

Velünk, vagy nélküled?



Belevágtunk...

Október 17-én megalakult a Pestújhely 100 Szervező Bizottság.

Kit érdekel?

Téged. Aki hamarosan büszke lehetsz, hogy pestújhelyi vagy, mert itt számíatsz. Azok a fontos célok, elképzelések melyeket a pestújhelyiek megfogalmaztak, megvalósulnak. Mert beszélünk róla és a szavakat a tettek követik. Miről szól a fáma?

Rólad és rólam...

Pestújhely életkörülményeiről, értékeiről melyek meghatározzák mindennapjainkat. Fejlesztések, projektek megvalósítását jelenti a Pestújhely 100. Egy nyilvánosságon, társadalmi párbeszédre alapuló független testület, melynek célja, hogy kifejezésre juttassa, érvényesítse a pestújhelyiek érdekeit. Feladata, hogy szunnyadó közösségi értékeinket felébressze és újakat teremtsen.

Érted(?) – egész Pestújhelyért...

A számos helyi civil szervezet és egyház képviselőivel közösen életre hívott együttműködés sikerének záloga a társadalmi támogatottság. A véleményed mit se ér, ha nincs, aki meghallgassa. Bólogatni meg legyinteni mindenki tud.

A 100 éves Pestújhely többet érdemel!

A Pestújhely 100 Szervező Bizottság munkacsoportokat hozott létre, amelyek a pestújhelyi társadalmi élet fellendítésén, közös értékeink nyilvánossággal való megismertetésén, valamint mozgósítással, fejlesztéssel, rendezvények szervezésével foglalkoznak.

Első feladatunk: a Pestújhely 100 Ötletfüzet eredményeinek kiértékelése, valamint az abban foglalt feladatok kiosztása, ütemezése egy egységes programtervbe foglalása volt.

Felelős, szakértőkből álló munkacsoport-vezetők által kifejlesztett társadalmi munka új feladatot teremt. A megfogalmazott projektek anyagi forrásainak megteremtését.

Erőforrások felkutatása:

Legfőbb erőforrásunk aktivistáink elszántsága, munkateljesítménye, azaz az emberi erőforrás.

Pályázati források elérése révén az egyes területek projektjei jutnak anyagi fedezethez.

Támogatások, egyéni felajánlások, adományok segítségével tovább nő az ünnepi rendezvénysorozat sikere.

A siker mércéje:

A Pestújhely 100 rendezvénysorozat egyértelmű sikere a 101-dik és az azt követő évek társadalmi aktivitásában, közösségi rendezvények számában és minőségében mérhető. Tehát a 100-dik születésnap egy új kezdetet kell, hogy jelentsen! Olyan esztendő melyre szívesen emlékeznek majd a pestújhelyiek az évről évre ismétlődő rendezvények, megemlékezések alkalmával.

A megvalósításra váró célok a teljesség igénye nélkül:

- Művészet felkarolása;
- Helytörténeti kutatások megvalósítása és közzététele;
- Térfigyelő rendszer bevezetése;
- „Munkás körút” megépítésének megakadályozása;
- Centenárium Pestújhely 100 - kedvezményekre jogosító - kártya adományozása minden pestújhelyi lakosnak;
- Centenárium Naptár adományozása minden pestújhelyi háztartásnak;
- Sport és egyéb rendezvények szervezése, lebonyolítása;
- Vetélkedők és más társadalmi események megvalósítása;
- Hagyományörzés és
- Maradandó értékek alkotása.

Mindennek az alapja a mozgósítás. A társadalmi párbeszéd felerősítése.

Most szólj hozzá! De tényleg!

Fejtsd ki álláspontodat! Hol?

Iratkozz fel a Pestújhely 100 levelező listájára, melyet a www.pestujhely100.hu honlapon találsz! Indíts „lavinát” (témát) a fórumban a www.pestujhelyisc.hu honlapunkon! Azonnali üzenetváltáshoz írd az MSN-en az info@pestujhelyisc.hu-nak! Írd levelet: 1158 Bp., Gergő u.11.! Hívj telefonon: 70/392-4609, 30/2404050. Kapcsolódj be a megvalósításba és jelentkezz az érintett munkacsoportnál!

Pestújhely a Tied is! Hogy honnan tudom?

Ha nem így lenne, nem olvastad volna végig!

Budavári-Kapuszta Tamás

SPORT ÉS ÉLET

**Boldog mindennapot –
avagy a legális eufória titka!**



Minden sportoló tudja, hogy van valami hangulatjavító, stressz oldó a testmozgásban. Többségük nem firtatja az okokat, csak élvezi jótékony hatását. 30 éven át csak feltételezés maradt az elmélet, miszerint a fizikai aktivitás biokémiai hatást gyakorol az agyra. Ugyan a vérben ki lehetett mutatni az ún. endorfinokat, de a vérből az agyba való eljutásukat már nem tudták bizonyítani.

