

SPORT ÉS ÉLET

Ugyan, menj már!



Ugyan, menj már... sétálni! Nincs több kifogás! Sportélet mindenki számára elérhető.

Míg meglehetősen sok bizonyíték

ismert arra nézve, hogy az élénk testmozgás véd a betegségek ellen, sokkal kevesebbet hallani a napi séta hasonló hatásairól. Itt az ideje, hogy írjunk róla. Bizonyított, hogy a gyors séta és a heti legalább 2,5 óra élénk testedzés egyenlő mértékben véd a szívbetegségek ellen. Mindkettő mintegy 30 százalékkal csökkenti a kockázatot.

30 perc lendületes ütemű, de nem túl megerőltető séta, heti 5-6 alkalommal nagyon jó hatással van a szervezetre, segít megelőzni a stroke, a cukorbetegség, a csontritkulás kialakulását, valamint csökkenti az arthritis és a magas vérnyomás betegség, sőt a depresszió tüneteit is.

Úgy tűnik, hogy a rendszeres séta a tökéletes fizikai aktivitás. Hatásos és biztonságos is, ami főként a mozgást most kezdők vagy újrakezdők szempontjából nagyon fontos. Kevésbé terheli a térdet és az ízületeket, mint a futás, és nincsenek káros mellékhatásai.

Ha mindenki csak félórányi ütemes sétát beiktatna a mindennapjaiba, azzal 30-40%-kal csökkenne a krónikus betegségek gyakorisága.

Fél óra séta körülbelül 6 km biciklizéssel, vagy 2 km futással, illetve 20 perc úszással, valamint fél óra tornázással azonos mennyiségű kalóriát éget el.

Ma a felnőtt lakoságnak kevesebb,

mint harmada végez rendszeresen valamilyen fizikai aktivitást. Hamarosan a túlsúly átveszi a vezetést a dohányzástól a megelőzhető halálokok rangsorában. A probléma talán legfőbb oka, hogy az edzések és a gyakorlatok általában túl nehéznek tűnnek. A rendszeres, ütemes gyaloglás és séta hasonlóan jótékony, mint az aerobik vagy a jogging. A lényeg az, hogy az intenzitás erőssége pótolható az időtartammal. Ha valaki eddig semmit nem mozgott, akkor már egy kevés mozgás is előnyös hatással bír. Ha pedig növeljük a fizikai aktivitást, az ezzel járó haszon is nagyobb lesz.

A séta szervezetünkre gyakorolt előnyös hatásai:



- Szívbetegségek: Körülbelül felére csökkenti a szívinfarktus kialakulásának valószínűségét.

- Stroke: Heti 20 óra séta 40%-kal csökkenti a vérrög okozta stroke kockázatát.

- Testsúly kontroll: Segíti az anyagcseré-folyamatokat.

- Testsúlycsökkentés: A napi 1 órás ütemes séta lassú testsúlycsökkenést, biztonságosabb fogyást, és az eredmény hosszabb távú megtartását teszi lehetővé.

- Diabétesz: Napi félórás, ütemes séta késlelteti, illetve megelőzheti a 2-es típusú cukorbetegség kialakulását.

- Arthritis (ízületi gyulladás): A séta erő-

síti a térd környéki izmokat, így csökken az ízületek terhelése.

- Daganatos megbetegedések: A séta elsősorban a vastagbél daganatos megbetegedésének megelőzésében hasznos.

Természetesen a séta nem lehet gyógyír minden betegségre, és csodákra sem képes. Azok, akik soha életükben nem mozogtak rendszeresen, nem sportoltak, nem fognak egyetlen hét alatt az összes lehetséges vagy meglévő betegségükből felgyógyulni. De sosem késő elkezdni.

Végül néhány hasznos tanács „kezdőknek”:

- Gondosan válassza meg a cipőjét!
- Jegyezze fel, hogy mennyit sétált! Az eredmények motiválnak.

- Mindig melegítsen be!

- Az első métereket lassabban tegye meg!

- Céljai legyenek ésszerűek!

Sport az élet, sétára fel!

Hajrá Pestújhely!

Budavári-Kapuszta Tamás

Nyájas Olvasó!

Csak annyit mondhatok, hogy ennek a Tamásnak teljesen igaza van!

Én 1820 óta egyfolytában sétálok, és nekem nagyon bejött!

Próbálja ki Ön is!

