

TARTALOM:

JELES NAPOK – ESEMÉNYEK

Pestújhelyi Napok – visszapillantó

Rendezvény dömping

Színek, formák, ízek, tervek és remények

Multi ulti

Ci-Villamos

(Lovas Éva)

SPORT ÉS ÉLET

PSC ezüst az Európa Bajnokságon

(Borbély Richárd)

Köszönetet mondunk

(Kapuszta Csaba)

Az egészségért tenni kell

(Szerk.)

HÉTKÖZNAPI MOZAIK

Időutazás villamossal

(Szerk.)

EI, innen el?

(Lovas Éva)

HU-MOR-ZSÁK

Viccek (Zsédely Rita)

Vers: Lajhár

(Mészáros Balázs)

HAUS MALER Kft.

Szobafestést, mázolást, tapétázást, hideg-meleg burkolást, kőműves munkákat, gipszkarton szerelést vállal közületeknek és magánszemélyeknek is.

Cím: 1154 Bp., Nádastó u. 12.

E-mail: bobek1958@gmail.com

Tel.: 06-70-263-8974

Kállay Péter Pál ügyvezető

JELES NAPOK – ESEMÉNYEK

Pestújhelyi napok - visszapillantó



Rendezvény dömping Pestújhelyen!

Május 20-án csengetéssel kezdődött, majd igencsak eseménydús kilenc nap elteltével, 29-én csendes temetői sétával zárult az immár 20. életévébe lépő Pestújhelyi Napok rendezvénysorozat. Számtalan programjának mindegyikén részt venni, s tudósítani róla, szinte lehetetlen. Mégis megkíséreltem, s kísérlem, előrebocsátva, hogy a teljesség igénye nélkül teszem ezt.

A kezdő eseményt, az „ÜGY” című, Pestújhelyi oktatás- és nevelésügyének történetét a kezdetektől az államosításig bemutató helytörténeti kiállítást, a Külvárosi Szalonban László Tamás polgármester és Munkácsy Gyula, az Országos Pedagógiai Könyvtár és Múzeum igazgatója nyitotta meg.



Munkácsy Gyula saját hajdani osztály-tablóját kapta meglepetés-ajándékkul

A sok érdekes régi dokumentum és emlék megtekintése – ismerősök felfedezése – után, jóleső volt a hűs kertbe kilépni, ahol a szervezők adtak fogadást, stílszerűen egy rögtönzött osztálytalálkozó formájában. Közben Molnár György Lyra-díjas harmonikaművész muzsikája lágyan, andalítóan szólt, s a Kerti vendéglőbe régi korok hangulatát varázsolta.



*Molnár György Lyra-díjas
harmonikaművész*

Különleges csemegének bizonyult viszont, már csak a helyszín hangulata miatt is, az Észak-pesti Kórház kertjében, a gyönyörű, régi épületek közt, hatalmas öreg fák alatt megrendezett Strauss ajándék koncert. A MÁV Szimfonikusok tolmácsolásában felcsendülő dallamok az apró gyerekeket látványosan épp úgy elvarázsolták, mint fiatalokat, középkorúakat és idősebbeket. A zene szárnyán, egy kicsit visszarepülhettünk a múltba is.



Koncert az Észak-pesti Kórház kertjében

Újszerű volt viszont a díszletek nélküli, csak a színészekre építő színházi előadás, Nagy-Kálózy Eszter és Rudolf Péter alakításában, az „És Rómeó és Júlia. Szintén érdekes újdonságnak bizonyult a környezetvédelmi mondani-

valójú „A Dunáról fúj a szél” interaktív zenés előadás a Cseppszínház tolmácsolásában, a Pestújhelyi téren.



Cseppszínház

Míg a korábbi szabadtéri rendezvényeknél mennydörgéssel riogatott az időjárás, a vasárnapi Radírmocsok” gyerekkoncert és játszóház idejére verőfénytel, s az ezzel járó hőséggel tette próbára az előadókat és a közönséget, akik hősien állták a sarat, és „juszt is” remekül szórakoztattak illetve szórakoztak. A Pestújhelyi téri gyerektáncház idején viszont már csepergett az eső, ám láthatólag ez sem tántorított el senkit. Tálás Ágival szép számban, lelkesen ropták a gyerekek és szülei.



