

# Napfény Pósz

Az első nagyvárosi lakóbarát övezet lapja - József Attila-lakótelep

KARÁCSONYI KÜLÖNSZÁM

2010. DECEMBER 15.

## NÉHÁNY SZÓ KARÁCSONY ÜNNEPÉNEK VÉDELMÉBEN

Múlt héten ellátogattam az egyik barátomhoz. Nem volt jókedvében, azt mondta, megint a nyakán van a Karácsony. Hogy magyaráznom meg, mi lehetne képmutatóbb annál, mint az év egy kijelölt pillanatában minden félretett pénzünket plazma tévékre és alsónadrágokra költeni, majd egy nap egyetlen estéjén szeretni azokat, akiket pedig egész évben nem szeretünk?

Egy pódiumbeszélgetés jutott eszembe, amelyre tavaly, ilyen tájt hívtak meg. A kerekasztal mellett ülő másik négy vendég azt bizonygatta, hogy a klímaválság a küszöbön áll és hogy mi emberek, mindent tönkre teszünk, ami a kezünk ügyébe kerül. Tőlem is ehhez hasonló zsörtölődést vártak, így amikor azt mondtam, hogy szerintem, ha az emberiség szövete újraépül, akkor a Föld is rendbe jön, s ilyképpen most nem a környezetet kell menteni, hanem az embereket, feldühödtek. - Az ember elpusztítja a bolygót – szúrta az egyik a fogai között. – Lehet - feleltem – de az is lehet, hogy a földi élet sokkal intelligensebb, mint hitted. Nem több, mint megérzés részemről, de ha meg akarod menteni a bolygót, ideje megszeretned a lakóit.

Megállapítom, hogy tudóskörökben nem arat elsőpró sikert, ha egy probléma megoldásaként valaki az egyetemes szeretet kezdi emlegetni, ezért idén, megfontoltabb válaszra volt szükségem, amikor a Dési Huber utcában a Karácsonynak kellett védőbeszédet rögtönözni. Az a paradoxon a Karácsonyban, hogy az időt a nyugat embere Jézus születésétől, vagyis a feltétel nélküli szeretet megelevenedésének pillanatától számítja, azonban ugyanennek a nyugatnak tudománya egészen a kétezres évek kezdetéig nem törődött ennek az érzelmenek emberi szervezetre gyakorolt hatásával. Nem előbb, mint az időszámításunk utáni 2004. évben! (Forrás: Felicia A Hupert, 2005) igazolta csak, hogy az olyan érzelmek, mint az öröm, az érdeklődés, az elégedettség, a büszkeség, a szeretet vagy a szerelem nemcsak elképzelhetővé teszik, hogy a pusztá létfenntartáson kívül más elfoglaltságunk is legyen, de átélésük megsokszorozza erőforrásainkat, mozgósítja fizikai, intellektuális tartalékainkat, aktiválja társkereső

képességeinket és érzelmi szabadságunkat.

A nyugat tudósa tehát az ezredforduló tájékán elégedetten nyugtázta, hogy felzárkóztatta magát az Újszövetség tanításaihoz, s a pozitív érzelmek hatásainak vizsgálati eredményeit, hanyagul az emberiség elé dobta. Jézus Krisztus quod erat demonstrandum. Igazoltuk, hogy ha az ember egyről a kettőre szeretne jutni, pozitív érzelme-készletét is használnia kell.

A nyugat embere láthatóan jóval előtte jár a nyugat tudományának. Évezredekkel ezelőtt megsejtette, hogy a pozitív érzelme-készlet munkába állítása nem megy olyan könnyen, mint a kétszázézer év evolúció alatt önvédelmi okokból rutinná vált rettegés, bizonytalanság, szomorúság és harag gyakorlása. Elődeink valószínűleg tisztában lehettek azzal, hogy talán négy évezredbe is beletelik, míg az emberek tisztába jönnek a rájuk ruházott hatalom nagyságával, és hajlandóak lesznek ugyanolyan magabiztosan szeretni felebarátaikat, mint amilyen magabiztosan most nem kedvelik mindahányat. Addig is, apáink apái úgy döntöttek, hogy kijelölnek egy napot az évben, melyen az eljövendő nemzedékek megemlékezhetnek e minden jó forrását jelentő érzelmről. Nem hinném, hogy a Karácsony a kötelező szeretet napja volna. Nem hiszem azt sem, hogy december huszonnegyedik napján, vagy akár az azt megelőzőkön csupa olyasmit kellene cselekednünk vagy vásárolnunk, ami ellen minden porcikánk tiltakozik. Szerintem ezen a napon azt a feladatot bízták ránk őseink, hogy legyünk tudatában e bennünk lévő, mindet elsőpró erő létezésének, és szokjunk hozzá a gondolathoz, hogy ennek az erőnek szabad örülnünk.

