

**PESTÚJHELYI SPORT CLUB  
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET**  
1158 Budapest, Gergő utca 11.  
**FELHÍVÁS**

**Tisztelt Pestújhelyiek!**

Ezúton kívánjuk felhívni szíves figyelmüket Kétségtelen egység c. projektünkre, melynek erőforrásait a 100 éves Pestújhelyünk jubileumi rendezvénysorozatának szervezésére kívánjuk felajánlani.

**Együttal tudatjuk mindenkivel,  
hogy október 17-én ülésezik  
a „Pestújhely 100 Bizottság”  
a Pestújhelyi Közösségi Házban.**

Megkérünk mindenkit, aki aktív részvételével hozzá kíván járulni az ünnepi rendezvénysorozat sikeréhez, jelenjen meg személyesen a helyszínen 18-órakor!

A folyamatos kapcsolattartás és az aktív párbeszéd nyomán a közösségi érdekek koncentráltan tudnak érvényesülni. Kerületünkben a legkülönbébb csoportok, civil szervezetek összefogásának életre hívásával átlépi az egyesület falait az 1912-es, alapításkori „Pösöc” eszme, miszerint sikereinket kétségtelenül egységes közösségünknek köszönhetjük.

**Felajánlott szolgáltatásaink:**

- 1. Legformálisabb:** Konzultációkat szervezünk az arra érdemes témák megvitatására, továbbgondolására;
- 2. Leggyorsabb:** MSN Messenger online azonnali üzenetváltásra és beszélgetésre alkalmas csatorna aktiválása; (info@pestujhelyisc.hu);
- 3. Legpraktikusabb:** PSC Fórum a pestujhelyisc.hu oldalon, bármikor bekapcsolódhat bárki a levelezésbe, mert visszakereshető minden hozzászólás;

- 4. Legelterjedtebb:** E-mail levelezési forma (info@pestujhelyisc.hu);
- 5. Legegyszerűbb:** Pestújhelyi Mozaik: havilapunkban folyamatosan nyomon követhetik a legfrekvenciáltabb témákkal kapcsolatos hozzászólásokat;
- 6. Legalapvetőbb:** hagyományos levelekre is készséggel válaszolunk (1158. Bp., Gergő u.11.);
- 7. Legtermészetesebb:** Minden aktuális felhívást közzéteszünk működési helyeinken.

**Kétségtelen Egység c. projektünkben foglalt célkitűzéseink:**

- Az állampolgárok érdekérvényesítő, érdekvédelmi tevékenységének alapot szolgáltatni;
- Az érintettek bevonásával, a civil részvétel szélesítéséhez-fejlesztéséhez kívánunk hozzájárulni;
- Civil egyeztetések, konzultációk életre hívásával a helyi civil érdekérvényesítő és érdekvédelmi programok gyakorlati kifejlesztését és támogatását kívánjuk megvalósítani;
- Közösségi érdekérvényesítés megvalósítása, a helyi ügyek befolyásolására való képesség, a civil kontroll, valamint a helyi nyilvánosság szélesítése.

Amennyiben felhívásunk felkeltette érdeklődését, kérem szíveskedjen válaszra méltatni elektronikus (info@pestujhelyisc.hu), illetve hagyományos levél formájában (1158 Bp., Gergő u.11.)!

Köszönjük!

Budavári-Kapuszta Tamás  
PSC - Projektvezető

## SPORT ÉS ÉLET

### Az izomláz nem kötelező!



Sport és Élet rovánkban időről-időre oly mértékben feledkeztünk bele a mozgósító, lelkesítő témákba, hogy mármár elhanyagolva

érezhetik magukat azok, akik már megtették első lépéseiket az egészséges életmódhoz vezető úton. Egy életmódváltás kezdetén akár olyan egészen kis akadályok is elvehetik kedvünket, lelkesedésünket, mint az izomláz. Hogy ne torpanjunk meg a sporthoz vezető útnak már a legelején, ismerjük meg az izomláz mibenlétét, hogy mi okozza, és hogyan előzhetjük meg!

### Az izomláz nem kötelező!

Ahhoz, hogy elkerülhessük az eddig sokak számára a sport kellemetlen velejárójának hitt izomláz kialakulását, ismerjük meg behatóbban! Az izomfájdalom legegyszerűbb fajtája az izmok túlterhelése következtében kialakuló izomláz. A közhiedelem a tejsavat tartja a jellegzetes fájdalom okozójának, azonban a tudósok szerint a sejteken belüli kalcium-feldúsulás miatt fellépő fehérjebontó enzim károsítja az izomrostokat.

### Hogyan alakul ki?

Testedzés során izmaink energiát égetnek el, pontosabban glükózt, amihez oxigénre van szükség. Ha nem áll rendelkezésre elegendő oxigén az energiaszükséglet fedezésére, a szervezet az oxigénmentes glükóz-lebontáshoz folyamodik. Ennek eredményeképp keletkezik a tejsav. A tejsavmaradvány elfárasztja az izmot és fájdalmat is

okozhat, azonban a tejsav közvetlenül a megterhelés után elkezd kimosódni a szervezetből, a klasszikus izomláz viszont körülbelül 24 óra elteltével jelentkezik. Akkor mi okozza az izomlázat? Az izomrostok mikro sérülései. Erős igénybevétel során apró repedések keletkeznek a rostok között lévő hártván, és bizonyos fájdalomkeltő anyagok is felszabadulnak.