Vajon tényleg lehetséges testmozgással ugyanolyan mámoros hatást elérni, mint a hangulatjavító gyógyszerek vagy egyes drogok révén? A válasz egyszerű: Igen, természetesen. A mozgás örömet, a feldobottságot, a testi és szellemi fittséget megtapasztalhatunk életünk során. A tudomány mégsem tudta feltárni az eufória okát, az endorfintermelést. Mindeddig...

Mi is az endorfin?

Endorfin a mámoros boldogság hormonja.

Az endorfinok az agyban termelődő hormonok, amelyek pontosan úgy dobják fel szervezetünket, mint a drogok. Rózsaszínben látjuk a világot, felragyog az arcunk, a boldogság és az öröm euforikus érzése tölt el. Nagy mennyiségben szabadul fel az endorfin intim együttlétkor, valamint csokoládé fogyasztásakor, akupresszúra vagy akupunktúra kezeléskor és természetesen az aktív testmozgás végzésekor. Az endorfinok erősítik az immunrendszert is, fájdalomcsillapító és stressz oldó hatásúak. Itt kell megjegyezni, hogy a túl magas endorfinszint levertséget, étvágytalanságot, és memória zavart okoz.

Német tudósok legújabb kísérleteik során bebizonyították, hogy a futás, az

aktív testmozgás, a sport endorfinnal árasztja el az agyat. A fájdalom mérésére szolgáló PET-vizsgálatot kötötték össze olyan vegyi anyagok alkalmazásával, amelyek kimutathatóvá tették az agyi endorfinokat. Ez azt jelenti, hogy ezek az endorfinok az agynak ahhoz a területeihez kapcsolódnak, amelyek a szerelmesek agyában is aktiválódnak.

Hogyan működik?

A szervezetnek intenzív, hosszabb távú megterhelés esetén többszörös munkát kell elvégeznie, mint normális esetben. A tüdő annyi oxigént vesz fel, amennyit csak tud, a szív a legnagyobb mennyiségben oxigéndúsabb vért pumpál a vázizmokba, ahol a működésükhöz szükséges energia felszabadul. A test ilyenkor úgy működik akár egy gép, majd a sportoló túljut a holtpontra és a tudatalattija arra következtet, hogy élet-halál kérdésről van szó. A „vészhelyzetben” endorfin hormonok termelődnek, amelyek eredményeképp a fájdalomigerek nem tudatosulnak, az akaraterő nem hagy alább, euforikus érzetet kölcsönöz, felfokozott hangulatot eredményez.

Az válasz a kezünkben van, a lábunkban, a testünkben...

A sportolás endorfint termel. A kutatások kimutatták, hogy akiben több az endorfin, annak szorongása elmúlik. Ezáltal tudományosan is bizonyított, hogy a szeretet leküzdí a félelmet. Azoknak a szervezetében, akik nem csak maguknak élnek az endorfin hormonok szintje magasabb. A másokon segítő, másoknak szolgálatot tevő emberekben fokozottan termelődik az endorfin.

Azt az alap gondolatot, hogy a sport nagyszerű dolog és teljesebbé teszi az életet számtalan orvosi bizonyíték támasztja alá, míg az a közvetlen hatása, hogy az eufória és a mindennapi örömeik forrása, csak napjainkban vált tudományosan is megkérdőjelezhetlenné.

Boldog mindennapot!

Hajrá Pestújhely! Hajrá PösöC!

Budavári-Kapuszta Tamás

HARTEL FITNESS

1155 Bp., Kolozsvár utca 46/b.

Telefon: 416-3017

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

Szolgáltatásaink:

Aerobic (step, zsírégető step, cardio step, köredzés, mélyizom torna, alakformáló, kondi torna, 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:

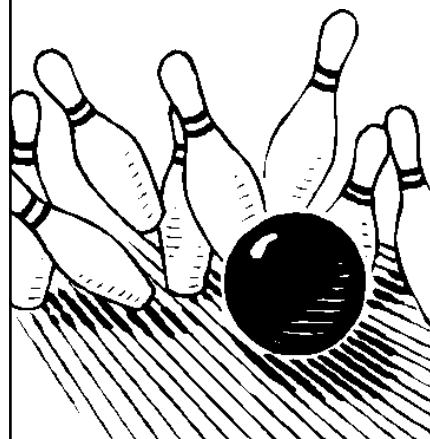
www.sportkapu.hu/hartel

FEMINA SÖRÖZŐ TEKEPÁLYA

1158 Budapest, Bezilla Nándor u. 2.

Pályafoglalás:

419-2208, 06-30-691-4441



ÉVFORDULÓK – JELES NAPOK

Szent Lukács ünnepe - Magyar Festészet Napja



Október 18-án volt Szent Lukács ünnepe. Az antiokhiai származású evangélista, a Harmadik evangélium és az Apostolok cselekedetei című kánonikus könyv írója, az orvosok, csipkeverők és nótáriusok mellett a festők védőszentje is, aki állítólag maga is festő volt; az ő művének tulajdonítják a római Santa Maria Maggioréban őrzött Mária-képet.

