

## TARTALOM:

### SPORT ÉS ÉLET

Ha hőség, akkor védőital. De hol?  
(Budavári-Kapuszta Tamás)

Két keréssel (2. rész)  
(Varga Gábor Vargosz)

### ÉVFORDULÓK – JELES NAPOK

„Szent király ünnepe” augusztus 20.  
(Dr. Mészáros Balázs)

Meghívó hajókirándulásra:  
„Irány Nagymaros!”  
(Pestújhelyi Pátria Közhasznú  
Egyesület)

Múzeumi Esték (szeptember 2.)

### HÉTKÖZNAPI MOZAIK

Pestújhelyi lakótársak:  
Tarka szárnyú pillangók  
(Lovas Éva)

### HU-MOR-ZSÁK

A hercegnő és a békakirály  
(Nemény Vótam)

### Viccözön

(Zsédely Rita)

### Vers:

Teve (Mészáros Balázs)

## SPORT ÉS ÉLET

### Ha hőség, akkor védőital. De hol?



Ha olyan hőség van, mint mostanában, kötelességünknek érezzük, hogy - az Önök egészségét szem előtt tartva - témaválasztásunkkal is a kánikula káros hatásai ellen való védekezést próbáljuk segíteni. Köztudott dolog, hogy a magas hőmérséklet okozta nagy folyadékvesztés miatt nagyobb gondot kell fordítani védőital biztosítására is. Ha a Szaharában élnénk, most az ottani oázisok biztosította lehetőségekről próbálnánk tájékoztatni Önöket. De nem a sivatagban, hanem Pestújhelyen élünk. Ebből logikusan következik, hogy alábbi sorainkkal egy itteni oázisra, nevezetesen a Gergő utca 11. szám alatti műintézményre szeretnénk ráirányítani a kedves olvasók figyelmét. A Gergő utcai „Hörpentő” immáron 18 esztendeje segít minket abban, hogy ne gyötörjön minket se éhség, se szomjúság, se a késői órákban esetleg - megfelelő emberi társaság hiányában - ránk törő magány.

Nem mindenki tudja, hogy ez az a hely, ahol baráti beszélgetések során több éven keresztül érlelődött a Pestújhelyi Sport Club újjáélesztésének eszméje, egészen addig, amíg hat évvel ezelőtt ez az újjászületés valósággá vált. Hat esztendeje a „Hörpentő” már nem csupán egy a pestújhelyi vendéglátóhelyek közül, hanem egyben a PSC székhelye és klubháza is. Ugyancsak itt székel városrészünk havilapja, a Pestújhelyi Mozaik kiadója is. Mindezek alapján talán nem túlzás azt gondolnunk, hogy ez a hely a sportolásra és az egészséges életmódra ösztönzés talán legfontosabb helyi központja, amely nem csak egyesületünk aktívan sportoló tagjaira, hanem környezetünknek a sportoláshoz csak lazább szálakkal kötődő lakóira is kisugárzó hatást gyakorol. Ez a hatás tükröződik az alábbi néhány követésre (valamint legalább egy halovány mosolyra) érdemes példában is, amelyek révén szeretnénk megmutatni olvasóinknak, hogy kedves vendégeink közül nem is kevesen milyen kiváló „sportteljesítményekre” képesek egy-két hideg frissítőért, pontosabban azért, hogy azokat a helyi sport- és társasági élet e jeles központjában, a Gergő utca 11-ben fogyaszthassák el:

A futás rendkívül hatékony mozgásforma. Napi 10-15 perc is nagyban hozzájárul az egészségünk megőrzéséhez. Persze néha nem a sport iránti vonzalom, hanem a menekülés vágya készítet minket futásra. Ilyenkor jó tudni, hogy van hová menekülni. Egy nem túl sportos törzsvendégünk például azonnal futni indult, ahogy meghallotta a gitáros pályafutásról álmódó szomszédja első szárnypróbálgatásait. Meg sem állt a Klubig.

A bicikliseknek is kedvelt találkozóhelye a PSC székhelye. Túra előtt, túra után egyaránt. Még hogy a bicikliseknek nem kell tankolniuk?! Hogy a biciklizés nagyon hasznos az egészségmegőrzés szempontjából, az köztudott. Mindamelllett rendkívül praktikus is. Nincs parkolási díj, nincs dugó, és Pesten bárhova elérünk 20-30 perc alatt. De miért bicajoznánk bárhová, mikor vala-



hová, például a Gergő utcába még rövidebb idő alatt eljuthatunk?

A séta az a mozgásforma, amely minden egészséges ember számára elérhető, pénzbe nem kerül és betegségmegelőző hatása is jelentős. De esetenként kulturális hozadéka is jelentős, például mikor helyi lokálpatrióták más településről érkező vendégeiket sétára invitálják, hogy ők is megismerhessék Pestújhely nevezetességeit, s ilyenkor nem mulasztják el érinteni a Pestújhelyi Sport Clubot sem.