#### Megelőzhető?

Válasz: Igen! Ha a következő pontok közül néhányat betartunk, jelentős fájdalomtól kímélhetjük meg magunkat:

- Bemelegítés: a testmozgás megkezdése fokozatos intenzitással.
- Levezető gyakorlatok végzése: minden mozgás után végezzünk nyújtó gyakorlatokat!
- Többféle mozgásforma végzése.
- Meggy, illetve a belőle készült levek fogyasztása: a meggyben gyulladáscsökkentő vegyületek vannak, így aki naponta kétszer friss meggylevet iszik, alig érzi meg az izomláz okozta fájdalmat.
- Fokozatosság: az edzéstervünk mindenképpen igazodjon edzettségi szintünkhöz, ne akarjuk rögtön „megváltani a világot”!
- Ha mégis bekövetkezik a nem kívánt testérzet, mi segíthet?
- Passzív pihenés: semmiképpen se terheljük tovább az adott izomcsoportot, hiszen annak „meg kell gyógyulnia”, pihentessük, vagy dolgoztassunk más izomcsoportokat!
- Hideg-meleg vizes váltózuhany, masszázs, szaunázás: a vérkeringés javulása elősegíti a tejsav lebomlását (Keringési zavarok, vagy cukorbetegség, illetve gyulladt izmok esetén masszázst ne alkalmazzunk!)
- Fájdalomcsillapító gyógyszerek (pl. aszpirin), gélek vagy kenőcsök használata.
- Úszás.

Mindezek tudatában remélem azok is kedvet kaptak egy kis testgyakorláshoz, akiket eddig az izomláz okozta fájdalomérzet tartott vissza! Következő számunkban a sport okozta eufória érzéssel ismertetjük meg olvasóinkat.

**Hajrá Pestújhely! Hajrá PösöC!**

Budavári-Kapuszta Tamás

**PÁL AUTÓHÁZ**  
1999 GÉPJÁRMŰJAVÍTÓ

## MŰSZAKI VIZSGAÁLLOMÁS

- Műszaki vizsgáztatás
- Zöldkártya
- Eredetiség vizsgálat
- Időszakos szerviz rövid haráridővel
- Műszeres motordiagnosztika
- Hibakód olvasás
- Klímarendszer tisztítás
- Fényszóró állítás
- Számítógépes fékhatás és lengéscsillapító mérés
- Futómű holtjáték vizsgálat
- Ultrahangos porlasztótisztítás

1155 Budapest, (Pestújhely)  
Árvavár u. 7/b.

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

E-mail: [palautohaz@palautohaz.hu](mailto:palautohaz@palautohaz.hu)

Tel.: 414-0338, Fax: 414-0339

## 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: portait, portfólió, tárgyfotó, 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

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

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

[info@lettera.hu](mailto:info@lettera.hu) • [www.lettera.hu](http://www.lettera.hu)

## ÉVFORDULÓK – JELES NAPOK

### Pestújhely gyászünnepe

2008. szeptember 19-én, pénteken 18:30 órakor a Pestújhelyi Pátria Közhatalú Egyesület - ahogy az elmúlt években, így az idén is - megemlékezésre várta mindazokat, akik velünk közösen szerették volna leróni kegyeletüket a 64 évvel ezelőtt, 1944-ben a régi városházát is elpusztító bombarobbanás áldozatai emlékére az Önkormányzat által állított kopjafánál.

Pestújhely gyászünnepén Pintér Zsuzsánna, a Pestújhelyi Közösségi Ház vezetője olvasta fel Mojzes Ildikó, a Rákospalotai Múzeum vezetőjének e szomorú alkalomra papírra vetett gondolatait:



*„Hölgyeim és Uraim! Tisztelt Emlékező Gyülekezet! Emlékezni, megemlékezni gyűltünk össze ma ide erre a térre, immáron 8. alkalommal. 64 évvel ezelőtti tragikus eseményre emlékezünk, ami megrázta Pestújhelyt, s Pestújhely egész közösségét. Megrázta a szó szoros, fizikai értelmében, hiszen egyesek szerint az itt felrobbant bomba az egyik leghatalmasabb volt az országra ledobottak közül: 8-10 épület súlyosan megrongálódott, további 100 házon pedig kisebb károk keletkeztek. De még inkább megrázta lelki értelemben, hiszen 71 helyi lakos vesztette életét a robbanás következtében.*

*A II. világháború talán egyetlen családost sem kímélt, nem hagyott érintetlenül házáinkban. E szörnyű pusztítás során mindenki elvesztette valakijét vagy valamilyen: egy családtagját, rokonát, barátját, kedvesét, lakását, vagyonát – valamit szinte mindenki elsíratott.*

*A szeptember 19-i pestújhelyi tragédia azonban túl az egyes családokon megrendítette az egész faluközösséget. Szörnyű, teljesen értelmetlennek tűnő szerencsétlenség volt, ami történt. A Gondviselés mintha megkímélte volna a települést: a bombát ledobták, de az nem robbant föl, s akkor jött az emberi butaság, ostobaság, hozzá nem értés, felelőtlenség: a bombát a becsapódás*

helyéről, az akkori óvoda kertjéből központi helyre, ide a községháza udvarára szállították, ahol avatatlan kezek merő ügyetlenségéből robbant föl, s oltotta ki a rendelkezésünkre álló adatok szerint 71 pestújhelyi civil felnőtt és gyermek életét.