2002 óta – a DunapART Művészeti Társaság kezdeményezésére – ezen a napon ünnepeljük a Magyar Festészet Napját. A szervezők kérték a szakma művelőit és mindenkit, akinek számára fontos és kedves a festészet, támogassák a kezdeményezést. A kiállító helyeket, intézményeket fölszólították, tárják minél szélesebbre kapukat, hogy ez a nap valóban mindenki számára a fény, a színek, a formák és ritmusok, az élő festészet ünnepe legyen.

Mi itt, a Pestújhelyi Közösségi Házban, négy évvel ezelőtt kitértük kapuinkat, és csatlakoztunk az országos rendezvénysorozathoz.

1 2 Az idén a Külvárosi Szalon vendége Kisnémeth Ferenc festőművész volt.

3 Az ő kiállítását nyitotta meg Pető Tóth Károly költő október 16-án, Szent Lukács neve napjának elő-előestéjén.

4 Október 19-én, vasárnap délelőtt – ha lehet – még szélesebbre nyitottuk azt a kaput, amin keresztül bejöhettek hozzánk a festészet szerelmesei.

5 Októberi színek és fények - festés a szabadban című programunkon Kissné Breczek Margit művésztanár irányításával, a ház kertjében, közel ötvenen ragadtunk ecsetet és indultunk el a magyar festészet nagy mesterinek nyomában.

6 Jó volt, napfényes volt, lelkünket melengető volt.

Nagy Edit



HÉTKÖZNAPI MOZAIK

Pestújhelyi művészek Bécsben

Október 3-án nyitott testvérvárosunkban, Bécs 23. kerületében, Liesingben, az a kiállítás (1), melyre két pestújhelyi művész, **Gyulai Líviusz** és **Nagy Előd** (2) is meghívást kapott Manfred Wurm polgármestertől.

Az ő műveik mellett a pestújhelyiek előtt szintén nem ismeretlen **Vizi Julianna**, és **Dreher János** (2) munkáit nézhették meg a bécsiek egy héten keresztül, a Parkkauf Galériában.

A megnyitó (3) után Manfred Wurm vacsorát adott a kiállító művészek és a magyar delegáció tiszteletére.

Abban a megtiszteltetésben volt részünk Kissné Brezsek Margittal, a kerületi művészeti iskola képzőművészeti tanszakának tanárával, hogy mi rendezhettük meg ezt a kiállítást. A megnyitó előtt három nappal érkeztünk Bécsbe, a helyiek minden segítséget megadtak ahhoz, hogy jó kiállítást építsünk. (4) Sajnos kevés időnk maradt arra, hogy

körülnézzünk, de a Manfred Wurm polgármester úrral való beszélgetés során számunkra is kiderült, hogy ennek a kerületrésznek sok közös vonása van a mi kerületünkkel. Arról nem is beszélve, hogy szállásunk egy Pestújhelyhez hasonló kertvárosi részben volt.

Liesing az osztrák főváros délnyugati csücskében fekszik. Az egykor önálló Atzgersdorf, Erlaa, Kalksburg, Inzersdorf, a névadó Liesing, továbbá Mauer, Rodaun és Siebenhirten községekből álló terület. A valamikor jómódnak örvendő régió az I. világháborúval hanyatlásnak indult. A gazdasági válság az itt élő munkások tömeges elnyomódását okozta. A községek 1938-ban, az Anschluss idején, röviddel azután, hogy Németország elfoglalta Ausztriát, területileg és közigazgatásilag beolvadtak Bécsbe. Ennek az idén éppen 70 esztendeje. De a kerület – érthető módon – emlékezik, de nem ünnepel. A Bécs városához csatolt nyolc falu mára már egységes kerület ugyan, de saját identitását mindegyik település megtartotta.

Nagy Edit

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

E-mail: 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: portrait, 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 • www.lettera.hu

Nosztalgia kert



Ki ne vágyódnék gyermekkorra színhelyére - különösen, ha városon nőtt fel, és csak kéthónapnyi vakációs természet jutott neki! Falun, a nagymamánál rántottcsirke-hegyek vártak a konyhában, rikoltozó gyöngytyúk, sziszegő libák, káráló kendermagosok a baromfiudvarban - megannyi izgalmas kaland lehetősége.

