

SPORT ÉS ÉLET

Thaywondo – „A por siet, a kő ráér”

(Távol-keleti közmondás)



Itt a május, vele a tavasz. Ilyenkor a pestújhelyiek lázas igyekezettel próbálják visszanyerni az egy évvel korábbi formájukat. Az elszántabbak a sporttól, a „kényelmesebbek” a különféle fogyókúráktól remélnék segítséget...

Melyik a sikeresebb?

Ahhoz, hogy megválaszolhassuk ezt a kérdést, jó, hogyha meghatározzuk, mit is akarunk elérni. Egészséget, harmonikus kisugárzást, vagy gyors súlycsökkenést. Ez utóbbit sok nélkülözés és önkínzás útján elérheti bárki, ha elég elvakult. A legkitartóbbak a napjainkban divatos anorexia és a bulimia betegségek potenciális veszélyeztetettjei. Nem kérdés tehát, hogy a kúraszerű - megoldásnak nem tekinthető - tüneti kezeléseknél tartós, igazi eredménye nincsen. Hacsak a szervezetünk egyensúlyának felborítását nem tekintjük annak. Nem elhanyagolható az a tény sem, hogy az időszakos kúra befejeztével a testünk lecsökkent alap-anyagcsereszintje miatt minden lehetséges módon elraktározza a bevitt többlet energiát. Tehát jönnek a zsírpárnák. Ezt hívják öngólnak. Ezt akarjuk? NEM! A jó, vagy rossz hír az, hogy nem nyugodhatunk bele, mondván: „hát, ez van. Nincs mit tenni.” Mert vannak lehetőségek, van megoldás, de sajnos – vagy nem – meg kell mozdulnunk, ha valamit el akarunk érni. Az egészséges táplálkozás mindenkinek jól felfogott érdeke. Ez vitán felüli. A testmozgás miért ne lenne az?

Eddig a pontig sokan eljutnak,

és kisebb nagyobb lelkesedéssel belevetik magukat különféle sportokba. Miért? „Mert fogyni akarok”; „Mert már

lassan nem tudok felmenni a harmadikra”; „Mert már fáj mindenem” – hangoznak a válaszok. Igen, ezek komoly gondok és a megoldás mégis egyszerű: SPORT. De...

És itt most nem a szokásos „nincs időm”, „nincs pénzem”, „nincs energiám” kifogások következnek, hanem a jó mozgásforma megválasztásának fontossága. Azokhoz szólok, akik késznek tenni önmagukért, a jobb közérzetért és nem csupán egy-egy tünet kezelése, hanem **átfogó megoldás** a céljuk. Ha Ön ilyen, vágjunk bele! Most egy olyan életmódsportágot mutatok be, amely a hatékonyságot tekinti elsődleges irányelvnek. Egy sportág rekreációs és rehabilitációs sikerekkel. Egy harcművészet, amely a több évszázados mozgásformák és a gyakorlatias magyar mentalitás ötvözeteként, magában hordozza az önérvényesítéshez, a testi és szellemi fittséghez szükséges elemeket. Bemutatom egy magyar ember több évtizedes munkásságának eredményét, mely sokakat segít hozzá egy egészségesebb, teljesebb élethez. AstílusA THAYWONDO – Harcművészeti Stílus és alapítója Puskár Béla Nagymester.

Mi a Thay Won Do és mit jelent, hogy hatékony?

Ezt az átfogó, összetett irányzatot a magyar lehetőségekhez, igényekhez, európai adottságokhoz igazítva nekünk fejlesztette ki a Nagymester. A rehabilitáció területén - több egészségügyi szervezettel együttműködve – hatékonyan működik közre. A fiatalokat érintő drog-prevenációs hatása is jelentős. Az idősebb korosztály számára is elérhetővé teszi a sportéletet. A hölgyek és az urak egyaránt élvezhetik az egyenletes, arányos, természetes izomzat kifejlődésének jótékony hatását. Minden pestújhelyi számára elérhetővé teszi a mozgás, a sport nyújtotta előnyöket.

Miért pont a Thay Won Do? Mindennek az alapja a **hitelesség**. A sportember, mint jelző a legnemesebbek egyike. Egészséges, tudatos, hiteles személyiség, aki ismeri a maga korlátait és kész harcba szállni velük. A harcművészetek sokat említik a „DO”, avagy az út fontosságát, melyet a harcos bejár élete során. A Thay Won Do bizonyított. Alapítója, Puskár Béla példamutató életvitelével, életútjával szolgál bizonyossággal, hogy követői a legjobb irányt választották önmaguk fejleszté-





séhez. Átfogó harcművészeti stílusának létrehozásával számos keleti (Karate, Thai box, Judo) és nyugati (Francia box) tradicionális irányzat módszereit, technikai készletét foglalja magába és az életszerű, legújabb elemeket sem nélkülözi. Letisztult, kiforrott, gyakorlatias. Összetettsége, sokoldalú eszközkészlete szavatolja, hogy az egyéni erősségekre alapozva ki tudja bontakoztatni a megfelelő harci fel fogást. A harc itt a célunkért, önmagunk legyőzéséért vívott küzdelmet jelenti egyértelműen. A kilók, a fáradság, a feszültség és még sok egyéb tényező legyőzése.