A robbanás módja, helye, az áldozatok száma az egyén szintjéről a közösség szintjére emelte az eseményt: a tragédiát, s annak következményét: a gyászt. S így mint Pestújhely közös fájdalma, kollektív gyásza a közösséget formáló erővé vált. Ez természetesen önmagában nem ad értelmet 71 ember halálának, de vitathatatlan az az erő, amivel máig ott él a pestújhelyiek kollektív tudatában, s ha vigyáznak/vigyázunk rá, s őrizzük és továbbadjuk, ott él majd akkor is, amikor az elhunytakra személyesen már nincs is, aki emlékezzen.

S hogy mennyire ott élt és él még évtizedek multával is, mi sem bizonyítja jobban, mint hogy ez volt az (egyik) első helyi közösségi megmozdulás, mely spontán, vagy ha úgy tetszik, a helyi közösségi – és NEM vezetői – igényből szerveződött. A kopjafát ugyan 1993. szeptember 19-én a kerületi Önkormányzat állította, ám az azt követő években nem gyökerezett meg az emléknapp. 2001-ben az akkor alakuló Pestújhelyi Pátria elevenítette fel újra, s szervezi azóta minden évben ezt a kegyeleti megemlékezést az évforduló napján.

Az persze elgondolkodtató, hogy a gyász, a fájdalom miért jelent nagyobb erőt akár egy közösség szervezésében is, mint az öröm, a siker. Vagy ez csak a mi magyar lelkünk sajátos beállítódásának eredménye? Bár mi talán tényleg fogékonyabbak vagyunk rá, de általánosságban is igaz: ahogy a művészetekben is a tragédia ábrázolása - legyen az képzőművészeti, zenei, irodalmi alkotás - könnyebben juttatja el a befogadót a katarzishoz, úgy a mindennapi életben is a fájdalom, a halál megrendítőbben hat az emberre, mint az öröm, a születés.

Valószínűleg ez az oka, hogy Pestújhely jelenkori (ébredező) helyi társadalmi életének egyik fontos szervezőeleme volt már kezdetektől ez a gyászünnep. Csak ezután kezdett odafigyelni a helyi lakosság egyéb más - esetenként örömtelibe - eseményekre, évfordulókra, amiből fokozatosan válnak (helyi) ünnepekké az arra érdemes alkalmak: ilyen ünnep lett mára Gerecse Péter és Bezilla Nándor emléktáblájának a megkoszorúzása, bállok és egyéb társadalmi események. Egy közösség életében pedig óriási sze-

repe van az ünnepeknek: kegyeleti megemlékezéseknek és örömunnepeknek egyaránt. Az ünnepek jelentőségéről könyvtárnyi irodalom van, s mégis (vagy tán éppen ezért van a könyvtárnyi irodalom?) a mai kor emberéről általánosan elterjedt nézet, hogy mintha elfelejtene ünnepelni. Pedig az ünnep – egyéni és társadalmi ünnep egyaránt – az ember lételeme, ha tetszik attribútuma. Ezért óvnunk, védenünk, őriznünk kell a meglévő ünnepeinket, sőt bátran teremteni újakat is, amiről azután az idő majd dönt, hogy érdemes-e az áthagyományozásra.

Ez a szeptember 19. – az idő már igazolta – feltétlenül a megőrzendő ünneppé, emléknappá vált az elmúlt években. Feladatunk, hogy tiszteljük, őrizzük, vigyázzuk, hagyományozzuk át a következő generációkra is, hiszen Pestújhely, a pestújhelyiek közössége is megérdemli, hogy legyenek közösséget teremtő és megtartó ünnepei: gyászünnepi és még nagyobb számban örömunnepei. Végezetül hangozzék el a tragédia következtében elhunytak névsora, hiszen talán van még ma itt köztünk, akit személyes emlék fűz az áldozatok valamelyikéhez.

A halotti anyakönyvek bejegyzései szerint a helyszínen haltak meg: Kollár Sándorné Horváth Julianna, Szókrön Károly, Kovolyán Bálint, Herczeg Istvánné, Farkas Erzsébet, Feldicskó Ferenc, Linkner Ilona, Kunhegyi Károlyné, Jakobi Teréz, Kunhegyi László, Janczisz József, Endlein György, Tóth Istvánné, Kurunczi Mária, Sebestyén Gyula, Kállai Zsigmond, Bordás Jánosné, Bakos Júlia, Puck Béláné Schusztner Melánia, Néveri Sándorné római katolikus vallásúak. Agyagási Istvánné, Schwartz Erzsébet evangélikus vallású.

A szövődményekben haltak meg: Győri Mária, Győri Anna, Link Simon, Lukács Lajos, Franek Albert, Galog Kálmánné, Gerbár Sándor, Szegefű Zoltán György, Szegefű Antalné, Keller János, ifj. Morvai

Ferenc, Tóth Ferenc, Tóth Ferencné, Tóth János, Polák János, Vojnics Károly, Vojnics Károlyné, Kolozsvári János, Kolmán István, Kovács Gáspárné, Pacsesz János, Horváth László, Klopicsk József, Márkus János, Schlanger Tibor, Schlanger Karoly, Schnur Péter, Schnur Ferenc, Kállai Mihályné, Fábíán József, Gláser Mária, Őri Józsefné, Cseri Veronika, Gyura Lajos, Szász József, Mikóczi Vendel, Sütő Gabor, Grolík Arnold, Morvai Gyula, Zsadányi Gyulané, Simon János, Lestyán Miklós, Legrand Lajos, Vágner István római katolikus vallásúak. A református halotti anyakönyvben bejegyzést nem találtak.”