Mondjuk, valamelyik este sétáljon el a Gergő utcai Hörpentőbe, ahol személyesen is találkozhatnánk. A vidámságot garantálom, s ne feledje, a nevetés önmagában is nagyon egészséges! Én előre is szívből kívánom: kedves egészségére! Ja, és keep walking! Őszinte híve:

Johnnie Walker



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, bokszer 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:

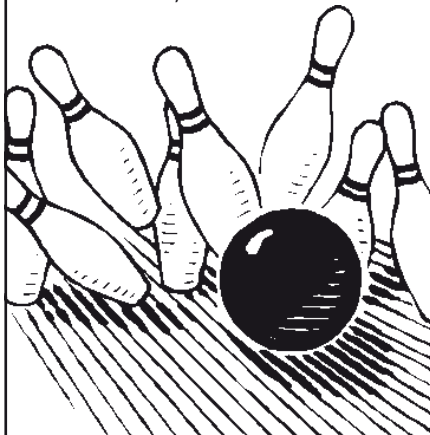
www.sportkapu.hu/hartel

FEMINA SÖRÖZŐ TEKEPÁLYA

1158 Budapest, Bezsilla Nándor u. 2.

Pályafoglalás:

419-2208, 06-30-691-4441



ÉVFORDULÓK – JELES NAPOK

Közelgő születésnap



Kedves

Pestújhelyiek!

Már egy évszázada annak, hogy megszületett egy álom, amely azóta sem szűnt meg, aminek mi magunk is részeseivé váltunk. Dr. Bezsilla Nándor, Dr. Szücs István és Gerece Péter elképzelt egy közösséget az akkor még Rákospalotához tartozó Széchenyi telepen. 99 évvel ezelőtt, 1909. október 27-én az álom valósággá vált - megszületett Pestújhely. Jövőre tehát száz évesek leszünk!

Igaz, 1950-ben Nagy-Budapesthez csatolták a községet, de az itt élők tovább hordozták szívükben azokat a polgári értékeket, melyek a mai napig meghatározzák a helyiek gondolkodását, közösségi erejét, mert tudjuk, - idézet Saly Noémitől - „Polgár az fiam, aki hozzátesz a világhoz!” Szeretnénk méltóképpen megünnepelni ezt a jubileumot. Ennek alapvető feltétele, hogy megismerjük a pestújhelyiek véleményét, vágyait, azt, hogy hogyan képzelik el az elkövetkező egy, tíz, esetleg 100 évet. Ezért létrehoztunk egy honlapot (www.pestujhely100.hu) és egy levelező listát, melyhez bárki csatlakozhat, leírhatja ötletét, megismerheti mások véleményét. Szeretnénk, ha a Pestújhelyi Mozaik olvasói közül is minél többen csatlakoznának kezdeményezésünkhöz, számítunk Önökre!

Varga Gábor Vargosz

Tanévnyitó, a százkettedik



A Himnusz közös eléneklésével vette kezdetét 2008. augusztus 28-án 17 órakor a XV. kerület tanévnyitó ünnepsége. A szokásoknak megfelelően minden úgy zajlott, ahogy a „nagy könyvben” meg van írva, ahogy illendő. Az eseménynek azért van mégis hírértéke számunkra,

mert e kerületi rendezvénynek az idén a Pestújhelyi Nevelési-Oktatási Központ Általános Iskola és Óvoda, vagyis a „mi iskolánk” volt a helyszíne.



Házigazdaként az intézmény vezetője, Frák Erika köszöntötte a megjelenteket, a kerület vezetőit és jeles személyiségeit



(ott volt közöttük a Pestújhelyen lakó három országgyűlési képviselő közül kettő is, nevezetesen Hajdu László és László Tamás), a pedagógus kollégákat, a szülőket, végül, de nem utolsó sorban a gyerekeket:

„Külön nagy szeretettel köszöntöm leendő első osztályosainkat, akik az óvodai évek után játékkországi birodalma mellett belépőt kaptak a betűk és számok birodalmába, ahová kézen fogva két kedves tanító néni vezeti őket. Örömmel látunk vendégül mindenkit a több mint száz éves, többször megújult iskolaépületben.

Intézményünkben a nyár folyamán nagyon sok felújító munka folyt. Iskolánkban megtörtént a fenntartó segítségével – több mint négymillió forint értékben – a szennyvízelvezető kiváltása, a folyosó felújítása, valamint a sportudvari kerítésrész felújítása. Őrjárat utcai óvodánkban kéménybélelés történt, a Manóvár óvodában a felnőtt vizesblokk felújítására került sor.

Pestújhely jövőre ünnepli önálló településsé

válásának 100. évfordulóját. Iskolánk (idén) szeptemberben már a 102. tanévét kezdi! Újdonság, hogy első osztályunkban az idei tanévben először, szakképzett pedagógus vezetésével Meixner módszer szerint tanulnak írni, olvasni tanulóink. Az oktatás alsó tagozaton többéves bevált gyakorlat alapján iskolaotthonos rendszerben történik, ahol kisiskolás korban lehetőség van az idegen nyelv tanulására, az informatikai ismeretek megalapozására és a művészeti nevelésben való részvételre.

Nyolcadik osztályba lépnek azok a gyerekek, akik elsőként kezdték el az emelt szintű informatika tanulását. Összesen a tavalyi évben 24 tanuló 42 sikeres ECDL vizsgát tett.

A tanulás mellett ebben az évben is színes szakköri foglalkozások, szabadidős tevékenységek várják a gyerekeket.

