



Pestújhelyi MOZAIK

A PESTÚJHELYI SPORT CLUB HAVILAPJA

2. évfolyam 3. szám

2008. március

SPORT ÉS ÉLET

Kinek nem öröm a mozgás?



Kedves Olvasóink! Ez alkalommal szeretnék rámutatni, hogy a mozgás örömétől hogyan fosztanak meg bennünket a sikeresség téves definiálása révén.

A testi és a szellemi fittség elválaszthatatlanok. „Ép testben ép lélek!”

Ki ne szeretne tudatos életmódot folytatni, egészségesen élni, sportolni?

A napilapok, női magazinok korszerűnek aligha mondható táplálkozási tanácsaikkal, hétről-hétre újabb trükkök, kúrák „feltalálásával” próbálnak keresletet teremteni termékeikre. A mögöttes tartalmat nélkülöző folyóiratok komoly egészségi károk közvetett okozói.

Az anorexiás külsővel „megáldott” modellekből való példakép kreálás révén még a kiegyensúlyozott testi-lelki adottságú olvasó is elbizonytalanodhat önmaga megítélésében.

A sikertelenség adott, ha rossz a cél. Manapság mindent leegyszerűsítenek a számunkra, hogy könnyen „bevehető” legyen. Az etalonok, a skatulyából kihúzott minták nem mindenki számára elérhetők. A nagy tömegek manipulálására ideálokat építenek föl, amelyek sikerességet, egészséget sugallnak. Az alapvető ellentmondás abban lelhető föl, hogy nem vagyunk egyformák és nem is akarunk egyformák lenni. A mozgató rugó, a háttérben meghúzódó gazdasági érdekeknek alárendelve az „olyan akarok lenni, mint Ő” üzenet az egyén értékeinek csorbulását célozza meg.

Ne akarjunk sablonoknak megfelelni!

A testi üdeség és a boldogság összefüggéseit évszázadok óta vizsgálják. Amiben a tudósok mind egyetértettek az

az, hogy a mozgás - endorfin hormont termel - boldogság érzetet okoz. Innen „a mozgás öröme” kifejezés:

Tehát a mozgás öröm. Vagy mégsem? Valóban lételemünk a versenyzés, a másokhoz viszonyított tudás mérése, vagy csak belénk nevelték? A választ az iskolában kell keresni, amikor gyermekünk társai teljesítményéhez mérve kudarcot vall. Az egyéni adottságok figyelembevételét nélkülöző normák és az egymáson való méretkezés egyenes következménye, hogy gyermekünkben a vélt sikerélmény-hiány miatt kialakul egy ellenérzés a testmozgással szemben.

A válasz megszületett: NEM! Nem lételemünk a versenyzés, csupán belénk plántálják sikerorientáltság néven.

Ma a siker a stopperrel, a mérőszalaggal, vagy épp a darabszámokban mérhető adatok nyomán szerzett elismerés.(?!)

Tényleg attól vagyok sikeres, ha legyőzöm a másikat? Akkor is erre kell nevelni a gyereket, ha nem politikus akar lenni? Nézőpont kérdése.

A nyugati és a keleti sportszemléletek talán legnagyobb különbsége a megmérettetések mivoltában lelhető fel.

Míg a nyugati sportkultúra az egymáshoz viszonyított eredményességet, addig a keleti filozófia az egyéni fejlődést, saját korlátaink átlépését, a személyes bővülést tekinti sikernek; Ne egymással versenyezzünk, mert bár maga a mozgás nem feltétlenül csak a győztesnek szolgálhatja örömeire, mai világunkban erre – sajnos - elenyészően kevés példát találunk.

Kinek nem öröm a mozgás? Akinek az sorozatos kudarcok forrása.

Bár a sport és a versenyzés gyakran együtt járnak, a valódi győzelmet mégis csak önmagunk fölött arathatjuk. Aki ezt megtapasztalta, tudja, hogy ha önmaga legjavát adja, mindig nyer, bármit is mutasson az eredményjelző.

Győzzük le önmagunkat! Tekintsük sikernek a saját fejlődésünket, a javuló

közérzetünket, a sport révén szerzett szellemi fittségünket, az egészségünket! Sportoljunk! Legyünk sikeresek!

Budavári-Kapuszta Tamás

PösöC Hírek



A múlt hónapban tovább öregbítették Pestújhely hírnevét asztalitenisz szakosztályunk versenyzői. A PSC (1) csapata február 9-én idegenben

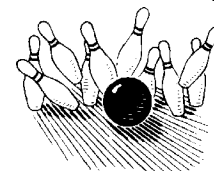
4:14 arányban győzött a MALÉV csapatával szemben. Február 23-án hazai pályán (Pestújhelyi Községi Ház) 14:4-re verte az Esztergom SE-t, így a Magyar Bajnokságon (NB III.) továbbra is magabiztosan vezeti a tabellát.

A PSC (2) csapata is megerősítette második helyét a Budapesti Asztalitenisz Bajnokság I/C osztályában. Február 4-én hazai pályán 11:5 arányban ismét magamögé utasította a harmadik helyen álló Twinker csapatát. Február 12-én Csepelen 5:11-es eredményt ért el a CSISE ellen vívott csatában. Következő győzelmüket ismét itthon aratták a fiúk, február 18-án 13:3-ra verték a BVSC csapatát.

Nem szívesen esnénk se túlzásokba, se az öndicséret hibájába... De azért ez nem semmi! Ugye?

Kapuszta Csaba

FEMINA SÖRÖZŐ TEKEPÁLYA



1158 Budapest,
Bezsilla N. u. 2.
Pályafoglalás:
419-2208
06-30-691-4441

HARTEL FITNESS

1155 Bp., Kolozsvár utca 46/b.
Telefon: 416-3017

Közel 600 m²-en, három elszeparált, természetes megvilágítású légkondicionált teremmel várjuk minden kedves vendégünket
hétköznap H-P: 07.00 - 22.30,
szombaton: 08.30 - 18.00,
vasárnap: 08.30 - 17.00 óráig.

Szolgáltatásaink:

Aerobic (step, zsírégető step, cardio step, köredzés, mélyizom torna, alakformáló, kondi torna, bokszt aerobic, aerobic gumikötéssel).

