

## SPORT ÉS ÉLET

### Derűsebb időskort a Nagyinak! Derűsebb jövőt magunknak!



Ebben a hónapban az érettebb korosztály életminőségjavítási, sportolási lehetőségeire kívánjuk irányítani olvasóink figyelmét.

Sokat foglalkozunk a sportperifériára szorultakkal, igyekszünk minél szélesebb körrel megismertetni Pestújhegy sportolási lehetőségeit. Elérkezettnek láttuk az időt, hogy a harmadik életszakasról írjunk. Felhívjuk Pestújhegy figyelmét nagyszüleink, szüleink helyzetére, melyet napról-napra egyre inkább a magunkénak érezhetünk. Magyarország kétféle lakója 60 évnél idősebb. Ez a szám Budapesten 700 ezer, a fővárosban tehát minden harmadik ember nyugdíjas.

### Beszéljünk róla!

Az idő előre haladtával az emberi szervezetben bekövetkező elváltozások és ezek következményei rontják az idősek életminőségét. A funkcióromlás lassítható rendszeres testmozgás révén. Fizikailag inaktív időskorú populáción alacsony intenzitású foglalkozások is jelentős izomerő növekedést eredményeznek. Sajnos nem ilyen egyszerű a helyzet. Ha szerencsés valaki, nem szorul az egészségügyre, képes ellátni magát, és betegségek

sem gyötrik. Bár sokan vannak ilyenek, mégsem boldogok, hiszen magányosak, egyedül vannak, kapcsolati rendszerük megbomlott.

„Azt hiszem, a jó közérzetet főként a pozitív gondolatok alapozzák meg...”  
(Michelle Yeoh)

### Segít a sport?

A sport elvitathatatlan érdemei közül emeljük ki a közösség alkotó szerepét. A sportközösségbe való integrálás jelentősége a drog-prevenció területén ismert és elismert. Ám itt kell megemlíteni az idősekre gyakorolt hatását, amelyről oly keveset hallunk. Az aktív életmód és az emberi kapcsolatok újabb éveket adnak a nyugdíjasoknak. A magányosság „gyógyítható”, hát gyógyítsuk!

Minimális aktivitást a napi fél órás séta jelenthet a friss levegőn, amely különféle praktikus feladatok mögé bújtatva igen vonzóvá tehető. Néhány példa:

„Papa, segítesz bort választani a vasárnapi ebédhez?” (Persze)

„Mama, láttam egy csinos ruhát a sarki butikban, megnézed, hogy áll, mielőtt megveszem?” (Persze)

A lehetőségek szinte kimeríthetetlenek.

A szervezett programok - a természetjáró túrák, valamint a kellemes nem megterhelő utazások, mint sportolási lehetőség - mindig nagy segítségként szolgálnak.

### Mit tehetünk?

Vizsgálható az idősek embertársunk élet-

helyzete, életmódja, esetleges túlzásai, káros szokásai (reggelire: 1 karéj kenyér, 1 szelet szalonna, 1 szivar stb.), de leginkább a szellemi érdeklődés felkeltése és fenntartása a feladatunk. Ne akarjuk megváltoztatni az idősek szokásait! Legyen hozzájuk jó szavunk, bizalmunk, némi türelmünk! Soha ne minősítsük Őket! Vonjuk be olyan feladatokba, tevékenységekbe, amelyeket elbírnak! A múlt emlékeztetéseket ne vonják kétségbe, mert az Ő múltjuk és az Ő életük története! Hagyanak részükre vágyakat, terveket, önállóságot.

Az emberi méltóság és megbecsülés nem pénz és anyagi kérdés, hanem egyszerű szeretetteljes magatartás.

„Vannak öreges fiatalok és fiatalos öregek!” (G. B. Shaw)

A klubélet, a társadalmi élet, az összejövetelek idővel egyre nagyobb jelentőséggel bírnak idősebb embertársaink életében. Felértékelődnek a társas kapcsolatok, a hobbik, a játékok, az élményszerzés. A sokszor hosszúra nyúló párbeszédemből könnyen kiolvasható, hogy a legfontosabb a törődés másokkal, a szeretetcsere, a szép dolgok megbecsülése és élvezete, a barátság, szomszédsági és rokonsági kapcsolatok, de mindenekelőtt az önmaguk megbecsülése.

Tanuljunk tőlük! Kérdezzük őket, hogy mi a fontos, mert hamarosan mi szeretnénk elmondani! Reméljük, lesz aki megkérdezze!

Budavári-Kapuszta Tamás

# HARTEL FITNESS

1155 Bp., Kolozsvár utca 46/b.

Telefon: 416-3017

Közel 600 m<sup>2</sup>-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, boksz 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:

[www.sportkapu.hu/hartel](http://www.sportkapu.hu/hartel)

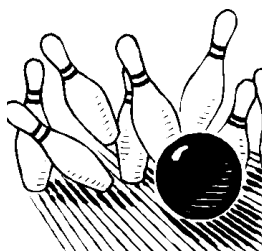
## FEMINA SÖRÖZŐ TEKEPÁLYA

1158 Budapest, Bezsilla Nándor u. 2.

Pályafoglalás:

419-2208.

