

## TARTALOM:

### JELES NAPOK – ESEMÉNYEK

#### Október 6. – Az aradi vértanúk...

(Kossuth Lajos)

#### Pestújhelyi Ősz (Lovas Éva)

#### Az 1956 körüli küzdelmek

(Lovas Éva)

#### Búcsú Felker Lászlónétól (Szerk.)

#### Egészségnap az Idősek

Klubjában (Lovas Éva)

#### Múzeumi Esték (Lovas Éva)

#### HUNDOWS - Őszi gitárvarázs

(Lovasi Gábor)

#### Képzési börze

(Kiss Mariann, MUFTI)

## SPORT ÉS ÉLET

#### Levél – Közgyűlés után

(Dominek Anna)

## HÉTKÖZNAPI MOZAIK

#### A magyar pedagógusok lelki

egészségéről

(Dr. Pusztai Éva)

## HU-MOR-ZSÁK

Viccek (Szerk.)

Vers: Sasmadár

(Mészáros Balázs)

## MODULHÁZ MESTERE Kft.

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

Cím: 1154 Szerencs u. 172.

Tel.: 06-70-263-8974

E-mail: bobek1958@gmail.com

## JELES NAPOK – ESEMÉNYEK

### Október 6. Az aradi vértanúk...

(Kossuth Lajos az aradi vértanúk emlékművének felavatására szánt ünnepi beszéde)

Nem néma az a kőszobor, mely amott a magyar Golgotán a halhatatlan vértanú halottak emlékének emeltetett. Én hozzám a kitaszított élő halotthoz, ki egykor zászlótartója valék Magyarország függetlenségének, melyért ők, a lehóhérolt hősök annyit küzdöttek és mártír halált

haltanak, én hozzám elhozták a múltak szellemei a velőig ható szózatot, mely amaz emlékszóbor kimagasló alakjának, Hungariának hallgatag ajkairól zeng: „Hazádnak rendületlenül légy híve oh magyar!” Tiszteld akit tisztelet illet, de híve Hazádnak érted-e magyar? Hazádnak légy. Ne csinálj magadnak

faragott képet, hogy azt imádjad, csak Hazád szabadságának Istenét imádd, amint imádták azok akik mártír halált szenvedtenek hűségükért ahhoz, amit haláluk után a jog ereje iránti hitben az önbizalomban megfogyatkozott nemzedék hitehagyottan elalkudott. Én, hazád génusza hírül vittem megdicsőült szellemeknek, oh magyar, hogy kegyelettel adózol emléküknél, válaszul azt hozom neked tőlük, hogy ez jól vagy, de tart-sad eszedben, hogy a Kegyelet érzelmeinek virága meddő szóvirág volna, ha hűsége nem fejlődne az iránt, amiért ők földi életüket feláldozták. Az ő Istenük a magyar haza szabadságának Istene, annak oltárához várják a magyart.

E szózat zengését hallom én a messze távolban, Hungaria szobrának ajkairól. Hallják-e ezt amott a közelben is mindazok, akik a szívrazólag gyászos, felejthetetlenül gyászos October 6-kán

összegyülekeznek a magyar Golgotán, hogy tanúságot tegyenek Isten és világ előtt a magyar nemzet Kegyelete felől a Haza szabadság harcának szent emlékei iránt? Ha hallják-e! Lehetetlen, hogy ne hallanák; hiszen az a Szózat annak visszhangja, mely hangzik az ősök szent hagyományából, hangzik az utódok esengéséből, mely számonkéri az élő nemzedéktől az elidegeníthetetlen örökséget, hangzik az emlékezesek lüktetéséből, mely az éj csendjében haza jár a meghajlott derekak háló kamarájába, mint a lelkiismeret szava a bűn lakába; hangzik a bölcsőkből, hangzik a sírokból, hangzik minden fűszál rezgéséből, melyet a

magyar hazának honfivér özönével termékenyített földje táplál.