Cardio training. Bike training. Salsa Reggaeton. Test- és talpmasszázs. Szolárium. Szauna. Testépítés. Ingyenes alap-edzésterv, folyamatos edzői felügyelet.

Részletesebb információkkal szívesen állunk rendelkezésükre személyesen, vagy telefonon.
Kérjük tekintsek meg honlapunkat is:
www.sportkapu.hu/hartel

GRAFOMÁN STÚDIO
BP. XV. TÁTIKA U. 8.
REKLÁM GRAFIKA
zászló, pótló
reklámtábla
emléma, arculat
névjegykártyától
az óriásplakátig
DEKORÁCIÓ
tervezéstől
kivitelezésig
417-1435 30/9509-979
grafoman@mail.datanet.hu

Gyógy Center

1154 Budapest,
Nádastó u. 25-27. I. emelet

Kineziológiai rendelés

Alkalmazási területek: allergia, depresszió, pánik-betegség, dadogás, fóbiák, meddőség, impotencia, tanulási problémák, ágyba vizezés, stb.

Bejelentkezés előzetesen a
06-30-306-8223 telefonszámon.

Természetgyógyász rendelőnkben

mozgásszervi panaszok esetén reumás szakorvos,
asztma és allergiás tünetek esetén allergiában jártas
tüdőgyógyász szakorvos ad tanácsot.

Bejelentkezés előzetesen
a GET MED Kft-nél a
06-30-383-4599 telefonszámon.
(www.getmed.hu)

ÉVFORDULÓK – JELES NAPOK

Március 15. – Dal a szabadságról



Március 15-e nem az egyetlen nemzeti ünnepünk. Nem egyedülálló abban a tekintetben sem, hogy amikor 1848-ban nemzetünk önnön megújulásáért – egy-ségbe forrva – a cselekvés mezejére lépett, jogos követeléseinek és szabadságának védelmében rövidesen fegyveres harcra kényszerült. Eddigi történelmünk

sajnálatosan bővelkedik dicső napokat követő tragikus eseményekben. Szabadságharcainkat idegen hatalmak rendre eltiporták, zászlaink a porba hulltak, s azok élete, akik e zászlókkal az általuk megtestesített eszméket a legmagasabbra emelték, rendszerint száműzetésben, emigrációban, börtönben, elmeegógyintézetben, kivégző osztag előtt, vagy a bitófán ért tragikus véget. De a csapások súlya alatt nemzetünk nem tört meg. Zászlóinkat eltiporhatták, de a zászlók által szimbolizált eszmék tovább éltek, s azokból népünk jövőt tudott építeni.

Március 15-e nem az egyetlen nemzeti ünnepünk, de nincs még egy, amelynek lángját annyi generáció adta tovább és hagyta örökölni az utódoknak, s e láng fénye 160 esztendő elmúltával, örökmécsesként, ma is ott világít minden magyar szívben.

Nincs még egy ünnepünk, amelyet több mint egy évszázada minden rendszer és minden kormány a magáénak vallott volna, amelyet egymással vetélkedő ideológiák oly sokszor próbáltak kisajátítani, és amely ennek ellenére megmaradt mindannyiunk ünnepének!

Meg sem lehetne számolni, hogy a kiegyezéstől a mai napig hány ezer helyszínen, hány százezer ünnepséget rendeztek március 15. alkalmából.

Az utóbbi 60 év során magam is számtalan hasonló esemény részese lehettem. Amennyire vissza tudok emlékezni, ritka eset volt, ha a 12 pontra – erre a márciusi forradalom céljait a legtömörebben megfogalmazó dokumentumra – ne történt volna valamilyen hivatkozás. De ugyancsak ritkán fordult elő, hogy maga a 12 pont, az, hogy „MIT KÍVÁN A MAGYAR NEMZET”, változatlan és teljes eredeti formájában elhangozzék. A 12 pont között ugyanis mindig akadt olyan, amelynek fessegetése az éppen aktuális kurzust kínosan érintette volna. Különböző korok szónokai előszeretettel állították be úgy, mintha saját koruknak már nem lett volna, nem lenne rendezetlen adóssága a márciusi ifjakkal szemben. Pedig sohasem volt így. Az ünnepi szónokok minden korban elmondták, hogy 1848 márciusának a saját koruk számára is üzenete van.

Ez mindig igaz volt, igaz ma is. Nos, az üzenet a kezünkben van, hogy hogyan értelmezzük, az jelenti a mi felelősségünket. A kezemben tartom az eredeti 12 pont hiteles másolatát. Ezt a példányt a Nemzeti Múzeum nyomatta 1988. március 15-ére, egy történelmi tárgyú gyermekfoglalkozás céljára. A nyomdász, aki a megrendelnél néhány száz példánnyal többet nyomott, s e többletet az aluljáróban osztogatni kezdte, akkor még őrizetbe vették. Az, hogy ettől nekünk már nem kell tartanunk, még nem elegendő ahhoz, hogy elégedettek lehessünk. A kiáltványban foglaltakat ma sem érzem aktualitásukat vesztett közhelyeknek:

MIT KÍVÁN A MAGYAR NEMZET.

Legyen béke, szabadság és egyetértés.

1. Kívánjuk a' sajtó szabadságát, censura eltörlését.
2. Felelős ministeriumot Buda-Pesten.
3. Évenkinti országgyűlést Pesten.
4. Törvény előtti egyenlőséget polgári és vallási tekintetben.
5. Nemzeti őrsereg.
6. Közös teherviselés.
7. Urbéri viszonyok megszüntetése.
8. Esküdtszék. Képviselet egyenlőség alapján.
9. Nemzeti Bank.
10. A' katonaság esküdjék meg az alkotmányra, magyar katonáinkat ne vigyék külföldre, a' külföldieket vigyék el tőlünk.
11. A' politikai statusfogyok szabadon bocsáttassanak.
12. Unio.

Egyenlőség, szabadság, testvériség!