A beszéd elhangzása után a Pestújhelyi Nevelési-Oktatási Központ diákjai tartottak rövid műsort.

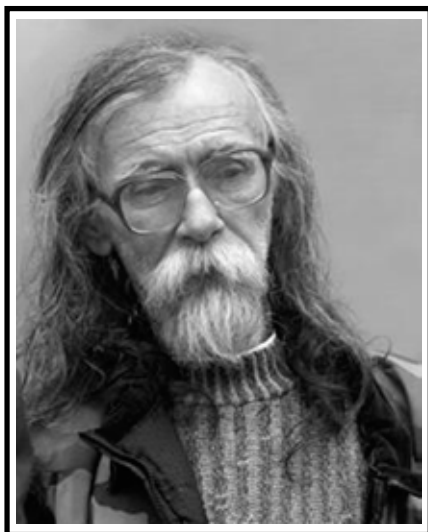
A megemlékezés végén a jelenlévők egy-egy szál virágot helyeztek el a kopjafa tövében, majd szétszéledtünk, mindenki ment a saját dolga után. Mégsem éreztük úgy, hogy egy lélek sem maradt a téren;

A szürkületben a kopjafa körül égő fáklyák, gyertyák és mécsesek által táplált lobogó kis lángok fénye, és az általuk vetett árnyékok táncot jártak, mintha jelezni szeretnék volna, hogy ez a tér soha nem lesz üres, legalábbis addig, amíg az itt élők szíve nem válik azzá.

Dr. Mészáros Balázs



## Egy elmaradt születésnap



Szeptember másodikán lett volna hatvan éves, de épp egy héttel korábban, augusztus 26-án átköltözött a szellemi világába, oda, ahová valójában mindig is tartozott. „Nem ezen a földön él” – mondták róla azok, akik nagyon is a földön járva, számokban, forintban, euróban kifejezhető értékek és javak után kutatva soha nem emelték tekintetüket olyan magasra, mint ahol az angyalok röpködnek. „Miért nem tudsz rendesen felöltözni, rendes ember módjára élni?” – kérdezték, tőle. Tőle, aki – akárcsak József Attila – nem ilyenek képzelte a rendet. A maga kreálta fantázia-birodalom – Tripicon – valamennyi aspektusát aprólékosan kidolgozva, az irónia eszközeivel mutatott rá a fennálló rend rendtelenségeire, az emberi lét keretét adó társadalom visszásságaira.

Szegénységét, vagy éppenséggel a kezében tartott féldecis poharat látva sokan csapták be önmagukat, azt gondolván, nem érdemes odafigyelni arra, amit gondol és mond, amit tesz, és amit tenne, ha tehetné. S most a sajtóban megjelenő nekrológokat olvasva, meglepődve kérdik – „Ez a Tamás az a Tamás?”. Igen, ez a Tamás az az ember, aki életével kiérdemelte – nem akármilyen – barátai szeretetét és tiszteletét, de a Pestújhelyi úton sokan mentek el mellette idegenkedő idegenként, nem értve másságát, míg ő nagyon is értette az övékét.

Váczy Jépoint Tamásról van szó, arról a művész-emberről, aki autodidaktaként minden lehetséges műfajban megmérette tehetségét, és sehol nem találtatott könnyűnek. Magát leginkább „képírónak” tartotta, de foglalkozott festéssel, grafikával, performansszal, plasztikával, verseket és szépprózát írt, olvasótáborokat vezetett. A 70-es évek közepén a Pannónia Filmstúdióban készített – „Anyám, a szekrény tele van katonákkal” című - rajzfilmje „természe-

tesen” dobozban maradt. Szerkesztett és írt újságot és könyvet, több folyóirat munkatársaként is dolgozott. Számos filmhez, tv-műsorhoz, alternatív színházi produkcióhoz készített díszlet- és jelmeztervet, többek között a kaposvári Csiky Gergely Színház számára is. Rendszeresen szerepelt grafikai és kisgrafikai kiállításokon. Munkáit időről időre szűkebb pátriánkon belül is bemutatta, így a Rákospalotai Múzeumban, a Pestújhelyi Közösségi Házban, a Csokonai Művelődési Központban és a Lila Galériában. Rajzai jelentek meg a Pestújhelyi Disputában is.

A papírforma szerint mi kettőnknek valamely helyi kulturális rendezvényen „illet volna” megismerkednünk, de nem így történt. Jó pár éve a Gergő utcai Hörpentőben botlottunk először egymásba, s rögtön kialakult közöttünk az a sajátos vibrálás, ami két, a megszokottól eltérően huzagolt agytekervényekkel megáldott és megvert elme között sok-sok szórakoztató, de



sekélyesnek egyáltalán nem nevezhető közös agytornával töltött órát tett lehetővé. Ahányszor összejöttünk, egymásban olyan társra, barátira találtunk, akivel irigység nélkül osztozhattunk legdrágább kincsünkön, a múltó időn. A közös hullámhossz arra inspirált minket, hogy egyszer, ha kicsit több időnk lesz, és kevesebb anyagi gondunk, majd együtt megcsináljuk... Hogy mit? Hát a pestújhelyi bábszínházat, közös színdarabot, könyvet, kiállítást, a világ megváltását! De közben – Faludy-Villon szavaival élve – „bolondok voltunk mindahányan, s az évek szálltak, mint a percek”, s egyszer csak egyikünk számára hirtelen elfogytak. Közösen megvalósítani tervezett álmainkból ebben a világban már nem születik valóság. De se baj, Komám! Talán majd odaát több időnk lesz.