A vendégségbe érkező rokonok szórakoztatása és traktálása sem könnyű feladat. Az ünnepi főzőcskézéshez a bevásárlást a férfiak sokszor magukra vállalják. Az ezzel járó komoly gyaloglás során meg jól esik megpihenni nálunk, a kertben kialakított tavacska körüli árnyékot adó nádkunyhók egyikében, majd a napi újdonságok megvitatását és egy frissítőt követően folytatni az utat. Az igazán előre látók persze eleve, ide, a Gergő utcába szervezik a családi összejöveteleket. Az ilyen alkalmakkor a házigazda tényleg a vendégeivel tud foglalkozni, és nem a kiszolgálással.

A kutyasétáltatás is lehet a tudatos életmódba jól illeszkedő program. A sok gyaloglás közben - a túlhevülés miatt - rövid szünetet kell tartani, és sokan előre tudják, hogy erre hol érdemes sort keríteni. Egy alkalommal, mikor egy sétálgató család épp a Gergő utca 11.

előtt haladt volna el, kutyájuk önállósítva magát, határozott léptekkel befordult a kerthelyiségbe, s meg sem állt ottani szokott helyéig, ahol szép nyugodtan leheveredett. A család többi tagja először furcsállotta a dolgot, majd követte a jó példát. Végül mind helyet foglaltak a Fűzfa alatt, és egy kellemes estét töltöttek el a kerti tó partján.

Közismert, hogy nem sok újságos van a Gergő utcában. Mégis sokan, akik eredetileg csak újságért indultak otthonról, menet közben megszomjazván tesznek egy röpke kitérőt a Klubba. Ilyenkor könnyű belefeledkezni a beszélgetésbe, no meg a korábban elveszített folyadékot is pótolni kell. Ezért is lehet az, hogy némelyik újságból több is itt marad. (Szerencsére a Pestújhelyi Mozaik nem szokott a nyakunkon maradni.)

Még mindig sokan vannak, akiknek a sport a tévéhez kötött passzív időtöltések egyikét jelenti. Sportközösségeinkbe való beilleszkedésük első lépéseit segítendő, nekik kedvezünk a 107 cm-es plazma TV és 5.1 DDB Surround rendszerrel felszerelt házimozival. Valahol el kell kezdeni...

És ha valaki elkezdte a sportot, azt soha nem kell befejezni. Ezt az írást viszont igen. Hogy hogyan? Mondjuk, a lapunkban már megszokott módon, így: Jó mozgást! Jó pihenést! Hajrá Pestújhely! Hajrá PösöC!

*Budavári-Kapuszta Tamás*

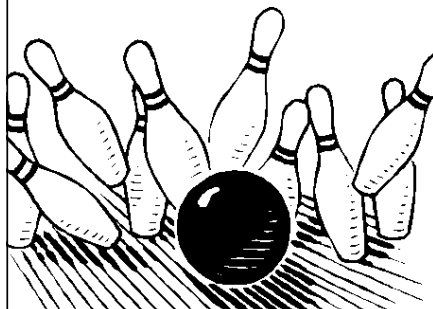
#### Kiadó TORNATEREM

A Pestújhelyi Nevelési-Oktatási Központ lehetőséget ad sportolni vágyóknak, hogy zárt teremben mozgathassák tagjaikat.

Cím: 1158 Budapest, Pestújhelyi út 38.  
Hívják az iskola gazdasági irodáját a 417-3263 telefonszámon.

#### FEMINA SÖRÖZŐ TEKEPÁLYA

1158 Budapest, Bezilla Nándor u. 2.  
Pályafoglalás:  
419-2208, 06-30-691-4441



## „HÖRPENTŐ”

CSALÁDI ÉS VÁLLALATI RENDEZVÉNYEK,  
BANKETT, ÉRETTSÉGI  
TALÁLKOZÓ, HÁZASSÁGI  
ÉVFORDULÓ, NÉVNAP ÉS  
SZÜLETÉSNAP LEBONYOLÍTÁSÁT VÁLLALJUK  
**PESTÚJHELYEN,  
A GERGŐ U. 11-BEN.  
TELEFON:  
06-30-944-4837**

## 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)



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

## Két keréssel kevesebb van neki mégsem bolond (2. rész)



Bevallom én szeretem a bolond nőket! Nincs szebb látvány, mint mikor a Pest-újhelyi úton elsuhan egy narancssárga versenybiciklin, hosszú lobogó hajjal egy miniszoknyás lány. (Tudom, valakinek a kerékpáron ülő öltönyös urak jönnek be). Talán kiderült az előző pár sorból, hogy a mostani rész az előzőnél egy kicsit személyesebb hangvételű lesz.

Sokan úgy gondolják, a városi kerékpáros nem más, mint biciklisfutár. Pedig nem. Ahogy ez ember fölöltözik egy színházba, egy koncertre, vagy akár a munkába menet, úgy kell fölöltöznie (majdnem) a kétkerekűzéshez is. Sokan elcsodálóznak, ha esőben, hidegben meglátnak egy biciklist, pedig ugyan olyan idő van egy városi kerékpáron, mint a járdán. Mindezek ellenére van egy-két praktikus öltözet és kiegészítő, ami megkönnyíti és biztonságosabbá teszi a kerékpározást.



fotó: Vargosz

Ha valaki hosszú szoknyában szeretne hajtani, érdemes szoknyavédőt raknia a biciklijére, amittől nem lesz a ruhája a hátsó kerék martalékává. Hosszú szövénadrágban meg a bokapánt praktikus, hogy a lánckerék ne próbálja átszínezni a pantalló alsó részét. Megfontoltabbnak ajánlható viszont az úgynevezett izzadság elvezető alöltözet.