Nos, kétségtelen, hogy e kívánságok közül nem kevés ma már valóság, de nem minden az. Az egyes pontokhoz itt és most nem fűzök kommentárt. Ízetlenség, és az ünnephez méltatlan lenne, ha azokhoz a sajtó beállítottságom által motivált szubjektív megjegyzéseket fűznék. De az mindenképp igaznak tűnik, hogy 1848/49 eszméihez és törekvéseihez képest a ma élő generációknak is maradt még törlesztésre váró adóssága. Nem elegendő ma sem, ha március 15-én kokárdát tűzünk. Március 15-ét azok érezhetik igazán a sajtó ünnepüknek, akikben ma is élnek a nemzetünk legjobbjai által, több mint másfél évszázada megálmodott álmok, és maguk is készek tevőlegesen hozzájárulni egy megújult és virágzó Magyarország megteremtéséhez. Próbáljunk meg közéjük tartozni!

Mondandómat egy sajtó dalom stróféival zárom:

Dal a szabadságról

*Rabként éled meg az egész életet,
Nincs amnesztia, ez a szó itt semmit nem jelent!
Mondhatsz, amit akarsz; azt mondják szabad vagy;
Nem látod, csak érzed a rácsokat...*

*Útvesztőben lépdelsz, a falakon penész,
Látod: süt a Nap, a fény itt mégis oly kevés.
Tenned kéne valamit, de nem tudod, hogyan...
Miközben az idő megáll, az életünk rohan.*

*Ha olyan világban élsz, amely megtagad,
A „semmi ágán” érzed magad.
Keresve keresed sajtó szavad,
Dúdolvál réges-régi álmokat...*

*Pedig nem elég már, ha csak a dal szabad
Míg emberek utcán alszanak,
Ha csak a gazdag lehet gazdagabb,
Míg a balsors másokra rászakad!*

*Szabadság! Ha valahol létezel,
Mondd, hozzánk, hozzánk mikor érkezel?
Ne csak költők versében lássalak,
Végre jutalmazd meg, hogy vártalak!
Ne csak ünnepi zászlókról integess,
Azt akarom, hogy mindig velünk lehess!*

Dr. Mészáros Balázs

Vége a Farsangnak, itt a húsvét



A Pestújhelyi Községi Házban, a február a kerületi Farsangi Fesztivál jegyében telt el. 5 napon keresztül léptek föl színpadunkon a kerület legtehetségesebb vers- és prózamondói, énekesei, zenészei, színjátszói és táncosai. A zsűri, a közel százharminc produkció közül, negyvennek ítélte Fesztivál Díjat. Ők, a jók közül a legjobbak, március 2-án, az ünnepélyes díjkiosztó gálaműsorban újra bemutathatták produkcióikat és átvehették megérdemelt ajándékaikat.

Az idén nagyon rövid ideig farsangolhattunk, mert március végén már itt van húsvét ünnepe. De még mielőtt húsvéti játszóházunkba invitálnám Önöket, fölhívnám figyelmüket néhány márciusi rendezvényünkre.

Március 8. 20 órától baráti társaságokat, táncot kedvelő párokat várunk Nőnapos Nosztalgia Bulinkra. Házigazda Lovasi Gábor DJ. Érdemes asztalt foglalni minél előbb!

Március 15-én, a nemzeti ünnep alkalmából, délután 5 órakor koszorúzunk a Pestújhelyi téren. Utána, hagyományainkhoz híven, közös ünneplésre várjuk a résztvevőket a Községi Házban, ahol a Jánosi Zenekar muzsikál.

Március 20. csütörtök, 16 órától 20 óráig Húsvéti játszóházba várjuk a családokat, ahol szigorúan hagyományos technikákkal írhatják, festhetik a húsvéti tojásokat. A belépőjeggyel együtt két tojást kapnak a résztvevők, de további tojások vásárlására is lesz lehetőség.

Március 28. 10 óra a Színházi Világnap alkalmából a Favágó lánya című előadással kedveskedünk a gyerekeknek. A Nap-színház előadására jegyek elővételben is kaphatók.

Március 28. 18 órától „Visszaszámláló” és Pestújhelyi Napok programalkotó lesz. Mint azt már megírtam, a „visszaszámlálás” oka, hogy 1909. november 28-án vált hivatalosan önálló településsé Pestújhely. A 100. évforduló megünneplésének előkészületeit minden hónap 28. napján tartjuk.

Március 29. 10 órától rendezzük meg a Budapesti Gyermekbábosok találkozóját, az országos verseny előválogatóját. Az előadások nyilvánosak, minden érdeklődőt szeretettel várunk. A részletes programot hamarosan elolvashatják honlapunkon.

Kedves Pestújhelyiek! Kérem, ne feledkezzenek meg a múltkoriban számunkban megjelent „Bolt hátán bolt volt” fölhívásunkról! A Pestújhelyi Napok helytörténeti kiállításának megrendezéséhez minden segítségére szükségünk van.

Nagy Edit

HÉTKÖZNAPI MOZAIK

Nyuszi ül a fűben



Itt a tavasz, a Húsvét, és itt a kerti munkák ideje. Nincs is szebb, és üdítőbb látvány, mint egy szép, természet közeli, zöldelő- bimbózó-virágzó terület, melyet vidám állatok népesítenek be. Lévéen Pestújhely kertés terület, számunkra ez az élmény nem csupán kiránduláskor, de saját kertünkben is megadatott.

A húsvéti ünnepek alkalmával a családok élő nyulat vásárolnak, főként a gyerekek kedvéért. Az ünnep elmúltával azonban a „tapsifülesek” iránti lelkesedés rendszerint alább hagy, és ilyenkor az állatok jövője kétségessé válik. A felelős állattartás lenne az igazi megoldás a „megunt” húsvéti nyulak problémájára. A megdondolatlanul beszerzett állatok gyakran igencsak kérdéses jövője egyébként a problémának csak az egyik összetevője. Legalább ilyen nagy gond, hogy ezeket a nyulakat sokszor inkább szórakoztató játékszernek, és nem eleven állatnak tekintik, így elég gyakori, hogy nem „a jó gazda gondosságával” járnak el az állat tartása során, ahogyan az állatvédelmi törvény egyébként előírja.