06-30-691-4441



## ÉVFORDULÓK – JELES NAPOK

### Szent Iván éjszakája



Mi, a Pestújhelyi Községi Házban valóban ragaszkodunk a hagyományokhoz. Szent Ivánkor ug-

runk tüzet, az-az június havának 24. napján, még akkor is, ha ez – ne adj' isten! – keddre esik.

Amikor meghívókat küldtünk a ház barátainak, segítőinek, hogy – a nagy nyaralások előtt még egyszer - jöjjenek, töltsék velünk az év egyik leghosszabb (és nem a leghosszabb) éjszakát, bizony nem írtuk oda, hogy „kedden”. Nekünk természetes volt.

Hát sokaknak nem. És nem ők a hibásak érte.

A Múzeumok Éjszakáját úgy hirdetik évek óta, hogy Szent Ivánhoz legközelebb eső hétvégén. Ez rendben is van, hiszen ennek a programnak nem az éjszakai tűzugrás a lényege. De a miénk igen. Mégis, a mi meghívásunkra csak jöttek a válaszok, hogy köszönik, de annyi rendezvény lesz a városban, ha még időben visszaérnek, persze, be- néznek hozzánk is.

Itt lett gyanús a dolog. A tömegkommunikáció olykor tényleg tudatszűkítő hatással bír(hat)... Arról nem is beszélve, hogy a hozzánk hasonló intézmények is azt gondolják, hétköznap éjfélkor nem ugrándoznak az emberek, mert másnap dolgozniuk kell. Ugorjunk hát néhány nappal előbb... hagyomány ide-oda, különben is, ki tudja mi igaz belőle? Szerintem nem sok, de mi akkor is 24-én ugunk.

Nos, 24-én, délután, kánikulai hőségben megérkezett a MÉG színház társulata, akik este az Árgyélust játszották. Egész délután próbáltak, építették a díszleteket. Mi berendeztük a kertet, kivittük a zsíros kenyeret, a vörösbort... Mikor

már mindennel készen lettünk, vészes hírek érkeztek: Dunántúlon szélvihar, zivatar, jégeső... és a felhők fölöttünk is gyülekeztek. De a bátrabb vendégek 7 óra körül érkezni kezdtek. Leültet- tük őket, jó házigazda módjára és – jó gazda módjára – kezdtük bemenekíte- ni a zsíros kenyeret, a bort és persze a technikát. (A menekítési sorrend nem egészen pontos.) Közben a színház is megragadta és a nagyterem felé cipelte – nem éppen aprócska – díszleteit. Az időzítés remek volt, elkezdett zuhogni az eső. Eltekintve a Tankörösök bátor csapatától, akik úgy döntöttek, ők sza- badtéri bulira jöttek, az akkor már szép- számú közönség is a nagyterem felé menekült. Az Árgyélus díszleteit – sze- rencsére – már fölállította a színház, így a terem nem volt teljesen üres.

Nem véletlen, hogy erre az estére ba- rátaink, ismerőseink segítőink jöttek el. Pillanatok alatt széket, asztalt állítot- tunk, Ladányi Feriék muzsikálni kezd- tek, Tálás Ágíék táncba hívták a vendé- geket. Nagyjából ennyi idő alatt kieste magát az eső is, és elképesztően finom levegő jött a kert felől. Úgy döntöttünk, hogy elkerülve az újabb díszletcipelés és fölállítás tortúráját, a színházi elő- adást bent nézzük meg. A MÉG színház fölújított Árgyélus király históriája jó él- ménny volt. Köszönet érte.

Ezt az alkalmat használtuk föl arra, hogy a ház egyik nagyon régi barátját (aki en- nek az újságnak a főszerkesztője is), Dr. Mászáros Balázst megköszöntsük 60. születésnapja alkalmából. Az ajándékul kapott széki köszöntőnek a Főszerkesz- tő úr – már-már a meghatottság határát súrolva (ha akarja, ezt kihúzza) – na- gyon örült.

A hajnali egy óráig tartó multság már kint folytatódott. Zenéltünk, táncol- tunk, beszélgettünk. Éjfélkor tüzet ug- rottunk. Szép este volt. 2009. június 24- én, szerdán, éjszaka újra tüzet rakunk

Nagy Edit

## HÉTKÖZNAPI MOZAIK

### Kánikulában...



Visszavonhatatlanul itt az év legmelegebb időszaka, a kánizó kánikula ideje. Mit tehetünk, hogy ezt mi és környezetünk minél veszélytelebbről, sőt, kellemesen vészelje át?

### Mi, magunk;

Napközben, a déli órákban aki csak teheti, ne járjon az utcán. Fontos a jó napszemüveg – a nem megfelelő UV szűrős többet árt, mint használ, mert becsapja a szemet, kikapcsolva az olyan önvédelmi reakciókat, mint pld a hunyorgás – esetleg kendő, vagy szalmakalap a tűző napsugarak ellen.