**Nagyon nagyon Boldog Karácsonyt kívánok mindenkinek!**

Üdvözlettel

Keresztesi Judit

<sup>1</sup> Felicia A Hupert: Positive emotions and cognition - developmental, neuroscience and helath perspectives, 2005

# HOGYAN AJÁNDÉKOZZUNK MEG A TELJES ROKONSÁGOT TÍZEZER FORINTBÓL?

Történt, hogy mához számítva majdnem napra pontosan nyolc évvel ezelőtt, tönkrement a vállalkozásunk. A pénz, ami addig számolatlanul dőlt hozzánk, hirtelen meggondolta magát és kifelé kezdett igyekezni a cégből. A lavina lefékezése felemésztette minden vagyonomat, először saját bankkártyáimat ürítettem le, később barátaim bankkártyái következtek, végül kivégeztem szüleim bankkártyáit is. Az utolsó számla kifizetése után pedig olyan helyzetben találtam magam, amelyet még elképzelnem sem kellett addigi életem során: nem maradt pénzem semmire, de semmire az egész világon.

A lábadozás négy szörnyű évét nem szeretném romantikusabbnak láttatni, mint amilyen valójában volt, az állandó bizonytalanság s a kétség alaposan próbára tették fizikai és szellemi tűrőképességemet, mégis, azt kell mondjam, hogy életem legboldogabb éveit köszönhetem ennek a veszteségnek.

Az önsajnálattól a második év derekán, a férjemnek lett elege. Azt mondta, nem tudja megjósolni, hány szűk esztendő áll még előttünk, de abban biztos, hogy fiatalságát nem lesz képes gyászban tölteni. Azt is mondta, hogy attól a perctől, ha lesz rá okunk ünnepelni fogunk, és véleménye szerint a születésnapok s a karácsony alapos indokot szolgáltatnak az ujjongásra. Egyetlen tényen azonban ez az újonnan életbe léptetett kötelező örömtörvény sem tudott változtatni: egy lyukas garasunk sem volt ajándékozásra.

A férjemet csak a nátha győzi le, olyan csip-csup ügyek, mint egy meteor becsapódása vagy az Univerzum összeomlása nem hozzák zavarba. A következő születésnapom előtt írt Peter Falknak, a Colombo sorozat sztárjának, s megkérte arra, hogy küldjön a nevére egy levelet, benne egy még a sorozat idejéből származó dedikált fotóval, és legyen szíves, írja rá nekem: „Boldog születésnapot”. A következő alkalomra már Barbival, a húgommal fogtak össze, guberáltak valahonnan egy fa-



ládát és a londoni Hyde Parkban látható szószék mindtájára egy Speakers' cornert festettek belőle nekem. Később, a szennyeződések s közöttem lévő éles ellentétek inspirálták arra őket, hogy házilag varrt, boatollas gumikesztyűvel lepjenek meg. Tamás kezdte a játékot, mit többiek pedig igyekeztünk tartani



vele a lépést. Először a falon függő fényképalbumot egészítettük ki, lett Barbara Colombo, Judit Colombo fotónk, majd örökbefogadott macskamedvének, egy elefántunk és egy festményünk is annak a híres alkotásokból rendezett házi kiállításnak darabjai közül, amelyeken az eredeti arcok helyébe saját ábrázatunkat montíroztuk.

Voltak konyhai fedőkre és lábasokra komponált ütős koncertjeink, olasz akcentus délutánunk, Barbi, nyelvtanulási segédletnek átszerkesztett egy teljes guriga WC papírt úgy, hogy minden nap, új angol mondatot olvashassunk rajta, én varrtam egy rettentően ronda babát egy kitűzővel, amire azt írtam: „Soha ne kérj elnézést a művészetedért”. Később a húgom úgy döntött, hogy ez lesz az általa alapított Merj Alkotni műhely jelmondata.

S végül, mert akkorra már újra rengeteg munkám volt, szabadidőm pedig egyetlen pernyi sem, és ezek a bűdös kölykök folyton ott hemzsegték körülöttem, kaptam egy Me Time (önmagamra fordítható idő) kuponfüzetet megtöltve látra szóló jegyekkel, amelyek felmutatásával egyedül maradhattam a nappaliban, legalább harminc percre. Ilyen és ehhez hasonló üzenetek álltak a kuponfüzetben: „A Metropolitanben ma nyílt egy kiállítás. Menjete el!” vagy „Barbika, a bolygó veszélyben van, ha sietsz, a Dési Huber utcában még megmentheted!” vagy a kevésbé körmönfont „Oh, hagyjatok már békén, könyörgöm!”.