Nagymama és Nagypó virágoskertje csak később vált szimbólummá és ébresztett nosztalgiát a régi gyerekkor iránt. Akkoriban csak annyit láttunk, hogy Nagymama időnként ormótlan horganykannából megöntözi a kaputól a tornácig húzódó parányi, rózsával, rozmaringgal, szarkalábbal, körömvirággal és más, ismeretlen virággal zsúfolt területet. Láttuk, hogy onnan szed tulipánt a templom oltárára, rokonlátogatásra liliomot, a temetőbe menet pedig rózsát vágott, mert az sokáig tart, mondta. Ha köhögtünk, kiszaladt a virágoskertbe kakukkfűért, leforrázta, mézzel édesítette, és nem mozdult a konyhaasztal mellől, míg ki nem ürült a teás bögre. A „térdkopásokat”, azaz a kisebb sebeket körömvirágból készült kenőccsel gyógyította - mert ez a narancssárga virág szegélyezte az ágyást.

Ma, amikor dűskálunk a különböző, szebbnél szebb, hatalmasnál is nagyobb virágú hibridnövényekben, dömpingáron kínált cserepes virágokban - még csak le sem kell hajolnunk, hogy levágjunk egy szálát, hiszen minden „készen” kapható, nos, manapság arra vágyunk, bárcsak újra idevarázsolhatnánk Nagymamát és az ő virágoskertjét. Jó lenne átadni majdani unokáinknak azt a hangulatot, amelyben nekünk volt részünk annak idején.

Hogyan is keletkeztek a falusi kiskertek? A történet visszanyúlunk Nagy Károly frank császár koráig, ami nagyjából egybeesett a magyarok bejövetelével a Kárpát medencébe.

Nagy Károly rendelete kötelezővé tette minden nemesi portán mintegy hetven növényfaj telepítését. Nem a frank birodalom kertjeinek felvirágoztatása volt a célja, hanem olyan gyógynövények elterjesztése, amelyek alkalmasak voltak az alattvalók egészségének megőrzésére. E gyógynövények egyben tetszetős kerti díszek is voltak, így elterjedésük, szaporításuk magától értetődő igény volt.

A fajtaválaszték bővítésében ugyancsak nagy szerepet játszott a papság. Megfigyelték, hogy a kolostorkertek közelében lévő falvakban jóval több növényfaj került a kiskertekbe, mint más területeken.

Vegyük sorra, melyek azok a klasszikus falusi virágok, amelyeket eredetileg gyógyító erejük miatt ültettek. Akinek kedve támad, egy-két év alatt nosztalgia kertet varázsolhat e növények segítségével pestújhelyi háza köré.

A magasra növő **erdei mályva** csomókban nyíló rózsaszínű virágának és leveleinek főzetét légcsőhurutra, köhögésre használták borogatásként. Ültessük közvetlenül a fal vagy a kerítés mellé, ahol rossz minőségű, törmelékes a talaj.

A **szarkaláb** virágát vérnymás csökkentésére és vizelethajtásra alkalmazták. Magját napos helyre kell vetni kora tavasszal vagy ősszel. Mérsékelt víz-igényes, de száraz időszakokban öntözni kell.

A virágagyást tarkító **pipacs** szirmainak forrázatát szemborogatásra, toroköblítésre és hurutos megbetegedésekre használták. A március elején vetett magokból nyáron piros virágszőnyeg keletkezik. Gyökerei mélyre nyúlnak, ezért alaposan lazítsuk meg a talajt vetés előtt.

Erőteljes sárga színével élénkíti a kertet a **körömvirág**. Fészkes virágzatát, illetve a szirmokat sokoldalúan használták. Gyógyír készült belőle makacs sebekre, forrázatával gyomor- és bélfekélyeket kezeltek. A kolostorkertek elmaradhatatlan növénye volt. Magjait tavasszal kell vetni olyan helyre, amelyet sokáig ér a nap. Nyár elejétől a fagyok beálltáig virágzik, így mindig jut belőle vázába való vágott virág is. Ha rendszeresen lecsipkedjük az elnyílt virágokat, erőteljesebben fejlődik a növény.

A rózsaszín, kék, piros és sárga színű virágok mellé jól illik a fehér **cickafark** és a bokrosan terjedő, illatos **kamilla**.

Nagyanyáink nem ismerték még, mert újdonságnak számít a cukorpotló **édesfű** (Stevia rebaudiana). Ennek a Paraguayból származó trópusi cserjének minden része hihetetlenül édes! Háromszázas (!) több édességet tartalmaz, mint a cukor vagy a méz. További erénye, hogy cukorbeteg és fogyni vágyók is büntetlenül fogyaszthatják, mert egészséges, és nulla kalóriát tartalmaz! Télen ott a helye a világos konyhaablakban, nyáron pedig kint a kertben. Egy maréknyi levéllel akár tíz liter teát is megédesíthetünk.