A strandon is kerüljük a déli órákban a napozást, használjunk megfelelő védelmet nyújtó napozó készítményeket! A szervezet vízpótlása elengedhetetlen: rövidebb útra is érdemes egy palackban innivalót, vizet, teát – nem cukros üdítőt! – vinni.

Aki kocsival jár, lényeges, hogy olyan helyre parkoljon, ahol visszatértéig árnyékban marad, így nem forrosodik át az autó.

A zöld környezet általában 5-7 fokkal hűvösebb, aki teheti, tartózkodjon ilyen helyen, illetve otthona fásításával teremtsen ideális feltételeket.

### A ránk utaltak;

Kisgyereket, állatot egyébként sem tanácsos, de kánikulában életveszélyes autóban magára hagyni. Ha esetleg mégis hőgutát kapnának, elsősegélyként a test hűtése segíthet: például egy kádnyi hidegvízbe merítés.

Télen sokan etetik a madarakat. Legalább ilyen fontos, hogy nyaranta itató helyet biztosítsunk nekik, melyet rendszeresen friss vízzel látunk el. Némelyikük fürdeni is szeret, így szerencsésebb egy nagyobb, stabilan álló lapos tál, tepsit kijelölni erre a célra, esetleg a közepébe még egy jókora követ is tenni, nehezeknek. De kaphatóak kész itatók is. Akár az erkélyre, vagy az ablakpárkányra is rögzíthetjük őket.

Ami a növényeket, a kertet és a balkonládákat illeti: nagy melegben fontos az alapos öntözés, a lényeg, hogy a föld ne tudjon teljesen kiszáradni. Sokat

segíthet, ha tálca, tálka van a cserepek és virágládák alatt, amit fel lehet tölteni vízzel. (A cserepek magasságának felénél feljebb viszont ne álljon, mert kirohad a növény) Egyes vízigényesebb, nagyobb virágokat, - mint például a kaspókba ültetett csüngő petúnia – pedig napjában többször célszerű öntözni.

Lovas Éva

### FIGYELMEZTETÉS

**STRANDVESZÉLY:** a gomba! Könnyen fertőz. Először a lábat támadja, majd a körmöt is. A gombák kedvelik a zárt, levegőtlen, nedves felületeket, az összefekvő bőrterületeket, redőket, a lábujjak között. Legyünk óvatosak a meleg vízzel és töltő-ürítő rendszerű medencékben, és környékükön.

A megelőzés legfontosabb eszköze a strand- és zuhanypapucs használata, valamint a mindennapos, alapos lábmossa után a lábfej, a talp és a lábujjközök szárazra törlése. Az ecsetelők, hintőporok megakadályozzák a láb izzadását, így rontják a gombák életkörülményeit, azaz segítik megakadályozni megtelepedésüket. Más, összefekvő bőrfelületeknél is tanácsos izadásgátlót, hintőport használni.

A zárt, nem szellőző cipő, a nejlon ruházat is okozhat gombásodást, ezeket is kerüljük, főleg meleg időben. (Vica)

## DIGITÁLIS MEGOLDÁSOK



### Fotó-, videó- & grafikai stúdió

- *Prospektusok, üzletkártyák, névjegyek, katalógusok, plakátok stb. tervezése, kivitelezése, nyomdai előkészítése és nyomtatása.*
- *Nyodai film készítés, levilágítás 45 cm filmszélességig.*
- *Digitális fotózás: portrait, 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.: 22 33 995

Nyitva a hét minden

munkanapján 8-tól 17-ig.

info@lettera.hu • www.lettera.hu



Fotó: Patric Fiam



## Pestújhely - for ever!



Aki itt Pestújhelyen egyszer letette a fe- nekét – bocsánat a profán szóhaszná- latért – az letette. Úgy is lehet fogal- mazni, hogy be- ágyazódott ebbe a közösségbe. Akarta vagy sem, megtör- tént vele.

Ausztóriában tett szakmai utamon ért a drámai hír, hogy írom kéne azon- nal, sürgősen a P-Mozaikba. (Hej, Mészárosbalázs, ezt még megemle- geted!) Amúgy ezt mindig szívesen teszem, de Ausztria után nehezen. Ott minden rendezett, minden működik, a boltosok, a szállodások kedvesek... nincsenek telemázolva graffitivel a há- zak, nincs bokrok alá dobott szemét... Mindez annak kapcsán jutott eszem- be, hogy a Pekh rendezett egy fotó- kiállítást a Pestújhelyi Napok kereté- ben „Pestújhelyi anomáliák” címmel. (Megtekinthető szeptember végéig). Aki megnézi, nem lesz büszke szűkebb pátriánkra! De rajtunk múlik – csakis rajtunk – hogy így marad-e? Miért van az, hogy külföldön rendesen viselkedünk, itthon meg laza mozdu- lattal eldobjuk a zacskót, csikket, roz- sás vödröt, nachtkatszlit, ahol épp eszünkbe jut?