A Reneszánsz Év pályázatán elnyert összegből kirándulhat az egész alsó tagozat, sikeres könyvtári pályázatunk könyvtárunk állományának bővítését segíti. Ebben az évben is keressük a pályázati lehetőségeket, oktató-nevelő munkánk fejlesztésére, eszköztárunk bővítésére." Az igazgató asszony köszöntője után a Manóvár végzősei és az iskolás gyerekek – Vincze Viktória, Marosné Margitka, Gergely Árpádné és Magrik Ferenc által betanított – kedves műsorral köszöntötték az új tanévet. A



gyerkőcök által életre keltett valamennyi irodalmi mű felidézését az itt rendelkezésre álló terjedelem, valamint memóriám végessége nem teszi lehetővé, de az utolsó elhangzott vers (Osváth Erzsébet: Elsőosztályosok) utolsó verszakának – amely még most is a fülemben cseng – ide citálását igen:

„Kezdődik az utazás,
a csengő már csenget.
Kívánunk hát jó utat,
s hozzá vidám kedvet!”

A diákok szereplése után dr. Pálinszki Antal alpolgármester úr mondott ünnepi beszédet. Áttekintette az oktatás-ügy hely-

zetét a kerületben, beszélt a gondokról és az elért eredményekről, a jövőt illető tervekről és a várható nehézségekről is. Szavaiból kitűnt, hogy a pedagógus hivatás gyakorlása a most kezdődő tanévben sem lesz fenéig tejfel, de épp e téma kapcsán sikerült derűs mosolyt varázsolnia a hallgatóság arcára, a következő vicc előadásával:

„Tanév kezdéskor egy anyuka ébresztgeti a fiát:

- Kisfiam! Ébresztő! Menned kell az iskolába!

- Hagyjál, anyukám! Olyan álmos vagyok, ma nem akarok iskolába menni!

- Kisfiam, akármilyen álmos vagy, akkor is muszáj iskolába menned.

- De anyu, nem megyek, mert engem minden gyerek utál!

- Azok csak gyerekek! De mit szólnának a tanárok, ha nem mennél?

- De anyuka, engem az összes tanár is utál!

- Kisfiam! Neked akkor is muszáj bemenned az iskolába. Elvégre mégiscsak te vagy az igazgató!”

Az ünnepi beszéd után Hajdu László polgármester úr intézményvezetői kinevezéseket adott át. Miután Beethoven Sors szimfóniája is elhangzott, az új tanévet ünnepélyesen megnyitottak nyilvánították.

De ezzel még korántsem ért véget a program. Frák Erika igazgató asszony további ünnepésre, Dr. Szücs István az iskola falán elhelyezett emléktáblájának felavatására invitálta a jelenlévőket.

(Tudni való, hogy iskolánk falán Pestújhely alapítóinak emlékét őrző táblák állí-

tása immáron helyi hagyomány. Először 2002. májusában a Pestújhelyi Pátria Közhasznú Egyesület állított itt emléktáblát Dr. Bezilla Nándornak, majd 2006-ban az Önkormányzat folytatta a sort Dr. Gerecze Péter emléktáblájának kihelyezésével. Dr. Szücs István most felavatott emléktábláját ugyancsak az Önkormányzat állította.)

A még lepellel borított tábla előtt Búza Péter, az 1997-ben kiadott „Pestújhely Emlékkönyve” kötet szerzője méltatta Dr. Szücs István munkásságát és kiemelkedő érdemeit, majd ismét rövid műsor következett: népes hallgatóság előtt az iskola volt 8. osztályos tanulója, Mészáros Klaudiva szavalta Keszthelyi Zoltán, „Sokszor köszöntem” című versét, utána Erdélyi Míra 3. osztályos tanuló furulyázott.

Az emléktáblát Szücs István (unoka), dr. Antall Józsefné és Hajdu László leplezte le. A tábla alá az iskola részéről György Csilla és Matuz Bernadett, az Önkormányzat ré-



széről Hajdu László polgármester és Király Csaba alpolgármester, a Pestújhelyi Pátria Közhasznú Egyesület nevében Báder György alelnök és Varga Árpád titkár helyezte el koszorút.

Dr. Mészáros Balázs



A Magyar Fotográfia Napja



A Magyar Fotóművészeti Alkotó-csoportok Országos Szövetsége (MAFOSZ) 2003-ban kezdeményezte a fotográfia napjának megünneplését; választásuk azért esett

augusztus 29-re, mert 1840-ben Vállas Antal matematikus, fizikus és földrajztudós ezen a napon mutatta be a Magyar Tudós Társaság ülésén a fényképezés, a dagerrotípia készítésének mibenlétét.



A Fotográfia Napja alkalmából 2008. augusztus 29-én „Más-Tér-Tár” címmel nyílt meg a Pestújhelyi Községi Házban a Prizma Kör legújabb fotókiállítása.

