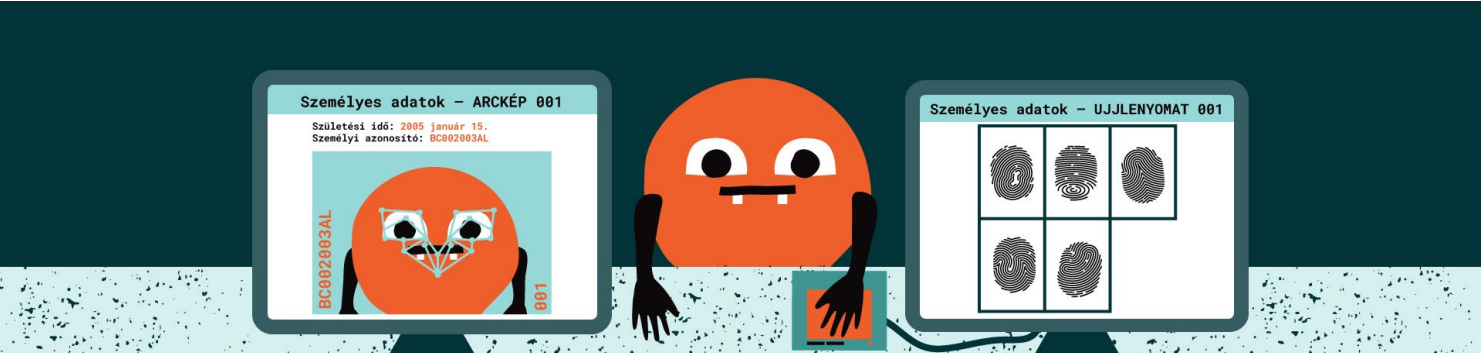
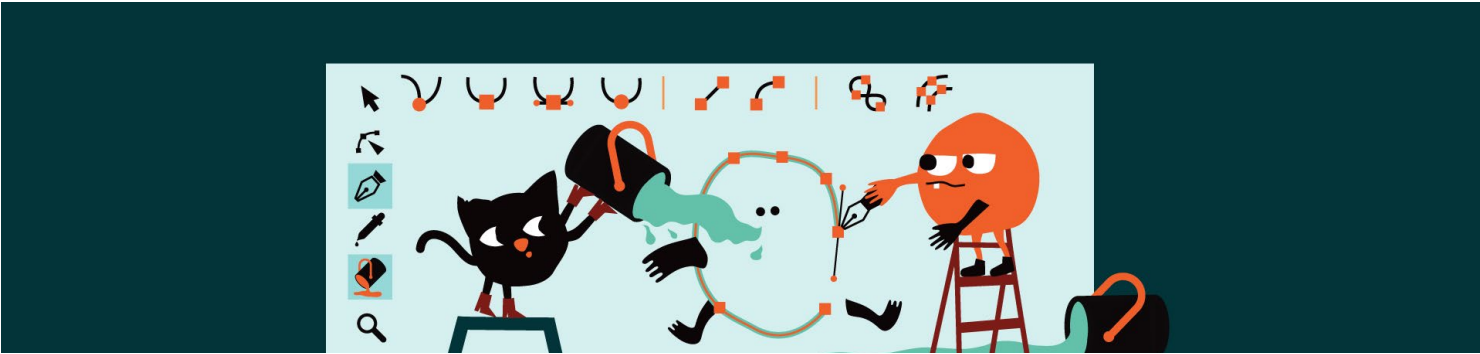
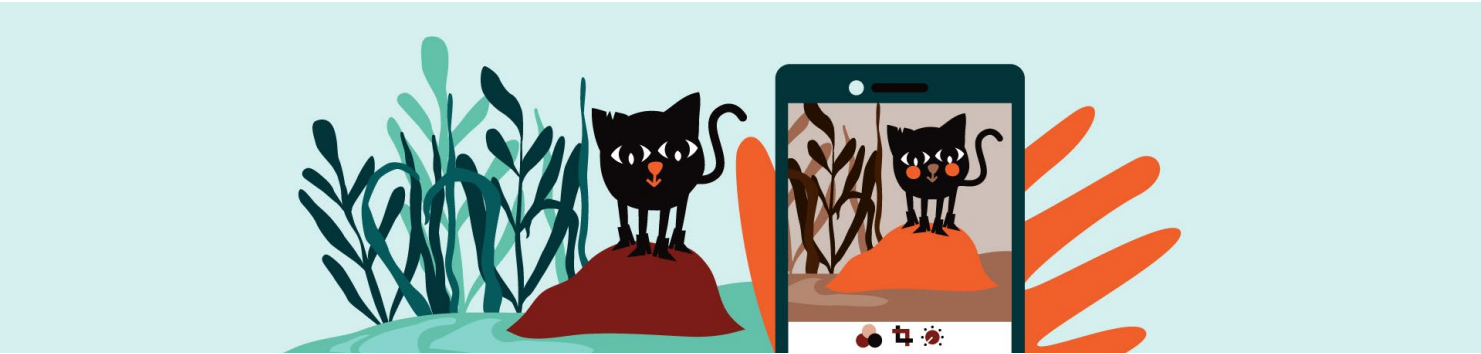