Más oldalról a gyerekek számára is kimondottan káros az ilyen tapasztalat. Nem a szeretetet, a kötődést, a gondoskodást és a felelősségtudatosságot látja, hanem pontosan ellenkezőjét. Nekik azt kéne megtanulni, hogy felelősséggel vállaljunk állattartást, feladatot, ha pedig ezt megteesszük, életük végéig gondoskodni kell a ránk utalt élőlényekről. Akkor is, ha az nehézséget jelent. Tán távolinak tűnik a párhuzam, de nagyon is reális: aki azt látja (tanulja), hogy jó megoldás a vállalt felelősséget „lepasszolni”, és az érzelmi kötelékek tisztavirág életűek, később majd esetleg intézetbe dugja a nagyszülőket, vagy a gyerekeit.

Érdemes tehát nyuszi beszerzés előtt alaposan megfontolni, tudnak-e hosszabb távon is felelős módon gondoskodni az állatokról. Az állattartás komoly, felelősségteljes feladat. Az ünneppel természetesen a nyuszi kerülnek az érdeklődés középpontjába. Ám mindenki - a tapsifülesek és az emberek - számára szerencsésebb, ha otthonába csak az fogad nyuszi, aki hosszú éveken

át gondoskodni tud róla, vállalva a tartással járó feladatokat, kellemetlenségeket, nehézségeket és kiadásokat. Aki ezt nem tudja megtenni, jobb, ha csak plüss formában visz haza tapsit, vagy másoknál, például ismerős tenyésztőnél, állatkertben ismerkedik velük.

Tudnivalók a nyulak tartásáról:

A vásárlók körében a kicsi nyulak a népszerűek, ezért a törpenyúl fajták mellett gyakran árulnak egészen fiatal nyulakat. Fontos tudnivaló azonban, hogy a nyúlfiak 20 és 28 napos koruk között térnek át a tejről a szilárd táplálékra, ezért, ha valaki túl fiatal nyulat vásárol, annak – megfelelő tejjel történő – táplálását is biztosítani kell. A legjobb persze, ha ilyen fiatal állatkákat senki sem vesz meg (és nem is árulják őket, de ez, sajnos, ma még inkább utópia), bármennyire is aranyosak. Másrészt, bizonyos helyzetekben pedig lehet, hogy mégis a vásárlás lesz az életmentő, ha így legalább hozzáértő, és a megfelelő táplálékot kínáló kezekbe kerülnek a nyúl-csecsemők.

A nyúlfiak számára 20-30 °C, a felnőttek számára a 15-20 °C a megfelelő hőmérséklet.

Sokak számára sajnos, nem nyilvánvaló, hogy a nyulak nem ugyanazt eszik, mint az ember, a vasárnapi ebéd maradékát tehát ne is próbáljuk odaadni neki! Ugyanez vonatkozik a csokoládéra, és hasonló nyalánságokra! A legjobb, hogyha a tapsifülesek táplálékának alapját a szemes takarmány, zab,

KALAMONA

1158 Bp., Apolló u. 5.

Közel 20 éve állunk az állatszerető gazdik és kedvenceik szolgálatában!



Kutyák, cicák, madarak, görények, rágcsálók, halak, teknősök számára szinte MINDEN ELEDEL

kapható!

Tel.: 06-1-418-1217

esetleg búza képezi. Ez kiegészíthető a boltokban (állateledel, állatkereskedés, szupermarketek) kapható nyúltáppal. Szüksége van naponta friss zöldre is, pl. sárgarépa, káposztára, karalábé és retek zöldre, amit a piacon többnyire otthagynak a vásárlók, tehát valószínűleg el lehet kérni. A friss fűvet, tyúkhúrt is szívesen fogyasztja, csemegéje a pitypang levele. Ilyesmit azonban csak akkor adjunk, illetve szedjünk számára, ha biztosan vegyszer, és az autók kipufogógázától mentes területéről származik. Fontos, hogy elegendő szénát (állatkereskedésekben, szupermarketekben többnyire előrecomagolva kapható) is kapjon, mert az állatnak megfelelő mennyiségű rostra is szüksége van. Egy-egy szem tisztára mosott krumplit, negyed, vagy fél almát - sokat egyszerre sosem, nehogy felfúvódjon - is kínálhatunk neki.

Mivel a nyuszi metszőfogai folyamatosan növekednek, szükség van valamire, amivel koptathatják: erre a célra egy száraz kenyérsarka - melyet többnyire örömmel rágcsálnak - kitűnően megfelel.

Az állatos szakboltokban e mellett különféle csemegéket, vitaminokat és speciális fogkoptatót is vehetünk számára. A nyúl vízigénye – ha nem csak tápot és szénát, hanem zöldeket is kap – nem túl jelentős; ennek ellenére fontos, hogy legyen előtte ivóvíz. Praktikus az erre a célra kapható speciális önitatóval felszerelni a ketrecet. Lakásban a legegyszerűbben speciális, műanyag aljú, rácsos ketrecben, "nyúlkalitkában" - nagyon komoly, szép darabok kaphatóak szaküzletekben - tarthatóak, és elsősorban a törpe fajták javasoltak. Volt már rá példa, hogy szabadon is vígan élt a nyuszi a lakásban, de ez komoly és következetes

FAMÍLIA szépségstúdió



Szeretettel
várjuk régi és új szépülni
vagyó vendégeinket!

Szolgáltatásaink:
Fodrászat, kozmetika, manikűr-pe-
dikűr, műköröm, masszáz, smink-
tetoválás.

Elérhetőség: 1158 Bp.,
Pestújhelyi út 54/A
Tel.: 416-5291

tanítói munkát igényel. Még, ha sokat foglalkoznak is vele, akkor sem biztos, hogy minden egyed képes megtanulni, hogy ne jártában-keltében, hanem az egyik sarokban elhelyezett almos ládába végezze a dolgát. A másik problémája a szabad tartásnak, hogy mind a berendezési tárgyak, mind a nyuszi számára veszélyes: bármit - antik bútort és villanyvezetéket - megrágcsálhat.

A fűben...

- ül a nyuszi a gyerekversike szerint. Bár számára szerencsésebb, ha a fent vázolt körülmények között tartjuk, azért nem árt, ha a fűre, vagyis a kertre is gondolunk tavasszal. Amikor már biztos, hogy tartósan marad a fagypont fölötti hőmérséklet, ideje eltakarítani és a komposztba tenni a kerti növényekre védelemül borított avart. Aztán, lehet folytatni...