A cím nem véletlen. A kör tagjai ismét valami különlegessel rukkoltak elő. A

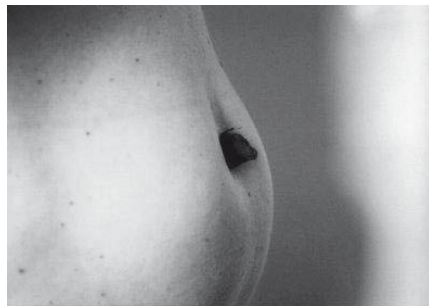


legutóbbi időben készült alkotásaik bemutatására vállalkozó Cserkúti György, Simák Gergő, Mándi Emese, Bicskei Péter, Tremmel Bálint, Dömötör Nóra, Szatmári Zoltán, Juhász Zsófi és Robert Bob művei ugyan nem igazodnak valamely előre meghatározott tematikához, a végeredmény, a látvány mégis kellő támpontot ad a koncepció megfejtéséhez.

A megnyitó szavakat eszperente - kontra hagyományos nyelvezetben mondta el Robert Bob és Ficzer Máté. De hogy is hangzott mindez? Csak néhány mondat erejéig:



„Felkeltem. Zsenge nedves reggel lett. E rengetegben ellebbent egy eltelt este lehelete. Levelek nem recsegték lent. Felkerekedtem. Felfele menve egy-egy beszte sebesen elszelelt messze. Fent lettem.”
 „Fölkeltem. Friss, harmatos reggel volt. A fák között még elvonulni látszott az este lehelete. A levelek nem ropogtak a lábam alatt. Elindultam. Az emelkedőn fölfelé tartva állatok szökelltek át a távoli úton. Felértem.”



A megnyitón - miután Nagy Edit, a közösségi ház munkatársa néhány bevezető mondattal felelevenítette a Prizma Kör és a Pestújhelyi Községi Ház többéves kapcsolatának történetét - a „SeKépSeHang” formáció (Dömötör Nóra - brácsa, Ficzer Máté - fuvola, Poór Nikolett - cselló) bemutatta Dömötör Nóra egyik zeneművét, majd Róth Livia, a „Nyolc után” zenekar frontembere „Az idő megáll” című saját dalát szólaltatta meg gitáron.

Ezt követően az udvaron oldott hangulatban folytatódott a program. A kiállítás



szeptember 28-ig tekinthető meg. Ha Ön szeretne többet is megtudni a Prizma Kör tevékenységéről, látogasson el internetes honlapjukra: www.prizma.extra.hu

Szabó Juli

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 ügyintézővel
- » Műszeres motordiagnosztika
- » Ultrahangos porlasztótisztítás
- » Hibakód olvasás
- » Klímarendszer tisztítás
- » Mobil kenőanyagok

NYITVA: H – P 8-17 óra

LETTERA WORKS



DIGITÁLIS MEGOLDÁSOK

Fotó-, videó- & grafikai stúdió

- Prospektusok, üzletkártyák, névjegyek, katalógusok, plakátok stb. tervezése, kivitelezése, nyomdai előkészítése és nyomtatása.
- Nyomdaipari film készítés, levilágítás 45 cm filmszélességig.
- Digitális fotózás: portraik, portfólió, tárgyfotó, iskolai tábló, 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

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

Nyitva a hét minden munkanapján 8-tól 17-ig.

info@lettera.hu • www.lettera.hu

HÉTKÖZNAPI MOZAIK

Vége a nyárnak? Sebaj, jön az ősz!



Tisztelt Olvasók, vége a nyárnak! Ezzel a hatalmas tartalom hordozó kijelentéssel – gondolom – nem leptem meg Önöket, de amikor Szerkesztő úr rámtelefonált, hogy várja, nagyon várja a Pestújhelyi Közösségi Ház őszi programjait, terveit, ez jutott eszembe; Vége a szabadságnak, a nyaralásnak, már megint elmúlt egy nyár...

De sebaj, jön az ősz; terveink szerint érdekes, tartalmas programokkal. Eddig is működő klubjaink, köreink, tanfolyamaink újra beindulnak. A szeptember 8-án kezdődő héten minden kedves Vendégünket vendégségbe hívtuk, egy ingyenes alkalmat biztosítottunk azoknak, akik meg akarták ismerni a foglalkozásokon folyó munkát.

Hölgyeim! Tudták Önök, hogy a foltvarrás története akkor kezdődött, amikor először használt valamilyen textíliát az ember? A szabás során leesett, kisebb-nagyobb anyagdarabkákat hasznosították az asszonyok.

Egyiptomi leletek vizsgálata során a régészek már találtak „patchworknek” nevezhető megoldásokat. Állítólag Buddha rendelte az első foltművet. Mivel a szegény hívek csak kisebb darab kelmével tudtak kedveskedni neki, az ajándékba kapott selyemdarabokat Buddha egy nagy takaróvá varratta össze.