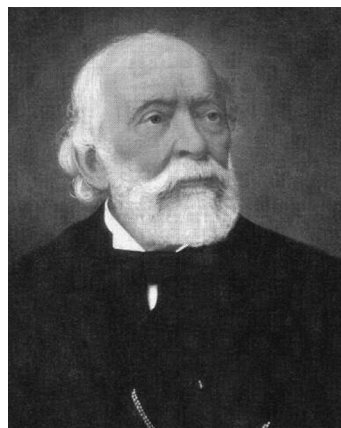
Hát hogy ne hallanák azt a velőig ható szózatot; de ha hallják, meg is hallgatják-e? Elviszik-e magukkal e szózat ihletét a közélet küzdelmeinek pályája homokára? Elviszik-e házi tűzhelyeikhez, hogy az ihlet csillaga világítson előttük, a gyermekeik előtt, mint az evangéliom

mythikus csillaga világított a bölcsék előtt, kik az idvezítőt keresék?

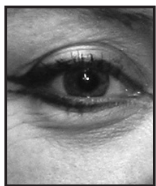
A világ bírása, a történelem fog e kérdésre felelni. Legyenek a szentemlékű vértanúk megáldottak poraikban, szellemeikben a hon szabadság Istenének legjobb áldásaival az örökké valóságban keresztül; engem, ki nem borulhatok le a magyar Golgota porába, engem October 6-ka térdeimre borulva fog hontalanságom remete lakában látni a mint az engem kitagadott Haza felé nyújtva agg karjaimat a hála hő érzelmével áldom a vértanúk szent emlékét, hűségükért a Haza iránt, s a magasztos példáért, melyet az utódoknak adtanak; s buzgó imával kérem a magyarok Istenét hogy tegye daldalmassá a velőig ható szózatot, mely Hungaria ajkairól a magyar nemzethez zeng. Úgy legyen. Amen!

Turin, Szeptember 20. 1890.

Kossuth Lajos



## Pestújhelyi Ősz



Ismét, idén immár tizenkettedik alkalommal, színes program kavalkáddal köszöntött a helybéliekre a „Pestújhelyi Ősz”. A három napos rendezvényt október 11-13. között, a szokott rend szerint, a Pestújhelyi Általános Iskolában tartották.

Október 11-én, csütörtökön délután 1-kor, a rendezvénysorozat ünnepélyes megnyitóján még a laikus is láthatta, dacára annak, hogy munkaidő van, nagyon sokan jöttek el. A diákokon, szüleiiken, rokonaikon kívül helyi lokálpatrióták, Báder György és Bencsics Lászlóné önkormányzati képviselők is ott voltak. Az iskola igazgatója, Frák Erika köszöntötte a jelenlévőket, s el is mondta: ilyen sokan még talán egyetlen „Pestújhelyi Ősz” megnyitójára sem gyűltek össze. Az énekkar zongorakísérettel egy régi gyerekdalt, és Devecseri Gábor Állatkerti útmutatóját adta elő nagy sikerrel. Majd László Tamás polgármester mondott a jelenlévő gyerekeket is bevonva, kérdezgetve, beszélgetve velük a természet és az évszakok változásának szépségeit, környezetünk és a természet védelmének fontosságát kiemelve nyitó beszédet. Ezt, miként ilyenkor lenni szokott az irodalmi pályázat eredményhirdetése követte, melynek ideai témája a „Gyermeki örömök”. Az első díjat „Le a földre, fel az égre” című versével a 8. osztályos ifjú költő, Bánfalvi Zoltán érdemelte ki.

Le a földre, fel az égre

Kilenc éves kisleány  
ül a hintán oly lazán,  
le a földre, föl az égbe,  
hintázás a szenvedélye.

Hosszú sor a hinta előtt,  
de ez nem érdekli őt,  
le a földre, föl az égbe,  
hintázás a szenvedélye.

Estefelé végre leszáll,  
Elfáradva hazatalál,  
le a földre, föl az égbe,  
minden napnak ez a vége.

Bánfalvi Zoltán 8. o.

A díjakat Bitvai Nándor alpolgármester adta át. A pályamunkákat a díjkiosztás után a Suliszalonban mindenki megtekinthette.