Ellenőrizzük a madárodúkat

A talaj tápanyag-utánpótlását a már érlelt komposztal lehet megoldani, és trágyával, csalánlével kiegyesíteni.

A metszést be kell fejezni, mielőtt még a fák újra kihajtanak.

A futórózsákat csak akkor metsszük meg, ha ágai zavarnak, útban vannak. Ha a töveket tavaly telepítettük, a hajtásokat két rügyre vágjuk vissza. A futórózsák nem virágoznak a visszavágás évében. A bokorrózsákat 2-3 szemre, rügyre metsszük vissza minden évben. Ideje, hogy átültessük, megmetsszük, és világos helyre állítsuk a balkon- és dézsás növényeket. A nagyméretű dézsás növényeknél elég, ha a föld felső rétegét cseréljük ki friss földre.

Most ültethetünk gyümölcsfát, diófát és mogyorócserjét, rózsát, és sok más növényt. Például számos kúszónövényt ültethetünk ebben az időszakban: iszalagot, loncféléket, lilaakácot, kapaszkodó hortenziát, trombitacserjét, vadszőlőt, borostyánt. Különösen kedvez a kora tavaszi időpont a borszőlőnek, az őszi és kajszibaracknak, a bogycsüneknek (ribiszke, málna, egres, eper). Az ültetésnél a bokrokat erősen vissza kell vágni, az ültetett fás szárúak köré szórjunk komposztot.

Ültetéskor:

- válasszunk minél többféle növényt!
- váltogassuk a mélyen és sekélyen gyökerező fajtákat!
- vegyük figyelembe a trágyázottság mértékét, s hogy melyik növény milyen tápanyag-ellátottságú talajt igényel!
- alkalmazzunk növénytársításokat! Fűszer-, gyógy- és dísnövények is kerüljenek a kultúrnövények közé! Ezek segítik egymást a növekedésben, fej-

lődésben. Színükkel és illatanyagaikkal megzavarják a kártevőket, ugyanakkor odacsalogatják a hasznos állatokat (lebegőlegyek, fűrkészdarazsak).

A rózsák telepítésénél gondoljunk arra, hogy a rózsák szeretik a napfényt, elültetés előtt az ágakat és a gyökereket vissza kell metszeni. A metszést is most kell elvégezni a rózsatöveken, semmi esetre sem ősszel!

Csapadékosabb időben a hagymás növényeket, sáfrányt, nárciszt, tulipánt, minden további nélkül áttelepíthetjük, ha kellően nagy földlabdával ássuk ki, és rögtön el is ültetjük.

Védelem, tápanyag

Táplál és óv a csalán, cickafark, zsurló (zöld), kamilla, fekete nadálytő, féregűző varádics, gyermekkláncfű, macskagyökér leve, lehetőleg esővízben áztatva, erjesztve.

Talajfertőtlenítés céljából – ha szükséges – szórjunk ki fahamut. A műtrágyát felejtjük el!

Tipp

Teremtsünk életteret a hasznos rovaroknak; állatoknak! Fontos kelléke az igazi biokertnek a kórakás, rózserakás, a nagyobb korhadó farönk, a bokrok tövén meghagyott lomb. A bokrok a madarak számára is kedvezőek, például a nyári orgona kitűnő legelő a méheknek és pillangóknak is. Táplálék-növényekkel és itatók, fürdők létesítésével tovább kedvezhetünk a madaraknak.

Lovas Éva

PÁL AUTÓHÁZ



1158 Bp., Árvavár u. 7/b.

Tel.: 414-0338

Mobil: 06-30-941-5563

Fax: 414-0339

palautohaz@palautohaz.hu

www.palautohaz.hu

- » Eredetiségvizsgálat
- » Időszakos szerviz rövid határidővel
- » Fényszóróállítás
- » Számítógépes fékhatás- és lengéscsillapító mérés
- » Futómű-holtjáték vizsgálat
- » Műszaki vizsgára felkészítés
- » Vizsgáztatás teljes körű ügyintézésel
- » Műszeres motordiagnosztika
- » Ultrahangos porlasztótisztítás
- » Hibakód olvasás
- » Klímarendszer tisztítás
- » Mobil kenőanyagok

NYITVA: H – P 8-17 óra

RIPPING KFT.

1158 Bp., Madách u. 17.

Tel/fax: 06/1-4105534

Mobil: 06/20-3491355

06/20-3117323



Vállaljuk épületek utólagos falszigetelését, lapos-tető, talajvíz, talajpára elleni szigetelések készítését garanciával. Kerti tavak, medencék szigetelését.

Vállaljuk továbbá egyéni vállalkozók, Bt-k, Kft-k teljes körű könyvelését, beszámolókat, bevallások készítését. Adótanácsadás, könyvvizsgálat.



INGYENES
AUTÓRONCS
ÁTVÉTEL

Autó Mandy Car Kft.
MandyCaRecycling

regisztrált

Bontó-hulladékkezelő,
budapesti átvevő telephelyen:

1154 Budapest
Késmárk u. 8-10.

TÉRÍTÉSMENTESEN
átveszi a roncs, illetve a hulladékká
vált gépjárműveket akár
SZÁLLÍTÁSSAL IS!

Bontási Átvételi Igazolások
kiadása helyben
www.autoroncsatvetel.hu
info@autoroncs.hu
06-1-419-2990 • 06-20-252-8080

Hogyan kápráztassuk el az imádott nőt konyhaművészetünkkel?

3. rész – A világ legüresebb hűtőszekrénye...

...nem egy nagyáruház műszaki osztályának szélén sorakozó ezüsts monstrok között keresendő, azok még élettelen fémtárgyak, mint ahogy a fehérnemű üzletek kirakataiba lógatott bikinik is csak színes textildarabok; hogy mennyire üresek, vagy éppenséggel mennyire vannak teli, az csak használat közben derül ki. Számomra, mint embertársaim táplálásának önjelölt apostolának, az üresnek mondott, vagy vélt hűtőszekrény mindig is az egyik legnagyobb, egyben inspiráló kihívást jelentette.