Én tudom a MEGFEJTÉST: Ott nem illik, mi pedig itthon félünk szembeszállni a 120-kilós, tetkós kigyúrt pasikkal. Mi is tudjuk, hogy ez nem frankó, ők is tud- ják, de nekik legalább 55 kiló fórjuk van. És ezt érvényesítik is.

Mielőtt végképp apátiába esnék, eszembe jut Gizi néni, kedvenc bridzs- partnerem: a házuk előtt szűkös a par- kolóhely, és ha valaki úgy áll be, hogy elfoglal két-három helyet, az én Gizi nénim (75) kimegy, és közli: vagy ren- desen beáll, vagy kiszúrom a kerekét. Flotta-politika. És működik!!!

Alapvetően nem kedvelem az ilyen megtorlós módszereket, ezért más vizekre evezek, hogy képzavarral éljek.

### Főző-verseny

Sose gondoltam volna, hogy engem be lehet fírölni arra, hogy a Pestújhe- lyi Közösségi Ház udvarán bográcsos akármit főzzek, kábé 50 embernek. A PEKH Bridzsklubjának színeiben indul- va megfőztük az Évszázad Tárkonyos Bablevesét. Mi lett az eredmény? El-

hódítottuk ugyan a „Legszébben terít- tett asztal” díját, de az színtiszta bunda következménye, hogy bográcsos bab- levesünk nem szerepelt a díjazottak között! No, majd az Alkotmánybíróság rendet vag!

Kedves Pestújhelyi Barátaim! Tíz-egy- néhány éve több jó (mit jó? remek!) kezdeményezés indult el itt Pestújhe- lyen. Részben a Pestújhelyi Közösségi Ház, részben a Pátria Egyesület ötlete kezdeményezésére. Jó lenne folytat- ni, nemde? Önön, Rajtad múlik, hogy partner lesz(el)-e benne?

Mit kell tennie ehhez?

Semmit! Csak el kell jönnie botcsinálta rendezvényeinkre, aztán van, aki ott ra- gad, van, aki nem. És miért ne ragadna ott? A székeket ugyanis bekenjük sűrű csirizzel.

Ahogy én pestújhelyi közegemet ismerem, holnaptól özönlenek az öt- letek. Mit, hogyan csináljunk, hogy minél több pestújhelyi részt vegyen a rendezvényeinken? Ezeket várom, szívesen fogadom a nap bármely sza- kaszában, ám aki engem reggel 10 óra előtt hív, az halálnak halálával hal. Na jó, szorult belém némi empátia, szóba jöhet a deresre húzwwwás is.

Várom ötleteiket, javaslataikat.

*Lovas Kati*

## PÁL AUTÓHÁZ



1158 Bp., Árvavár u. 7/b.

Tel.: 414-0338

Mobil: 06-30-941-5563

Fax: 414-0339

[palautohaz@palautohaz.hu](mailto:palautohaz@palautohaz.hu)

[www.palautohaz.hu](http://www.palautohaz.hu)

- » Eredetiségvizsgálat
- » Időszakos szerviz rövid határidővel
- » Fényszóróáállítás
- » 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**

Fotó: Huschit János



## HU-MO(R)ZAIK

### Hogyan kápráztassuk el az imádott nőt konyhaművészetünkkel?

#### 4.rész – Mi a teendő a finnyás nőkkel?



Ha kikezdetlennek tartott ideológiákkal kell szembesülnünk, kezdve az egészséges táplálkozástól egészen az „anyu nem főzött ilyet soha” nevű érvbástyaig, ami mögött valójában az életünk egyéb kihívásaival szemben való bevállalás vagy meghátrálás, végletes esetekben az az általában hazulról hozott tévhit rejlik, miszerint a táplálkozás elkerülhetetlen nyűgét le lehet tudni a menzán, otthon néhány egyszerű, gazdaságosan előállítható étellel, vendéglátóhelyen pedig a legmegbízhatóbb, ezerszer kipróbált menüponttal.

A finnyás nőket ezért csak végtelen türelemmel és apró lépésekkel lehet elvezetni Kulinária varázslatos tájaira. Így történt Ditte esetében is.

Ditte énektanárnő. Művelt, a művészetek iránt érdeklődő, nyitott, a kortárs jelenségekkel szemben végtelen türelmet gyakorol és tapintatosan nem nyilatkozik róla. Koncertlátogató, bérlettel biztosítva a rendszerességet, ennek köszönhetem, hogy megismerhettem. Egy reneszánsz-zenei esten Éva barátnőm mutatta be, akivel egy iskolában tanított. Szünetben észrevette a büfét ostromló tömegben és először távolabbról mutatta, kihez akar odavonzolni, hogy üdvözölhesse. Nem volt könnyű dolga, mert a látványtól az előcsarnok működő padlójába gyökeredett a lábam. Az egymást lögdöső, sivatagi vándorokként kiszomjazott tömegben egy nagy kör közepén állt Ditte, valóságos aurát képezve maga körül, amit csodás megjelenésének köszönhetett; a kiskosztümnek, csillogó, háta közepéig érő barna copfjának és a balett-növendék tartásnak, aminek az egyenes hát mellett elengedhetetlen része a kissé megemelt áll. A drapp aprókockás textília szemtelenül szemléltette a nőiesség minden anatómiai

jegyét, sőt a látványosabb részekben szakácsnyelven szólva egy púpozott evőkanálnyival többet is, ami nők többségét a végtelenségig felbosszantotta, a férfiak térdét viszont kíméletlenül megrogyasztotta.