Lovas Katalin



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 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,
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 vizeles, 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)

Az ismeretlenség titkai



Maga sem értette, miért akarta megtudni a nagy titkot. Ott állt, kővé váltan és nézett ki a fejéből. Mennyivel jobb érzés volt az a bizsergető tudat,

hogyan ott van valami, valami, ami érdeklődésének tárgya, és belülről dolgozott benne a kíváncsiság. Most, hogy megtudta a titkot, már nem is volt olyan érdekes. Üresnek, kiszáradtnak és bénának érezte magát. Az egész évekkel ezelőtt kezdődött. Nagyon rossz passzban volt. Munkahelyén nem tudott eredményeket elérni. Főnökei semmibe vették, munkatársai kerültek. Anyjával élt egy alig 60 négyzetméteres lakásban. A napi robot elvette minden örömét. Fáradt és nyugós volt minden nap, minden este. Semmihez nem volt kedve, hazajött, átöltözött és morcogott. Egyik ilyen morcos estéjén anyja titokzatos arccal egy kis szelencét dugdosott előle. Először észre sem vette, csak anyja mosolya tűnt fel neki. Nem ül vele szemben a széken, nem tördeli a kezét, nem mondja, hogy édes kisfiam, kezdj már valamit magaddal. Ehelyett sűrög-forog körülötte, tölt neki a poharába, majd újra, majd ismét újra. Szórakozottan kiszedi a levest, majd elrak mindent az asztalról, majd felkiált, ja, még nem ettél, visszarakja, és újra szed. Közben a köténykéje zsebébe nézeget. Kiveszi, megsimogatja, majd visszateszi az apró szelencét.

- Mi az? Mit dugdosol? - kérdezte, de anyja fura arcot vágott.

- Én? Én semmit. - majd lesimította kis köténykéjét és dúdolva elviharzott a fürdőszoba felé. Még hallotta, ahogy anyja hangosan énekelni kezd.

Titok. Anyjának titka van. Csak nem egy új szerető? És ki az? És mit akar? Kitérja őt innen? Az ember felnőtként már nem szeretne egy új apukát. Elmosolyodott. Elképzelte, ahogy egy férfi neki akar utasításokat adni. Neki, aki életerős és izmos, mit tehet vele egy öregedő fazon. Agyában tovább száguldoztak a gondolatok. Mi van, ha anyja nem is időset választott? Mi van, ha vele egykorú és akkor ő kint fog sétálni az utcán, és majd megmosolyogják a háta mögött. Nem tudott enni. Egyre több kérdés gyűlt fel az agyában. Végül tettekre szánta el magát. Tudta, anyja nem sokat fog a titokról mesélni, ezért cselhez folyamodott. Töltött egy pohár bort magának és anyjának is, majd bement, megfogta a kezét és bevitte a szobába. Leültette és simogatta a kezét.

- Hogy telt a napod? Merre jártál? - Anyja mesélni kezdett. Ahogy hallgatta édesen csengő hangját, az jutott eszébe, milyen régen nem beszélgettek. Sosem kérdezte tőle, hogy van, mik a vágyai, terve, csak magával és a bajaival törődött. Ekkor hallja, hogy anyja egy klubba jár.

- Van tánceste is, szerdánként, de én már ahhoz kicsit fáradt vagyok. - Nos, csak, holnap szerda, na majd elmegyek és szétnézek én ott. Biztosan onnan kapta az ajándékát. - gondolta. Másnap el is ment és nézelődött. Megnézett magának minden férfit. Ez lehet az, vagy amaz, vagy az a ronda, vagy az a kövér, vagy az a kétfalásbas? - Töprengéséből egy kedves női hang riasztotta fel. - Segíthetne nekem fiatalember! - Felnézett, egy csodaszép lányt látott maga előtt. Fél lábon ugrált szegényke, mert az egyik cipője beakadt a rácsba, és nem tudta kihúzni. Lenyúlt és óvatosan kihúzta a sarkot a rácsok közül, majd finoman megfogta a lány bokáját és ráadta a cipőt. Olyan finom volt azt a bokát fogni, átsuhant rajta egy érzés. - Táncol velem? - kérdezte és féltékenysége sehol nem volt. A lány bólintott, majd közvetlen kedvességgel belekarolt és a parkettra sétált vele. - Köszönöm, kedves lovagom a segítséget. Az a legkevesebb, hogy egy táncossal háláljam meg.