„Radírmocsok”



Gyerektáncház

A Családi Napon útlezárással indult a reggel: a négy korcsoportban versenyző gyerekek duatlonja a környező utcákon is zajlott. A szervezők az ovisokra is gondoltak, mint mindig. Volt nagy, vidám lárma: futás, kacagás, s hangos

san biztató hozzátartozók. Tíz óra körül már változott a kép, a főzőversenyre nevezett szépszámú csapat érkezett, s pakolt ki, rakott tüzet a szemerkélő esőben. A gyerekek sem maradtak hopton: kézműveskedés, agyagozás, arcfestés, játszó házikó, ugráló asztal várta őket. A kisebbeket pedig, egy csodaszép, fából és fonott vesszőkosarakból készült, kézzel hajtható körhintta. Szüleikkel kipróbálhatták a ringató foglalkozást is.



Arcfestés



Ringató



Korongozás

Kicsik, és nagyok egyaránt élvezhették a Bab társulat különleges óriásbábokkal bemutatott előadását. Az épületben pedig, közben – hogy a kártyajátékokat ne csak az ulti képviselje – tartott a „Négy kerület Kupa” bridzs bajnokság, és a Pestújhelyi Pátria Egyesület szervezésében a VI. Határtalan Civil Nap, felvidéki magyar egyesületek részvételével.



A „Civil napok” résztvevői

A legizgalmasabb, legtöbbeket vonzó esemény mégis talán a főzőverseny volt, hisz itt nem csak a kulináris élvezetek, de a terítés, s a versenyző csapatok egyéb tevékenysége is teret kap. A Szilvássy Andor barlangkutató egyesület tagjainak például főzni is alig maradt idejük, mert kis bemutatóval készültek. A gyerekek egymásnak adták a kötelet, hevedert, sisakot, hogy megmászhasák a ház egyik öreg fáját.



Barlangász kiképzés

A Go egyesület csapatának még a „cégere” is egy játéktábla volt, az Ember és Állatnál az állatvédelemről és házikedvencekről lehetett beszélgetni, s nem mellesleg az is kiderült, hogy a készülő sertésgulyásuk receptje a „főszakácsuk” dédmamájától származik, aki az Eszterházyaknál volt szakácsnő. No, aztán a terítékek, a dekoráció, a szakács és csapatöltözékek, meg a terítés! Volt mit nézni! A bámészkodót pedig, magyaros vendégszeretettel kóstolóra is invitálták. Egy fenséges ízű kolbász halból készült, s előállítói nem sajnálták az időt, hogy halpikkelyekként találják. A kóstolását követő jóslatom bevált, a

Vízi Juli és Kapusztza Csaba által alkotott szakértő zsűri, (mely a következő három szempont alapján mérlegelt 1. Az étel minősége 2. Az elkészítés során tapasztalt jókedv, humor, főzőkedv. 3. Az ételhez és a csapathoz illő tálalás, terítés) később valóban nekik ítélte a fődíjat. De, győztes volt itt mindenki, ami a jókedvet, és hangulatot illeti.



Az állatvédő csapat asztala



Főzőverseny; „Egy csókot a szakácsnak (ha ízlett)”



A győztes halkolbász



A zsűri: Vízi Juli és Kapusztza Csaba

A főzőverseny díjazottjai:

Aranyfakanál díj: Törtető Hörpentők
Főzőverseny I. díj: Törp csapat
Főzőverseny II. díj: Hajdú csapat
Főzőverseny III. díj: Fakanál 64
Legszébb teríték I. díj: Viktória SC
Legszébb teríték II. díj: Famailia
Legbulisabb csapat: Toká(nyo)sok
A legjobb gyerekfőzet díját a Pestújhelyi iskola csapata nyerte.

Színek, formák, ízek, tervek és remények

A kerületünk hivatásos képzőművészeit bemutató, bográcsolással, piknikkel egybekötött kerti kiállítást idén immár 11. alkalommal rendezték meg a Rákospalotai Múzeumban, május 21-én, délelőtt 11-kor.



Töttös Kata alkotásai a kiállításon

Mire az első látogatók megérkeztek, az Apáthy-Kürti-Tóth alkalmi szakács mesterhármának köszönhetően már rotyogott a bográcsban a gulyás. Itt is, ott is ismerősök találtak egymásra, nézték beszélgetve a kiállított alkotásokat, vagy éppen rakosgatták ki a piknikre hozott pogácsát, süteményt. Dacára a nagy hőségnek, szép számmal összjöttünk, úgy tűnik, még többen, mint az előző években. Érthető: a művészet, és a jó közösségi élet a legtöbb helybéli számára lényeges. Ennek szellemében szólt László Tamás polgármester is nyitó beszédében, kiemelve a művészet, a kultúra, a helyi jó közösségek értékét. Nagyszerű, reménykeltő terveket is sorolt. Például, hogy a helyi művészek alkotásait szeretnék a kerületben elhelyezni, tevékenységüket ösztönözni, támogatni. Azt is elmondta, hogy a kerületnek vannak jó adottságai, nem kevesebb, mint harmincnyolc tere. Ezeket kellemes, és vonzó, igazi közösségi térré szeretnék fejleszteni, ahol a lakosság örömmel jön össze. Tervbe van véve továbbá, hogy amolyan kellemes, olcsó, családias, „kockás abroszos” vendéglátóhelyek létesüljenek, ahová a helybeliek szívesen beülnek egy hét-

végén családostól, vagy a barátokkal beszélgetni. Tizenöt ilyennek a megvalósulásánál szeretnének, ösztönzőkkel, támogatásokkal bábáskodni.