Ez nem csak nyáron, hanem télen is praktikus, mert nem fagy ránk a ruha. Az esőkabátunk meg lélegző anyagból legyen, különben mi fulladunk meg. Egy nagyon fontos, legyünk föltűnőek - nem feltétlen exhibicionisták - mert az akár az életünket is megmentheti és ezt legkönnyebben a fényvisszaverőkkel érjük el, ami bármely ruhára rárakható, rávasalható.

Másik legnagyobb visszatartó erő, hogy nyeregbe üljön valaki, a gyerek. Hogyan vigyem? Erre röviden annyi a válaszom, hogy vázon (gyerekülésben), vagy a váz mögött (utánfutóban). Abban az esetben, ha tud biciklizni, ne cipelje, van neki saját két keze.



fotó: Vargosz

A kerékpáros kultúrával rendelkező országokban számtalan eszközt és módszert találtak ki, hogy akár egy nagycsaládos anyuka akár három gyerekkel is eljusson egyik helyről a másikra. Ezekből nálunk is egyre több jelenik meg. Ilyen a hátsó kerék fölött lebegő gyerekülés, a csomagtartóra rápatintható autósülés, vagy az akár 2 gyerek szállítására alkalmas gyerekszállító utánfutó.

Ezeket viszont kizárólag szakboltban, a saját kerékpárra szerelve, kipróbálás után szabad megvenni!

Még egy utolsó praktikus eszköz a vonórúd. Ha a gyereknek még nem elég biztos a tudása, hogy nagyobb forgalomban biciklisfutárt játsszon, vagy kevés az ereje, hogy meghódítson egy hegyet, csak egy mozdulat, és tandemet lehet csinálni a felnőtt és a „kis” bicikliből.



fotó: Vargosz

Sajnos ennyi fér egy oldalra, de a következő részben a Mobilitási hét, a Bringázz a munkába és a Critical Mass kapcsán a kerékpáros infrastruktúra helyzete lesz a téma.

### Hasznos kerékpáros oldalak a témában:

[www.kereparosklub.hu](http://www.kereparosklub.hu)  
[www.chariot.eu](http://www.chariot.eu)  
[www.criticalmass.hu](http://www.criticalmass.hu)  
[www.burley.com](http://www.burley.com)  
[www.bam.hu](http://www.bam.hu)

[www.trail-gator.com](http://www.trail-gator.com)  
[cyclechic.blog.hu](http://cyclechic.blog.hu)  
[www.bringababy.hu](http://www.bringababy.hu)  
[www.hamax.no](http://www.hamax.no) [www.bringanti.hu/anti/](http://www.bringanti.hu/anti/)

### Kvíz játék

Mi hiányzik a bicikliről, ami miatt megbünteti a rendőr?



A válaszokat a szerkesztőség e-mail címére várjuk. A helyes megfejtők a nyereményeiket a Molnár Viktor és a Pestújhelyi út sarkán lévő BrinGáspár ([bringaspar.hu](http://bringaspar.hu)) kerékpár boltban vehetik át.

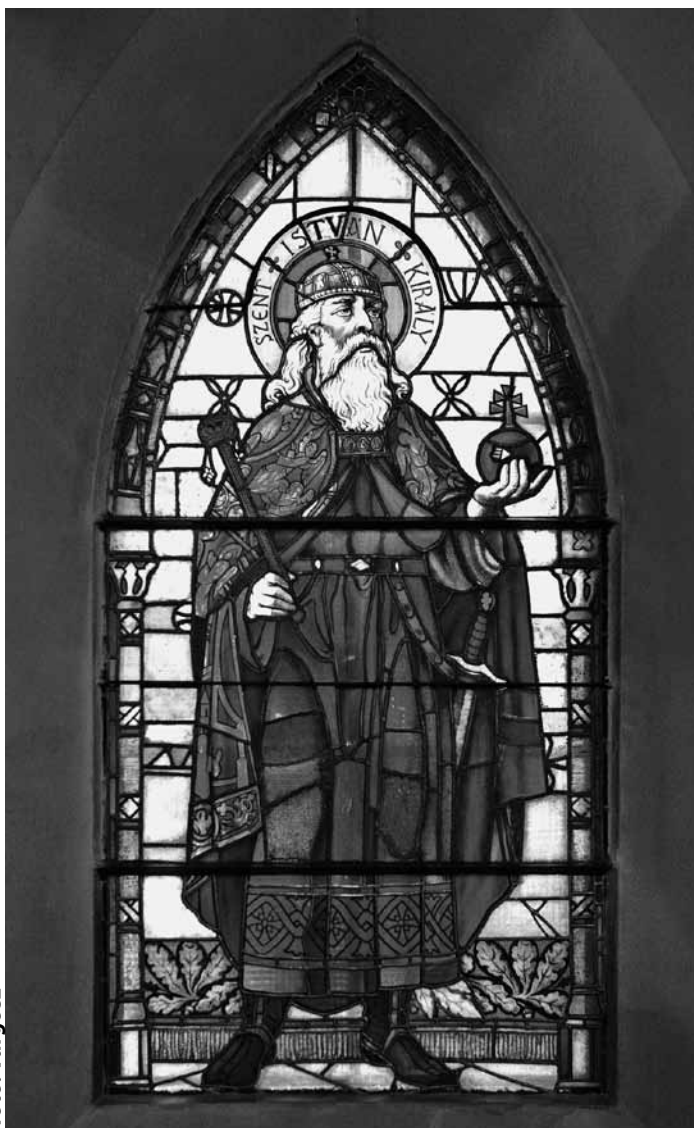
Varga Gábor Vargosz  
[vargosz@gmail.com](mailto:vargosz@gmail.com)