A délután egyebekben az ősz és a természetvédelem jegyében, főleg ÖKO-programokkal, játszóházzal, bonsai és bio-élelmiszer bemutatóval telt, de még egy ÖKO teázó is nyílt az emeleten erre a napra.

Másnap, 12-én, pénteken a mesevár építés és a lovagkor állt a középpontban, de nem maradt el az őszhöz kapcsolódó kellemes feladat, a mustpréselés sem. Délután 4-től 6-ig Somogyi Remig és a Csomópont Rock zenekar koncertje szórakoztatta a közönséget, méltán hatalmas sikert aratva. Mi több, az előadást még egy kis, de annál vonzóbb nyereségekkel kecsegtető kvízzel is megszécselték az ifjú művészek.

Szombaton, a családi nap megnyitójának keretében László Tamás polgármester bemutatta a közelmúltban megjelent „Építő játékok - kreatív építészeti foglalkozások gyermekek részére” című könyvet. A XV. kerületi önkormányzat és a Magyar Építész Kamara közös kiadványa a Hubay iskolában működő Tehetségpont önkormányzati és kamarai támogatással tartott kreatív építészeti foglalkozásait ismerteti, s útmutatást ad azoknak, akik hasonlókat kívánnak szervezni.

A továbbiakban bemutatókkal, szűrővizsgálatokkal, klubfoglalkozással telt a nap. Zsíros József kutyás frizbi világbajnok négylábú barátjával elkápráztatta a közönséget. Az „Állat és ember” Állatvédő Egyesület klubfoglalkozásai is sikert arattak. A rendezvény keretében többféle sport program is zajlott. Volt Thai-won-do bemutató Molcsány Zsolt vezetésével és lehetőség nyílt beszélgetésre Dominek Annával, a Pösöc sportolójával régi Pestújhelyről és sportteletről. Este szokás szerint jótékonysági szüreti bál zárta a rendezvényt.

Lovas Éva



Bánfalvi Zoltán első díjas költő



## AUTÓRONCS ÁTVÉTEL

**Autó Mandy Car Kft.**  
**MandyCaRecycling**

Regisztrált

**Bontó-hulladékkezelő,**

budapesti átvevő telephelyén:

**1154 Budapest Késmárk u. 8-10.**

**FELVÁSÁROL** típustól függetlenül  
mindenféle roncsot, hulladékká vált  
gépjárművet,

**AKÁR SZÁLLÍTÁSSAL IS!**

Gépjárműből származó hulladékok  
átvétele: műanyag, üveg, gumi

**Bontási igazolás kiadása helyben.**

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

[info@autoroncs.hu](mailto:info@autoroncs.hu)

06-1-419-2990 • 06-20-252-8080

**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)

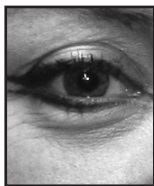
E-mail: [palautohaz@palautohaz.hu](mailto:palautohaz@palautohaz.hu)

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

---

## Az 1956 körüli küzdelmek

---



A Pestújhelyi Közösségi Ház színháztermében október 12-én este 6-tól „Az 1956 körüli küzdelmek eredete és állása” címmel Tellér Gyula tartott előadást. A rendezvény az 1956-os forradalom és szabadságharc emlékére az önkormányzat által összeállított programsorozat keretében zajlott.

Az előadáson a civil hallgatóság mellett több kerületi képviselő és Bitvai Nándor alpolgármester is részt vett. A jelenlévőket László Tamás polgármester köszöntötte, röviden ismertette az 56-os programsorozat előző és ezután következő elemeit. Kiemelte, mennyire fontos, hogy a mai fiatalok is megismerjék, átérezzék történelmünk e fontos eseményét, hisz személyes, átfogó élményük nincs, nem is lehet róla. Még neki magának sincs, hisz ő is kisgyerekként élte át 56-ot. Megköszönte a szintén jelenlévő Victorné dr. Kovács Judit, az önkormányzat kommunikációs referensének segítségét, aki hosszú évek óta vezet látogató csoportokat a Terror Házába, és most kerületi iskolásokat kalauzolt az emlékhelyen. Ráadásul, az ő révén a csoportjaink kedvezményt is kaptak, így a rendelkezésre álló keretből több fiatal juthatott el a látogatásra. Mielőtt a polgármester átadta volna a szót Tellér Gyulának, beszélt a hozzá fűződő sze-