A hozzá hasonló gyönyörűségekre szokták mondani, hogy az Isten jókedvében teremtette. Nos Ditte esetében ezen teremtési folyamat előzményeiről megbízható információim vannak, amit megosztanék...

...Szent Péternek névnapja volt, ez alkalomból meghívta az Urat vacsorára. Az égiek már leszokóban voltak a mannan való nyammogásról, a vezetőség pedig jóváhagyta az étkezés egyéb örömeit, így a Bálint nevű menyei séf (kit érzéketlen és kapzsi felesége, a depresszióra való hajlam és a töménytelen tömény idő előtt vitt sírba) nem unatkozott. Bálint és az ősz szent a fogásokat egyeztetették, amikor beállított a konyhába egy szomorú angyalka, kezében egy pufók fehér galamb élettelen testecskejével, amit épp azelőtt csapott el egy kísérleti távközlési műhold - így egészült ki a vacsora egy pompás galamblevessel. Második fogásként rozmaringos bárányszalámi (!) volt, a desszert pedig mirtuszlekváros angyalbögyörő (kérem nem megjegyezni; ez a pirított prézlis nudli népies neve). A Teremtő halálpontosan érkezett, helyet foglalt az asztalfőn, Péter kezét tördelve, zavartan téblábolt a tálalószekrény előtt. Mivel az Úr szemé mindent lát, tudta, hogy a jázminszörpös üvegek mögött valami más is rejtőzik, aminek előállítását Péter egy bortermő területeiről híres egyházközség öreg vincelléréstől leste el, s mivel a mennybéli szőlőskertek klímája kitűnő, nem pusztítja lisztharmit és egyéb nyavalya, az ital mindig tökéletes. Az Úr megunva az öreg szent totyorgását megszólalt: - rendben van, megköszönlöm-. Péter arca felderült és már töltött is két pohárával. A Mindenható belekóstolt, megforgatta szájában, elégedetten nyelt egyet és csak annyit dünyögött: -hát ez menyei...-. A vacsora méltóságteljes csendben kezdődött, majd a többször újratöltött poharak hatására egyre hevesebben vitatták meg azt a méltánytalanságot, miszerint az Úrnak és Belzebubnak nincs



INGYENES  
AUTÓRONCS  
ÁTVÉTEL

**Autó Mandy Car Kft.**  
**MandyCarRecycling**  
regisztrált

**Bontó-hulladékkezelő,**  
budapesti átvévi telephelyén:

**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

## 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*

## Gyógy Center

1154 Budapest,

Nádastó u. 25-27. I. emelet

**Kineziológiai  
rendelés**

Alkalmazási területek: allergia,  
depresszió, pánikbetegség, dadogás,  
fóbiák, meddőség, impotencia, tanu-  
lási 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 allergiában  
jártas tüdőgyógyász szakorvos ad  
tanácsot.

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

hivatalosan névnapja, majd rátértek a pokolban eluralkodó egészségtelen grillezési szokásokra, valamint a halandó nők monokini viseletére. A jóllakott vének ezután lehajtották fehér fejüket egy puha felhőcskére, ezen elégedett révület eredményeként fogant meg a teremtő kobakjában Ditte alakja...

...de térjünk vissza a művelődési ház kopott előcsarnokába:

A dadogással telt bemutatást követően megbeszélték, hogy a koncert után elmegyünk vacsorázni. A főtér nem kifejezetten konyhájáról híres éttermébe mentünk, ahol az étlap rövid áttekintése után Ditte rántott húst rendelt sült krumplival, fejes salátával. A szóltanul indult vacsora közben megpróbáltam a gasztronómia tárgykörében beszélgetést kezdeményezni, de hamar zsákutcába kerültem, miután Ditte kifejtette a markáns fűszerek, kivált a hagymafélékkel szembeni szinte ortodox elzárkózását. Etalonként említette édesanyja hétvégi ételsorát, ami húsleves cérnametélttel, rántothús, sültkrumpli és rizs, fejjessaláta esetleg uborkasaláta, mindezt szombat-vasárnap. A pincér megjelent az ételekkel, Ditte salátája helyett uborkasalátát hozott, reklamációkra a vendéglátás géniusza az „elfogyott” magyarázattal szolgált, tapasztalataira hivatkozva válaszolt az uborkát. Ditte ellenőriztette velem, hogy nincs e benne fokhagyma, vagy egyéb szörnyűség és miután megnyugtattam, hogy a vízhulla színű uborkaszeleteket még sóval is alig illeték, nyugodtan elfogyasztotta.