Ismerjék meg a Thai Won Do-t! Puskár Béla több mint három évtizedes pályafutása (DO) során kitanulta a Judo, a Box, a Sotokan Karate, a Tae Kwon Do, a Kick Box, a Thai box, a Francia Box, a Jet Kun Do stílusokat és mindezek lényegét, eszenciáját saját stílusba sűrítette össze. Létrehozott egy olyan rendszert, amely nem skatulyákból kihúzott egyedeket vonultat fel, hanem éppen ellenkezőleg:

Egyéni stílusokat bontakoztat ki,

egyéni célokat megvalósító magyar emberek önkifejezését segíti elő. Nem vagyunk állatok. Távol-keleten megfigyelték a különböző állatok harci stílusát és leutánozták azokat. Így alakultak ki a párduc, a sáska, a majom és sok más irány-

zat. Több évtizedre kolostorba vonultak az emberek és csiszolták technikájukat. A mai magyar ember szerencsés, ha napi 1-1,5 órát kedvenc időtöltésének tud szentelni. Ráadásul sem időnk, sem energiánk nincs – a köztudottan más anatómiai felépítéssel rendelkező – állatokat utánozni. A Nagymester felismerte mindezt és olyan modern edzés módszereket dolgozott ki, amelyek révén gyors és hatékony fejlődés érhető el mindenki számára.

A Thai Won Do nem alkalmaz elképzelt ellenfél elleni (kata) gyakorlatokat. Nem megmagyarázza, hanem megmutatja a gyakorlatban, hogy mitől jó, vagy nem jó egy mozdulat. Példát mutat. Minden sportfoglalkozás minden gyakorlatát végigcsinálja a Nagymester. Életmód sportágról lévén szó, mindenki felmerül a „vajon most át kéne alakítanom az életemet?” – kérdés. A Thai Won Do átalakítja, anélkül, hogy hosszasan tervezgetnénk. Jobb közérzetet biztosít, hiteles önbizalmat nyújt, formál, testi és szellemi fittséget ad, növeli a teljesítő képességünket, kivételes mozgáskultúrát és kitartást szavatol. Mindezek olyan pozitív változást idéznek elő, amelyek maguktól értetődnek.

Kedves olvasó! Tegye meg az első lépést! A Pestújhelyi Sport Club – Közhasznú Egyesület védőszárnyai alatt a Thai Won Do Szakosztály minden pestújhelyi számára elérhetővé vált. Hívja föl kérdéseivel a Nagymestert, vagy látogasson el a szomszédos kerületek edzőtermeinek valamelyikébe! Induljon el az úton!

Puskár Béla: 0620/915-2263;
thaywondo@t-online.hu;
www.pestujhelyisc.hu;
www.thaywondo.gportal.hu;

Budavári-Kapuszta Tamás

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, boks 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

ÉVFORDULÓK – JELES NAPOK



A TIZENHATODIK PESTÚJHELYI NAPOK

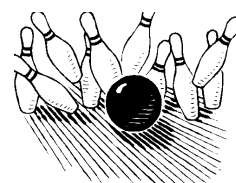
Május 23-án, pénteken, este 7 órakor megnyitjuk a 16. Pestújhelyi Napokat és a „Bolt hátán bolt volt...” - Pestújhely kereskedői a kezdetektől az államosításig – című helytörténeti kiállítást. Mi, a közösségi ház munkatársai, 16 éve, Önökkel együtt, sokat dolgozunk azért, hogy ez a rendezvénysorozat városrészünk ünnepévé váljon. Az idén sem lesz ez másként, hiszen a programok jelentős része az Önök ötlete alapján került bele a hét eseményei közé. A programokról egy meghívó levélben tájékoztatjuk Önöket. Itt, most, csak néhány különlegesnek szánt eseményre hívnám föl figyelmüket.

23-án, pénteken este, a megnyitó ünnepség utáni fogadáson, ez alkalomra megnyitott kertvendéglőnkben, **Lendvai Ferenc és zenekara** szórakoztatja a Nagydémút.

24-én, szombaton délelőtt még a házban a **Határtalan civil nap** eseményei folynak, az udvar a kutyabarátoké lesz; 10 órakor kezdődik a **dog dancing bajnokság**.

Este 8 órakor kezdődő **nosztalgia táncpartin**kon, természetesen **Lovasi Gábor** várja a vendégeket.

A következő három napban sportolhatunk. Vasárnap **kispályás focibajnokság** és **ulti bajnokság**, hétfőn **ping-pong bajnokság**, kedden **bridzs bajnokság** lesz.



FEMINA SÖRÖZŐ TEKEPÁLYA

1158 Budapest, Bezsilla N. u. 2.

Pályafoglalás:

419-2208, 06-30-691-4441

28-án, szerdán tartjuk a „*Kis anomáliáink*” című fotópályázat és a **Pestújhely legjobb bor-sörkorcsolyája** verseny eredményhirdetését.