Történt, hogy egy november végi péntek délután, munka végeztével, a szokásos irányba indultam: kedvenc klubomat kívántam meglátogatni, ahol ismerős társaságban tudhatom le a hét feszültségeit, természetesen a hölglátogatók hathatós segítségével. A klub bejáratánál Pityu állt, ujjai között az elmaradhatatlan cigaretta. A picit klubhelyiségben ugyan nem tiltotta felirat a dohányzást, mindenki önként vonult a lépcsőházba, vagy a bejáraton kívülre a füsteregetésnek hódolni. Pityu, erős dohányos lévén, így többet töltött a bejáratnál, mint a klubban, ennek köszönhette azt a tévhiedelmet, hogy ő maga a „beengedő” ember, kinek jóindulatán, megítélésén múlik, ki lépheti át a bennsőséges hely küszöbét. Ezzel Pityu csúnyán vissza is élt; a szórakozni vágyó nőneműek javát önnön gyarló udvarlási késztetésének engedve szinte zsarolással felérő feltételekkel engedte tovább. Régi ismerősként széles vigyorral üdvözölt, általánosságokra vonatkozó „mizujs” kérdésemet a maga módján mindig ugyanúgy értelmezve (érkezett-e ismeretlen nőlátogató a klubba) sorolta: - két füstölt oldalas, egy farhát és egy melle húsa - Pityuról magyarra fordítva: füstölt oldalas - értsd: dohányzó sovány nő, farhát - értsd: előnytelen alkatú nagydarab nő, melle húsa - értsd: melle húsa...

Pityu szüleinek egy közeli kisvárosban hentesüzlete volt, ezért sonkák, dagadók, és tarják között nevelkedve alakult és cizellálódott közel kétszáz szóból álló szóincse, valamint kikezdehetetlen önbizalma, amit gyermekkorában az árokparton az apacsok és fasiszták között dúló végeláthatalan csatában az üzlet raktárából elcsent hurkatöltővel (mint a kor legfélelmetesebb fegyverével) alapozott meg. Tőle tanultam meg a hentesmesterség alapjait, az állatalkatrészek nevét és elhe-

lyezkedését, amit általában úgy szemléltetett, hogy éppen aktuális barátját maga mellé állítva, szafaládéméretű ujjaival annak testén rajzolta körbe mondjuk a szegy helyét, sőt egy alkalommal a klub falai mentén körbefutó padon négykézlábra állította a hölgyet, hogy minél szemléletesebben mutathassa meg a fartő fellelhetőségét.

Az este a szokásos hangzavarban telt, Jocó, a hírhedt szívtipró háremében ücsörögve, ami azért volt ígéretes, mert az éppen melőzött hölgyek más férfiak társaságában vigasztalódtak. Figyelmem egy Bea nevű lányra irányult, akivel régóta köszönőviszonyban voltam, de csak annyit tudtam róla, hogy egy éve Jocó néhány hónapra trónja mellé emelte, de a csendes, mesterien végrehajtott szakítás után, a többi áldozathoz hasonlóan, a társaságban maradt. Ő volt a legcsendesebb, de kifejező, nagybarna szemű és szemöldökének virtuóz húzogatóásával élénken reagált a beszélgetés minden részletére. Az órák észrevétlenül szaladtak el, amikor éjfél körül, az egyik cigizünetéről visszatérő lány az ajtóban állva sipította, hogy leesett az első hó, méghozzá rentgeteg, előadásából úgy tűnt, hogy a havazás az évtized végéig nem is áll el. A társaság felpattant és kiviharzott az utcára, a klubot üzemeltető fiatal pár pedig rezzenéstelen arccal azonnal forraltbornak való óriási edényt rakott fel a tea és virsli főzésre használt kis rezsóra.

Valóban hihetetlen mennyiségű hó zúdult le az eltelt néhány óra alatt, vastag paplanával mindent beborított, óriási pelyhekben, sűrűn, méltóságteljesen esett, az utca kétfelé fehér ködbe tűnt. Azonnal óriási harc bontakozott ki, kozmetikai célzatú hóbanfürdetéssel keverve. A bejárat mellett magasodó Pityu kivételesen nem cigarettázott, az utcának háttal állva egy apró nőt védelmezett, akinek a falhoz szorítva sem a kihüléstől, sem a hógolyóktól nem kellett tartania Pityu hatalmas, fürge kezeinek és vastag kabátjának köszönhetően. A csata hóban fetregő, vihogó haldoklóitól távolabb láttam meg Beát, aki kezét széttárva, arcát az ég felé tartva, rituálisan forogva lengette hosszú göndör hajzuhatagát.

Közelébe érve hirtelen megállt, felém fordult, majd két másodpercnyi megállj! után szemvillanással jelezte: benne van a mókában. Lehajolt, két kezéből lapátot formálva vadul dobálni kezdte felém a havat, cserébe ő is megkapta a kozmetikai fürdetést. Az utca megtelt hóangyalokkal, a kezeléseket kusza lenyomataival, sugárirányban körben a szűz havon az eltévedt hógolyók megdermedt üstökösével. Lihegve, elázva indultunk vissza a klub felé, a forraltbor hívogató illatának engedelmességgel. A bejárat mellett a falon Pityu körvonala rajzolódott ki a vakolatra tapadt hólabdamaradványokból,

leolvasható volt a dráma: ő a végsőig védelmezte szíve hölgyét, aki érkezésünkkor már lent a félhomályban az öleében ülve hálálkodott. Hamarosan kitört a záróra, a bejáratnál - csak az ég tudja hogyan - Bea mellé sodródtam, kérdésemet meg sem várva belém karolt, felhúzott szemöldöke, rámszegett tekintete adta meg a választ: hazakísértem. A sétálóutca felé mentünk, ahol addigra semmi nem mozdult, a kandeláberek sora egymásba érő nagy opálos fénykúpokkal mutatta az utat, a szürkésfehér képet csak néha színezte el egy-egy kirakatkából kivillanó neon, az egész álmos látvány végén pedig a régi szálloda tetején felejtett reklám hirdette zöldecs fényvel:

BIZTOS!...ÉS BIZT...N.....