### „Szent király ünnepe” augusztus 20.



Augusztus 20. állami ünnepünk. Nemzeti ünnepeink közül egyedül ez az, amelynek már közel ezer esztendőös hagyománya van, amely a magyar államot megalapító Szent István máig töretlen kultuszához kötődik. Miután VII. Gergely pápa apostoli levélben elrendelte, hogy „mindazoknak testét felemeljék, kik Pannóniában a keresztény hit magvait igehirdetésükkel vagy intézkedésükkel hintve azt Istenhez térítették”, az 1083-as esztendőben Szent László királyunk kezdeményezésére a magyar egyház öt szentet avatott, a legjelentősebb esemény minden bizonnyal augusztus 20-án I. István király szentté avatása volt. E jeles napot 1222-ben az Aranybulla „szent király ünnepeként” határozta meg, s Székesfehérváron, István első nyughelyén ünnepelték. Miután Mária Terézia jóvoltából a Szent Jobb ereklye 1771-ben Raguzából (Dubrovnik) Bécsbe, majd Budára került, s ott évente hatszor, köztük a királynó rendeletével nemzeti ünnepnek nyilvánított Szent István napján közszemlére állították, a budai várba tevődött át az országos ünnep, amely a vidékről is hatalmas tömeget vonzó „Szent István-napi vásár” és a várban 1818-tól egészen a második világháború végéig (a Bach-korszakot, az 1848/49-es szabadságharc bukását követő betiltás évtizedét leszámítva) évente megtartott körmenet révén vált az ország egységét kifejező szimbólummá. 1917-ben az utolsó magyar király, IV. Károly vonult a körmenet élén. A két világháború között a nemzeti egységhez képest a felekezeti hovatarozás jelentőségének másodlagossá válását tükrözi, hogy Horthy Miklós kormányzó, aki református volt, maga is rendszeresen részt vett a Szent Jobb körmeneten. Augusztus 20. ebben a korszakban vált a magyarság egyetemes ünnepévé, amelyen a határon túl élő, és a kivándorolt magyarok is megemlékeztek az államalapító királyról. A második világháborút követően, 1946-ban a felújított Szabadság hidat is még



fotó: Vargosz

Szent István király – ablakkép a pestújhelyi katolikus templomban

augusztus 20-án adták át, de 1948-tól a kiépülő diktatúra – bár az ünnepség forgatókönyvének korábbi elemeiből sokat átvett (pl. tisztavatás, tűzijáték és népünnepély) – az ünnep tartalmát megpróbálta a maga céljainak megfelelően átformálni. Megszületett az „új kenyér ünnepe” elnevezés, majd 1949-ben, az új alkotmány hatályba lépésétől az „Alkotmány ünnepe”. A körmenet viszont a Bach-korszakhoz hasonlóan ismét tiltólistára került, ezúttal negyven évre. A Kádár-korszakban augusztus 20-át egyszerre tekintették az államalapítás, az alkotmány és az új kenyér ünnepének, de a körmenet tabu maradt egészen 1989-ig, amikor hosszú évtizedek után a Szent István Bazilikánál ismét megrendezték.

1990-ben új korszak vette kezdetét, de a változások nem kezdték ki a Szent István napjához fűződő sok évszázados hagyományt, állami ünnepünk ma is augusztus 20. Az országos ünnepség hivatalos programja a zászlófelvonással indul, majd a tisztavatással folytatódik a Kossuth téren. Elmaradhatatlan az tűzijáték, a vízi- és légi parádé. A nyolcvanas évek közepétől a budai várban megrendezik a mesterségek ünnepét is. A körmenet a Bazilikánál zajlik, a szertartásnak immáron kihagyhatatlan eleme a kenyérszentelés.

Kerületünkben a hivatalos „Szent István napi rendezvények” helyszíne Rákospalotán a Karácsony Benő park, ahol az idei ünnepi program keretében augusztus

19-én este 17 órától bábelőadást, rock-koncertet és tűzijátékot rendeznek. Augusztus 20-án 10:30-tól játszóház kezdődik, délután 14:30-tól a Történelmi Bajvívó Egyesület tart hagyományörző bemutatót. Miniszteri köszöntő után polgármesterünk megszegi az új kenyeret. 17 órától fellép a Szilas Néptáncgyűttes, majd a Hangulat Trió, végül utcabál következik a Madarak zenekarral. Mindkét napon lesz iparművészeti kirakodóvásár, sorsátor és vidámpark is várja a publikumot.