29-én, csütörtökön, este 9 órakor **Berecz András** lesz a vendégünk. „*Kedves dalaim és meséim a hónát kereső nagyon szerelmes ember vallomásai, látomásai. Felőtteknek szólnak inkább*”-mondja az ének- és mesemondó. Hát, kedves felnőttek, jöjjenek el hozzánk ezen a késő esti órára!

30-án, pénteken, délután 5 órakor kezdődik a **Pestújhelyi Palánta Pódi-um** – a Pestújhelyi NOK iskolásainak és óvodásainak műsoros délutánja. A gyerekek műsora után, este 7 órakor elindulunk az **„Amit a 100. évfordulón már nem akarunk látni”** című sétánkra. Reméljük, mindenki velünk tart, aki bármilyen módon segíteni tud abban, hogy ezek a fekete foltok minél előbb eltűnjenek Pestújhelyről.

Szombaton reggeltől késő délutánig tartó, **„Jól kifőztük”** című családi napunkon lesz fúvószena, óvodás duetlon, bolhapiac, erőfölmérés és testépítés, színház, babajátzó, ajándékkészítés, korongozás, arcfestés, csurgó-forgó, lufihajtogatás és... természetesen főzőverseny, amire a háromfős csapatokat folyamatosan várjuk.

Vasárnap, este hét órakor, a katolikus templomban, **Szabó Attila hegedűművész** koncertjével zárjuk a 16. Pestújhelyi napokat.

Várjuk és elvárjuk Önöket!

A programok részleteit, a nevezési lapokat, a versenyek kiírásait keressék honlapunkon: www.csokonaimk.hu/pekh

Nagy Edit

„Áprilisban nem történt semmi”?



Kedves Olvasó!

Én ebben a számban csak a Pestújhelyi Napok rendezvényeiről akartam írni, de az újság tisztelt szerkesztője rám kérdezett: „Áprilisban nem történt semmi?” Ja, dehogynem történt.

Minden évben mással és másként ünnepeljük a **magyar költészet napját**. A Pátria Egyesület azzal az ötlettel állt elő, hogy az idén április 11-én ünnepeljük úgy, hogy azok, akik készítenek és elég bátorságot éreznek hozzá, elmondhassák, fölolvashassák legkedvesebb versüket. A pátriásokon kívül közönség elé álltak a ház munkatársai, a Hősök úti Rendelőintézet háziorvosa, *Dr. Karammer Imre*, a Lendület táncklub 9 éves tagja, *Meleg Veronika*, a helyi sajtó „képviselőjében” *Szabó Juli* mondott verset. Azt est egyik meglepetése *Vogl Anikó* egyetemista volt, aki „Mégkésétt levél Jézuskához” című, saját versét szavalta.



Ezen a rendezvényen került sor az irodalmi totó helyes megfejtőinek jutalmazására is. Kaláka koncertjegyeket nyert: *Szilágyi Szilvia* (Pestújhelyi NOK), *Czinszky Dóra* (Pestújhelyi NOK) és *Szilvási Annamária Martina* (Kossuth NOK). Az Örkeny színház Ibusár, Azt meséld el, Pista! és Kávécarnok - Tűzoltó című előadásaira kapott jegyeket *Batonai Andrásné*, *Vogl Anikó* és *Szabó István*.

A XV. kerületi Örmény Kisebbségi Önkormányzattal közösen nyitottunk meg április 21-én, egy, a **húsvéti és pünkösti ünnepkört bemutató örmény miniatúrákból álló kiállítást**. A megnyitó után az **örmény genocídium**

93. évfordulójára emlékeztünk.

A kiállítást *Áts József* nyitotta meg, nagy-nagy szakértelemmel. Megemlékezést tartott *Katona Tamás* történész, közreműködött *Avedikián Viktória* énekművész és *Vennes Emmy* színművész. A kiállítás nyár végéig látogatható.



Évek óta, az Országos Bábjátékos Egyesülettel közösen megszervezzük az **országos pedagógus bábtalálkozót**. Az idén április 22-én 14 csoport látogatott el hozzánk és műsorukkal – mondhatom – felejthetetlen élményt adtak a kerület ovisainak.



Ezen a találkozón került sor, immáron ötödik alkalommal, a „*Mészáros Vincéné díj*” átadására. A rangos kitüntetést *Urbán Gyula*, a Magyar Bábjátékos Egyesület elnöke és *Dr. Mészáros Balázs*, a kuratórium tagja, Dr. Mészáros Vincéné fia adta át *Ferenczi Attiláné*, *Lovas Zsuzsa*, *Sára Lászlóné* és *Somogyi Zoltánné* óvónőknek.

Április 29-én ünnepelte a világ Jean-Georges Noverre, francia táncos-koreográfus születésnapját. Ez a nap, a **tánc világnapja**. Tiszteletére egy gálaműsorra hívtuk a kerület táncosait. A nagyszámú nézősereg a néptáncról a színpadi táncon át a hip-hop táncig, a legkülönbözőbb műsorokban gyönyörködhetett.