Táncoltak. Milyen régóta nem táncolt. Nézte a lány kecses mozgását, édesen mosolygó ajkait és hallgatta csacsogását. Finom érzések simogatták. Ekkor tűnt fel szeme sarkában az anyja. Belibent és el is tűnt. Hirtelen utána akart menni, de a lány szemei úgy csillogtak, édes ajkai úgy mosolyogtak és kimerült, kiizzadt kis teste pihegett.

- Nem fog megfázni? - kérdezte és már vette is le öltönykabátját, hogy a lány vállára terítse, aki azonnal hangosan felkacagott. - Ugyan már, drága lovagom, csak nem hiszi, hogy megfázhatok, ha ön a közelemben van? - Huncut mosoly, édes kacaj és még edesebb hangok. A srác nem bírta betelni a látvánnyal és a hangjával. Vége lett, mindenki indult az ajtó felé. Megfogta a lány kezét és megkérdezte, mikor láthatja újra, mire ő: - Minden szerdán itt vagyok.

Anyja lépett az ajtóhoz, gyorsan ment és nyitotta neki, majd érdeklődött milyen napja volt. Hazáig beszélgettek.

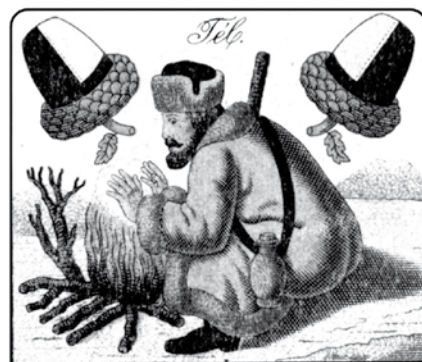
- Kivel találkoztál? - kérdezte, de anyja sejtelmesen mosolygott. - Oh, hát csak a barátaimmal. Otthon este lefekvéshez készülődve benézett anyja szobájába, aki simogatta a kis szelencét.

Meg kell tudnom, meg kell tudnom - hajtogatta, de csak a szerdára tudott gondolni. Mikor lesz már ismét szerda.

Miért nem kérdezte meg a lány nevét? Most hogy emlegesse magában? A cipősarkos nő? Vagy hogy? A munkahelyén egyre többen jöttek oda hozzá, vicceket mesélt, nevettek, emberek vették körül, saját feladatot kapott. Minden olyan szép lett, a nap is sütött, mosolyogva vidáman ment este hazafelé, pedig sokszor kellett bennmaradnia későig. A szerda, mikor jön már? Minden reggel ezzel kelt, már mindjárt újra itt van. Édesanyjának virágot vitt, minden este ittak egy pohár bort és jókat beszélgettek. Most jött rá, az anyja mennyire egyedül volt az elmúlt években. Itt élt vele és semmit nem tudott róla. Hétfévégén elvitte kirándulni, sétáltak egy nagyot a tóparton és anyja gyermekkoráról mesélt. Nagyon jó volt őt nézni, vidám és törekeny volt. A lány is ilyen, majdnem ilyen a hangja is - gondolta, de már csak a lány arcát látta maga előtt, nem az anyját. A következő, majd a következő és egyre több szerda jött és a srác egyre boldogabb és boldogabb lett. Már ismerte a lányt, már sétáltak kézenfogva, már csókot is váltottak, amikor a munkahelyre jött a hír. Édesanyja kórházba került. Sietett hozzá, de az orvos nagyon elkésérettette.

- Nincs sok ideje hátra, de ezt már egy hónapja is elmondtam neki - mondta az orvos. Tehát anyja tudta, és nem szólt, és nem készítette fel. Dühös lett. Akkor minek volt a szelence és a pasizás és a többi. Ilyen felelőtlen lenne? Dühösen pakolta a cuccait a táskába. Ekkor ment be a szelencéért és nyitotta ki. Üres kis doboz volt, benne egy blokk, egy ócska piaci kis bóvli, amit az anyja vett... üresnek érezte magát. Átverték.

Darabos Katalin



**FÜTÉS • VÍZ
GÁZKÉSZÜLÉK KLÍMA
FELÚJÍTÁS
CSERE • JAVÍTÁS**

Blázsorics és fia

**06-1 419-2535
06-30 213-4806
06-70 946-2935**

HU-MO(R)ZAIK

Igen ezoterikus jó tanács

Nemrég olvastam ezt az egyszerű jó tanácsot, és alkalmazva a benne javasoltakat, azonnal megtaláltam Belső Békémet. Nem kell mindenféle tanfolyamokkal, önismereti tréningekkel, meditációval kínoznod magad. Semper ad astra, sőt tovább! Ez jobb, és főleg gyorsabb a transzcendentális meditációnál is!