Dr. Mészáros Balázs

## 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, 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:

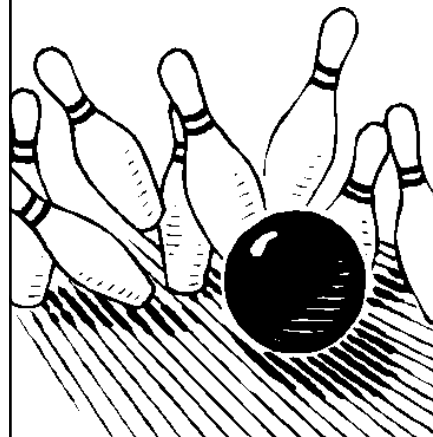
[www.sportkapu.hu/hartel](http://www.sportkapu.hu/hartel)

## FEMINA SÖRÖZŐ TEKEPÁLYA

1158 Budapest, Bezsilla Nándor u. 2.

Pályafoglalás:

419-2208, 06-30-691-4441



## Piknik a múzeumkertben



Szeptember 13-án hagyományainkhoz híven verőfényes napsütésben, igen jó hangulatban tarthattuk meg a Rákospalotai Múzeum kertjében

őszi képzőművészeti piknikünket.

Évente két alkalommal rendezünk a múzeumban szabadtéri kiállítást: tavasszal, a Pestújhelyi Napok keretében az idén 8. alkalommal szerveztük meg a XV. kerület hivatásos képzőművészeinek kiállítását, most ősszel pedig 3. alkalommal Dréher János újjalotai festőművész és barátai "Piknikjét".



Dréher János kerületi alkotóként rendszeres kiállító már kezdetektől a Pestújhelyi Napokon, ahol a kerti kiállítás „műfaja” annyira megtetszett neki, hogy 3 évvel ezelőtt – kísérletként – megszerveztünk egy hasonlót, amire az ő művészbárta-it hívtuk meg. Már az akkor kiállító több mint 20 művész is a mai magyar képzőművészet élvonalából került ki, s azóta – úgy tűnik – csak növekedett ennek a pestújhelyi „Piknik”-nek a presztízse.



„János kezdi keblére ölelni a mai magyar képzőművész-társadalom színe-javát, a kortárs képzőművészet krémjét” – mondta Feledy Balázs művészeti író megnyitó-beszédében.

S valóban: az idén már 43 kiállító hozta el alkotását – valamennyien a hazai kortárs képzőművészet legjobbjai közé tartoznak; Zsemlye Ildikó, Munkácsy-díjas, Haraszty István (Édeske) Kassák-, Munkácsy- és Kossuth-díjas, Csemniczky Zoltán Munkácsy-díjas, Heritesz Gábor Munkácsy-díjas szobrászművész, Szemadám György Munkácsy-díjas, Aknay János

Munkácsy-díjas festőművész, Gyulai Líviusz Munkácsy- és Kossuth-díjas grafikusművész – hogy csak néhány nevet említsek a sorból.



Ezt a kiállítást a művészek egyre jobban szeretik, jönnek nemcsak Budapestről, hanem Balassagyarmattól Szentendrén át Szigetszentmiklósig az ország sok településéről, azért, hogy egyetlen napra egy pestújhelyi kertben bemutassák legjobb alkotásukat egymásnak és a helyi közönségnek. A művészek el is jönnek, hogy együtt, a közelmúlt termésének mustrálása közepette, jó hangulatban eltöltsenek egy napot. Ami hiányzik, sajnos évről évre, az a helyi közönség. Pedig a művészek nemcsak, sőt nem elsősorban egymásnak alkotnak, hanem lehetőség szerint mennél nagyobb, szélesebb közönségnek. Valamennyien, akik itt kiállítanak, rendszeres kiállítói országos, sőt gyakran külföldi galériáknak. S ide Pestújhelyre is örömmel jönnek, nyilván bízva abban, hogy barátaikon kívül az itteni közönség is érdeklődik alkotásaik iránt. Mi szervezők pedig szeretnénk valami különlegeset, igazán értékeset felvillantani a mi szerény, ám valamiért a művészek számára mégis vonzó lehetőségeink mellett.



Fájdalom, de a kerület közönségének érdeklődését még nem sikerült eléggé felkeltenünk ezzel a rendezvényünkkel, pedig azt gondolom, egy igazán kivételes szellemi csemegét kínált – az idén már harmadik alkalommal – ez a szeptember 13-i múzeumi Piknik. Mi nem adjuk fel, 2009 őszén reményeink szerint ismét megszervezzük, immár a Piknik IV.-et, bízva abban, hogy az egyébként nagyszámú szakmai közönségen túl sikerül beférköznünk a kerületiek, vagy legalábbis a pestújhelyiek szívébe annyira, hogy ellátogatnak a múzeum kertjébe erre a kerületi szinten mindenféleképpen kivételes rendezvényre.

Mojzes Ildikó



INGYENES  
AUTÓRONCS  
ÁTVÉTEL

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

**Bontó-hulladékkezelő,**  
budapesti átvevő telephelyen:

**1154 Budapest**

**Késmárk u. 8-10.**

**TÉRÍTÉSMENTESEN**

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

Bontási Átvételi Igazolások  
kiadása helyben

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

[info@autoroncs.hu](mailto: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,*

*göreynek, 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 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](http://www.getmed.hu))

## A kertbarátkör terménybemutatója



A Pestújhelyi Kertbarát-kör 2008. szeptember 19-20-án rendezte meg második terménybemutatóját a Pestújhelyi Községi Házban.