Tisztelt szerkesztő úr! Ez történt áprilisban.
Nagy Edit



INGYENES
AUTORONCS
ÁTVÉTEL

Autó Mandy Car Kft.
MandyCaRecycling

regisztrált **Bontó-hulladékkezelő**,
budapesti átvételező telephelyén:

1154 Budapest
Késmárk u. 8-10.

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

Bontási Átvételei Igazolások kiadása helyben
www.autoroncsatvetel.hu
info@autoroncs.hu

06-1-419-2990 • 06-20-252-8080

Állati jó hely, nem csak állatoknak...



Állati jó hely, nem csak állatoknak! Nekik meg kétség kívül, és azonnal szembezőkően. Nem csak azért, mert nagyjából minden megtalálható itt, ami cicának, kutyának, madárnak, netán tengeri malacnak, nyuszinak, vadászgörénynek, sőt, teknőcnek kedvére szolgálhat. Ennél sokkal tipikusabb, a szó szoros értelmében élő példái is vannak az Apolló utcai üzletben az állat kultusznak. Vegyük például Sir-Kánt. (Aki mellesleg, csak úgy a vicc, és az unalmas trend megtörése végett, természetesen sokkal inkább Bagírára hajadzik.) A kiváló jellemmel, és szimpatikus tulajdonságokkal, mi több, figyelemre méltó szellemiekkel megáldott kandúr az esetek többségében mindeme géniuszának vajmi kevés tanújelét adja: többnyire kéjesen kinyújtózva, önfeledten szundikál a párnáján. (Ráadásul e jellemző tevékenységgel nincs is egyedül, Csufi és Nyafi fő elfoglaltsága is hasonló). E párna pedig nem máshol található, mint „a Kalamonában”. Mert a név már fogalom. Valószínűleg a legtöbb olvasónak nem is kell leírnom, mit fed. De, azért mégis A Kalamona nem más, mint állateledel és felszerelés áruház, a pestújhelyi Apolló utcában.

A nyávogók mellett méltatlanság lenne elhallgatni a roppant csinos Mák, a macis-németjuhászos megjelenésű, menhelyről befogadott négylábú jelenlétét. Igaz, ő csak nyitvatartási időn kívül a terület korlátlan ura: amikor a vásárlók érkeznek, ő jólnevelten kennelében tartózkodik.

Az üzlet 1990-ben nyílt, nevét a tulajdonos, Benkő Éva kutyája után, a Kalamona kennelről kapta. Éva így emlékezik: - Mindig is fontosak voltak számomra az állatok. Maga a cégünk, a Komplex már 1982-től működött, de akkor még – és egyébként ez a profil mind a mai napig működik – rovarirtással foglalkozott. Aztán később, amikor lehetőség adódott rá, kézenfekvő

volt, hogy a működési területünket az érdeklődésnek megfelelően bővítem. Mondhatnám családi vállalkozásban indult, és ma is majdhogynem az. Aki velünk dolgozik, és nem rokon, ő is szinte családtagnak számít, évek óta együtt dolgozunk.

- Ami azt illeti, én is barátnak érzem a viszonyunkat, veled, és a többiekkel is. Ismerem a nővéred, a lányod, a fiad, az unokáid... nagyszerű „állati” (és olykor más tárgyú) beszélgetéseket folytunk. De, azt hiszem, ez, mint törzsvevőnek, nem csak nekem a privilégiumom...



- Kétféleképpen lehet csinálni mindent: lelkesedéssel, nyitottan, segítőkészen és barátságosan, vagy ímmel-ámmal, morcosan dülva-fülva. Nem mondom, hogy nekünk nincsenek rosszabb napjaink, problémáink, de szerintem mindenki számára előnyösebb, ha az előbbi verzió szerint élünk. Ráadásul, az állatok szeretete már összekötő kapocs mindannyiunk között... akár azt is mondhatnám, ki az állatokat szereti, rossz ember nem lehet. - neveti el magát.

- Akkor ennek köszönhető, hogy nálatok a sima bolt funkción túl tanácsadásra, és egyéb hasonló „extrákra” is lehet számítani?

- Ha belegondolok, igen. De, ez nem annyira tudatosan tervezett dolog. Én sem vásárolnék szívesen egy sekélyes kínálatú boltban. Engem is érdekelnek a vitaminok, a jutalom falatok, a játékok, hiszen magam is állattartó vagyok. A baráti körünkben is van sok, különféle állat, természetes hát, hogy a beszerzésnél a vadászgörényekre, rágcsálókra is gondolok, hogy hozok érdekes, újszerű dolgokat, strasszos porázt, rágcsáló házikót, esztétikus önitatót, madáretetőket, hiszen nem csak a cica

és a kutya lehet családtag, az állatszertető ember számára ezek is fontosak.

Nem vagyunk mamut cég, nem tudok beszerezni száz féle, nagy kalitkát, kutyaházat, de, ha –akár katalógusból – megrendelik, ezeket is szívesen beszerezem. Szervezéssel, plusz munkával jár, de úgy gondolom, ennyivel tartozom a vevőimnek. Szívesen teszem, örülök, hogy örömet szerezhetek, segíthetek...

Egyértelmű az is, hogy egy kezdő állattartónak tanácsot adunk, segítünk, amiben tudunk. Ez nem csak a boltban működik így, hanem a civil életben is. Ha mondjuk a szomszéd, vagy egy kutyasétáltató, akivel váltunk néhány szót tanácsra szorul. A legtöbb dologban már magunk is tudunk tippet adni, ha pedig „egyenesben” nem megy, akkor is tudjuk, mit tanácsoljunk, kihez érdemes segítségért fordulni.