A Jó tanács a következő:

Akkor találd meg Belső Békédet, ha befejezed mindazt, amit megkezdted. Szóval, körülnézzem a lakásban, és megkerestem mindazt, ami nem volt befejezve - és munkába menetel előtt befejeztem:

- Egy megkezdett palack vörösborot,
- egy megkezdett palack fehérborot,
- egy megkezdett palack konyakot,
- egy megkezdett doboz nyugtatót
- egy megkezdett doboz cigarettát
- egy megkezdett doboz bonbont
- egy megkezdett tábla csokoládét
- egy megkezdett főtt, füstölt csülköt és

- egy kevés maradék vodkát.

Fogalmad sincs róla, milyen átkozottul jól érzem magam!

Add tovább mindazoknak, akikről gondolsz, hogy szükségük van Belső Békére!

Nemény Vótam



VÉDJE OTTHONÁT BIZTONSÁGOS AJTÓVAL

MÁR 55.000 Ft-tól

Minimális beépítési nyílás mérete 102 X 212 cm

9 – 17 ponton záródó acélrudak

Kiváló hő és hangszigetelés

Rozsdamentes rácsbetét és acéllemez borítás

Különböző szín és típusválaszték

ISO 9002 minőség

MABISZ bizonylattal ellátva

3 év teljes körű garancia

Ingyenes helyszíni felmérés!

Szerelés rövid határidővel!

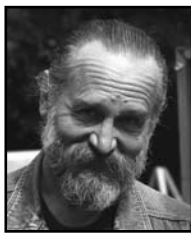
Szerelési költség 25.000.- Forint

Telefon: 06-30-385-5553

06-20-940-4475

E-mail: lkerekes@freemail.hu

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



Mészáros Balázs:
Süni séta



*A kis süni egy szép este
Magát furcsán érezte,
Arra gondolt, méllázva,
Jót tenne, ha sétálna.
El is indult azonmód,
Pedig ott volt a komód,
Rajta meg az esernyő,
Otthagya a tekergő.*

*Fürgén ment, hát jól haladt,
S a tizedik kert alatt
Nézett csak fel az égre:
Mi csöppent a fejére?*

*Nem más, mint egy esőcsepp,
S már a szél is erősebb,
Rémes, ha az ég dörög
A kis süni csak sündörög:*

*Hol egy lyuk, hol elbújna,
Mert ez a túskebunda
Távol tart rókát, medvét,
De esőtől meg nem véd:
Nem vízhatlan viselet.
A kis süni most mit tehet?
Bizony, semmi egyebet,
Mint hogy gyorsan hazamegy.*

VICCÖZÖN

Felirat egy szervíz bejárati ajtaján:

„Bármit megjavítunk!

(Kérjük, kopogjon hangosan, mert a csengő nem működik!)”

A városi tanító bácsi helyettesít a falusi suliban. Első dolga, hogy figyelmeztesse az ízesen beszélő srácokat a helyes kiejtésre:

- Gyerekek, figyeljetelek: nem vella, hanem villa, nem tenta, hanem tinta és nem pen-na, hanem...izé...toll!

A rendőrök elhatározzák, hogy felfedezik, hová tűnik a fény, ha kikapcsolják a lámpát. Tehát be a sötétkamrába, visszszámolás 10-től, majd kikapcs. Az összes rendőr keresi az eltűnt fényt. És keresik... Még mindig keresik... Egyszer csak az egyik jön nagy izgatottan: - Fiúk, megtaláltam! A hűtőben van!

HOLLÓ ATTILA

tetőfedő-bádogos



- 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
SZÜLETÉSNAP LEBONYOLÍTÁSÁT
VÁLLALJUK PESTÚJHELYEN,
A GERGŐ U. 11-BEN.
TELEFON: 06-30-944-4837

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

- Mi a különbség az ír esküvő és az ír temetés között?
- A temetésen eggyel kevesebb a részeg.

Móricka átkopog a szomszédba.

- Anyuka kéreti szépen a Mancit nénit, hogy tessék szíves kölcsönadni a sodrófát.
- Sütni akar anyukád valamit?
- Nem, azt mondta, apukának kell valamit elmagyarázni!

Móricka már nyolcadszor áll sorba jegyért a mozi pénztáránál. A pénztárosnő kíváncsian megkérdezi:

- Miért kell neked az a sok jegy?
- Hát azért, mert áll az ajtóban egy néni, és mindig összetépi!

- Nézd meg, édesem, ezeket a remek halakat!

- Csak ne akarj becsapni! A szomszédasszony látta, hogy a halkereskedőnél jártál.
- Ott bizony. Olyan sokat fogtam, hogy kénytelen voltam a felesleget eladni.