Azon túl, hogy kitanultuk a semmi-ből ajándékozás művészetét még valamire rájöttünk az elmúlt, kis híján egy évtized leforgása alatt. A bajból kifelé jövet, egészen más gondolatmenetre van szükségünk, mint ami akkor volt nekünk, amikor a bajba befelé igyekeztünk. Erről a későbbiekben szeretnék még bővebben beszélni, most azonban csak arra maradt itt helyem, hogy ez évi ajándékötleteimből egyet közlétegyek. Ha a hőemberlevesen kívül is szeretne további inspirációt kapni karácsony ünnepére, látogasson el hozzánk december 18-án a Napfény utca 6. szám elé a Mézeskalácsfalú és az utolsó pillanatban készíthető karácsonyi ajándékok című kiállításunkra.

Üdvözlettel

Keresztesi Judit

# HÓEMBERLEVES AJÁNDÉKBA (FORRÓ CSOKOLÁDÉ HÁZI PILLECUKORRAL)

Néhányszor rendeltem már forró csokit cukrászdában, de amit helyette felszolgáltak, inkább kakaóra hasonlított. Végül nem próbáltam tovább, kakaót rendeltem, kakaót kaptam, itthon pedig kerestem néhány receptet, amelyek egyesítésével megszületett a szerintem legjobb házi forró csoki por.

## A RECEPT A KÖVETKEZŐ:

22 dkg porcukrot,  
18 dkg tejsort,  
10 dkg jó minőségű kakaóport,  
20 dkg lereszelt,  
jó minőségű tejszokoládét,  
1 teáskanál sót és  
4 teáskanál kukorica keményítőt  
keverjük össze egy nagy tálban.

Készítsünk házi pillecukrot a [www.napfenyposzt.hu](http://www.napfenyposzt.hu) oldalon a Zseniális Falatok rovatban láthatóak szerint, vagy ha ehhez nincs kedvünk, akkor menjünk el december 18-án az utolsó pillanatban készíthető ajándékok kiállítására és szerezzük be ott.

## A HÓEMBERLEVES ÖSSZEÁLLÍTÁSA:

Vegyünk elő egy körülbelül 2 dl űrtalmú csészét, egy közepes méretű befőttesüveget, evőkanalat, karácsonyi szalagot, papírt, filctollat, folpack fóliát.

Ahhoz, hogy megfelelő állagú forró csokit kapjunk, félcsészenyi port kell hasz-



Hóemberleves üvegben

nálnunk. Vegyük elő a csészét, kanalazzuk félig a porral, közben számoljuk meg, hogy hány evőkanálnyi anyagra volt szükségünk a művelethez.

Vegyünk elő a befőttes üveget, és az imént megszámlolt adagból, annyi evőkanálnyiit töltünk bele a forró csoki porból, ahány főre a hóemberleves ajándékozni szeretnénk.

Vegyük elő a házi pillecukrot. Egy csésze forró csokiba, körülbelül 4 mini pillecukor szükséges, így annyiszor négyet kössünk bele egy folpack fólia batyuba, ahány főre a csokiport kimértük. Helyezzük a pillecukor batyut a befőttesüvegbe, a forró csoki por tetejére.

Zárjuk le az üveget, díszítsük fel a tetejét és az oldalát, és akasszuk rá használati utasítást. Ha nincs ötletünk arra, hogyan lehet feldíszíteni egy befőttesüveget, látogassunk el december 18. és december 23 között valamelyik délutánon a Merj Alkotni műhelybe, hozzunk magunkkal egy befőttes üveget és Barbara segítségével, papírból, szalagokból készítsük el az ajándék ruházatát.

A befőttesüveg nyakába kössünk egy kártyát, az alábbi használati utasítással.

### Hóemberleves 2 személyre

1. Forralj vizet!
2. Vegyél elő két teáscsészét.
3. Kanalazd félig forró csoki porral a csészéket.
4. Öntsd fel a port forró vízzel és keverd simára a csokit.
5. Tegyél 4 pillecukrot a forró csoki tetejére.

**Remélem, ízleni fog. Boldog Karácsonyt!**  
(összetevők: méz, zselatin, cukor, vanília esszencia, kakaópor, tejsor, kukorica keményítő, só, tejszokoládé)

## KÖNYVJELZŐ SZAFARI

KERESZTESI BARBARA AJÁNDÉKÖTLETE, UTOLSÓ PILLANATOKRA.