-Apropó, segítség. Az évek során volt alkalmam nem egy kutya, cicamentő, gazdi, vagy állatotthon támogató „akciókat” figyelemmel kísérni. Azért erre már nem mondhatod, hogy természetes, ez igazán nem egy állateledel bolt profilja...

- Pedig azt mondom. Természetes. Legalábbis számomra, számunkra. Te sem hagyod sorsára a szerencsétlenül járt állatokat. Mi sem. Igaz, ez nem a bolt profiljához, hanem az életünkhöz tartozik, az életünk viszont összefügg a hivatásunkkal. Amiben tudunk, segítünk az állatvédőknek, állatmentőknek. Eleddel bolt vezetőként szerencsére erre több lehetőségem van, mint egy „civilnek”. De, ebben nincs semmi különös. Teszem, amit tenni tudok. Szóval, tényleg természetes.

- És, a helyi rendezvények támogatása? Az is az?

- Igen. Itt élünk, a mi érdekünk is, hogy minél összetartóbb, jobb közösség legyen a pestújhelyi... persze, ez sem ilyen adok-kapok alapon fogalmazódik meg az emberben. Ha valamivel hozzájárulhatok a közösségkövácsláshoz, akkor azt erőm szerint megteszem, és örülök neki, hogy megtehettem...

- Hmm... mit lehet még ezután kérdezni? Vagy, inkább kijelenteni: remélem, nem akarsz elköltözni!!!

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

KALAMONA

1158 Bp., Apolló u. 5.

*Közel 20 éve állunk
az állatszerető gazdik
és kedvenceik szolgálatában!*

Kutyák, cicák, madarak,



*görenyek, rágcsálók, halak,
teknősök számára szinte
MINDEN ELEDEL kapható!*

Tel.: 06-1-418-1217

Pünkösd



Jeles nap ez, s a holnap is az lesz. Május tizenegyedikét írunk, piros betűk mosolyognak a naptárban. Üzenetükön elmélázva a sokunk által szeretve tisztelt író, a sajnos már csak szellemében köztünk élő Szabó Magda sorai jutnak eszembe, részletek, egy ismeretlen hölgy idéten, szemrehányó levelére írott válaszából:

„Ütöm a gépen a betűket, s közben mosolygok ... Azt hittem, többnyire semleges kérdéseket érintő postámban az Ön írása lesz a szenzáció, a nem kurta üzenet, amelyben nem leplezve neheztelését azt kérte tőlem számon, hogy egyezhettem bele a magyar királyok életét vagy uralkodói gondját feldolgozó hangjátékok pályázatának zsűrielnökeként, hogy a díjakat György herceg adja át. E szép feladat – érvelt Ön – Önnek, a levélírónak járt volna...

Mind tegnapig azt hittem, Asszonyom, a heti postában az Ön trónigénye lesz a legmeglepőbb olvasnivalóm, de elveszítette első helyét, s el nem hinné, ki ütötte ki: egy apolitikus, szeretnivalóan közvetlen, Móra Daru utcai történeteinek embereire emlékeztető vidéki óvónő, aki boldog pünkösdi ünnepeket kívánt nekem és tanácsot kért, hogy tudná közelebb hozni a gondjára bízott gyerekekhez a nem könnyen magyarázható tartalmú jeles napot. Mit tanácsolok, a Pünkösdlő magnószalagról szóló kórusa után hogyan, miféle eszközökkel jelenítse meg a Szentlélek kitöltését, helyesnek találok-e, ha egy kínainak, négernek, rézbőrűnek festett gyerek mellett egy smink nélküli fehér áll, és egyszerre azt kiáltják: Szeretet és jóakarát és béke! (Azonnal válaszoltam, csak valósítsa meg, és kiáltásuk hangozzék fel az égig.) A teológia kicsit másképpen fogalmazza, de el fogja fogadni ezt az értelmezést is. A levélben egyébként még az állt, azért fordul hozzám a kérdéssel, mert egyszer azt nyilatkoztam, hozzám mindig eljött a Nyúl...

Hogy nem érti, mi köze Önnek, ... és az Ön problémájának már meg a húsvéti Nyúlhoz meg az óvónőhöz? Gondolkozzék, Asszonyom, és mindjárt meg-