Mivel az állami-önkormányzati rendezvények más helyszíneken zajlanak, Pestújhely közterületei csendesek maradnak e jeles napon. De a méltó megemlékezés nálunk sem marad el. Szent István napján a Pestújhelyi téri katolikus templomban délelőtt fél tizenegyől ünnepi szentmisét celebrálnak Magyarország, a Regnum Marianum első koronás királya tiszteletére.

Dr. Mészáros Balázs

**Meghívó hajókirándulásra:  
„Irány Nagymaros!”**



Pestújhely 100. és Újpalota 40. éves évfordulója alkalmából – a kerületi civil egyesületek együttműködésével – a **Pestújhelyi Pátria Közhasznú Egyesület tisztelettel meghívja Önt és családját 2009. augusztus 29-én szombaton egy egész napos dunai hajókirándulásra!**

Indulás: reggel 9 órakor (beszállás 8:50-ig). A hajón „felmenetben” bemutatkozó, vetélkedő nyerevényekkel, a hazaúton tánc a fedélzeten. A részvételi díj felnőtteknek 1000 Ft, gyerekeknek (16 éves korig) 500 Ft.

Ebéd lehetőség: Nagymaroson kétfogásos menü, az ebédjegy

(900 Ft, nem kötelező!) a jelentkezéskor megrendelhető, ill. megvásárolható. A szíves érdeklődők jelentkezését 2009. augusztus 15-ig, illetve a hajón biztosított férőhelyek által korlátozott létszám beteltéig, a részvételi jegyek megvásárlásának sorrendjében fogadjuk el. További információ: 06 20 9349 983, Báder Györgynél bgyprint@t-online.hu. Jegyváltás: Bánfalvy Istvánnénál (414-0156 és 06-70-298-0009), Bencsics Lászlónénál (410-0267 és 06-20-451-4317) és a pestújhelyi úti kerékpár szaküzletben Gáspár Tamásnál (06-70-386-7752).

PEPE

## Múzeumi Esték

A „Múzeumi Esték” sorában a következő 2009. szeptember 2-án szerdán 18 órakor kezdődik a Rákospalotai Múzeumban. Belépődíj: 500 Ft.

Az est házigazdája Dömötör László költő, képzőművész.

Vendégek: Sárközi László költő (verseit pályatársa, Pollák László olvassa fel), valamint Gyórfy Sándor képzőművész (kiállítása szeptember 16-ig látogatható).

A Múzeum címe: 1158 Budapest, Pestújhelyi út 81. Nyitva tartás: kedden, csütörtökön és szombaton 10-14 óráig, szerdán 14-18 óráig. Telefon: 419-8216 (rpalotaimuzeum@csokonaimk.hu)

(Szerk.)



**Pestújhelyen házat,  
lakást venne?  
Vagy éppen eladni  
szeretné ingatlanát?**

Ha Önnek nem számít a pénz,  
és együtt szeretne másokat is  
anyagilag támogatni,  
forduljon ingatlanközvetítőhöz!

**Persze van olcsóbb  
megoldás is:**

**Hívja a 06-30-944-4837 számot és  
adjon fel hirdetést a  
Pestújhelyi Mozaikban!**

**A SZILÁRD SEGÍTSÉG**

**OTTHONÁPOLÁSI  
SZOLGÁLAT**

otthoni szakápolást, gyógytornát,  
betegfeliügyeletet vállal.

06/20 578-07-45,

06/20 401-59-11

e-mail:

szilardsegitseg@citromail.hu

## CÉGALAPÍTÁS

**GARANTÁLTAN  
1 NAP ALATT**

BRUTTÓ 72.000 FT-TÓL

**TÖRZSTŐKE  
ÜGYINTÉZÉS IS!**

**SZÉKHELYSZOLGÁLAT**

BUDAPESTEN

**5**

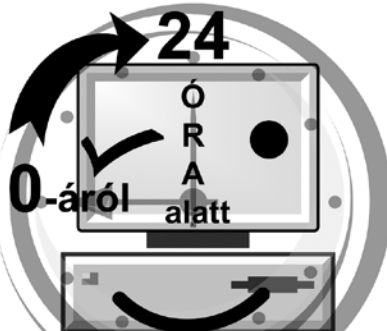
IRODÁBAN.