A ma már népművészetté vált foltvarrást az Angliában felvirágozott textilipar változatos anyagai inspirálhatták, melynek hagyományait az ír, angol, holland, amish telepeselek vitték magukkal Amerikába, ahol aztán igazán elterjedt és szinte egyedülálló módon vált népszerűvé ez a kézimunka. Mivel a XVIII. század elejéig kizárólag import anyagokat használhattak, nagyon megbecsülték a legkisebb darabokat is. Az asszonyok

közösségekben varrogattak, maguk találtak ki újabb és újabb mintákat.

Ezt az ősi technikát szeretnénk megtanulni-megtanítani, októberben induló Foltvarró tanfolyamunkon. Jelentkezzen, aki érzi magában az anyaggyűjtés szenvedélyét, akiknek érték, hogy egy-egy kedves ruha még használható darabkája – keze nyomán – fölbredjen és továbbéljen egy új darab részeként. Folytatjuk a Nostalgia bulikat, minden hónap második szombatján várjuk a táncolni szerető párokat, baráti társaságokat. Érdeemes néhány nappal előbb asztalt foglalni!

Ünnepre készülnek a Pestújhelyi Kertbarátkör tagjai:

Szeptember 18-án és 19-én várunk mindenkit a Kertünk kincsei című terménybemutatóra. Az idén már kétnapos rendezvényen – amellet, hogy bemutatjuk klubtagjaink kerti terményeit, virágait, gyümölcsseit – változatos programot is ígérünk.

18-án, pénteken, reggel 10-től délután 4 óráig az óvodás és iskolás csoportokat várjuk játékos vetélkedőkkel, kézműves foglalkozással és minden gyermek vendégünket egy pohár helyben préselt szőlőlére.

19-én, szombaton, 10-től 11 óráig rendel a növénydoktor. Hozza el beteg növényeit!

11 órától előadások lesznek a leanderek, muskátlik tartása, szaporítása, telettetése, valamint általános növényvédelem témakörben.

Déli 12-től fűszerolajat készítünk, majd avatott kezek asztaldíszek és terménykompozíciók alkotására tanítanak.

Nem kell feltétlenül a klub tagjának lenni! Akinek a kertjében termett olyan különlegesség, amelyet szeretne bemutatni, a vendégasztalnál helyet biztosítunk számára. A belépő ára felnőtteknek 100.- Ft, ezért mindenki egy izgalmas ajándékot is kap. Ennyit ízelítőnek. Részletes programajánlatunkat nézzék meg honlapunkon a www.csokonaimk.hu/pekh.

Munkatársaimmal együtt várjuk, elvárjuk Önöket a Pestújhelyi Közösségi Házba.

Nagy Edit



INGYENES
AUTÓRONCS
ÁTVÉTEL

Autó Mandy Car Kft.
MandyCarRecycling
regisztrált

Bontó-hulladékkezelő,
budapesti átvevő 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.auroncsatvetel.hu
info@auroncs.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,
görcények, rágcslók, 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 vizelés, 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)

Drága Mami! - avagy gilisztán nyert lelki béke



Sorsdöntő kérdések múlhatnak a próságokon. Egy mozdulat, egy mosoly, egy szó... némelyik egész életünkre kihat!

Imádom az állatokat. Mindet. Nem, ne tessék mosolyogni, keresztkérdésekre készülni... IGEN, MINDET! Ahogyan mondom. Igen, a hullóket is. Sőt! Kimondottan csodálom különös, sokszor fenséges megjelenésüket. Igen, szerintem az egér is nagyon helyes kis állat, különösen a parányi, mozgékony orrocskája, apró fényes gombszeme, milliméternél keskenyebb, mégis tökéletesen megalkotott ujjacskáit. Patkány? Ő rendkívül intelligens, ezért külön becsülöm. Rovarok, csigák, denevérek... számomra ők egytől egyig a természet csodálatos, és izgalmas, figyelemre méltó teremtményei. Viszont...

Egyik barátnőm az állatkertben még bejönni sem hajlandó velem a hullóházba. Retteg, viszolyog, undorodik. Pedig állatbarát.

Másik állat-bolond, kutyás ismerős a félelemtől libabőrös lesz, ha tollhoz, valami tollashoz kell érnie.

Egykori kolléganőm magasugrás rekordot döntve helyezte át magát a másodperc tört része alatt íróasztalától a hátam mögé. Mindeközben különös sikkantások törtek elő belőle. Nagy nehezen megértettem, ha szeretnék a helyzeten változtatni, el kéne távolítanom az asztalán mászó pókot.

Vajon ők miért, és én miért nem?

Pórázra fogott, megtermett kutyámmal álltam a közért előtt. Vásárló barátnőmet, és akkoriban kb. négy éves pici lányát vártam. Kifelé jövet velük tartott egy asszony is. A kislány, a megszokott módon, sietett négylábú barátját üdvözülni. Kutyá szorosan melletttem, vidoran csóválva. Gyerek mellett az anyja. Az idegen mégis fontosnak érzete, hogy szóljon: „Nem szabad! Ne menj oda, megharap!” Lesújtó pillantásunk látván eloldalgott, a kislány meg szerencsére annyira örült, és a kutyára figyelt, hogy meg sem hallotta. Azért mi elmondtuk: „Nahát, milyen butaságot beszélt a néni... bizony, néha a felnőttek is mondanak butaságot.”