Most is azon izgultunk, mint tavaly, hogy lesz-e elég bemutatandó terményünk. Tavaly a hosszú aszály okozott gondot, az idén a szokásosnál egy hónappal előbb ért minden, de csak összejött.



A termények hiányát a találékonyság pótolta. A kertbarátkör tagjai jobbnál jobb ötletekkel álltak elő.

Titkárunk, Pintér Zsuzsa segített bevonni a Pestújhelyi Általános Iskola diákjait tanáraik segítségével, akik osztályonként öt csoportban tréfás biológia vetélkedőn vettek részt Lovas Katalin által összeállított kérdésekre válaszolva pl. néhány ismert növényünk eredeti élőhelyéről, a komposztról és a komposztalásról vagy a fűszernövényekről – életkoruknak megfelelően.

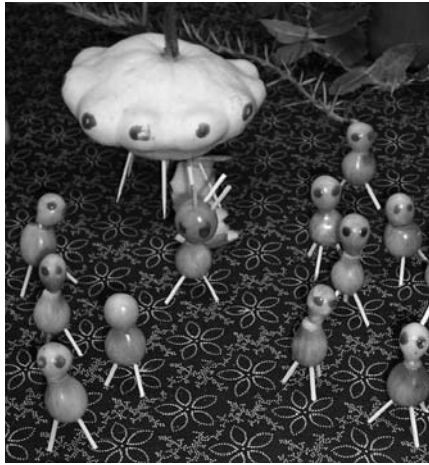


A fűszernövényeket megdörzsölhették, megszagolhatták, végül szembesülhettek a helyes válaszokkal is.

Természetesen először töviről hegyi-



re megnézték a kiállítást. Saját kezűleg préselhettek szőlőt és ihatták a levét, kis üvegekben készíthettek maguknak fűszerolajat, a kézműves sarokban alkothattak babákat növényi anyagokból, vagy krumbliából és sárgarépbából állatfigurákat. Megemelhették a másfél méteres kolbásztököt.



Gyönyörködhetnek a patisszon-úrhajóval leereszkedő, zöldparadicsomból készült Mars-lakókban ( Debreczeni Dezsőné alkotása ). A győztesek díja 1-1 alma, 1-2 tasak virágmag és apró cserepes futómuskátlí vagy leánder volt.



Másnap a felnőttek Póta Erzsébet előadását hallgathatták meg a muskátlis és leánderek ápolásáról, illetve Bohn Tamáshoz fordulhattak növényvédelmi szaknácserként: Mikor, mivel és hogyan védekezünk a különböző kártevők ellen?"

Vendégeinket egy csésze kávé vagy tea várta és jóízű beszélgetés a kertbarátkör tagjaival.

Látogatásával megtisztelte kiállításunkat Varga István, a Kertészek és Kertbarátok Országos Szövetségének tanácsadója, Vörös Imréné kertépítő mérnök, Avarkeszi Béla, az Önkormányzat civil referense és Lovas Éva újságíró is. A helyi tévé felvételét is láthatja majd a kedves közönség, és remélhetőleg a fényképfelvételek is eljutnak mindazokhoz, akik most nem tudtak eljönni. A látogatók közül többen is kedvet kaptak, hogy belépjenek a kertbarátkörbe, ahova mindenkit szeretettel és jó programokkal várnak minden hónap második és negyedik szerdáján este 6 órára a Pestújhelyi Községi Házba.

Dr. Gega Sára elnök

## HÉTKÖZNAPI MOZAIK

### A kemence melege



Ülünk a kemence előtt, mi, pestújhelyi asszony-ságok, uraságok. Üldögélünk, beszélgetünk, izogtatunk, és várjuk, hogy kisüljön a kenyér. Az a ropogós, illatos! Már néhány nappal korábban bevásároltuk

a különféle liszteket, magokat – tán jó kovászt is sikerült szereznünk – ezeket bedagasztottuk, megkelesztettük, lángossá, kenyérré és cipóvá formáztuk, és beraktuk a kemencébe. Szép víz-ó, ugye?

Erdei Ferenc, a neves néprajzos az 1970-es években elsíratta a búbos kemencét, ám ha ma élne, örülne, mert egyre többen építenek, pontosabban raknak ilyen alkalmatosságot. Nem csak (vagy nem elsősorban) divatról van szó, hanem a saját sütésű kenyér iránti vágy hozta vissza a régi „nagy-mama-kemencét”. Meg talán az, hogy az energiaárak mennek a csillagos ég felé. A kemencében fával kell tüzelni, ami szintén nem olcsó, de sütés után ott marad a konyhában a finom meleg még napokig.

Az eredeti búbos kemence téglából (vagy kőből) és agyagból készül. A tűztér alá húsz centiméter vastagságban törött üveget tesznek, amelyet ugyanilyen vastag agyagréteggel fednek. Mi célból? Az üveg nagyon hosszú ideig tartja a hőt. A cementes malter el lehet felejteni, mert a kötőanyag a pusztá agyag. Kell még hozzá néhány méter szögvas, amely a búbos boltozatot tartja. Ennyi.