**KFT-K, ZRT-ÉK  
ADÁS-VÉTELE!**

**PROBLÉMÁS  
CÉGÜGYEK BEN  
SEGÍTSÉG!**

TEL.: 0620 265 39 44

**Számítógép kezelő  
magántanfolyam  
nyugdíjasoknak**



Tapasztalt oktatóink állnak  
rendelkezésére

**Várjuk hívását!  
0630 5008378**

## ÉPÍTÉSI TELEK

Budapesttől 3 km-re Nagytarcsán tulajdonostól ár alatt (9,5 millió Ft) eladó a legjobb fekvésű (Szent István krt. 21.) összközműves építési telek. Tel.: 30/240-4050



## Pestújhelyi lakótársak



### TARKA SZÁRNYÚ PILLANGÓK!

Pestújhely erőssége, szépsége, hogy minden pusztítás ellenére, még mindig zöld, élhető. Bár sajnos, a beépített területek

nőnek, a szigorú szabályzók ellenére is le-mészároznak fákat, akadnak sivár udvarok. Mégis... az élet élni akar, erős, és utat tör magának. Az öreg fák – ha ki nem vágják őket – hajtanak, aszfaltrésekből, kövek közt burjánzik elő a növényzet, s ahol méltó mód bánnak vele, ápolják, ott nyomon követhető miniatúrben az öko-szisztéma. A sok szép, és egészséges zöldnek ugyanis csodás, és hasznos lakói is vannak! Daloló, és rovarokat, kártevőket irtó madár közösségek, gyikocskák, sünök, cikázva szálló lepkék vesznek körül minket. Róluk, az ő csodálatos, helyi világukról szól a sorozat. A kert állatokkal tökéletes, teljes. Minél többel. Házival, és vadonélővel. Így azonban szükséges a kertbe a madaraknak etető, itató, fürdő, és odú, és olyan növények, amik táplálékul, búvóhelyül szolgálnak nekik. (Süniknek, gyikoknak szintén bújásra alkalmas helyeket kell kialakítani.) Az sem árt, ha van egy tavacska. Tán még halakkal is. (Az aranyhal, megfelelő mélyen át is telet kinn, csak rendszeresen léket kell vágni a jégen, hogy levegőhöz jusson.) Brekik maguktól költöznek. Teknőcös tavat is lehet csinálni, de készülünk fel a szakszerű teletelésükre, és arra, hogy a tóból ők minden más élőt fölkapjáljanak.

A kert kialakítása egyéni, és izlés dolga is a kérdés. Nem szólhatunk bele máséba. Mégis befolyásol: amit a szomszéd esetleg tönkretesz, nekünk kell rendbe hozni! Ideális esetben, mindenütt lenne egy-két lepkelegelő növény, egy-egy odúnak, fészeknek helyet adó fa. Ha azonban a közelünkben tarolnak, kiirtanak, vegyszereznek, akkor nekünk már arra is ügyelni kell, hogy nálunk több ilyen legyen, hogy



Kardoslepke - *Iphiclydes podalirius*

a tönkretett terület „menekültjei”-t is kiszolgáljuk.

És akkor kezdem a dicsekvést... Ezúttal, a pillangóimmal, mert, hogy róluk szól ez az írás. (De utóbb a receptet is megadom, bárki utánam csinálhatja, nem ördögösség!) Bizony, a kertemben gyakori vendégek, sőt lakók a pillangók! A citromlepkétől kedvenceimen, a fecskefarkún és a kardoson át, busa, gyöngyház, C-betűs lepkék, pávaszemek és társaik is gyakran gyönyörködtenek táncukkal. Hogyan sikerült ezt elérni?

A pillangók kertben marasztalásának titka: egész nyáron táplálék várja őket! Rovaroknak, bogaraknak, pillangóknak kedvelt nektározó növények telepítésével lehet kedvezni, sőt akár külön etető-itatót (lapos tálkában sekély cukros víz, esetleg



fotó: Lovas Éva

Admirális lepke – *Vanessa atalanta*

pár gyümölcsdarabbal) is érdemes állítani. Lényeges (nem csak a pillangók miatt) a biokertészeti módszerek alkalmazása, a vegyszerek kerülése.

Mit teszek még a lepkék érdekében?

Nagyon ritkán nyírok füvet, akkor is felefele kert felváltva, hogy legyen hol legelni a pillangóknak. A fű közt ugyanis – mely javarészt magától kelt, természetes fajta, – lóhere, ibolya, mindenféle vadvirág nő. A mellett, hogy csodaszép, a munka is kevesebb vele, és főként, kedvére van a kert állatainak.

A nagy csalán csípős, kegyetlenül és gyorsan (kúszógyökérrel) terjed. Pillanatok alatt az egész kertet ellepné. Irtom, ahol nem kell, de meghagyom a saját sávjában, ahonnan egy idő múlva megint nekiindul. Van vele munka. De nem pusztítom ki, mert a pillangók kedvelt szaporodási helye, és ráadásul nagyon egészséges tea. Bio-permetszerekhez is kiváló, hatásos, és nem mérgező alapanyag!

Az sem árt, ha van a háznál friss kapor, ez



Fecskefarkú lepke - *Papilio machaon*

pedig pont kedvencemnek, a fecskefarkúnak ideális tápnövénye. Szóval, nem kell sokat tenni, csupán egy kicsit odafigyelni, megfelelő növényeket telepíteni, s amikor kell, – lásd fűnyírás – lazítani...

Pillangók növényei: (Sokkal több van, ízelítőül olyanokat válogattam, amik egyszerűen kezelhetőek, és igénytelenek.