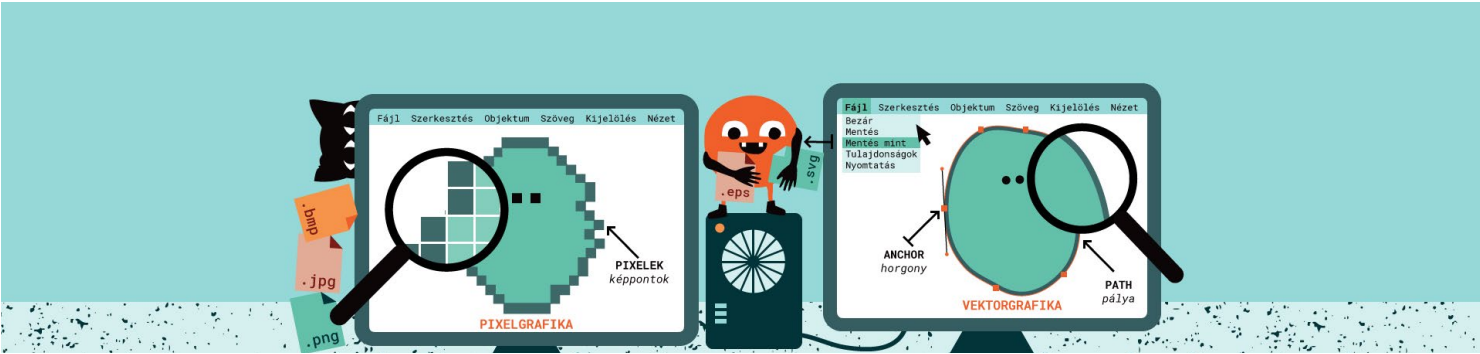
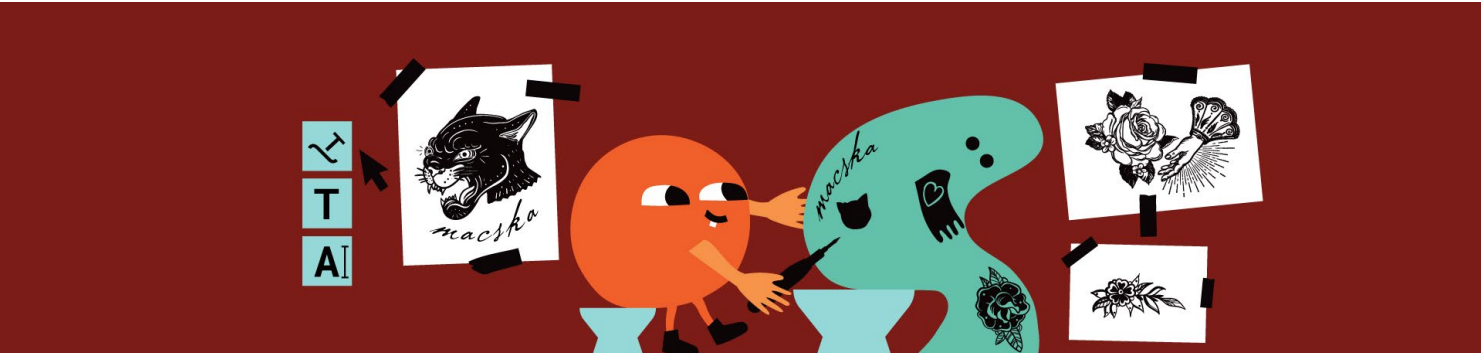