mélyes kapcsolatáról, arról, hogy mennyire tiszteli az előadót. Tellér Gyula szociológus, műfordító, országgyűlési képviselő. Többek között az „A történelem főutcáján” című két kötetes kiadvány szerzője. A Magyar Tudományos Akadémia szövetkezetelméleti albizottságának titkárává nevezték ki 1985-ben. Később, 1999-től a XX. Század Intézet tudományos igazgatója, 2000 és 2005 között a Pázmány Péter Katolikus Egyetem meghívott oktatója volt. Közvetlen, közérthető stílusban, magyarázatokkal alátámasztva olyan, e vonatkozásban egészen új fogalmakat is kötött az eseményekhez, mint pl. a puccs. Ábrázolva is bemutatta a társadalom akkori felépítését, hármastagozódását, és e három csoport az eseményekben játszott szerepéről is beszélt. Az izgalmas előadás során felvetett olyan érdekes momentumokat is, hogy az egyébként, békésebb időkben is maximálisan őrzött fegyvergyár raktárát vajon hogyan, s miért találhatták őrizetlenül a forradalmárok. Kinek az érdekét szolgálhatta ez, illetve, hogy a fegyveresek ellen már indokoltnak tűnhetett a kemény fellépés? Ilyen és hasonló kérdéseket, tényeket érintve, az 1956-os események résztvevőjeként személyes élményeit, benyomásait is ismertette, egészen új szempontból világította meg a forradalom eseményeit és annak mozgórugóit, hűen előadása címéhez: „Az 1956 körüli küzdelmek eredete és állása.”

Lovas Éva

Fotók: Nagy Botond



---

## Búcsú Felker Lászlónétól

---

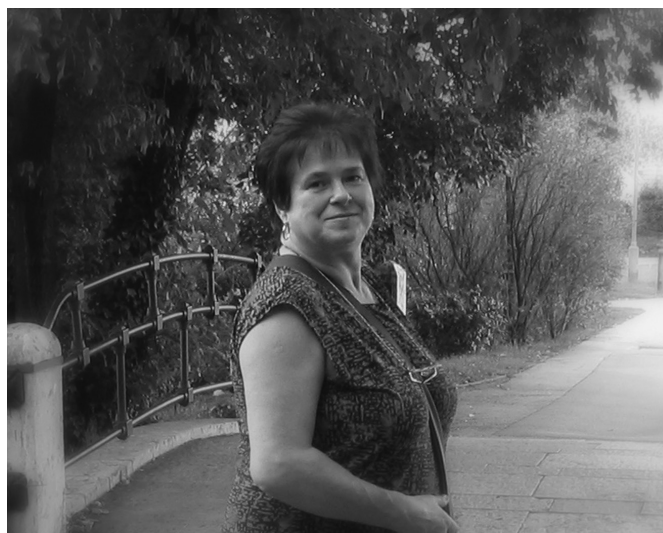
Megrendülten olvastuk a gyász hírt: „Szomorú szívvel tudatjuk, hogy szerettünk, Felker Lászlóné súlyos betegséget követően 2012. augusztus 21-én örökre lehunyta szemét...” Magdika 1979 óta volt gondnok a Szűcs István utcai épületben, az „ifiházban”, amit ma Pestújhelyi Közösségi Házként ismerünk. Harminchárom év szolgálat, amelynek csupán egyik, de nagyon jellemző eredményeként már nagyon régóta nem tudjuk elképzelni őt a „Ház” nélkül, és a „Házat” ő nélkül. Magától értetődő tehát, hogy október 26-án itt, a Közösségi Házban búcsúztunk tőle.

A kollégák, a Csokonai Művelődési Központ munkatársai nevében Pintér Zsuzsanna beszélt. A családtagok és a barátok mellett a közösségi ház vendégei is búcsúztak, egy-egy mécses gyújtásával. Nagyon sokan jöttek el. Magdi - még egyszer utoljára - összehozott egy csomó embert, akik évek óta nem látták egymást.