Egy hétéves kislány bemegy az állatkereskedésbe és kéri az eladótól:

- Elnézést, uram, árulnak itt nyulat?
- Az eladó teljesen le van nyugözve attól, hogy milyen aranyos a kislány. Leguggol, hogy egy magasságban legyen vele, majd mézes-mázosan megkérdezi:
- Hát milyen szeretnél, te kis édes? Fehéret piros szemmel, netán fekete, hosszú szőrűt vagy egy aranyos kis barna színűt, lompos fülecskékkel?

A kislány csipőre teszi a kezét:

- Szerintem a pitonoknak rohadtul mindegy!

Két idős özvegyasszony lakik egy lakásban. Estefelé éppen készülődnek a lefekvéshez, amikor az egyik megszólal:

- Mintha valaki járkálna az előszobában. - Kimegyek, megnézem - mondja a másik. Mire az első:
- Még mit nem, én hallottam meg elsőnek!

Egy pasi beül egy bárba és megismerkedik egy nagyon csinos fiatal nővel. Fél tucat ital elfogyasztása után meghívja őt a hotelszobájába. A nő örömmel belemegy. Miközben a szobában dumálnak és lekerülnek a ruhadarabok, a pasi megkérdezi:

- Mondd csak, tulajdonképpen hány éves vagy?
- Tizenhárom - jön a vonakodó válasz.
- Tizenhárom!!! Te jó Isten!!! Azonnal vedd vissza a ruhádat és tünj el innen! - kiált rá halálra rémülten. A lány engedelmeskedik, majd csendesesen elsétál az ajtóig, és visszafordulva halvány mosollyal megkérdezi:

- Babonás vagy, ugye?

Székely legény kérdezi az apját:

- Édesapám, aztán tudja-e a kend, hogy mi az a kisebbség?
- Nem én, édes fiam. - válaszol az öreg.
- Az az, hogy egy székelyre jut tíz román. Öreg megpödrí a bajszát, majd mondja:
- Hát, annyi kell is...

A kórházban egy műtétre váró beteg gondolta, nem bír semmit a véletlenre, ezért teleragasztotta a testét apró cédulákkal, melyeken különböző figyelmeztetések voltak: „Mosson kezet!”, „Ne siessen el semmit!”, „Óvatosan vágjon!” „Csak nyugodtan!” A műtét után, amikor a beteg felébredt, egy újabb cédulát vett észre magán, melyet az orvos írt: „Nem látta valaki a karórát?”

Rajz órán Pistike egy gyönyörű szamarat rajzol. Csodálkozva nézi a tanító néni:

- Hogy lehet, kisfiam, hogy kettes vagy rajzból, amikor ilyen szép szamarat tudsz rajzolni?
- Úgy, tanító néni, hogy ez nem szamar akar lenni, hanem víziló.

A tanár megszidja Mórickát:

- Kisfiam, már megint elkéstél! Miért késel minden nap?
- A tábla az oka mindennek, tanár úr, kérem.
- Milyen tábla?
- Ami az iskola sarkán van, a zebránál. Rá van írva, hogy: „Iskola. Kérem, lassítson!”

Két rendőr azt a feladatot kapja, hogy mérjék meg a parancsnokság udvarán álló oszlop magasságát. Kerülgetik az oszlopot, nézik, hogyan fogjanak hozzá. Odajön egy harmadik társuk és azt mondja:

- Fiúk, hát döntsétek le az oszlopot, aztán úgy mérjétek le!
- Ugyan, micsoda hülye ötlet! Hisz nem a hosszát kell megmérni, hanem a magasságát.

Drágám, hoztam neked egy papagájt ajándékba.

- De hisz ez egy macska!
- Á, az csak a csomagolás, benne van a papagáj.

Képzeld, sikerült leszoktatni a kutyámat arról, hogy a dívány alá feküdjön.

- Igen? És hogyan?
- Úgy, hogy lefűrészeltem a dívány lábait.

Iskolai dolgozatokból, tudatlan, de kreatív diákok tollából:

- Mik voltak az ókori Rómaiak legnagyobb vívmányai?

- Hogy megtanultak latinul.

- Milyen körülmények előzték meg Julius Cézár halálát?

- Rendkívül gyanúsak.

- Írjon egy példát dohányzás okozta betegségre!

- Korai halál.

- A keresztény férfiaknak csak egy feleségük van, hogy nevezzük ezt?

- Monotonia.

- Nevezzen meg egyet a fosszilis üzemanyagok elégetésének környezetre gyakorolt hatásai közül!

- Tűz.

- Mit jelent a „láva” szó?

- A lepkefélék egyik fejlődési szakasza.

- Melyik országban élnek a maláj néptörzsek?

- Maláriában.


- Nevezzen meg egy nevezetes épületet Görögországból!

- Apokalipszis.

- Hol írták alá az Amerikai Függetlenségi Nyilatkozatot?

- Az alján.

(A vicc-kollekciót összeállította: Dörömb)



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