érti. Amit az Ön levele számon kért, azzal Ön semmit nem használt senkinek, elnézést, nem tudom finomabban fogalmazni, nem használt sem a hazának, sem az emberiségnek, ám az óvónő nyilván sok kerti munkát végző, gyereksimogató kezében ott forgatta, anélkül, hogy ő maga észrevette volna, a földgolyót. Ebben a világban, amelyben kirabolják a bénát, folyóba lökik a rokkantat rokkantszékestül, gyilkolnak azért, mert valaki más vallású vagy idegen, folyik egy háború, amelyet senki se tud befejezni, mi magunk úgy viselkedünk a Parlamentben, hogy a néző szégyenkezve elzárja a televíziót, az óvónő megállt a Pünkösd sugárzó íve alatt és nem hajlandó lemondani az ünnepről, aminek lennie kell, különben elviselhetetlenek lesznek a hétköznapiak. Isten és a Szentlélek miatt ne mosolyogna a szándékon s Jézus, a gyerekek örök barátja miért ne fogadná el a tisztaszívűek és együgyűek gyakorlattá váltott értelmezését, hogy értsük meg már egymást, és lehetőleg véglegesen. Különben odaszal a föld. ... Ne duzzogjon, Asszonyom. Mosolyogjon, azt tesse én is. ... Boldog ünnepet, Asszonyom, akkor is, ha szegényes az asztal. Ne haragudjék se a Rádióra, se György hercegre, se rám. Pünkösd van, tüzes nyelvek égetik ki lelkünk salakját és olvasztják össze legjobb indulatainkat. Szorítsa két kézzel az ünnepet, hogy el ne botoljon, mert ritkán jártunk ennyire vigasztalan és göröngyös talajon. De az emberek, tüzes nyelvek, göröngyök, hangjátékok és nyulak ura eddig még mindig megsegített. Most majd egy fél évszázadot kellett várunk arra, hogy visszakapjuk nemzeti királyainkat, de visszatértek, történelmünket, országunk múltját visszapereltük. Az ünnep is visszatér, de vigyázzon, csak akkor jön, jöhet, ha hívja. Látja, a kis óvónő milyen szépen megtanított rá, mit kell tennünk, hogy eljőjön? A Pünkösdtől átíveltette mindenben, ami elválaszthat egy embert a másiktól, s két hídláb közé vetítette az egymás más mivoltával végre megbékélt emberiséget. Ne a nagyoktól tanuljon, Asszonyom, Ferenc, ott Assisiben még kezét fogott és örök békét fogadtatott a farkassal. A farkassal, asszonyom, pedig az csak farkas, Ön meg ember. Érti már? Mondja, hogy végre érti." – Kedves Olvasó! De jó lenne, ha együtt mondhatnánk, hogy értjük. Mondhatjuk? (A szerkesztő)

HU-MO(R)ZAIK

Diszkriminációt!



(Részlet a szerző 2007-ben, a Stock Kft. gondozásában megjelent „A NAGY Ő” című könyvéből)

...Volt már szó mindenről, persze a durva megfogalmazásaimnál intellektuálisabban: férfiakról, akik visszaélnék a hatalmukkal, hogy csinos beosztottaikat erotikus társasjátékokra kényszerítsék, férfiakról, akik nem áttalnak az utcán minden színuszosabb feminin domborulatot szemmel legetetni, férfiakról, akik a korrekt ítéleteiket iksz százalékban túlműködő hormonjaik sugására hozzák. És nőkről, akik nem győzik különféle praktikákkal takargatni másodlagos nemi jellegüket, nőkről, akik arra vágnak, hogy végre embernek, és ne elsősorban ágynyomatéknak lássa őket a férfiszem, nőkről, akik intellektuálisan és nem genitálisan akarnak valamit valamilyen bútordarabra pakolni. Flörtök! Kokettálás! Taktilis stimuláció! Fajfenntartásra vonatkozó megjegyzések! Esztergapedi aktusok! És mi még!

Kedves nő- és férfitársaim, egy igen jelentős társadalmi rétegről szíveskedtek nagyvonalúan megfeleledkezni. A csúnya, az idomtalan, a domborulatmentes nők tömegének nevében követelem, hogy a mi problémáinkra is legalább akkora figyelmet szenteljenek, mint saját szexualitástól túlfűtött, erotikusan túlmotivált kisebbségeiké. Minket nem fürkésznek kiéhezett férfitekintetek. Ha a legcsábosabbnak vélt szonyánkat vesszük is fel, legfeljebb lesajnáló pillantásokat aratunk. A munkahelyünkön sose csábmosolyunk, csakis teljesítményeink alapján boldogulunk. Sajnos. Legalább egyszer megtörténhetne, hogy hosszú, barnára sült combunk miatt fogadnák el egy elképzelésünket, de ez nem fordulhat elő. Bennünket aztán egyenrangúnak tekintenek a férfiak: a kedvünkért bizony nem ugrálnak fel helyükről a vilamoson, és eszükben sincs megalázni azzal a macho gesztussal, hogy előre-

engednek az ajtóban. Mi nem takargatjuk magunkat: édesmindegy, mit veszünk fel, a főnökünk, a kollegánk a jóistennek se tenne pikáns célzásokat. Festjük a szemünket, szánkat, hajunkat. Mindez csak arra jó, hogy lefolyjon egy nagyobb esőben, mert szexuális készítményt ugyan nem provokálunk vele. Minket un a főnök és un a férj. Minket nem hívnak házibulikra, mert úgyis csak a petrezselymet próbálnánk értékesíteni nagy tételben. Minket nem dícsérnek meg egy új frizura miatt, mert már a régi sem állt jól, meg ki is figyelne oda. Minket az emberi értékeink miatt kedvel, aki kedvel. De ebből elég volt!