A gyászjelentésben olvasható idézet – „... hogy Te mit jelentettél nekem itt, az életben, azt mutatja az, hogy elevenen élsz tovább, itt, énbennem!” – nem csak a gyászoló család

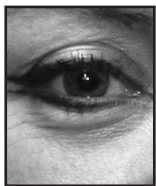
fájdalmát fejezi ki. Mi, pestújhelyiek is e gondolat jegyében búcsúzunk Magdikától, akinek emlékét mindaddig megőrizzük, amíg magunk is el nem távozzunk ebből a világból, ami-ben megismerhettük, becsülhettük és szerethettük őt.

(A Szerkesztő)





## Egészségnap az Idősek Klubjában



A Klebelsberg Kunó utcai Idősek Klubjában október 17-én ismét Nyílt Napot tartottak, színes programokkal, tanácsadással, szűrésekkel.

Dél előtt volt a legtöbb látogató, amikor a mozgásnak jutott a főszerep. Ódry Judit gyógytornász vezetésével frissítő, lazító gyakorlatokat végeztek, majd Tabi Hajnalka jógaoktató csontkovács segítségével az ETKA Jógával lehetett ismerkedni. Ez a jóga erőgyűjtő és erőfejlesztő módszer, a kortól független rugalmasság és mozgékonyág elősegítője. Kővári József masszörnek is folyamatosan akadt dolga. Ebéd utánra néhányan már elfáradtak, haza mentek, de így is megtelt a nagyterem Maczkóné Riczu Tünde dietetikus kóstolóval egybekötött táplálkozási tanácsadásán. A Jelőrendszeres házi segítségnyújtásról szóló ismertető szintén sokakat érdekelt.

### Biztonságos megoldás – jelző a csuklón

Számos egyedül élő idősebb, vagy akár fiatal, netán betegséggel küzdő ember számára jelent problémát, s egyszerűen stressz helyzetet, hogy esetleges rosszullet, elesés, ha előfordul vele, hogyan juthat segítséghez? Erre kínál megoldást a házi segítségnyújtó készülék.

A hálózati telefonra egy csuklón viselhető, nyomógombos segélyhívót csatlakoztatnak. Ha bármi probléma adódik, elég a karkötő gombját megnyomni, azonnal jelez a központban, ahol 24 órás, ünnepnapokon is működő diszpécser szolgálat működik. A gomb megnyomása után azonnal jelentkezik a diszpécser, aki miután tájékozódott a segélyhívás okáról, körülményeiről a hívó számára szükséges segítséget küldi. Lehet ez orvosi, egészségügyi ellátás, de akár egy beható esetén rendőr is.

A szolgáltatást az önkormányzaton keresztül, támogatott formában, és magán-személyként is meg lehet rendelni.

Csiki Rozália klubvezető és Majdán Ferencné szociális munkás a szociális étkeztetési rendszert, és nappali ellátást mutatta be.

### Nem kell lemondani a meleg ételről

Szociális étkeztést azok a XV. kerületi lakosok vehetik igénybe, akik tartósan vagy átmeneti jelleggel nem képesek étkezésükről más módon gondoskodni. Az ellátást kezdeményezheti a háziorvos és

a lakókörnyezetből bárki, aki ellátatlan, idős vagy szociálisan rászorult emberről tudomást szerez, de önmaga számára az a személy is, aki szükségét érzi. Az ellátási forma határozatlan időre vehető igénybe.

Az igénylés elbírálásához háziorvosi vélemény, lakáson készített környezettanulmány, a térítési díj megállapításához jövedelemigazolás szükséges. Minden évben a Képviselő-testület határozza meg a díj mértékét, melyet az Önkormányzat helyi rendelete szabályoz.