Amennyiben a szabadban építik, tető kell fölé, mert meg kell óvni az esőtől. Balaton-felvidéki prominenseknél láttam, hogy a konyhában rakott búbos kemencébe beleépítettek egy patkó alakú víztartályt, erre felszerelnek egy keringető szivattyút, amely szétáramoltatja a meleg vizet a többi helyiség radiátoraiiba. Egyszerű, nem? És mennyivel olcsóbb, mint a gáz! A kemencében nem csak kenyeret lehet sütni, hanem még sok más finomságot. Ropogós malacot, fazékban sóletet, levest főzni. A maradék hőt is ki lehet használni gyümölcs-aszalásra és gomba szárítására.

Akinek vannak kemencében készíthető étel-és süteményreceptjei, kérem, küldje el nekem a botanikati@t-online címre. Előre is köszönöm!

Lovas Katalin

## HU-MO(R)ZAIK

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

### Mészáros Balázs:

A pók



Ne bántsuk a pókokat!  
A pók hasznos állat!  
(De amikor ránézek,  
elfog az utálat.)  
Pusztítja a legyeket,  
s az miránk is jól hat,  
ha sok pimasz zümmencset  
hálójába fonhat.

Háziasszony szempontból  
nem hat éppen bókna,  
ha valaki megjegyzi:  
nicsak, mennyi pók-lak!  
Mert ahol nincs tollseprő,  
majd minden sarokban  
kis takácsunk remeke,  
a pókháló ott van.

A pók mindenhol megél,  
sokezernyi fajta  
otthona lehet a rét,  
dzsungel, avagy pajta.  
Volt egyszer egy kalandom,  
színhelye egy tyúkól,  
azóta óvakodom  
a Keresztes Póktól:

Mert e törpe szörnyeteg  
nagy hálót szőtt ottan,  
amibe kisfűként  
belegabalyodtam.  
Elvette a kedvemet,  
hogy ott járjak ki, s be,  
maradandó emlék, hogy  
a fülem megcsípte.

Persze akad mérgesebb  
a Keresztes Póknál,  
van pók-asszony, akibe  
belehal a pók-pár;  
Egyszerűen megeszik,  
s nincs esélye, semmi...  
Nem szeretnék Fekete  
Özvegy férje lenni.

## VICCÖZÖN

Kovács panaszkodik az orvosnak:  
- Doktor úr! A feleségem olyan ingerült,  
állandóan veszekszik, mindenbe bele-  
köt.

Erre az orvos:  
- Miért nem viszi el egy szép tengerpar-  
ti nyaralásra?  
- Fölösleges lenne, elég jól úszik.

\*

Fiú a barátnőjének:  
- Akkor is szeretnél, ha az apám nem  
hagyta volna rám ezt a nagy vagyont?  
- Jaj, te csacsi! Csak nem gondolod,  
hogy érdekel, ki hagyta rád a pénzt?

\*

Egy vastag szemüveget viselő idős néni  
megszólít egy kisgyereket az utcán:

- Kisfiam, átvezetnél engem az utca  
másik oldalára?  
- Szívesen. Ott tetszik lakni?  
- Nem, ott parkol az autóm.

Rendőrgazdátja a csavargót:  
- Milyen iskolai végzettsége van?  
- Semmi. Analfabéta vagyok.

- Mi maga?  
- Analfabéta.  
- Betűzze, kérem!

\*

A szőke nő és a barátja elmegy hor-  
gászni. Bérelnek horgászfelszerelést,  
egy motorcsónakot és kiváltják a napi-  
jegyet. Egész nap ülnek a csónakban,  
de összesen egy kis keszeget sikerül  
fogniuk. Megszólal a barát:

- A francba, ez a nyamvadts kis keszeg  
20000 forintunkba került!

Mire a barátnő:  
- Jujj, akkor még jó, hogy csak egyet  
fogtunk belőle!

\*

Pistike egy nagy eggyessel megy haza  
az iskolából. Az anyja kérdőre vonja:

- Hogy lehet, hogy ilyen rossz jegyet  
kaptál?  
- Egy sajnálatos hiányzás miatt.  
- De hát nem is hiányoztál a suliból!  
- Én nem, de a padtársam igen.

\*

Cserbenhagyásos gázolás áldozatát  
faggatják a rendőrök:

- Mit tud mondani az elkövetőről?  
- Az anyósom volt.  
- Miből gondolja?  
- Felismertem a kacagását.

\*

Bemegy a csontváz az orvoshoz, és  
mikor meglátja a doki, felháborodva  
mondja:

- Hát ilyenkor kell jönni?!

## 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, NÉVNAP ÉS  
SZÜLETÉSNAPOK 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  
emblem, arcúlat  
névjegykártyától  
az óriásplakátig  
DEKORÁCIÓ  
tervezéstől  
kivitelezésig  
417-1435 30/9509-979  
grafoman@mail.datanet.hu

Két kislány vitatkozik:

- Az én apukám sokkal jobb, mint a tiéd! - mondja az egyik.
- Nem igaz, az enyém a jobb! - vág vissza a másik.
- Az én bátyám sokkal jobb, mint a tiéd! - mondja az első.
- Nem, az én bátyám a jobb!
- Az én anyukám jobb, mint a tiéd! - mondja megint az első.
- Na, ez kivételesen igaz, ezt apukám is így mondta.

✱

- Gyere, drágám, nézzük meg a medvéket, olyan aranyosak a kis bocskol!
- Én inkább a majmokat nézem meg.
- Utálatos vagy! Te mindig csak magadra gondolsz!