Lépcsőházukhoz érve a közlékeny nagy szemek elárulták: felmehetek, édesanyja, akivel együtt él, a kertvárosban lakó betegeskedő nagyinál tölti az éjszakákat. Fent törülközővel szárítottuk a hajunkat, miközben teát tett fel. A konyha a szokásos panel-konyha, nagy, függőnytelen ablakkal, alatta végig pult, fehér falak, fehér bútorok, sötét linóleum. A mosogató felett világító gyengécske fénycsőtől az egész egy elhagyott laboratóriumra emlékeztetett - néhány fehér műanyag tárgy, makulátlan tisztaság. - Éhes vagyok - mondta vékonyka hangján. Rádöbentem: ez volt az első mondat, amit hallottam tőle. Azonnal felajánlottam, hogy készítek valamit, mire szemöldöke és a pizse orr a sarokban álló nagy fehér hűtő felé küldött. Kinyitva kétszer kellett benézniem, hogy felmérjem: lehetőségeim korlátozottak. Kérdő pillantásomra szemei azt az elfogadható magyarázatot adták, hogy anya és ő a munkahelyükön étkeznek, főzni pedig a nagyinál szoktak. A két szinte üres befőttes üveget ki sem nyitottam, alul a zöldségtartóban lapult néhány összetöpörödött valami az eocén korból, valószínűleg a földtörténet első burgonyái, amikről a megtévesztő külső ellenére sem gondoltam, hogy szarvasgomba. Az egyik polcon feküdt még egy sötét rúd - fénykorában szalámi lehetett - Bea felé szelíden felmutatva apró csücsörítés és összevont szemöldök adta tudtomra: az ő ízlésének túl fűszeres és csípős... volt, mert akkora már brutális önvédelmi eszközzé száradt. Egy fedeles dobozban viszont nagy darab sajtot találtam, aminek repedezett kérgéből ugyan szintén nem lehetett megállapítani hovatarozását, de a türelmetlen, ujjnyi vastag körbefarigcsálás után edami-ra emlékeztetett. A hűtő ajtajában egy tojást fedeztem fel, de a műanyag fedelet felhajtva helyette egy, a főzési időt jelző elmés szerkezetre leltem, aminek felső felét kellett elforgatni a megfelelő rovátkaig, a megtévesztő tojásforma pedig az NDK designcsapat szárnyaló fantáziáját dicsérte.

Lőn csoda: az alsó polc eldugott sarkában

egy bontatlan libamáj konzerv. A fehér műanyag kenyértartóban talált kopogó kenyérral a sajtához hasonlóan jártam el, vastagon lehántolva egy még ruganyos kenyérbél tömbhöz jutottam. Közben Bea eltűnt, kisvártatva kezében egy narancssal jelent meg, amihez a barna szemek azt kommentálták, hogy ez a munkahelyi ebédhez járt, de eltette, s most ezzel próbál enyhíteni a válságos helyzeten. A fehér zománcú grill-sütő hozta meg az ihletet: a felszelt kenyeret megkentem a libamájjal, Bea értetlen pillantásai közepette a naracsból pár gerezdet rászeleltem, a fehér asztali fűszertartó egyik dobozkája révén meg tudtam borsozni, egy fehérynélű reszelő segítségével pedig vastagon beborítottam a meglepően ízes sajttal. A grillsütő megtette feladatát, mi pedig boldogan ropogtattuk szendvicseinket, a nagy ablakon át bámulva a szakadatlan hóesést, ami az ablak alatti, alig felismerhetővé vált játszótérre hullott. A közepén álló ernyős betonlámpa szelíd fénnel világította meg a körben összeérő bokrokat, akik felülről, így behavazva, egymásnak támaszkodó, fehérkabátos alakoknak tűntek, akik e végtelen csöndre ítélve őrzik a gyerekzsivaj, a kacagások hangemlékeit. Elégedetten gondoltam a hosszú nap két felfedezésére. Jobbra mellettem Bea szürcsölgette a teáját, balra pedig, alig karnyújtásnyira a világ vélhetőleg legüresebb hűtőszekrényre.

Tóth Béla

Vicczőzön



Kérdés: Mi az, nagyon ritka női név négy betűvel? Válasz: - Béla.

*

Fiatal házaspár vásárol egy előszoba szekrényt. Másnap délelőtt szállítják házhoz, darabokban egy nagy dobozban. Csak a feleség van otthon, kibontja, látja hogy minden egyben van, szerelési utasítás, alkatrészek, szerszámok. Arra gondol meglepi a férjét és ügyel-bajjal összeszereli. Éppen elkészül, amikor eldübörög a ház előtt egy villamos, amitől a szekrény szétesik. Nem adja fel a dolgot és becsönget a szomszédhoz: - Segítsen szomszéd úr, összeszereltem az új szekrényt, de jött egy villamos és ettől szétesett. A szomszéd átmegy és összeszereli. De megint jön a villamos és a szekrény újra szétesik. A szomszéd nem érti a dolgot, ismét összeszerakja, majd bemászik a szekrénybe egy elemlámpával, hogy megnézzé, mi történik, a feleség pedig kimegy a konyhába, hogy addig főzzön egy kávét. Ekkor érkezik meg a férj és elégedetten szemléli a szekrényt. Amint kinyitja az ajtaját, hogy belül is megnézzé, vele szemben ott kuporog a szomszéd. - Hát maga mit csinál itt szomszéd úr?- kérdi meglehetősen érdes hangon. - Nézzé - mondja a szomszéd - lehet, hogy nem fogja elhinni, de a villamost várom!

*

Beálltam egy zsúfolt parkolóba és leengedtem az ablakot, hogy a hátsó ülésen nyújtózkodó kutyusom kapjon elég levegőt. Nem akartam, hogy utánam induljon, megálltam hát a járdán és visszamatatva rá, határozottan azt mondtam: - Ott maradsz! Érted?? Maradsz! Maradsz! Egy közeli autó vezetője, látva hogy szöke vagyok, csodálkozva végigmért, majd megszólalt: - Csak be kell húznia a kéziféket!

*

Egy angol, egy francia és egy magyar nyugdíjas arról beszélgetnek, hogyan telnek a napjaik. Az angol nyugdíjas kezd mesélni: - Én reggel fogok egy üveg whiskyt, elviszem a klubba, és ott töltöm az egész napom! A francia nyugdíjas: - Én reggel fogok egy üveg konyakot, elviszem a barátnőmhöz, és ott töltöm az egész napom! A magyar nyugdíjas: - Én reggel fogok egy üveg üveget, belepisilek, elviszem a körzeti rendelőbe, és ott töltöm az egész napom...