A szótlan többség nevében kérem - mit kérem? követelem! -, hogy bennünket, csúnya és idomtalan nőket is különböztessenek meg hátrányosan! Vegyék észre, hogy nők vagyunk! Hogy úgy, de úgy vágyunk már egy sikamlós vagy - ó, édes álmom - trágár megjegyzésre! Követeljük a diszkriminációt! Mi nem küzdünk a munkahelyi előrelépésért, férjhez méltó fizetésért - mi ezt magától értetődően kapjuk. De nekünk is jogunk van legalább egyszer az életben abba a megalázó helyzetbe kerülni, hogy hivatali előmenetelünk egy kis szexuális szolgáltatástól függjön. Bár függne! De mi csak haladunk előre, karrierünket nem piszkolják a munkahelyi flörtök, de még a lehetősége sem. Bennünket nem érint a feminizmus, mert még nőtársaink sem tekintenek nőtársainknak. Nemhogy ez az öntelt, gögös, teljesítőképeségtől eltelt, megvetendő és áhított férfinép - mindjárt megmondom, mitől nem látják az erdőt, a többséget, minket. Csúnya és idomtalan külsőnk mögött érző szív dobog és egyre azt kalapálja: tessék minket is szexuális tárgynak tekinteni! És akkor évszázadok óta érelt intellektusunkkal, érzékeny problémamegoldó képességünkkel, kedveségünkkel és empátiánkkal pillanatok alatt megoldjuk az egész vitás kérdést. Ha meg mégsem, legalább lesz egy jó napunk. Mert azt még a magam nevében sem ígérhetem, hogy ellent fogunk állni. Mert lehet, hogy csúnyák vagyunk, de hülyék nem.

Török Monika

RIPPING KFT.

1158 Bp., Madách u. 17.

Tel/fax: 06/1-4105334

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.



HOLLÓ ATTILA

tetőfedő-bádogos

kár...
ha nem a HOLLÓ
csinálja!!!



TETŐ KLINIKA

Amit vállalunk:

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

Tel.: 06-1-419-8276,

Mobil: 06-30-949-3692

Vicczösen



Kórustag voltam, amíg rá nem jöttek, honnan jön a zaj.

Matekórán a tanár-nő megkérdezi Pistikét: Pistike! Mit csinál anyukád, ha 6 krump-
lit kell 7 felé osztani? - Krump-
li pürét!

Fiatal srác, kezében hegedűtokkal, tanácstalanul téblábol a körúton. Végül odamegy egy járókelőhöz: - Ne haragudjon uram, segítsen rajtam! Hogyan juthatnék el a Zeneakadémiára? A pasi végigméri: - Uram! Gyakorolni, gyakorolni, gyakorolni, gyakorolni!

Két barát – mindketten kopaszok – özszevesznek valamin. Miután már mindenféle sértést egymáshoz vágta, mérgében az egyik már nem tud mást kitalálni: - Te kopaszabb vagy mint én! - mondja. - Ugyan, hogy lennék - így a másik – hát egyikünknek sincs egy szál haja sem! - Az lehet, de neked nagyobb a fejed!

Félreeső kis sziget mellett halad el a luxushajó. Az egyik utas meglátja, hogy a parton egy torzonborz szakállú, hosszú hajú, szakadt ruhájú férfi le-fel szaladgál, és mindkét kezével hadonászik. Megkérdezi az egyik matrótól: - Ki ez az ember ott? - Nem tudom, de mindig így örül, amikor erre jövünk.

A gonosz boszorkány áll a tükör előtt: - Tükröm, tükröm, mond meg nékem, ki a legszebb e vidéken? - Mire a tükör: - Akkor állj félre, mert nem látok téled!

Disznóölésen a gazda így szól a kancsal böllérhez: - Böllér uram, maga oda szúr, ahova néz? - Hát persze! - No, akkor várjon egy kicsit, mert helyet cserélek a disznóval!

A szőke nő egy iskolában, mint pszichológus kap állást. Rögtön az első napon meglát egy fiút, aki nem futkározik a többiekkel, csak álldogál. Odamegy hozzá és megkérdezi: - Jól érzed magad kislírában? - Jól. - Akkor miért nem futkározol a többi fiúval? - Mert én vagyok a kapus.

- Na, papa, két dolgot kell hozni a boltból - mondja a nagymama a nagypapának, - tejet meg kenyeret, itt a pénz. - Fél óra múlva nagypapa visszaballag. - Meghoztam a fogkefét! - Na, te vén ütődött! Mondtam, hogy két dolog kell. Hát hol a fogkrém?

A vicc-kollekciót összeállította: Kovács András

Gyógy Center

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

Kineziológiai rendelés

Alkalmazási területek: allergia,
depresszió, pánikbetegség,
dadogás, fóbiák, meddőség,
impotencia, tanulási problémák,
ágyba vizelet, stb.

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

Természet- gyógyász rendelőnkben

mozgásszervi panaszok esetén
rheumás szakorvos, asztma és
allergiás tünetek esetén allergiá-
ban jártas tüdőgyógyász szakor-
vos ad tanácsot.