Csomós Miklós főpolgármester helyettesről azok a jelenlévők is megtudhatták, akik eddig nem, hogy „földink”: a szomszédos Madách utcában lakik. Beszédében elmondta, bár az anyagi körülmények köztudottan nem kedvezőek, a főváros is kiemelten kezeli a kultúra és a művészet kérdéskörét, s máris történtek előremutató kezdeményezések ez ügyben.

Feledy Balázs művészeti író a művészet fontosságáról, s paradoxonként, szomorúan, két nagy galéria – az egyik a Csók István - közelmúltbéli bezárásáról beszélt. Majd sorra véve a tárlat anyagát, a kiállító művészekről, munkásságukról, műveikről is szólt néhány mondatban.

A nyitó beszédek követően még sokáig ugyanezekről a témákról folyt a társalgás a jelenlévők közt, csak immár kötetlenül, falatozás közben, de, reméljük, gyümölcsözően.

Multi ulti

Idén immár tizedik alkalommal szervezték meg a Pestújhelyi Napok rendezvénysorozat keretében az ulti bajnokságot. A játék szerelmesei május 21-én, délután háromtól több órán keresztül mérkőztek a PeKH-ben.



Mint Lövei Olgától, a verseny rendezőjétől megtudtam, azon a több mint tíz évvel ezelőtti napon, amikor összeállították az akkori Pestújhelyi Napok programját, szinte véletlenül jött az ulti bajnokság ötlete. Személyes ismer-

retség alapján. Pontosabban, Kiss Attila révén. Volt – és van - ugyanis egy kis társasága, melynek ő is tagja, s akik időnként összejöttek játszani. Ők meg, hozták még az ismerősöket... Így kezdődött. Mára hagyományvá vált. A hagyományokat pedig őrizni kell. Még a játékot pontosabban nem ismerő kívülálló számára is üdítő, hogy ezúttal nem a hirtelen roppant népszerűsége miatt – vitathatatlanul izgalmas – póker, hanem valami más kártyajáték került reflektorfénybe. Valami, ami régi, vagy legalábbis, régebbi. Hagymányos. A gyerekkort, az ifjúság éveit idézi. Hogyan is volt? Ulti, és römi. E két kedvenc vitte a pálmát, anno, évekig, ha kártyáról volt szó, bár valamelyest felzárkózott melléjük a bridzs, és a kanaszt is.

De most az ultiról van szó. A játékhoz magyar kártya szükségeltetik. Célja pedig – leegyszerűsítve- minél több pont gyűjtése, amit vállalt feladatok teljesítésével, illetve az ellenfél által vállalt feladatok elbuktatásával lehet kapni. A szerencse épp úgy komoly szerepet kap az ultiban, mint a játékos hozzáértése, megfontoltsága. Valószínűleg, ez a titka töretlen népszerűségének. Mert játék trendek (és a póker) jönnek, mennek, de az ulti, vitathatatlanul marad. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint hogy az egyéb programoktól el nem csábítottán, s a kánikulától sem zavartatva, idén is szép számmal neveztek a pestújhelyi ulti bajnokságra. A jelentkezőket, miként szokás, mérkőzés, azt meg siker követte. Kinek a jó játéka, kinek pedig még a győzelem is. Az első helyezett Holhos Sándor, a második Tatai Tamás, és a harmadik Zsámbokréti Dénes egy-egy szép kupával, míg a negyedik, Bodnár Péter, egy üveg pezsgővel térhetett haza. A többi versenyző és a kibicék pedig a kellemes szórakozással töltött délután hőségben is üdítő emlékével.