A bérletsorozat ezutáni alkalmával rendszeressé vált néhány ismerősével kibővült társaságunk közös vacsorája. Jazz estre került a sor, ahol Pege mester lépett fel. Megboldogulról jót vagy rosszat: a koncert mérhetetlen csalódás volt – az idős virtuóz fiatal zenésztársait ellehetetlenítve improvizálgatott gyermekdalok, például a „Zsip-zsup-kenderzsup” kacifántos dallamára, miközben egyetlen hangot sem sikerült tisztán megszólaltatnia. Engem azonban koncert közben nem zavart a zene, el voltam foglalva az előttem lévő sorban ülő Ditte nyakán csillogó pihék számlálásával, amire csigába feltűzött haja és a csónakkivágású blúz készített. A végtelennek tűnő

koncert után a szokásos vacsora következett, aminek alkalmával Ditte meglepetéssel szolgált: Rántott halat rendelt. Már haza merem kísérni. A társaság a kis piactéren vonult keresztül, aminek közepén öreg betonlábú víztorony állt, egyik sarkán pedig a Búza vendéglő, aminek hátsó helyiségének feketére koptatott asztalainál a nagy katedrál-üveges ablak sárga fényében barátimmal hajdanán többször átfórtuk a művészettörténetet az olcsó csapolt sör hatására. Ditte megállított, majd közölte, hogy a következő hétvégén nálunk vacsorázunk négyesben; Éva, újdonsült orvos barátja és mi ketten. Azt, hogy nekem kell főznom nem kérdezte, hanem kinyilatkoztatta. Mindezeknek egy puszival adott nyomatékot, majd a belőlem keletkezett kőbálványt a sötétben hagyva a távolodó társaság után szaladt a piac farácsos, girbe-gurba asztalsorai között, az a futászerűség, amit művelt a végtelen nőiességet ötvözte a háziszárnyasok mozgáskultúrájával. Mire magamhoz tértem, már sehol sem voltak.

Eljött a várva várt és rettegett hétvége, Dittével nem konzultáltam a részletekről, csak annyit közöltem, hogy hal lesz. Nem tiltakozott, sőt hozzátette: megbízik bennem. Bizalmával gyarló módon többszörösen visszaéltem, eképpen: Előételnek enyhén füstölt rózsaszín lazacsíkokat tálaltam salátaszíven zellerszárral, citromos almaszeletekkel, a joghurt-öntetbe egy kanálka méz, mustár, citromlé, só, bors, apróra vágott kapor és újhagyma került, mivel nem bírtam magammal. A főétel alapanyagát Tamás barátom szolgáltatta, aki sokkal állhatatosabb horgász volt, mint piarista, a tőle kapott hófehér harcsafiléket petrezselymes, fokhagymás vajjal kentem meg, tetejét vékony paradicsomkarikákkal fedtem be, erre kerültek a füstölt szalonnaszeletek, amit tálalás előtt természetesen eltávolítottam a botrány elkerülése végett, két pohár chardonnay és a sütő negyed óra alatt csodát művelt, köretként túrós csusza szolgált. Ditte túlzásnak vélte a három üveg fehérbort, de a páras palackok pillanatok alatt kiürültek, Éva mamájának világhírű meggyes réteséhez ittuk meg az utolsó poharakat. Éva és a hallgatag sebész nem sokkal

vacsora után hirtelen távoztak, zavaromat heves mosogatással próbáltam lelezni. A nappaliból, ami az étkezés színhelye is volt furcsa zajok lopódtak a konyhába: bútortologatás és füttyőzés. Bekiabáltam, hogy megnézhetném-e honnan erednek a Rigoletto és a Bánk Bán dallamfoszlányai, de miután leperverzdisznózott, tovább mosogattam. Úgy gondoltam; megtettem ami tőlem telik és mivel a vacsorát szemlátomást nagy élvezettel, megjegyzés nélkül fogyasztották, elégedetten távozhatok. Ditte nem így gondolta: a szobába lépve egy szállodai szoba precizitásával megvetett kinyitható dupla ágy, és Ditte fogadott egy hálóingben, amiben lényegesen meztelenebb volt, mint nélküle. Odasuhant és azt mondta: -na, így füttyülök- majd fénylő, telt ajkát összecücsörítette, a manővert pedig egy olyan csókban folytatta, amit minden férfitársamnak legalább egyszer az életben teljes szívemből kívánok. Ezután megállapítást nyert, hogy testének minden porcikáját az a makulátlan, bársonypuha bőr borítja, amiben egy héttel azelőtt a jazz megcsúfolása közben gyönyörködtem. A szorgos makulakutatásban a simogató pirkadati fény segített, amikor végre felfedeztem egy gombostűfejnyi anyajegyét, denemmondommeghogyhó! Következő hétvégére esett a születésnapom, amit kedvenc sörözőmben ünnepeltünk, meghívásomra Ditte nemet mondott, családi kötelezettségekre hivatkozva. A jeles estén a szokásos módon próbáltuk egymást túlvöltozni, a helyben főzött sörből pedig annyit elfogyasztani, ami fizikailag lehetséges. Egyszer csak Ditte jelent meg az ajtóban, körbekémlelt, majd mikor a hanghatásoknak köszönhetően felfedezte asztalunkat, odajött hozzám és miközben síri csönd támadt egy dobozkat csúsztatott a kezembe, odahajolt, odasúgta: -boldog születésnapot... Te gazember...- és a már ismertetett egyéni stílusban ki is szaladt a sörözőből. Az est további részében üdvözült mosollyal révedeztem az asztalfőn, boldogan szorongatva a dobozka tartalmát: egy fej fokhagymát.