Vajon hány gyerekbe plántálják át öntudatlanul, generációkon keresztül át gondolatlan, megmagyarázhatatlan félelmeiket, előítéleteiket felmenőik, ismerőseik? Hány apróság tanulja meg, hogy az egér, pók stb. szó hallatán sikkantva menekülni illik a lánynak, agyoncsapós harcba lendülni a fiúnak? Mennyi kicsi ijed meg attól, hogy anyját, nagyját látja pánikban, hallja sikítani, s lassan megtanulja, hogy hasonló helyzetben félni: KELL!

Vajon ők miért, és én miért nem? Illetve... mi lenne, ha én is?

Elképzelhetetlen!

Hányszor kellett volna félnem! Milyen más lett volna az életem! Mennyi csodás élmény kimaradt volna! Örömeim jó része, barátságok, sikereim... sőt tulajdonképpen a hivatásom is a globális állatszeretnek köszönhetem!

Vajon én miért, és mások miért nem?

Pici koromban idóm legnagyobb részét a nagymamámmal töltöttem. Mami csodálatos volt, szavak nélkül értett. Ügyelt arra, hogy mesélés, beszélgetés közben alapvető életeleket is belém csepegtessen.

Nézd! Nézd! – nyújtottam szurtos tenyereimen a lassacskán tekerő kis állatot az arca elé. Jaj, de aranyos! – mondta ő mosolyogva. Majd hozzátette: De tedd őt szépen vissza oda, ahol találtad. Óvatosan, ne szorítsd meg. Tudod, ő csak a földben érzi igazán jól magát. Ha meg akarnád tartani, a szobában, elpusztulna. Így aztán a gilisztát visszavittem a kert porhanyós földjébe, ahogyan a nagymamám mondta.

Felnőtt fejjel, ha jobban belegondolok, lehet, hogy egy kicsit erőltetett volt akkor az arcán az a mosoly...

Lovas Éva



Vasárnapi apuka

A városligeti Olaf Palme sétány nem kimondottan forgalmas hely, főleg nem késő este, és talán éppen ezért nem is árasztja el a környékét utcalámpák fénye.

Akkor is éppen este volt, mikor a megállóban ácsorogtam. Hideg volt, párás levegő, és sötét. Ahogy ott körülnéztem, a zöldövezet ködös, fekete erdőnek látszott.

Valahol kiabáltak. Valahol egyre hangosabban kiabáltak, de ahhoz túl messze, hogy érteni lehetett volna. Annyi már bizonyosságot nyert, hogy ezek nem egy vidám számháború, vagy valami efféle velejárói voltak, hanem bizony a kétségbeesés kiáltásai.

Aztán egyre közelebbé vált.

„Karesz!...” „Karcika, válaszolj!”, Kisvártatva a fák közül előbukkant egy kocogó-ruhába öltözött negyvenes férfi, teljesen fehér arccal, még mindig Karesz után kiabálva.

Erejét mintha elszívta volna az idegesség, még inkább a rémület, mert megrogyantak a lábai minden egyes lépésnél.

Olyan hangosan és olyan kétségbeesetten kiabált, hogy hazafelé tartva a trolin, sőt még otthon az ágyamban is lehetett hallani...

Karesz pedig nem válaszolt.

Suri Ferenc

Néhány perc a zuhany alatt.

Álmok, vágyak, mindez egy tengerben... Lassan a forró víz alá ereszkedek, ösz-

szekuporodva, hogy a várt meleg sugár arcomra, szememre, melleimre, hasamra folyék. Lábaimat felhúrom, karjaimmal átfogom, biztonságban érzem magam, lassan a cseppek lecsurognak a szemhéjamon, ajkaimra, majd az államról tovább... Mintha újra a biztonságot adó méhben lennék, ahol nem kell törődni az élet lassú menetével, az élet nehézségeivel. Lassan elragadnak valahová messzire a gondolataim. Oda, ahová csak én találok el...

Egy újabb nap az életemből. Nem túl érdekes számomra, szinte mintha meg sem történe mindez, mintha csak álmodnám és várnám, hogy az álom valami borzasztó végbe megy. Talán megtámadnak a sötét alakok, melyek este bukkannak fel az utcákban, rám, és más hasonlókra leselkedve... De nem is érdekel. Mindez sosem fog megtörténni, a napok mennek vége láthatatlanul hosszan és unalmasan. Nem jön semmilyen sötét alak, nem kapnak el, nem tűnök el ebből az életből. Pedig úgy szeretném. Az idő lassan megy, a fák hullajtják leveleiket, aztán sok ezer másodperc múlva már kopasz és mogorva mindegyik. Ágaikon csak a pehely könnyű hó ül meg, majd hangtalanul lehullik a földre... Aztán cseppek lesznek, majd tócsák, végül a nap felszárítja mindezt, a fák újra lombot kapnak, a fény melengeti a földet, virágok bújnak elő és az ég szikrázóan kék. Megy tovább az idő, nem áll meg és újra meg újra mindez megtörténik.