Többségük ismert, és elterjedt. Tényleg nem ördögösség hát a pillangóskert kialakítása.)

- *Clethra alnifolia*, 'Sweet Pepper-Bush', Perui erikafa, édesborscserje. Nálunk egyelőre kevésbé ismert, de igénytelen, és rendkívül dekoratív bokor.

- Nyári orgona (*buddleia*). Egyre több kertben látni, különféle színekben. Terjedőben van.

- Mályvacserje, kerti mályva, (*Hibiscus syriacus*). Pestújhely utcáin, a házak elé ültetve is gyakran találkozunk fehér, kék, vagy rózsaszín virágú változataival.

- Júdásfa (*Cercis siliquastrum*). Májusban az ágakon és a törzsén is hozza szép virágait. 1-6 méteres lesz, jól tűri a városi levegőt.

- Őszirózsza (*Aster*).

- Mályvarózsza.

- Lángvirág (*Phlox*).

- Rózsák.

- Varjúhájak (*sedum*).

### A hercegnő és a békakirály

Volt egyszer messzi földön egy gyönyörű, önálló, magabiztos hercegnő, aki egy szép napon a kastélya melletti zöldellő mezőn a kristálytisza tó partján környezeti kérdésekről elmélkedve egyszer csak meglátott egy békát. A béka ráugrott a hercegnő térdére, és azt mondta:

- Oh, csodálatos hölgy, valamikor daliás herceg voltam, amíg el nem átkoztak. Ha megcsókolnál, ismét jóvágású fiatal herceg lehetnék, és akkor, drágám, összeházasodhatnánk, beköltözhetnék a kastélyodba az anyámmal együtt, ahol főzhetnél, moshatnál ránk, nevelhetnéd a gyerekeinket, és emiatt örökké hálás és boldog lehetnél.

Aznap este, miközben a gyönyörű hercegnő könnyű vacsoraként fehérborban és enyhe hagymamártásban megfuttatott fenséges békacombot szopogatott, magában elmosolyodva így szólt:

- Én baromira nem így gondolom.

*Nemény Vótam*



A tömött autóbuszban csinos nő furakszik az ajtó felé, útközben azonban útjába kerül egy fiatalember. - Leszáll, uram? - kérdi a nő. A fiatalember megfordul, alaposan végigméri a hölgyet, és megkérdezi: - Leszálljak, asszonyom?

Egy fiatal csaj felszáll a buszra. Felszólít egy öregurat, hogy adja át a helyét, mire az öregúr: - Miért adnám át a helyem? - Azért, mert terhes vagyok. - Igen? Nem látszik. Mióta? - Két órája, de úgy elfáradtam.

Nyegle ifjú felszól a buszsofőrnek: - Mikor indul ez a személtáda? Mire a sofőr egykedvűen: - Mikor megtelik szeméttel

Unoka megkérdezi: - Mondd nagymama, mi az a szerető? Nagymama felsikít, elhajítja a kötést, felpattan, átgázol a macskán, felrohan a padlásra, feltépi a gardróbajtót, kizuhan egy csontváz: - A francba, tudtam, hogy valamit elfelejtettem...

- A feleségem zongorázik, a fiam trombitál, a lányom hegedül. - És te? - Én tűröm.

Minden reggel ágyba viszem a páromnak a kávéját. Neki már csak meg kell darálnia.

Az építkezésen a főnök már 10 perce nézi az egyik munkást. - Te, Pisti, mit keresel? - Egy fél méter átmérőjű és kb. fél méter magas betondarabot. Erre 20 munkás kezdi el keresni. Fél órát keresgélnek, mire Pisti megszólal: - Na, mindegy! Hagyjátok fiúk, majd leülök erre a gerendára.

- Nagymama, miért olyan nagy a szád? - Nagymama, miért olyan nagy a szemed? - Nagymama, miért olyan nagy az orrod? - Jaj, Piroska, menj már innen azzal a nagyítóval!

A betörő matat a lakásban, keresi az ékszereket. Megszólal a háttérből egy hang: - Jézus figyel! A betörő hátranéz és látja, hogy egy papagáj beszélt. Tovább dolgozik, de a madár ismét meg-

szólal: - Jézus figyel! A betörő érdeklődően néz rá és megkérdezi: - Hogy hívnak te madár? - Spartacus! - Ki adta neked ezt a hülye nevet? - Az, aki a pitbullnak a Jézust...

Válóper során kérdezi a bíró a házaspár gyerekeitől: - Szeretnél apáddal élni? - Nem szeretnék - válaszolja a gyerek - mert mindig megvert. - Akkor inkább anyádnál maradsz? - Nem, ő is sokszor megvert. - Akkor, hol szeretnél lakni? - Szeretnék a magyar fociválogatotthoz költözni, ők sosem vernek meg senkit.

Az élsportolót eszméletlen állapotban szállítják kórházba. Amikor magához tér, éppen a lázát mérik. - Kórházban vagyok? - kérdi a nővértől. - Igen. - Lázad vagy? - Igen. - Mennyi? - 39,7. - És mennyi a világcsúcs?