Az étkezés a hét minden napjára igényelhető a legközelebbi eső Idősek Klubja tálaló konyháján keresztül. Mód van helyben fogyasztásra, de el is vihető saját ételhordóban, illetve házhoz szállítást is lehet kérni. Egy hónapra előre, kétféle menüből lehet választani, és ebetegeknek valamint cukorbetegeknek dietetikus által összeállított menüt is biztosítanak.

A térítési díjat a jövedelem arányában fizetik a szolgáltatást igénylők havonta, utólagosan, minden hónap 10-ig.

A programok közti rövid szünetekben oldott beszélgetés folyt, látszott, sokan régebb óta ismerik egymást, már több közös programon részt vettek. Akik pedig először érkeztek, valószínűleg most kedvet kaptak a további látogatásokhoz is.

Lovas Éva

## 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.

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

**Cardio training. Bike training. Salsa Reggaeton. Test- és talpmasszázs.**

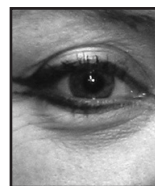
**Szolárium. Szauna. Testépítés.**

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

Részletes információkkal szívesen állunk rendelkezésükre.

**www.sportkapu.hu/hartel**

## Múzeumi esték



(Egy este Szyksznian Wandával és Bródy Jánossal)

A Múzeumi esték rendezvény sorozat keretében október 17-én este fél 7-től Szyksznian Wanda volt Dömötör László vendége. A vendég meghívottjaként pedig Bródy János érkezett a Rákospalotai Múzeum – Rákospalota Pestújhely és Újpalota Helytörténeti Gyűjteménye – épületében tartott este.

A közönség teljesen megtöltötte a termet, ahol fesztelen, baráti hangulat uralkodott. Egyebekben pedig minden rendhagyóan alakult. Rendhagyóan, mert a programsorozatban a vendég vendége általában ígéretes, ám pályakezdő tehetség. Most pedig a Kossuth és Liszt díjas Bródy, aki kicsivel többet is szerepelt, mint meghívója. Igaz, éppen róla mesélt. Meg énekelt, és önmagát kísérve, gitározott. A két művész ismeretségük kezdetét felidézve egyszermind pályakezdését is idézte. Így a nyomda és híradástechnika ug-



rásszerű fejlődésére terelődött a szó, ami a legtöbb jelenlévő számára némi nosztalgizásra adott alkalmat. Közben kézzől kézre járt a művész tavalgy kiadott, 140 oldalas, impozáns albuma. Benne számos ismert munkája, és filmplakátok, például az Alain Delon nevével fémjelzett Zorro-é, mely sokaknak ismerős, de eddig talán nem tudták, ki az alkotója. Bernáth Aurél tanítványa nem említette számos elismerését, díját, inkább az alkotói folyamatról, és életéről mesélt. Befejezésül Bródy belekezdett: „Ha én rózsza volnék”. Nem szólt, nem bízta a közönséget. Mégis, szinte magától értetődően történt, ami máskor kérésre sem megy: a jelenlévők vele énekeltek. Mielőtt a meghívott vendégek és a látogatók a szomszédos terembe sétáltak volna teázni, házi rétesezni és közben beszélgetni, valaki a jelenlévő csecsemőre mutatva feltette a kérdést az énekes-zeneszerző szövegírónak, milyen életre szóló tanácsot adna neki? Bródy egy Andre Gide idézettel válaszolt: Kétkedj azokban, akik állítják, megtalálták az igazságot, higgy azoknak, akik keresik.

Lovas Éva

Fotók: Varga Gábor Vargosz



## HUNDOWS – Őszi gitárvarázs



2012. november 17-én, szombaton 18.30 órától 21.30-ig a hagyományos ANNO-2012 Művészeti Hét keretében - több sikeres európai külföldi fellépés után - ismét nálunk, a Pestújhelyi Községi Házban (1158 Budapest, Szűcs István u. 45.) játszik a HUNDOWS együttes. Jegyezd fel a naptáradba, győződj meg róla Te is: gitárzene felsőfokon!

Shadows és más gitárlágerek feldolgozása mellett új CD-jük, „The HUNDOWS On Tour-2012” számait is hallhatjuk.