E gondolatok jelentek meg fejemben úgy két perc leforgása alatt, ám már csak két szó maradt. –Hideg, meleg, hideg, meleg...- Hol égeti a bőröm, hol fázom a víz alatt. Egyszer mindez véget ér, de még nem most. A meleg egyre jobban átjár, gőzölög minden, szinte levegőt sem kapok. És mégis oly kellemes itt. Talán az apró madarak is így érzik magukat a tojásokban, melyeket anyjuk melegít. Talán ők sem akarnak kijönni az életbe, legalábbis egy ideig nem. Ám egyszer nekik is elő kell bújniuk a fényre, vagy az éjszakába... A csapot elzárom. Szinte sikít a testem, hogy folyjon tovább rá a forró víz, ám én mégsem csillapítom vágyát. Kilépek a kádból, törölközővel körbe csavarom magam, hajamról apró cseppek hullnak a földre... Kis patakok keletkeznek, majd a lefolyóban végleg eltűnik. Sosem fogom megtudni, hogy meddig ért el, min haladt keresztül. Hiszen csak víz. Csak víz...

Megállok a tükör előtt, magamra nézek. Magamba nézek. Megy tovább az élet, sorsomról semmit nem tudok. Mi lesz tíz év múlva? Élnem kell, tennem kell a dolgom, ahogy azt az emberek szokták. Megismerem a fájdalmat, szerelmet, csalódást...

–Hát mégis hol van az a hely, ahol örök békét lelek?

Mayer Imola

HU-MO(R)ZAIK

Arti csóka, tejszínes, majommézes öntettel és shamponnal

Utána megnyalod! Először is a csóka beszerzésével kezdjük. Az Artokról importált mirelité is megteszi, de az élő, vágósúlyban lévő, zamatosabb. Előnye még az is, hogy énekét a vágás előtt magnóra vehetjük és a vacsora alatt, végtelenített szalagról bejátszhatjuk. Mámorító!

A csókát az ÁVT (Állatvédelmi Törvény) szerinti a-b-c-d-e-f-g-h-i-j-k pontok alapján és az 5-mancs alapítvány elvárásai szerint - a vágásig – kényeztessük! Vágás előtt kérjük bocsánatot Tőle. A madarat megilleti a végrendelkezés joga, továbbá dönthet kimúlásának mikéntjéről. Az arti csókák általában a kéjgázos kábítás utáni főbelövést preferálják!

A megtisztított tetemet apró darabokra, magyarán miszlikre aprítjuk. A darabokat egy eredeti kínai tálba (érts jénai tálba) helyezzük. Sózzuk, borsozzuk. Ínyencek használjanak útszórásra alkalmazott sót. Íze nagyságrendekkel jobb a jódozott, jódlizott hasonló termékénél. Kápráztassuk el vendégeinket! Mondogassuk gyakran: ez nem a hétköznapi, prolik által használt só.... Előbb – utóbb érezni fogják a különbséget.

A befűszerezett darabokat tegyük az amerikai konyha márkás sütőjébe. Előtte persze gyakoroljuk a használatát, hogy a vendégek dögöljenek ki a látványtól, sütőkezelési technikánktól.... Közben álljunk neki a mártás elkészítésének. A jobbak, írjuk csak le bátran, az igényes úrgazdagok, saját állatból fejt tej felhasználásával készítik a tejszínt. Ez a trendi tejszín. Prolik bolti zacskósat, leárazottat is használhatnak.

Most jön a kurfli. A majommézet két szopós mézesmajomból úgy facsarjuk ki, hogy a magokat ujjainkkal fogjuk fel. Verjük habosra! Ezután adagoljuk hozzá, mérhetetlen türelemmel a tejszínt. Ezt a jobbak kurkumával sárgíthatják!

Most jön az est fénypontja, a shampon. Ez csak tréfa! Elsősorban saját szórakoztatásunkra, halálra röhögjük magunkat az elképedt pofájú vacsoravendégeink láttán. Később meg azon, hogy barátaink mekkora barmok voltak, hogy beszopták a cselt. Az üvegben természetesen az öntet lapul...

A kaját matyómintás étkezészel szervírozzuk. Mi pedig csikósnak öltözzünk be. Lássá az a sok tapló, mi adunk a magyaros megjelenésre. A recepthez sok sikert és egy jól kialakított menekülési útvonalat kívánunk.....