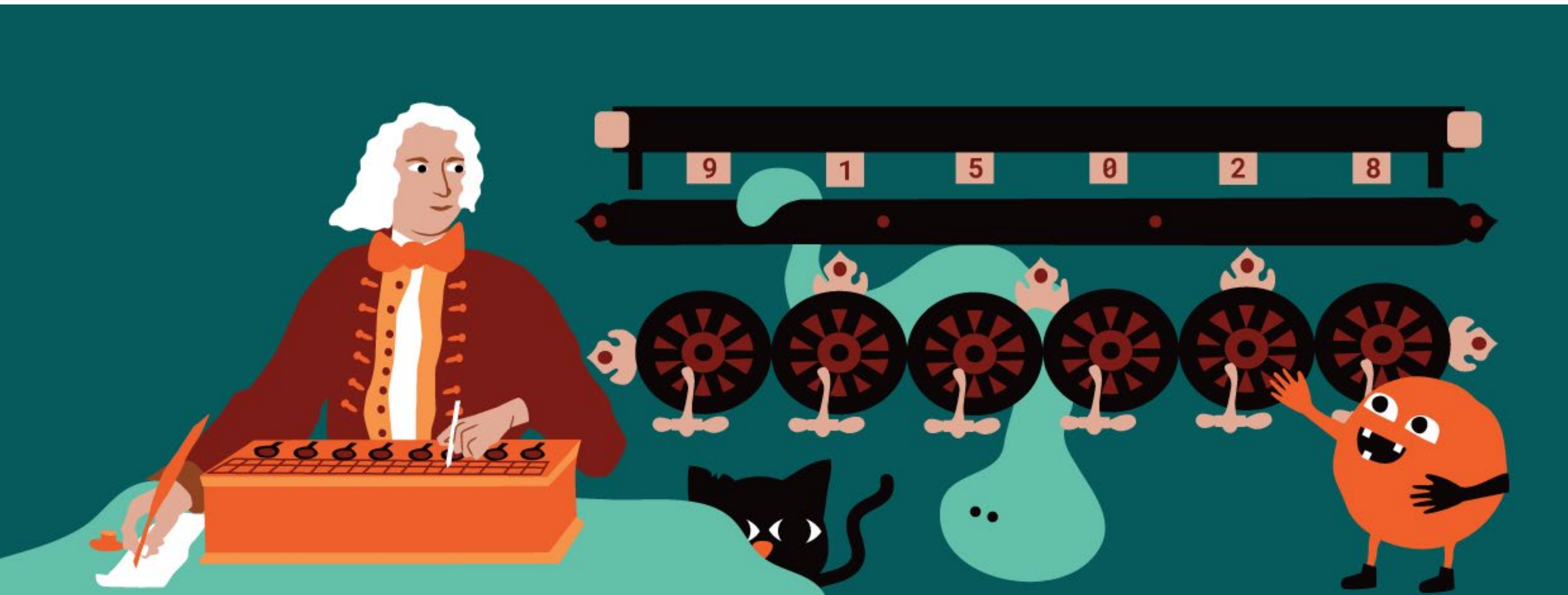


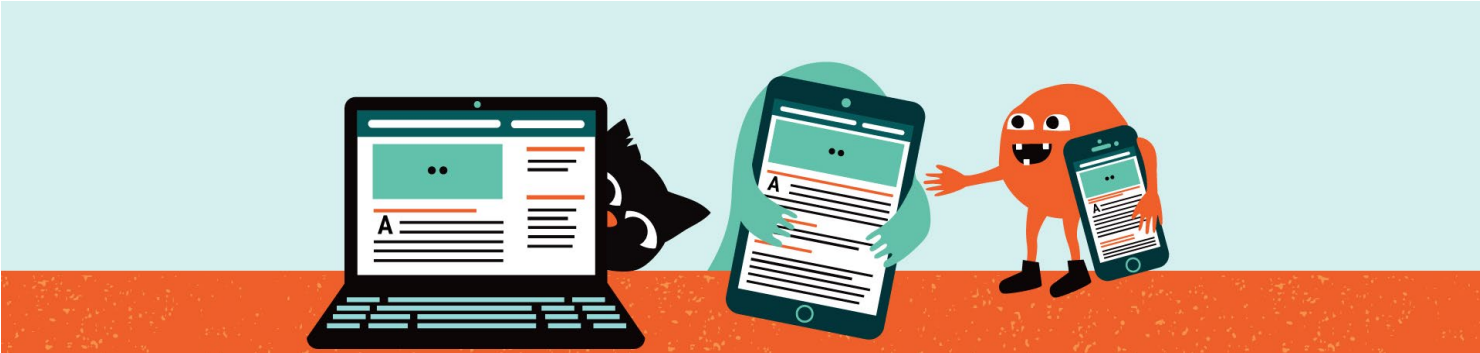
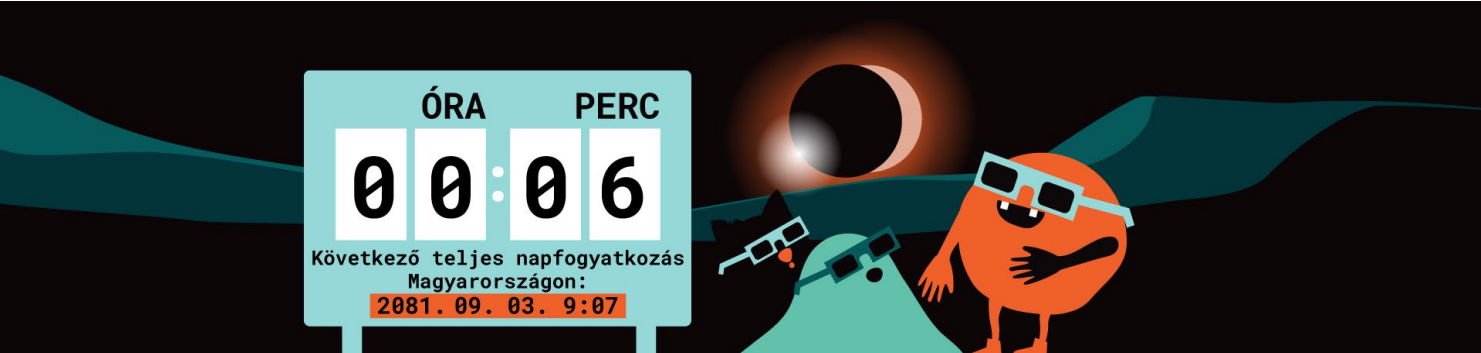












MORAWA

Wallpaper illustration







Packaging illustration and design

Cafe Frei coffee packagings, wallpapers





KÜLÖNLEGES PÖRKÖLÉS:
Manufaktúrák körülmények között, „Jungles” pörköléssel nyitjuk meg a kávészemek pörkölését. Egynapos pihentetés után a kávék és adagokban beforgatjuk málna és csokoládé aromába, hogy a nyitott pörkök szívaccsokant magukba szívják az íveket.