CI-VILLAMOS, koszorúzó állomásokkal

Évente egyszer, hagyományos program a pestújhelyi városnézés, több kocsis, nyitott járművel. Útvonala általában a Pestújhelyi Napok nyitó kiállításának témájához kapcsolódik. Idén május 24-én, kedden 18.30-kor, a PekH elől indult a járat, ezúttal az oktatástörténet emlékeit felkeresni, s koszorúzni. Illetve, indult volna. Ugyanis, ide tartva meghibásodott, szerelni kellett. Így csak késve tudott felszállni a szép számú várakozó. Az apró malőr csak



azért érdemes említésre, mert megisméltődött, az út majd' legtávolabbi pontján. A várakozás alatt pedig – minden rosszban van valami jó – a közben gyalogszerrel haza indulók helyett új, a programról addig nem tudó utasok csatlakoztak. Más tekintetben is rendhagyó volt az ideai program. Ezúttal a Civitalis Egyesület szervezte, és az utazásért a Fővárosi Önkormányzat támogatása révén nem kellett fizetni a résztvevőknek. Jegy azonban volt. Sőt! Sebestény István a Civitalis Egyesület elnöke, ez alkalomból úgy is, mint a járat kaluza, a „megőrizendő” feliratú jegyek mellé mindenkinek „pénzt”, egy jókora 20.000 Ft-os mintájára készült jegyzet lapot, s helyjegyként a felnőtteknek egy-egy szem cukorkát, a gyerekeknek kis csokit is adott.



A nyitott – stílszerűen CI viszonylatszámmú – „villamos” először a Körvasút sor felől „visszakanyarodott a Szűcs István utcába. Itt ugyanis, hosszabb-rövidebb ideig, több oktatási intézmény is működött. Érdekes, hogy volt, amelyik csupán két szobában, egy családi házban.

Az út következő állomásánál, a Klebelsberg utcai parókia előtt már várta a járatot Molnár Béla c. prépost, esperes, plébános úr. Készült a közös megemlékezésre. A kis ünnepségen az utca névadójának tevékenységét Nagy Edit népművelő elevenítette fel. Az egykori kultuszminiszter a parókia falán lévő emléktáblájának koszorúzását az út során további nagyjaink előtti tisztelgés követte. Mégpedig a városalapítók, Bezilla Nándor, Szűcs

István és Gerecze Péter a pestújhelyi iskola falán lévő emléktáblájánál. Frák Erika, a Pestújhelyi NOK elnök-igazgatója megemlékező beszédében a helyi oktatástörténet fontos eseményeire is kitért.

A CI-Villamos még elhaladt a Rákospalotai Múzeumig, hogy – a fent említett kis várakozás után – a végállomáshoz, a PeKH-hez induljon, s egy év múlva, kicsit más formában – de mindenképpen (és értelemben) helyiérdekűen – visszatérjen.

Szöveg és fotók: Lovas Éva

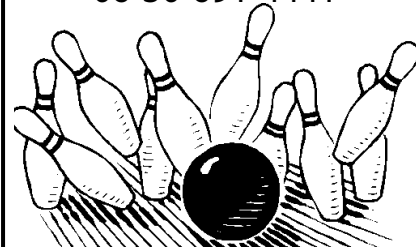


Nyári szabadság: Értésítjük kedves vendégeinket, hogy a Pestújhelyi Községi Ház munkatársai július 18-tól augusztus 15-ig – remélhetőleg jól megérdemelt – szabadságukat töltik, ezért a közösségi ház zárva lesz.

(Nagy Edit)

FEMINA SÖRÖZŐ TEKEPÁLYA

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



HÖRPEMŐ



CSALÁDI ÉS
VÁLLALATI
RENDEZVÉNYEK

PESTÚJHELYEN,
A GERGŐ UTCA 11-BEN.
TELEFON:
06-30-944-4837

SPORT ÉS ÉLET

Pösöc ezüst a darts Európa Bajnokságon



2011. május 19-én indultunk Pozsonyba, ahonnan repülővel mentünk az Európa Bajnokság helyszínére, a spanyolországi Benidormba. Itt rendezték az IDF Világ-és Európa Bajnokságot, amelyen eredményesen képviseltük klubunkat, és a kimagasló eredményeket figyelembe véve hazánkat is.

Három óras repülőút, majd egy óra buszozás után elfoglaltuk a szállásunkat, amely közvetlen tengerparti, gyönyörű szálloda 24. emeletén volt, csodálatos panorámával. A számunkra igen fontos csapat EB 21-én 9-kor kezdődött. Minket egy hármas (szerb, spanyol, magyar) csoportba sorsoltak, amelyből az első kettő jutott tovább. Sajnos a szerbektől elszenvedett vereséggel kezdtünk, ezért számunkra létfontosságú volt a következő meccs, amit sikeresen meg is nyertünk. Így másodikként kijutottunk a csoportból, majd kezdetét vette nagy sorozatunk, sok-sok győzelemmel. Rohamunk áldozatai lettek szlovén, olasz, spanyol, szerb, német csapatok.