*Hagyományos könyvjelzőkre nálunk valamiért nincs kereslet, egy üres szobában is elveszítjük vagy elrontjuk őket. Helyettük inkább olyasmire volt szükségünk, ami azt jelezte, hogy a polcokról honnan hiányoznak könyvek..*

Arra gondoltam, hogy milyen érdekes volna, ha a könyvespolcot erdőnek képzelném, és úgy intézném, hogy a hiányzó könyvek helyén állatok sétálnának ki az erdőből. Baráti körben megnyugtató sikereket ért el ez az ötlet, most közlésem, hátha mások is kedvet kapnak az elkészítéséhez.

### A könyvjelző szafari elkészítéséhez szükséges kellékek:

- cipős doboz vagy akármilyen kartondoboz,
- sablon (letölthető a [www.napfenyposzt.hu/rebarbara.html](http://www.napfenyposzt.hu/rebarbara.html) oldalról),
- olló,
- fekete hobbi festék,
- ecset.

Nem baj, ha nincs otthon sablon, ecset vagy fekete hobbi festék, mert a Merj Alkotni műhelyben mindez rendelkezésre

áll. Ide beállítottam egy nagy asztalt, ami köré egyszerre hét ajándékkészítő fér el. December 18. szombat és 23. csütörtök között, minden nap, délután 1 óra és este 7 óra között az én asztalom várja azokat, akik saját kézzel készítenének ajándékot, dekorációt karácsonyra, vagy egyszerűen csak karácsonyi inspirációra és néhány kiegészítő beszerzésére vágnak.

Üdvözlettel  
Keresztesi Barbara



Könyvjelző szafari

*„Merj alkotni és soha de soha ne kérj elnézést a művészetedért!”*

# UTOLSÓ PILLANATBAN KÉSZÍTHETŐ KARÁCSONYI AJÁNDÉKOK KIÁLLÍTÁSA ÉS VÁSÁRA

IDŐPONT: DECEMBER 18. SZOMBAT, DÉLUTÁN 1 ÓRA

HELYSZÍN: A 1098, BUDAPEST, NAPFÉNY UTCA 6. III. BEJÁRATA.

Szombaton délután kiállítjuk azokat az ajándékokat és karácsonyi dekorációkat, amelyeket az ünnep előtti utolsó héten még bárki elkészíthet. Belépő: A kiállítást bárki megtekintheti, aki hoz egy írott karácsonyi jókívánságot a lakótelep lakóinak címezve, és ezt feltűzi a Napfény utca 6. III. lépcsőháza előtt épített mézeskalács falu tartódobozainak oldalára.

A lakótelepen élőknek szóló kedves karácsonyi üdvözlét kézbesítőjét a kiállítás mellett forraltbor és forró tea várja.

A mézeskalácsfalú fényei délután 4 órakor gyulladnak ki.

A szomszédok készítette ajándéktárgyakat és az utolsó pillanatos ajándékok kellékeit az alagsorban nyílt, Merj Alkotni műhelyben vásárolhatja meg. A közösségi műhely december 18. és december 23. között, minden nap, délután 1 óra és este 7 óra között áll nyitva az ajándékozni vágyók előtt.

Várjuk december 18-án, délután 1 órától a kertben, és december 23-ig minden nap a Merj Alkotni műhelyben!

Nagyon Boldog Karácsonyt Kívánunk!

Üdvözlettel: A Nagyvárosi Jósomszédok

2010. DECEMBER 1-TŐL ÚJRA FELKERÜLT AZ ÓRIÁS ADVENTI NAPTÁR A NAPFÉNY UTCA 6. HARMADIK LÉPCSŐHÁZÁNAK ÜVEGPORTÁLJÁRA.

Idén délután 5-től este 8-ig állandó díszkivilágítást kapott. A díszkivilágítás a Galambász Kuckó - Szücs József egyéni vállalkozó (www.galambaszukucko.hu) támogatásával jött létre. A lépcsőház kapuján található 1 méteres óriáskopogtatót a Nagyvárosi Jósomszédok, Marika, Kati, Márton, Ilona, Betti és Barbara közösen készítették el a III. lépcsőházban létrehozott Merj Alkotni! műhelyben. A naptár 2011. január 6-ig díszíti az ablakokat.



A kiállításról bővebben a [www.napfenyposzt.hu](http://www.napfenyposzt.hu) oldalon olvashat.

## IMPRESSZUM

Napfény Poszt - **Kiadja:**  
Keresztesi Produkciós Csoport  
**Felelős kiadó:** Keresztesi Barbara  
**Főszerkesztő:** Keresztesi Judit  
**Szerkesztőség címe:**  
1098 Budapest, Dési Huber u. 34.  
**E-mail:** [napfenyposzt@keresztesi.hu](mailto:napfenyposzt@keresztesi.hu)  
**Részt veszek, tehát vagyok.**