Egy csészényi közepes erősségű kávé elkészítéséhez javasolt adag: 2 pörkök kiskanál őrölt kávé.

☉ = ☕ x2

Az elkészítéshez alkalmas eszközök:



Minőséget megőrzi:



Törölteti információ: tartós mindig lezárva, fénytől védve, lehetséges szerint hűvös helyen, de sosem a hűtőben! Mindig csak annyit öntözzön le, amennyit épp elkészít!



A színtiszta japán csokoládé házassága a tokiói cukrászdák kedvenc málnaízáival. A csokiszakértők közül egyre többen nem a francia, hanem sokkal inkább a japán csoki-desszert piacot tartják a kifinomultabbnak. A párizsi Salon du Chocolat díjait rendszeresen viszik el japán csokoládé-mesterek, miközben a francia csokoládékészítők számára ma már az a legnagyobb elismerés, ha üzletet nyithatnak Tokióban. Mi már csak ezért is a japán édesség-iránytűt követve forgatjuk sűrű csokoládé és málna aromába ezt a japán kávékülönlegességet.

HOGYAN KÉSZÍTSÜNK BELŐLE MÁLNA-KÁVÉT?

A Café Frei által fejlesztett, speciális pörkölés-technológiának köszönhetően az illatos, ízesített kávészemekből bármilyen otthoni kávéfőzési „módszerrel” elkészíthető ez a különleges ízű kávé. Kis adag cukor vagy méz, tehát az édesítés, kihangsúlyozza a kávé komplex karakterét. Ha pedig tejet is adunk hozzá, az tovább lágyítja az izaharmoniat.



Termék megnevezése: csokoládé és málna ízű arabica pörkölt szemes kávé
Összetevők: pörkölt arabica szemes kávé 98%, aromák (csokoládé, málna) 2%

Származási hely: Magyarország
A kávé eredete: Egyenlítő-videki ültetvények

Gyártó: Café Frei Kft. 3170 Szécsény, Varsányi út 0212/8. hrsz.
Forgalmazó: Café Frei Kft. 3170 Szécsény, Rákóczi út 73.