Majd következett a biztos dobogós helyek valamelyikéért egy osztrák csapattal való összecsapás, de ez a meccs sajnos nem úgy sikerült, ahogy szeretnénk volna, sajnos vereség lett a vége. Még egy győztes meccs, és a sorsolás szeszélye folytán következett az a szerb csapat, akitől az elején kikaptunk. A tét ismét a dobogó volt. Ezt a mérkőzést nagyon összeszedett játékkal hoztuk, így megvolt a harmadik hely.

A következő ellenfél ismét az osztrák csapat volt a döntőbe jutásért. A



nagyon kiélezett csatát megnyertük, így bejutottunk az EB döntőbe, ahol nekünk sajnos vigaszágról két meccset kellett volna nyernünk. Ekkor már 22-én késő este volt, nagyon fáradtan álltunk ki a döntőre az esélyesebbnek ítélt ellenfél ellen. Minden erőnket mozgósítva az első csatát megnyertük, de ez elvitte a maradék energiánkat is, így sajnos vereséggel végződött a mindent eldöntő parti. Ezzel együtt is csak gratulálni tudok a csapat tagjainak az EB ezüsthöz!

Egynapos pihenés után következtek a páros küzdelmek. Sok jó mérkőzést vívtunk, de sajnos a vége nem úgy alakult, ahogy gondoltuk. Egy újabb pihenőnap után következett az újabb nagy menet, az IDF bullshooter világbajnokság egyéni száma, melyen 1024 induló volt. Itt kezdődött Végső János csapattársunk nagy menetelése, amely nagyon sok szép csata után a dobogóig tartott, ahol a későbbi győztes Boris Krcmar egy nagyon szoros és magas színvonalú mérkőzésen, minimális különbséggel győzte le kiválóságunkat. A kinti visszhangok alapján ez volt az igazi döntő! A következő nap a pihenés volt, majd jött a díjkiosztás, illetve a bankett és a felhőtlen szórakozás, végül a hazautazás.

Persze a hazatérés után sem vonultunk nyugdíjba; 2011 június 4-én Veresegyháza adott otthont a csapatbajnoki rájátszásnak (csapattársunk, Gyócsi Tamás rendezésében). Az egész éves jó teljesítményünknek köszönhetően a legjobb 4 csapat között szerepeltünk. A döntőbe jutásért a Győr csapatával kellett játszsanunk. A mérkőzésre nagyon összeszedte magát a csapat (Bagi Zoltán, Borbély Richárd, Meskó Krisztián, Novák László, Rácz Zsolt, Végső János) és jó játékkal győzött, és bejutott a Nemzeti Bajnokság döntőjébe, ahol csapatunkra a nagy esélyes külföldi légióssal felálló Vasas SC várt. A mérkőzés úgy kezdődött, ahogy szerettük volna, nagyon szoros fej-fej melletti küzdelemre kényszerítettük ellenfelünket. De a végjáték sajnos nekik sikerült jobban, így csapatunk a Nemzeti Bajnokság ezüstérmese lett.

Borbély Richárd

EB ezüstérmes darts csapatunk (balról: Melisek Zsolt, Borbély Richárd, Németh Zoltán, Nagy Mihály, Végső János)

Köszönetet mondunk!



Mint arról Borbély Richárd klubtársam lapunk ugyanebben a számában már beszámolt Önöknek, darts szakosztályunk sportolói májusban ezüstérmeket szereztek a Spanyolországban rendezett Európa Bajnokságon, majd júniusban a Nemzeti Bajnokságról is hazahozták az ezüstöt. Nem akármilyen teljesítmény ez, mindenképpen elismerés és köszönet jár szűkebb pátriánk hírnevének országvilág előtti öregbítéséért.

De van mivel büszkélkednünk az asztalitenisz sportágban is! A június 10-11-én Balatonfüreden megrendezett Országos Asztalitenisz Veterán Bajnokságon a 40-49 éves korosztályban Jancsa Gábor az első, az 50-59 éves korosztályban Dr. Vágott János a harmadik, vegyes párosban Dr. Vágott János és Makó Katalin ugyancsak a harmadik helyezést vívta ki magának. Ez sem lebecsülendő eredmény! Illő hát – minden pestújhelyi sportbarát nevében – megköszönöm az ő teljesítményüket, helyállásukat is.

De nem csak a folyamatosan, keményen edző, és a versenyeken a dobogós helyezéseket megérdemelten elnyerő, kiharcoló sportolóinkat illeti köszönet, hanem Önöket is! Tisztában vagyunk azzal, hogy egyesületünk, a Pestújhelyi Sport Club sikereit jelentős mértékben a Pestújhelyi Mozaik olvasóinak, azaz Önöknek is köszönheti. Önöknek, akik közül igen sokan támogattak minket azzal, hogy személyi jövedelemadójuk egy százalékáról a mi javunkra rendelkeztek. Hálásak vagyunk érte, és igyekszünk továbbra is kiérdemelni az Önök támogatását, bizalmát.