Toth Béla

## VICCÖZÖN

Egy szerelő épp egy Harley motorjának a hengerfejét szerelte le, amikor meglátta, hogy egy híres szívsebész lép be a szervizbe. A szívsebész a szervizvezetőre várt, hogy nézze meg a motorját. A szerelő átkiabált a termen: - Hé, doki, kérdezhetek valamit? - A sebész kicsit csodálkozva odasétált a szerelőhöz, aki épp a motort szerelte. A szerelő ki egyenesedett, letörölte a kezét, és ezt kérdezte: - Szóval, doki, nézze meg ezt a motort. Én is kinyitom a „szívet”, kiveszem a billentyűket, megjavítom, be teszem az új alkatrészeket, és amikor kész, úgy működik, mintha új lenne. Hogy lehet az, hogy ezért alig kapok egy kis lóvét, míg maga nagy pénzeket akaszt az alapjában véve ugyanilyen munkáért? - A sebész elgondolkodott, elmosolyodott, és odasúgta a szerelőnek: - Próbálja meg mindezt járó motorral!



- Mondja hölgyem, van már partnere a következő tánchoz? - Még nincsen. - Akkor legyen szíves, vigyázzon a sörmre, amíg visszajövök!



Egy hosszú repülőút közepén az egyik pilóta elkezd rémülten ordítani: - Ó, istenem! Nézd a jelzést! Kifogyott az üzemanyag! Mindannyian szörnyet fogunk halni! - Hülye barom, ez a lámpa csak azt jelzi, hogy hallanak minket az utasok!



„Én valahogy úgy vagyok a nőkel, mint a zsiráfokkal: Tetszik, tetszik de otthonra azért nem kéne...”



Feltaláltak egy új eszközt, amitől az autó belsejében 95%-kal csökken a zajszint. És ráadásul pontosan illeszkedik az asszony szájába...



Megérkezik a fáradt utazó, leszáll a vonatról, kérdezi az állomásfőnököt: - Mondja, hol van itt a falu? - Ezen a be-kötőúton elindul, és három kilométer múlva ott lesz. - Nem tudták volna egy kicsit közelebb tenni az állomást a fa-

luhoz? - Tehettük volna, de akkor megszerte lenne a sínektől.



A fényképészetbe betér egy matektanár: - Szeretnék erről a filmről képeket csináltatni. - 9x13? - 117. Miért?



Múlt hónapban világméretű felmérést indított az ENSZ. Egy kérdés volt: „Kérem, mondja meg őszinte véleményét arra nézve, hogyan lehetne megoldani az élelmiszerhiányt a világ többi részén?” A felmérés nagy kudarccal végződött! Afrikában nem tudták, mit jelent az „élelmiszer”. Kelet-Európában nem tudták, mit jelent az „őszintén”. Nyugat-Európában nem tudták, mit jelent a „hiány”. Kínában nem tudták, mit jelent a „vélemény”. Közél-Keleten nem tudták, mit jelent a „megoldás”. Dél-Amerikában nem tudták mit jelent a „kérem”. Az USA-ban pedig nem tudták, mit jelent a „világ többi része”.



Tegnap már ötre hazaértem a munkából. A feleségemnek nem volt túl jó napja, egész délután szekált. Akármit mondtam vagy tettem, nem felelt meg neki. Este 7 körül már kicsit untam a dolgot, és így szóltam hozzá: - Drágám, kezdjünk tiszta lappal. Tegyük úgy, mintha még csak most érkeznek haza. Kimentem az ajtón, majd visszajöttem, és bekiáltottam hozzá: - Szia, édesem, megjöttem! Erre ő kikiabált a szobából: - Hol a fenében voltál eddig? Már 7 óra is elmúlt!



Az anyós meghívja a vejét ebédre. Eleve gyanús. Az asztalon kétféle kaviár, lazac, mindenféle saláták, húсок, serpenyős krumpli, pezsgő, whisky, konyak, ami szem-szájnak ingere. Húha, anyós maga a bűbáj, majd valamiért kiszalad a konyhába. A vő próbaképpen levág egy szeletke húst és odaadja az anyós macskájának. A macska megeszi és feldobja a talpát. Bejön az anyós, a vő a krumplis serpenyővel jól kupán csapja. Erre a macska felpattan az asztal alól, és felüvölt: - Yessssss!!!!!!