EPIPAPI

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

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

A középkorú férfinak éppen klimaxa van, így hát eldönti, hogy kárpótolja magát egy meggypiros Porsche-val. Felmegy az autópályára és megy 120-szal. Ej, hát ez semmi, felgyorsít 180-ra. Kezdi élvezni a dolgot, amikor felbukkan mögötte egy szirénázó, villogó rendőrautó. Na, most jól kifogok rajtatok, hiszen Porsche-ban ülök - gondolja, és felgyorsít 240-re. De a rendőrautó még mindig jön mögötte. Erre észhez tér, gondolja ezért még le is tartóztathatják, inkább lehúzódik és megáll a leállósávban. Egy nagyon morcos közeg lép az ablakához:

- Uram, ma nagyon szar napom volt, de adok egy esélyt magának, hogy ne szekáljuk egymást. Ha tud mondani egy olyan kifogást, amit még senkitől sem hallottam, akkor nem tartóztatom le és elengedem.

- Biztos úr! Este a feleségem megszökött egy rendőrrel, és azt hittem, őt akarja visszahozni.

- További jó utat kívánok!

Egy férfi felad egy hirdetést: „Feleséget keresek!” Másnap kap száz levelet, mindegyikben ez áll: „Mit szólna az enyémhez?”

Bemegy egy férfi az étterembe, és azt mondja a pincérnőnek:

- Szeretnék enni valami különlegeset. Ajánljon valami helyi specialitást!

- Van egy különleges ételünk: roston sült kakasnyelv. Nagyon finom.

- Micsoda? Csak nem gondolja, hogy megeszek bármit is, ami egy madár szájából származik?! Gusztustalan.

- Bocsanat, nem tudtam. Hozhatok esetleg valami mást?

- Nos, igen. Kérek egy adag rántottát...

Parasztbácsi elmegy a kaszinóba, de nem tetszenek neki az ottani kártyajátékok. Leszólítja egy-két maffiózó, menjen velük, majd játszanak nagy tétben. El is mennek, kérdezik a parasztbácsit, mit játszanak? Pókert?

- Nem, az nem jó...

- 21-et?

- Nem, az sem jó...

- Hát akkor?

- Pimpókét!

- Azt hogy kell?

Parasztbácsi: 10.000 az alap, mindenki egyet húz...

Jó, mindenki húz egyet, a parasztbácsi

gyorsan lecsapja a lapot az asztalra és felüvölt:

- PIMPŐKE!
Pénzt besöpri, új kör. PIMPŐKE!
Pénzt besöpri, új kör. PIMPŐKE!
Gondolja az egyik maffiózó, na, majd a következő körben ő! Le is csapja a lapot, aztán PIMPŐKE!
Örül magának, majd söpörné be a pénzt, de a parasztbácsi megfogja a könyökét szelíden:

- NONO fiam! ROYAL PIMPŐKE!

- Azt hallottam, hogy a macskája ki tudja mondani a nevét...

- Igaz, ami igaz, így van.

- És mi a neve a macskának?

- Miau.

Két horgász ül a vízparton. Az egyiknek a fél arca be van dagadva, a másiknak mind a két oldala dagadt. A féldalasan dagadt odaszól a másikhoz: - Magának is fáj a foga? - Nem. Csak nem szeretem, ha a kukacok szétmáznak.

Két főiskolás megy az utcán, amikor egy koldus lép oda hozzájuk, alamizsnát kérve. Az egyik diák tudomást sem vesz róla, a másik viszont ad neki egy kis pénzt.

- Megörültél? - kérdezi később társától a fukarabb - Úgyis elissza az egészet!

- Miért, mi nem? - jegyzi meg a jószívű.

Az eszkimó bemegy a kocsmába.

- Kérek egy whisky-t! - szól a csaposnak.

- Jéggel vagy jég nélkül? - kérdi a csapos. - Ne idegesítsen fel!

Egy úr a műteremben csodálva bámul egy festményt. Megnézi közelről, aztán hátrál, megnézi távolról, majd oldalról is, végül leül egy székre, hogy onnan is gyönyörködjön a képben.

- Gyönyörű! - kiált fel elragadtatottan.

- Micsoda színek! Bár csak magammal vihetném őket!

- Már teljesült is a kívánsága uram. - mondja a festőművész. - Ugyanis beleült a palettámba.

Két nyugdíjas beszélget a szociális otthon reggelizőjében:

- Úgy érzem magam, mint legénykóróban...

- Nocsak, hogyhogy?

- Akkor is utáltam a tejet!

A vicc-kollekciót összeállította:
M. Balage

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



Mészáros Balázs:

Sikló

*Pikkelyek borítják testét,
S habár nincsen rajta festék,
Mégis színes a mintája,
Büszke is rá anyukája!*

*Szalomozik jobbra-balra,
Így halad a sikló arra
Amerre a békát sejtí,
Ha sikerül, el is ejti.*

*Amúgy veszélytelen, jámbor,
S fél az ember-társaságtól:
Ha meglátják, megkergetik,
Pedig sosem ártott nekik.*

*Mert azt hiszik, mérges kígyó,
Azt képzelik, hogy ez így jó!
(Bár ártatlan szegény pára,
Hasonlít a viperára.)*

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.bpx.hu/index.php?page=pmozaik