Felborul a szekér, a székely fiú leül a kiborult széna mellé, minek siesse el a dolgot, rágyújt egy pipára. Arra megy a komája, leül melléje, az is rágyújt egy füstülőre. Hát így pipázgatnak, mikor a koma kiveszi a pipát a szájából, oszt mögszólal: - Fölborút? Hát erre a fiú is kiveszi a szájából a pipát, s válaszol emígyen: - Föl a. Méregeti a koma a szekeret, aztán kérdi: - Kéne-é segítség? Vállat ránt a fiú: - Kén biz a. Szippant egyet a koma: - Híjjak segítséget? Füst kieresztve: - Híjjá. Újabb szippantás: - Apád jó lesz? Füst ki, vállrántás. - Jó biz a. Szipp, kérdés: - Oszt hun van ú most? Füst, felelet: - A szekér alatt.

Hogy kapta Benedek Elek a nevét? Anyukája reggel beszólt a kisfiának: - Benn vagy még az ágyban? - Benne, de kelek.

- Mi az: pici, rózsaszín, szőrös állatka, amelyik négy számjegyből áll? - Pink hód.

Tegnap beállított hozzám egy Tyrannosaurus Rex és Hamlet. Volt nagy dínóm, dánom.

A férj későn ér haza. Az asszony egyből nekiugrik: - Hol tekeregtél mostanáig? - Drágám, azért késtem, mert horgászni voltam. Kifogtam egy keszeget, kifogtam öt pontyot, kifogtam... - Nem érdekelnek a kifogások!

- Téged mi zavar jobban, a tudatlanság vagy a közöny? - Nem tudom és nem is érdekel!

**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

Az áram alatt lévő alkatrész ugyanúgy néz ki, mint amelyik nincs áram alatt. Csak más a fogása.

Az alkohol folyékony pszichiáter!

Optimista az, aki azt hiszi, hogy a légy a szobában a kijáratot keresi.

A törhetetlen játékok legfőbb haszna, hogy ezekkel kiválóan össze lehet törni minden mást.

Az élet előttem áll, és nem látok tőle semmit.

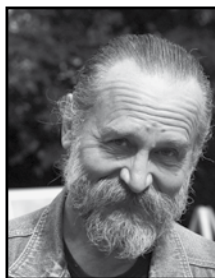
A mi irodánkban mindenki örömet okoz nekünk. Egyesek azzal, hogy bejönnek, mások azzal, hogy kimennek.

Miért marad mindig olyan sok hónap a pénz végére?

A sláger az a zene, ami a füleden megy be és a könyöködön jön ki.

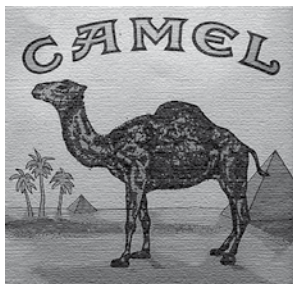
*A vicc-kollekciót összeállította:  
Zsédely Rita*

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



**Mészáros Balázs:**

### Teve



Egzotikus lény a teve,  
Nincs a világ tele vele:  
Ott él, hol a klíma forró,  
Azt se tudják, mi a porhó,  
Szár szél fű, fáj a torok,  
Légörvényben homok forog.  
(S elhangzik egy fohász is, ha  
Vágyunk már az oázisba.)

Arra biz' és sosem járok,  
Csak a teve-karavánok.  
Ott, hol Mohamedben hisznek,  
Minden málhát tevék visznek:  
Mennyi teher, sok, ami sok...  
S ott vannak a piramisok!  
Mit tevének a piramis?  
(Unja már a kisfiam is.)

Nem izgul, ha láthat szépet,  
Egyhangú a teve-élet.  
Ha elindul hosszabb útra,  
Jó, hogy akad egy-két púpja,  
Melyben táplálékot tárol,  
Míg távol a pálmától,  
Fügetől és datolyától,  
Homok tengerében gázol.

Nem mindig ihat eleget,  
Mégis bírja a meleget.  
Ez talán a legfőbb indok,  
Amiért a beduinok  
(Tudatában lévén ennek)  
Sivatagban tevelnek:  
Tevét nem cserélnék lóra,  
Ő a sivatag hajója!

## HOLLÓ ATTILA

tetőfedő-bádogos



### TETŐ KLINIKA

Amit vállalunk:

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

**Tel.: 06-1-419-8276,  
Mobil: 06-30-949-3692**



**Autó Mandy  
Car Kft.**

**MandyCaRecycling**

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.atoroncsatvetel.hu  
info@atoroncs.hu

06-1-419-2990 • 06-20-252-8080



ESZA EURÓPAI SZOCIÁLIS ALAP  
NEMZETI PROGRAMSÁGHÍVÓ IRÓDA  
TÁRSADALMI SZOLGÁLTATÓ KFT.



A Pestújhelyi Mozaik,  
mint települési/kistérségi szintű civil  
érdekérvényesítést és társadalmi nyilvánosságot  
szolgáló projekt, elnyerte az  
ESZA Kht. Nemzeti Civil Alaprogram 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.bpxv.hu/index.php?page=pmozaik