CSOKOLÁDÉ ÉS MÁLNA ÍZŰ PÖRKÖLT SZEMES KÁVÉ

NETTÓ TÖMEG
125g







CAFE FREI

KOLUMBIAI

SINGLE ORIGIN

CATURRA EXELSO

SINGLE ORIGIN

SZEMES KÁVÉ



ARABICA

ÜLTETVÉNY-KÁVÉ

●●○

KÖZEPES

PÖRKÖLÉS

NETTÓ TÖMEG

125g

CAFE FREI

BRAZIL

SINGLE ORIGIN

CERRADO NATURAL

SINGLE ORIGIN

SZEMES KÁVÉ



ARABICA

ÜLTETVÉNY-KÁVÉ

●●●

SÖTÉT

PÖRKÖLÉS

NETTÓ TÖMEG

125g

CAFE FREI

KÖZÉP-AMERIKA ÍZVILÁGA

ESPRESSO

SUPERIORE

TERROIR BLEND

SZEMES KÁVÉ



ÜLTETVÉNY-KÁVÉ

BLEND

●●●

SÖTÉT

PÖRKÖLÉS

NETTÓ TÖMEG

125g

CAFE FREI

AFRIKA CITRUSOS ÍZVILÁGA

CAPPUCCINO

TRADIZIONALE

TERROIR BLEND

SZEMES KÁVÉ



ÜLTETVÉNY-KÁVÉ

BLEND

●○○

VILÁGOS

PÖRKÖLÉS

NETTÓ TÖMEG

125g

CAFE FREI

KOLUMBIAI

KOFFEINMENTES

CALDAS CATURRA

SINGLE ORIGIN

SZEMES KÁVÉ



ARABICA

ÜLTETVÉNY-KÁVÉ

●●○

KÖZEPES

PÖRKÖLÉS

NETTÓ TÖMEG

125g



A Tolima-Huila-Narino „kávétengely” kávéja!
A kolumbiai fővárostól, Bogotától dél-nyugati irányban húzódó, és egymással összeérő három régió Kolumbia legértékesebb kávétermő vidéke. A helyiek azt mondják, hogy itt emelkednek az Aranyhegyek (*Montañas Doradas*), mert a magasan fekvő ültetvényeken „arany” terem.
A kávétengely az Egyenlítő vonalán fekszik, így aligha meglepő, hogy szinte egész évben meleg van, minden hónapban legalább 30 °C fok az átlaghőmérséklet. Viszont a hegyekben már esik épp elég eső ahhoz, és az éjszakák is hűvöseks annyira, hogy a természet csodát alkosson. Így lett ez az 1600 méter magasan szüretelt Caturra Exelso olyan különleges, mosott arabica kávé, csokoládés, kakaós ízjegyekkel, melyhez hasonlóan nagyon kevés terem a világon!

SINGLE ORIGIN

A kávékultúrában elterjedt angol kifejezés, a single origin „termőterület szelektált” eredetet jelent. Vagyis azt, hogy ez a kávé csak és kizárólag egyetlen ültetvényről származik (nem pedig keverék). A Caturra Exelso ráadásul nagyon magas minőségű single origin, kézzel szelektált 80+ pontos kávé. Vagyis úgynevezett „specialty kávé”, ami a Single Origin kategórián belül a nagyon jó minőséget jelzi. Páravédett, többretegű, úgynevezett GrainPro csomagolásban vásároljuk és ezekben a 69 kilós zsákokban hozzuk Kolumbiából, a világ ellenkező feléről.



A „földi paradicsom” kávéja – sokan így nevezik ezt a száraz eljárással feldolgozott arabica különlegességet. Származási helye, a kávé nevében is szereplő brazil Cerrado Mineiro régió vizesések, barlangok, ásványvizes fürdők és dús esőerdők hazája. A Cafe Frei Cerrado Natural kávéja 980 méter magasan terem egy olyan ültetvényen, melynek éghajlatát nyáron a meleg nappalok és a bőséges éjszakai csapadék határozza meg, miközben a tél enyhe és száraz. A Földi Paradicsom kávéja ezért lesz gyümölcsaromákkal telítetten édeskes, melyet a sötét pörkölés csokoládés izharmóniává varázsol.

SINGLE ORIGIN

A kávékultúrában elterjedt angol kifejezés, a single origin „termőterület szelektált” eredetet jelent. Vagyis azt, hogy ez a kávé csak és kizárólag egyetlen ültetvényről származik (nem pedig keverék). A Cerrado Natural ráadásul nagyon magas minőségű single origin, kézzel szelektált 80+ pontos kávé. Vagyis úgynevezett „specialty kávé”, ami a Single Origin kategórián belül a nagyon jó minőséget jelzi. Mundo Novo kávéfajta, ami olyan arabica cserjétipust jelöl, melyet 1943-ban Braziliában fedeztek fel, és azóta is ott őshonos.



Nicaragua és Honduras dominál ebben a közép-amerikai ízvilágú espresso blendben. Különleges keverék, hatféle alkotórészből, melyet olasz pörkölési tanácsadónk, Marco Cremonese útmutatása alapján készítünk. Az olasz espresso különlegessége a komplexitás! Marcótól elsősorban ezt tanultuk meg, ennek a „titkát”. A különböző alkotórészek mind más-más ízelemért felelenek. A mi espresso keverékünk testét egy olyan nicaraguai, 1200 méter magasan termő arabica *specialty* kávé adja (80+ pontos minősítés), melyet Jinotega régióból hozunk. Az olaszosan krémes és kesernyős, vagyis amaro ízvilágot pedig egy hondurasi 80+ pontos *specialty* kávénak „köszönhetjük”, Marcalából.