Két szőke nő utazik vonatfülkében. Velük szemben ül egy őszes szakállas

## HOLLÓ ATTILA

tetőfedő-bádogos



**TETŐ KLINIKA**  
Amit vállalunk:

- Tetőjavítás (cserép, pala, zsin-dely és lapos tetőn).
- Komplet 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**

## „HÖRPENTŐ”



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

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

férfi. Egyik szóke - Te, ez nem István a király? Másik szóke - Hülye vagy, az ezer éve meghalt! Kis idő múlva belép egy férfi a fülkébe. - Hello István! Hogy vagy? Ezer éve nem láttalak. Erre az egyik szóke - Na, ki a hülye?



A medve berúg, mint állat, tántorog haza, nyuszika gondol egyet, elkapja, és baromira összeveri. Másnap felébred a medvekoma, persze nem emlékszik semmire. Összehívják az erdei közgyűlést, kihallgatnak mindenkit. Medve mondja: - Nem emlékszem semmire, csak körvonalakat láttam. Azt tudom, hogy a fején ilyen két lengedező ízé volt... Erre a nyuszika: - Na, csiga, szorul a hurok!



Mit táviratoztak volna az ukránok, ha nem ők kapják meg a futball Európa-bajnokság megrendezésének jogát? „Jók voltatok STOP gratulálunk STOP kőolaj STOP földgáz STOP”



A horgász kifog egy kövér pontyot: - Hazaviszlek vacsorára! - örül meg neki. - Fogyozom - feleli a ponty. - Menjünk inkább moziba!



Idős székely házaspár ücsörög a ház előtt. Morfondíroznak az öreg: - Te, Anyjuk! Egyikőnk meghal, én meg beköltözök a városba.



Két alma lóg le a fáról és néz le a világra. Az egyik megszólal: - Milyen undorító az emberek világa! Rasszizmus mindenhol. A feketék a fehérek ellen. Ha így folytatják, csupán mi maradunk a földön, almák. - A pirosak vagy a zöldek?



Dolgozók esti iskolájában: - Van házid? - Van, tölthetek?



- Pistike, mit csinálsz itt, a mosdóban?  
- Beleesett a kardigánom a WC-be.  
- Csak nem akarod ezek után felvenni? - Dehogy, csak a zsebemben van az uzsonnám.

Lány: - AIDS-es vagyok. Fiú: - Én is.  
Lány: - Csak vicceltem. Fiú: - Többet nem fogsz.



Este alszik a házaspár, egyszer csak egy csattanás az ablakon és egy betörő áll előttük. A betörő odaugrik a nőhöz: - Mi a neved? - Erika. - Erika? Ó, nem tudnék egy olyan nőt megölni, aki az anyám nevét viseli. Odaugrik a férfihöz. - Mi a neved? - Dávid, de a barátaim csak Erikának szólítanak.



A hegymászó megcsúszik. Sikerül megkapaszkodnia a sziklaperemben. Amikor fogytán van az ereje, kétségbeesetten felnéz az égre, és így kiált: - Van ott fenn valaki? - Igen - hangzik a válasz. - Mit tehetnék? - Bánd meg a bűneidet, imádkozz és engedd el a sziklát! A hegymászó kicsit vár, azután újra az ég felé kiált: - Nincs ott még valaki?



- Tessék, kisfiam, egy rúd szalámi. Edd meg! - De anyu! Ez majdnem teljesen romlott! - Kisfiam! A vége jó. És minden jó, ha a vége jó!



Te mit vettél a feleségednek a születésnapjára? - Nagy meglepetés volt, egy vázát. - Hát, az nem nagy meglepetés. - Dehogyanem, bundára számított.



Újgazdagné dicsekszik: - Tegnap a Zeneakadémián voltunk. - Ne mondd! És mit hallottál? - Hogy a Kovácsék vannak.



A radiológus magához hívhatja a beteget: - Van egy jó és egy rossz hírem, melyiket mondjam először? - A rosszat, doktor úr! - Rendben. A röntgenfelvételen egy nagy kiterjedésű, rosszindulatú tumor látszik! - Hát ez szörnyű, és mi a jó hír? - Photoshoppal el tudom tüntetni.

(A *vicc-kollekciót összeállította:*  
*Oláh Kati*)

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

## Mészáros Balázs:

### Görény

Nem ember, és nem is növény,

Hanem állatfaj a görény.

Nagyobbra nő, mint az ürge,

Bundát visel, s igen fúrge.

Nem rágicsál magot, szemet,

Csakis vadászatni szeret.

Retteg tőle patkány, s egér,

Ha pusztíthat, sosem henyél,

S főleg hol a tyúkok laknak

Mutatkozik igen vadnak!

Borzad aki látja, nézi,

De a beste csak tetézi:

Ki üldözi, azzal szembe'

Tiltott vegyi fegyvert vet be.

Parfümjével lespriccelve

Bizony senki nem viccelne...

Mondják is, ha rossz szag tömény:

Fujj! Ez bűdös, mint a görény!

### PESTÚJHELYI MOZAIK

A KÖH. által 163/0786/1/2007. sz. alatt nyilván-  
tartásba 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](http://www.bpxv.hu/index.php?page=pmozaik)