Az optikai szaküzletbe bejön egy vevő. Az optikus ezzel fogadja:

- Jónapot, uram! Önnek nyilvánvalóan legalább kilenc dioptriás szemüvegre van szüksége.
- Igen, honnan tudja?
- Onnan, hogy az ajtó helyett a kirakaton keresztül jött be.

✱

Régimódi apuka dicsekszik az eladó lányával egy társaságban:

- Az én Marikámnak kétfélmillió forint a hozománya.
- Mire valaki megjegyzi:
- Az nem hozomány, hanem kártérítés.

✱

Egy férfi meghal, és felkerül a Mennyország kapujába. Szent Péter egy nagy könyvvel a kezében fogadja. Azt mondja neki:

- A könyvemben az áll, hogy nem voltál rossz ember, de jót sem sokat cselekedtél életedben. Ha tudsz egy esetet mondani, amikor valami különösen jót tettél, akkor bejöhetsz a Mennyországba.

A férfi kicsit gondolkodik, majd mesélni kezd:

- Egyszer mentem autóval valahová, amikor megláttam az országút mellett egy motoros bandát, akik egy fiatal lányt molesztáltak. Lehetek vagy ötvenen is. Először csak lassítottam, hogy jobban lássam, mi történik. Szegény lányról letépték a ruháit. Féltreálltam a kocsimmal és kivettem a csomagtartóból az emelővasat. Ezután odamentem a bandafőnökhöz, aki egy bőrdzsekis fazon volt, az orrát és a fülét egy hatalmas lánc kötötte össze. Kitéptem a láncot és az arcába vágtam,

majd ütni kezdtem a vasrúddal, ahol értem. Kiterült. Ezután odafordultam a többiekhez, és elkezdtem ordítani: „Hagyjátok békén azt a szegény ártatlan lányt! Micsoda állatok vagytok ti! Tűnjetek innen, mert különben titeket is móresre tanítalak!”

Szent Péter elcsodálkozott:

- Igen? És mikor történt ez? - lapozgat a könyvben Szent Péter.
- Ó, hát úgy két perccel ezelőtt...

✱

Két ember kimegy a vasútállomásra nagy bőrdöngöket cipelve. Mivel korán kiérnek betérnek a „restibe” és bevernek 1-2-4-8 sört és szépen berúgnak. Egyszer csak azt látják, hogy a várt vonat nem begurul az állomásra, hanem szépen lassan kezdi elhagyni azt. Mire a két pali felugrik, felkapják a bőrdöngöket és elkezdnek a vonat után rohanni. Az egyiknek sikerül felugrani, de a másik lemarad. Amelyik lemaradt elkezd a fejét vakarni és vele egyszerre röhögni. Az esetet látta egy vasutas is, aki odamegy hozzá és megkérdi:

- Miért nevet uram, hiszen lekéste a vonatot?
- Ez igaz, hogy én lekéstem, de a sógorom csak kikísért!

✱

Két társasági hölgy beszélget:

- Állítólag a férjed mindent elkövetett, hogy a miniszteri állást megkapja.
- Így is van.
- És most mit csinál?
- Most már semmit! Hiszen sikerült az állást megszereznie.

✱

- Dohányzásról leszoktató pirulát hoztam Angliából a férjemnek. Állítólag nagyon hatásos. Kávében feloldva kell bevenni.

- És használt?
- Igen, amióta kipróbáltuk, a férjem nem iszik kávét.

✱

- A fiamat 2 évvel korábban engedték haza a börtönből a jó magaviselete miatt!

- Nahát! Micsoda öröm, ha az embernek ilyen rendes, jóra való gyereke van!

✱

Új elítéltet hoznak a cellába. A többiek rögtön körülveszik.

- Mennyi?
- Tíz év.
- Húha! Mit követtél el?
- Semmit, csak belém szeretett az anyósom.

- Na ne! Ezért kaptál tíz évet?
- Igen. Azt mondta a bíró, hogy nagyon elcsavartam az öreglány fejét.

✱

Egy vállalkozó tönkremegy. Eladja a budai villáját, és a nyolcadik kerületbe költözik. Barátai vigasztalva kérdezik:

- És milyen emberek a szomszédaid?
- Érdekesek: ha valamelyikük kifizeti a villanyszámláját, rögtön jönnek a rendőrök szimatolni, hogy már megint mit követett el.

✱

- Képzeld, vettem egy vekkert. Hát annak a hangja reggel úgy hat rám, mint a puska lövés.

- Kiugrasz az ágyból?
- Fenét! Fekszem, mint akit agyonlőttek.

✱



- Miért lógatja az orrát, uram? - kérdezi a kocsmáros.

- A feleségem megfogadta, hogy egy hónapig nem szól hozzám.
- Ennek inkább örülnie kellene!
- Ma jár le az egy hónap...

✱

Ne aggódj folyton, hogy ma vége lesz a világnak. Ausztráliában például már holnap van.

(A *vicc-kollekciót összeállította: Dörömb*)



ESZA EURÓPAI SZOCIÁLIS ALAP  
NEMZETI PROGRAMIRÁNYÍTÓ IRODA  
TÁRSADALMI SZOCIÁLIS KHT.

**A Pestújhelyi Mozaik,**  
mint települési/kistérségi szintű civil  
érdekérvényesítést és társadalmi nyilvánosságot  
szolgáló projekt, elnyerte az  
ESZA Kht. Nemzeti Civil Alapprogram Civil Szolgáltató,  
Fejlesztő és Információs Kollégiumának támogatását.

**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](http://www.bpx.hu/index.php?page=pmozaik)