Végül – de természetesen nem utolsó sorban – ez alkalommal is szeretnék köszönetet mondani az alább felsorolt, legfontosabb, egyesületünket jelentős összegekkel támogató szponzorainknak:

**NCA – Nemzeti Civil Alapprogram,
Budapest Főváros Önkormányzata,
Budapest XV. kerület Önkormányzata,
Reneszánsz Kőfaragó Zrt.,
Pál Autóház,
Samu Gábor vállalkozó.**

A Pestújhelyi Sport Club elnökeként tisztelettel megköszönöm, hogy támogatóikkal – a nehéz körülmények ellenére is – lehetővé tették egyesületünk fennmaradását és eredményes működését!

Kapuszta Csaba

Az egészségért tenni kell!



Közvetlen szomszédságunkban, a Rubin utca 7.-ben immár egy éve működik egy új kezdeményezés: a Tanya Háza egészség- és oktatóközpont. Ennek a kis cikknek az a célja, hogy ismertebbé tegye ezt az intézményt a pestújhelyiek számára. A ház vezetője – nomen est omen – Házi Tanya, őt kérdezem arról, hogy honnan jött az ötlet.

- Végzettségemet tekintve színésznő vagyok. Pozsonyban végeztem és házasságom révén kerültem ide, idestova 25 éve. Számomra a gyerekeim nevelése fontosabb volt, mint a karrier, így lemondtam a világot jelentő deszkák varázsáról. Most, hogy a gyerekek már felnőttek, többet foglalkozhatok régi szenvedélyemmel, az egészséggel. Elvégeztem egy nagyon komoly gyógymasszázs tanfolyamot, kitűnő eredménnyel és elkezdtem szervezni saját vállalkozásomat.

- Mivel foglalkozik a ház?

- Több szekcióra bonthatjuk a tevékenységünket. A gyógymasszázs mellett, melynek komoly gyógyító hatását nem kell részleteznem, (orvosi rendelésre, felügyelet mellett) foglalkozom

frissítő aromaterápiás masszázssalakkal is. Sokak számára a klasszikus masszázssok „meztelesége” időnként riasztóan hat. Ezért vettem fel a repertoáromba a saolin papok által kifejlesztett keleti KoroKan masszázst is. Ez a kezelés könnyű pamut ruhában történik, földön.

- Mik a többi szekciók?

- Szinte minden évben feltűnik egy-egy új sláger testmozgás. Napjaink kedvencei a Zumba, amely egy latin táncra épülő torna, valamint a Spinning, amely egy szobakerékpáron végzett igen intenzív testmozgás. Mindkettő megtalálható a házban. Ezek mellett vezetek alakformáló tornát. Van olyan vendégem, aki az alakformálás és a masszázs kombinációjával az elmúlt három hónapban 10-12 kilóval lett könnyebb.

- Van még valami?

- Nem szabad megfeledkeznünk a jogáról. Pestújhely legjobb oktatóját, Julikát sikerült megnyernünk még a kezdet kezdetén arra, hogy órákat tartson nálunk. Mára már a csoportja 15-20 vendégből áll és gondolkozunk a második csoport indításán. A társaság olyan baráti körre alakult, amelyikben már hiányozni sem illik. Életformájukká vált a jóga. Még nyári szünet sincs, bár Julika a nyarat jórészt vidéken tölti, minden szerdán feljön és 6-8-ig megtartja az óráit.

- Vannak-e akciók?

- Vannak, minden hónapban meghirdetünk valamit. Az egyik legújabb a wellness déletőt. Ebben a tavaly díjnyertes kertünkben ajánlunk vendégeinknek egy olyan 4 órás elfoglaltságot, amely tartalmaz egy kis tornát, egy kis masszázst, egy kis medence melletti

napozást, pihenést, egy könnyű gyümölcskocktételt és egy egészséges saláta ebédet is. Igazi felüdülés. A másik az Istria94 Tours-sal közös akciónk, amiben ha valaki jelentkezik egy adott útra az Istriánál, akkor 40% kedvezményt kap bármelyik masszázsunkból, ha pedig nálunk jelentkezik erre az útra, akkor az Istria ad 10% további kedvezményt. Állandó kedvezményünk, hogy ha valaki hoz egy új vendéget bármelyik foglalkozásunkra, akkor egy ingyenes foglalkozás jár neki.

- Honnan lehet tudni ezekről az akciókról?