A vicc-kollekciót összeállította: Kovács András

Hozzát írtam, itt e vers...
Csak félek, hogy agyonvers!

Mészáros Balázs:

Húsvéti nyúl

Húsvét! Nyuszi ül a fűben,
Fűben szundikálva...
Ünnepeljünk lábujjhegyen:
Nyugodt legyen álma.
Hangos dalra ne fakadjon,
Ki ma pohárér' nyúl:
Hátha ez a tapsifüles
Monty Python vérnnyúl!

HOLLÓ ATTILA



TETŐ KLINIKA

Amit vállalunk:

- Tetőjavítás (cserép, pala, zsindely és lapos tetőn).
- Komplet tetőfedés, csatornájavítás és csere.
- Szegélyek, ablakpárkányok, hajlatok készítése, cseréje.
- Beázások megszüntetése.
- Ingyenes helyszíni felmérés.

Tel.: 06-1-419-8276,

Mobil: 06-30-949-3692

Nádas-tó Önkiszolgáló Étterem



Bp. XV. Órjárt utca 11.

Menü kiszállítás 650 Ft/nap

Telefon:

0620 998 3125

0620 998 1012

www.nadasto.hu

„HÖRPENTŐ”

CSALÁDI ÉS VÁLLALATI RENDEZVÉNYEK, BANKETT, ÉRETT-SÉGI TALÁLKOZÓ, HÁZASSÁGI ÉVFORDULÓ, NÉVNAPOK ÉS SZÜLETÉSNAPOK LEBONYOLÍTÁSÁT VÁLLALJUK PESTÚJHELYEN, A GERGŐ U. 11-BEN.
TELEFON: 06-30-944-4837

PESTÚJHELYI MOZAIK

Kiadó:

PESTÚJHELYI SPORT CLUB

1158 Budapest, Gergő u. 11.

A kiadásért felelős:

KAPUSZTA CSABA

06-30-944-4837

A szerkesztőség vezetője:

DR. MÉSZÁROS BALÁZS

Elérhetőség:

1158 Bp., Ady Endre u. 23.

p.mozaik@gmail.com

06-20-529-1575

Megjelenik: 4000 példányban

A lap korábbi számai letölthetők:

www.bpxv.hu/index.

							LABDA-RÚGÓ SZÖVET-SÉGET	DUPLA SZAMÁR-HANG	NÉMÁN NÉZ	OLASZ KETTŐ	FALNI NEM ROSSZ	
1.												
HÖMEL-KEDE-SÜNK												
TÉLI SPORT									ENIKŐ BECÉZVE VILLAMOS GARAZST			
LAKATOL CET-HALAIT											LÖVŐ FEGYVER ZÖREJ	
BETÉTI TÁRSÁ-SÁG										EZ NEM ROSSZ RÓMAI EGY		
ZENEI HANG								FOHASZ VÉD TÁVOZ-NOM				
KIMONDVA ÁRAM-FORRÁS										NYILVETŐ MIG FE-LÜLRŐL NÉZTEM		NEVELŐ FÜVŐS ÓVODA
UTÓDOT FOGANTAT NEM SŐS ORVOS												KUN LÁSZLÓ BETAKA-RITÓ
JUTLANDI SÖRE												
KÜZDŐ-TÉR VICC-GYÁRTÓ											PC MEMÓRIA DIJ JELE	
KÁRÖR-VENDVE	BETÜT VET	CSÚSZ-TAM LÉCEN IS	MAGAM-RA ÜTŐK	BECÉZETT ÁDÁM	ZENEI HANG	PETIÉ ARANKA CSÉTLÉN CSIBE						
APRÓ HANGKÖZ-VETÍTŐ										VÉRTANU VAJON MÁK?		
MŰVÉSZI ÉNEKED						BELÜGYM-NISZTÉRIUM NÓRA SEM ÁLL				SERGIO HATÁRO-ZOTT		
A KÖR SUGARA	ÉLTANULÓ ŐSAPÁNK SÍR A KISDED											ÉHSÉG RÓVID EZER
AZ ILYEN AJ LOP				SÓHAJ RÓMAI 50		HARMADIK SZEMÉLY EURÓPAI UNIÓ		KÉZIMUN-KÁZIK TELEFON-ERMÉS			BASZK SZERVE-ZET	
2.												ROMA FERFI VISSZA LIÁNNAK
...BAJ-DZSÁN (OR-SZÁG)						CSARNOK KÖR-SUGÁR						FOGDÓ-SÁSSÁ NEM HÚZÓ
HÁ ELÉG BÁTOR HOZZA							SZINTÉN LOCSOLOM MAI NAPOT					
ÜR-LOVA-GOK						SOM SZÉLEI ÓHAJT-JA		NÉMET HALOTT GABO-NÁÉ			NÉMA LÜD NEM-ZÖNK	ENBETŰ MI NEM ÜL?
HÖNFOG-LALÓ VEZÉR					BESŰ-GOTT A HÖLGY MEGSÉRT							
ÁLLAMI BIZTÓ-SÍTÓ		A MŰ-TRÁGYA ÉTLEN BÉKÉS										VAK RÉ-MÜLET KNOCK OUT
LÓ-ELEDEL TAKAR								LEGYEK ÉNEKE ZART-HELYI				IGÉRET FÖLDJE NÉMA KOS
RÓMAI 5	FÜRDÜNK BENNE MOBIL ZENÉKÁR					ERZSINEK NEM FEL MAGAS HANG						
A LELKI TRAU-MA												CIGA-RETTA MÁRKA

A helyes megfejtést március végéig a szerkesztőség címére (1158 Bp. Ady E. u. 23., illetve p.mozaik@gmail.com) eljuttatók között a Pestújhelyi Közösségi Házban április 12-én este 8 órakor kezdődő „Nosztalgia Bulira” (Dj: Lovasi Gábor) szülő kétszemélyes tiszteletjegyet sorsolunk ki. Nevüket, címüket, telefonszámukat szíveskedjenek megadni.

NAGY MŰLTJA VAN A MI JÖVŐNKNEK! HAJRÁ PÖSÖC!