ESPRESSO

A Cafe Frei espresso-filozófiája olaszos, vagyis krémes, sűrű, testes esspressót szeretünk látni a csészénkben. Mi ezért abban hiszünk, hogy az espresso legalább 8 gramm kávéból készüljön, de lehet akár 12 grammnyi is egy csésze alapja. A lefolyási idő se nem hosszabb, se nem rövidebb, mint 23-27 másodperc. A mennyiség pedig legfeljebb „dupla”, vagyis 8 gramm kávéból maximum 16 milliliternyi legyen az espresso, de 12 grammból sem több, mint 24 milliliter, vagyis egy klasszikus esspressós csésze fele!



Az olaszok talán azért, mert egykor csak Afrikában voltak gyarmataik (ahol a kávébab alapvetően savasabb, citrusosabb, mint például Dél-Amerikában), azt szokták meg, hogy a tejeskávéjukban nem csak kesernyős ízvilágot keres a nyelvük, hanem citrusosat is. Ezért a zöldkávékat úgy válogatják, keverik és aztán pörkölik, hogy a cappuccinójukban a kesernyős (amaro) ízjegyek mellett megjelenjen Afrika „citrusossága”. Ráadásul az „új hullámos” pörkölési stílus divatja is ebbe az irányba sodorja a tejeskávékat, vagyis a világos pörkölés, a gyümölcsös és citrusos izharmónia felé.

CAPPUCCINO

A név kötelez! Vagyis ha már Cappuccino Tradizionale, akkor mi tényleg hagyományos olasz stílusban készítjük el ezt a cappuccino blendet. Az „olaszosság” egyszerre két dolgot is jelent! Egyrészt a blendünkben száraz és mosott eljárással feldolgozott kávékat keverünk össze (ez teszi az olaszos felfogású cappuccinót komplexé), másrészt világosra, citrusosra pörköljük az összetevőket, hogy az elkészített kávé a meleg tejjel lágy, selymes házásságban simuljon össze.



Az egykor retteggett kokainbáró, Pablo Escobar medellíni birtokainak közeléből, a Caldas-i régió egyik 1700 méter magasan fekvő ültetvényéről hozzuk ezt a kolumbiai koffeinmentes kávékülönlegességet. Az „alapja” nagyon magas minőségű, kézzel átválogatott 80+ pontos *specialty* kávé. Termőterület szelektált Caturra cserje, az arabica kávéfajták egyik közkedvelt variánsa. Igazi trópusi „mutáció”, nagyon jól bírja a száraz meleget és a direkt napsütést, mert az átlagos arabica cserjétipusoknál alacsonyabbra nő.

KOFFEINMENTES KÁVÉ

A zöldkávé koffeinmentesítésére ma már számtalan eljárás létezik. A nagyipari, mesterséges, kémiai vegyületeket felhasználó olcsó megoldásoktól kezdve egészen a természetes, natúrális, környezetbarát eljárásokig. Mi ez utóbbiban hiszünk, ezért választottunk olyan kolumbiai kávé, melyet természetes úton, úgynevezett cukornád-koffeinmentesítéssel dolgoznak fel. Ennek lényege, hogy a cukornádfeldolgozás során képződő melaszt természetes alkohollá fermentálják, amely segítségével tulajdonképpen „cukornád-gőzben” koffeinmentesítik a frissen szüretelt kávészemeket.



ESZTER DUSZA

Graphic Designer & Illustrator

00 36 30 442 3477

eszterdusza.com

duszaeszter@gmail.com

facebook.com/duszaeszter.de

instagram.com/eszter_dusza

behance.net/duszaeszter

linkedin.com/in/eszter-dusza