- Minden megmozdulásunkat hírlevelek formájában eljuttatjuk az érdeklődőknek. Hírlevelünkre fel lehet iratkozni a www.masszazs-wellness.hu oldalon, vagy e-mailben történő jelentkezés esetén elküldjük a csatlakozási pontot. (tanya@masszazs-wellness.hu) Mindenkit szeretettel várunk.

- Kihagytunk valamit?

- Igen, az oktatást. A ház a budapesti otthona a soproni székhelyű KoroKan masszázsoktató központnak, valamint a miskolci illetőségű Pránaháznak. De nyitottak vagyunk bármilyen, az egészséges étellel kapcsolatos oktatás bonyolítására. A ház alkalmas arra is, hogy a vidéki vendégek megaludjanak egy-két éjszakára.

- Az az érzésem, hogy még most is kihagytunk dolgokat, de sajnos mindenről nem lehet beszámolni egy ilyen rövid riportban. Azt tanácsolom mindenkinek, akit érdekel, hogy látogassa meg, vagy hívja föl Tányát (06-20-935-7945), ha bővebb információra vágyik. No meg azért is, mert az egészségért tenni kell!

(A Szerkesztő)



HÉTKÖZNAPI MOZAIK

Időutazás villamossal



A 6-os villamos nem sejtí még, hogy rövidesen úgy jár, mint Columbus. Nem oda érkezik, mint ahová elindult. Lassan, meg-megállva dőcög a Boráros tértől a Széll Kálmán tér felé. Ki is van rá írva, hogy honnan, hová... jól látni a táblán. De mire célba érne, Széll Kálmánt mintha a szél fújta volna el. A kalauz csenget, rekedtes hangján a történelem szól: „Végállomás! Moszkva tér!” 1950-et írunk... (Szerk.)

El, innen el?

Hallgatom a híreket... Állítólag, minden hatodik, felnőtt honfitársunk elhagyta az országot. Sőt, nem is annyira állítólag: a Tárki felmérése szerint. Konkrét adatokra alapozva. Mi több, a statisztika azt mutatja, hogy 2000 óta folyamatosan nő azoknak a száma, akik nem csak hosszabb- rövidebb külföldi munkavégzésre, hanem az országból való végleges távozásra gondolnak.

Persze, nem könnyű az élet. Munkanélküliség, alacsony jövedelmek, dráguló élelmiszer és energia árak... megérem... Illetve... Ha arról volna szó... Én, elmenni? Azt nem! Nem, nem, NEM, soha! Másik országba? Városba, sőt utcába, egyáltalában, házba sem.

Vizsont, ha belegondolok, tény, hogy ismerősök sora keresi a boldogulást Angliában, Ausztriában, Németországban. Lehet, hogy ez mostanában az „okosság”? Nem tudnék elmenni. Nem is akarok.

Kislány voltam még, a környék izgatottan várta a szomszéd néni Svájcban élő öccsének látogatását. Csodálták, felnéztek rá. Zsákkal hozta az ajándékokat. Mindenkinek jutott valami. Ruha, cipő – extra, minőségi holmik. Ha meg más

nem, hát finom csoki, különleges szappan... nagy kincs akkoriban! Azidő tájt divatja járt az emlékkönyvnek is. Gyuri – nekem akkor természetesen bácsi –, a híres svájci rokon három nyelven, németül, franciául és magyarul ugyanazt az egyetlen mondatot írta az enyémbe. Ma is tisztán emlékszem rá:

„Elmenni mindig annyi, mint egy kicsit meghalni.”
Lovas Éva

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

Angol tolmács és fordító

Pestújhelyi szívvel, ELTE és Cambridge diplomával, több évtizedes tapasztalattal, szinkrontolmácsolást, szak és szépirodalmi fordítást, filmfeliratozást vállalok.



Székely Ágnes
(30) 288-2625
agi@vargosz.hu,
www.vargosz.hu

HOLLÓ ATTILA tetőfedő-bádogos



TETŐ KLINIKA

Amit vállalunk:

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

Tel.: 06-1-419-8276

Mobil: 06-30-94 9-3692



**INGYENES
AUTÓRONCS
ÁTVÉTEL**

**Autó Mandy
Car Kft.**

MandyCaRecycling
regisztrált

Bontó-hulladékkezelő,
budapesti átvévi telephelyén:
1154 Budapest Késmárk u. 8-10.

TÉRÍTÉSMENTESEN

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

Bontási Átvévi Igazolások

kiadása helyben

www.atoroncsatvetel.hu

info@atoroncs.hu

06-1-419-2990 • 06-20-252-8080

HU-MOR-ZSÁK

Viccözön



☞ Úgy született az angol nyelv, hogy két részeg közül az egyik beszélt, a másik meg írta azt, amit hallott.