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

DIGITÁLIS MEGOLDÁSOK



Fotó-, videó- & grafikai stúdió

- Prospektusok, üzletkártyák, névjegyek, katalógusok, plakátok stb. tervezése, kivitelezése, nyomdai előkészítése és nyomtatása.
- Nyolcnapos film készítés, levilágítás 45 cm filmszélességig.
- Digitális fotózás: portrét, portfólió, tárgy-fotó, iskolai tabló, divat, reklám stb.
- Digitális nyomtatás, plakátprint
- Video editálás: DV és HDV formátum
- DVD, CD írás, szerkesztés
- Internet szolgáltatás, honlap készítés, karbantartás
- Flash és 3D animáció, reklámfilm készítés

1155 Bp., Rubin utca 7.
Tel., fax: 22 33 995

Nyitva a hét minden
munkanapján 8-tól 17-ig.
info@lettera.hu • www.lettera.hu

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



Mészáros Balázs:

Tyúkok

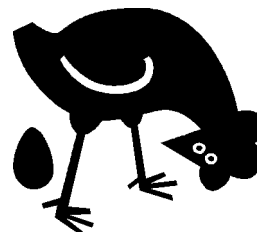
Kertkapun át láthatjuk,
Ott kapirgálgat hat tyúk,
Biz' meg is látszik rajtuk:
Az őseik nem hatyúk.

Mert ha hatyúk lennének,
Vadregényes vendégek,
Biztos messze szárnyalnának,
De ezek csak káricálnak.

Kot-kot, egy kis magocska,
Egy kicsi, egy nagyocska,
S egynek akadt földi pálya
Végéhez ért gilisztája.

Nem gondolják, hogy ez kevés?
Kotkodács, meg egy kis evés?
Tyúkeszük nem gondol másra,
Mondjuk filozófiára?

Miket kérdez ez a pasas?
Tán azt hiszi, ő a kakas?
Szól az egyik megfontoltan:
Ilyet biz' még sosem tojtam!



§ ELEKTRONIKUS-EXPRESSZ CÉGALAPÍTÁS §

Nálunk minden gyorsan, egy helyen intézhető: tulajdoni lap, székhely, aláírási minta, törzstőke-befizetés, illeték befizetése stb.!

Egyszerű és gyors!

Kft-alapítás díjcsomagban: br. 57 000 Ft!

Bejegyzés: kb. 2-3 nap (az elküldéstől számítva)

SZÉKHELYSZOLGÁLAT

BUDAPESTEN TÖBB HELYEN!

CÉGALAPÍTÁS, CÉGMÓDOSÍTÁS, VÉGELSZÁMOLÁS!

HITELKÉPES kft-k, zrt-k ADÁSVÉTELE!

MOBIL KÖNYVELÉS ÉVI 69 600 Ft+áfától!

Cimünk: 1157 Budapest, Nyirpalota út 5.,

tel.: 410-7997, 20/915-0450, 20/940-4435,

1139 Budapest, Lomb utca 9.,

tel.: 288-0965, 20/5715-710



A **CÉGHMESTER** több mint ügyvéd, több mint könyvelő:
etikus és megfizethető vállalkozássegítő rendszer ön és cégei sikere érdekében!
10 éves tapasztalat, több ezer ügyfél referenciája!

Cégalapítás legegyszerűbben – www.ceghmester.hu

„HÖRPEŦTŐ”



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

REKLÁM GRAFIKA
zászló, pólo
reklámtábla
emléma, arcúlat
névjegykártyától
az óriásplakátig
DEKORÁCIÓ
tervezéstől
kivitelezésig
417-1435 30/9509-979
grafoman@mail.datanet.hu

PESTÚJHELYI MOZAIK

A KÖH. által 163/0786/1/2007. sz. alatt
nyilvántartásba vett időszaki lap.

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

Tipográfia:

HUSCHIT JÁNOS

Megjelenik: 4000 példányban

A lap korábbi számai letölthetők:
www.bpxv.hu/index.php?page=pmozaik

MIRE MEGÉRTI, BECSAVARODIK

1	2	3	4	5	6	7	8	9
N	Y	Á	R	O	N	N	E	M
32	33	34	35	36	37	38	39	10
R	S	O	L	H	A	T	Ó	L
31	56	57	58	59	60	61	40	11
O	E	G	Y	I	D	E	S	E
30	55	72	73	74	75	62	41	12
S	T	E	J	T	V	I	Z	S
29	54	71	80	81	76	63	42	13
I	R	R	E	M	É	G	Í	Z
28	53	70	79	78	77	64	43	14
K	É	T	S	Y	N	K	N	A
27	52	69	68	67	66	65	44	15
T	Z	Z	S	E	R	E	H	M
26	51	50	49	48	47	46	45	16
Z	E	Y	G	E	J	Z	Á	E
25	24	23	22	21	20	19	18	17
Ö	K	K	Ő	T	J	E	F	G

A fenti közlemény szövegét szíveskedjenek a szerkesztőség címére – nevük, címük és telefonszámuk megjelölésével – elküldeni. A csavaros eszű megfejtők között jutalmat (vajon mit?) sorsolunk ki!

NAGY MŰLTJA VAN A MI JÖVŐNKNEK! HAJRÁ PÖSÖC!