☞ Csodálatos egy ország ez az Ausztrália! Minden van ott, ami kell! Bárok nekem, strand a gyerekeknek, napsütés a feleségemnek és cápák az anyósomnak.

☞ 70 éves bácsi feleségül vesz egy 20 éves szépséget. Kérdezi a doktort, van-e akadálya a gyermekáldásnak. - Hát, direkt semmi akadálya nincs, de azért azt tanácsolom, vegyen fel albérlőnek valami fiatal egyetemistát. Egy év múlva látja az orvos, hogy a férj büszkén tologat egy babakocsit: - Örvendek, hát látja csak sikerült! - Igen doktor úr, az egyetemista nagyon jó ötlet volt, már ő is a hetedik hónapban jár.

☞ Negyvenéves érettségi találkozón iddognak a hajdani diákok. Néhány pohár után feloldódnak a gátlások, s persze a nő a központi téma. - Neked hogy megy, pajtikám? - Köszönöm, elég jól. Hetente kétszer. - Nem úgy értem. Otthon hogy megy? - Otthon? Sehogy.

☞ - Anyu, az előszobában feldöntöttem a létrát! - Jaj, mi lesz, ha apu megtudja? - Már tudja, ott lóg a csilláron.

☞ - Apu, egyest kaptam az iskolában, mert nem tudtam, hol van Afrika. Te tudod? - Én sem tudom, kisfiam, menj, kérdezd meg anyádat! - Anyu, hol van Afrika? - Nem tudom, de nem lehet túl messze, mert dolgozik nálunk a gyárban két afrikai nő, és biciklivel járnak haza.

☞ Pistike nyaggatja a papáját: - Apuci, vegyél nekem a születésnapomra egy igazi stukkert! - Hogy képzeled, kisfiam? - De én egy igazi stukkert akarok! - toporzékol Pistike. - Na, elég legyen! - förmed rá az apja. - Végül is ki parancsol ebben a házban, te vagy én? - Te, apuci... De ha lenne egy igazi stukkerm...!

☞ Gengszter fia hazamegy az iskolából. - Apa, hoztam egy egyest matekból! - Fiam, ugye tudod, hogy ezért verés jár? - Igen, Apa, szerintem is. Itt a címe, indulhatunk!

☞ Pistike bemegy a gyógyszerért: - Kérek egy doboz fájdalomcsillapítót! - Hol fáj, fiam? - kérdezi a gyógyszerész. - Most még sehol, de ma kapom meg a bizonyítványomat.

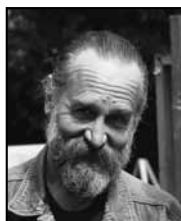
☞ Étteremben: - Ej, hát milyen pincér maga? - bosszankodik a vendéglős. - Már megint eltört egy pezsgőspoharat. Remélem ez volt az utolsó! - Nem, főnök, még van belőle három.

☞ Leül a vendég az asztalhoz. Odamegy a pincér és azt mondja: - Elnézést uram, de ez az asztal foglalt! - Akkor vigye el és hozzon egy másikat! - válaszol nyugodtan a vendég.

☞ Az étteremben három vendég teát rendel. Az egyik a pincér után kiált: - Az én teámat feltétlenül tiszta pohárban hozza! Visszajön a pincér a teákkal: - Melyikük kérte tiszta pohárban?

*A vicckollekciót összeállította:
Zsédely Rita*

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



Mészáros Balázs:
Lajhár



Nyár van, hosszú napok, meleg,
Nem mozdulok, nem lelegelek.
Származott ebből több baj már;
Lusta vagyok – szólt a lajhár.

Bár gyötör az éhség érzet,
Fontosabb a világnézet!
Ugyan mást javall az orvos,
Én ugyan nem leszek szorgos!

Így múlnak el napok, hetek,
Magamtól én fel nem kelek.
Bár azt mondják rólam: beteg,
Munkaláztól nem szenvedek.

Én csak búsan gubbasztok itt,
Ne hívjatok hozzám dokit.
Ami gyötör, lelki bánat:
Vágják alattam az ágat!

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.

**Aerobic (step, zsírégető step,
cardio step, köredzés, mélyizom
torna, alakformáló, kondi torna,
boks aerobic,
aerobic gumikötéllal).**

**Cardio training. Bike training.
Salsa Reggaeton. Test- és talp-
masszázs. Szolárium. Szauna.
Testépítés.**

**Ingyenes alap-edzésterv,
folyamatos edzői felügyelet.**

Részletes információkkal szíve-
sen állunk rendelkezésükre.
www.sportkapu.hu/hartel

PESTÚJHELYI MOZAIK

A KÖH. által 163/0786/1/2007. sz. alatt
nyilvántartásba vett időszakos 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