Vendég: Márió (Zvolenszky Ferenc), az Universal egykori énekes. Ismét lesznek vendégeink Svédországból (Svenne and pirjo) és Norvégiából (Rune Moe and Qivind Karlsen-from The Cliftones, illetve Thomas Martinsen, basszusgitáros, szintén a Cliftones-ból).

Belépődíj: 1200 Ft, elővételben (november 17-ig) 1100 Ft. (Telefon: 410-7168.

e-mail: pekh@csokonaimk.hu, www.csokonaimk.hu.)

Ha akarsz egy kellemes estét, gyere és hozd el barátaidat, ismerőseidet! Garantáltan jól fogjátok érezni magatokat!

Lovasi Gábor



### Képzési Börze - Meghívó

Tisztelt Intézményvezetők, Pedagógusok!



Az Újpalotai Családsegítő Szolgálat Munkanélküli Fiatalok Tanácsadó Irodája (MUFTI) kerületi Képzési Börzét szervez, melyre szeretnénk meghívni a középiskolákat, hogy szakmai munkájukkal kiállítóként segítsék a rendezvény sikerességét!

Időpont: 2012. november. 19. (hétfő) 9-13 óra

Helyszín: Pestújhelyi Községi Ház (1158 Budapest, Szűcs István utca 45.)

A fiatalok számára szeretnénk segítséget nyújtani, hogy megtalálják a számukra legmegfelelőbb továbbtanulási lehetőséget.

Reméljük, hogy a képzési börze segítséget nyújt a pályaválasztás előtt álló fiatalok számára, hogy hasznos információkhoz jussanak és tapasztalatokat szerezzenek a középiskolákkal való találkozás során.

Pályaválasztási, pályaeorientációs tanácsadásban is várja a fiatalokat.

A tavalyi évben főként általános iskolai osztályok látogattak el a börzére, de várjuk középiskolai osztályok jelentkezését is, hiszen számos továbbtanulási lehetőség várja őket is.

Szeretnénk szervezeten lebonyolítani a börzét, nyugodt, nem zsúfolt légkört teremteni.

A hatékony ismeretszerzés, kiállítás látogatás érdekében a börzén egy időben 4 osztály befogadását tudjuk biztosítani.

Amennyiben kérdés merülne fel Önben szívesen állunk személyesen is rendelkezésére! Bp. XV. ker. Önkormányzat ESZI, Munkanélküli Fiatalok Tanácsadó Irodája (MUFTI) 1156 Budapest Kontyfa u.3.

Tel: 418-2025, 418-3349 / Fax: 418-2025

Tisztelettel: Kiss Mariann



## Levél - közgyűlés után



Kedves Kapusztza Úr!  
A szombati PÖSÖC megemlékezés gyönyörű, nagyszabású és nagyon családias volt.

Tele volt meglepetéssel és számomra különösen kedves és nagyon megtisztelő volt. Nagyon meghatódtam és mélységesen megtisztelve érzem magam a személyemet illető számtalan kedvesség, baráti szó és ajándék miatt. Hisz önmagában a meghívás is nagyon jól esett és ilyen ajnázásra semmiképp sem számítottam.

Nagy örömmel tölt el, hogy az Ön kezdeményezésére újraéledt a PÖSÖC és szemmel láthatóan egyre több pestújhelyit mozgósít. Szükség is van arra, hogy az emberek büszkéek legyenek lakóhelyükre és egyre többet tegyenek kis közösségükért. Valahogy úgy, ahogy a régiek is tették.

Még egyszer köszönök mindent és jó egészséget, sok sportsikert kívánok Önnek és a PÖSÖC-nek!

Szívélyes üdvözléssel és szeretettel:  
Kovács Imréné Dominek Anni

## HÉTKÖZNAPI MOZAIK

### A magyar pedagógusok lelki egészségéről



Régi igazság, hogy a pedagógus személyisége akár életre szóló hatással van a gyerekekre: nagyrészt ettől függ, hogy nap, mint nap milyen

érzésekkel lép be az iskola kapuján, hogy megszereti a tanulást, vagy sem, hogy kialakul-e egy-egy tantárgyhoz az erős érzelmi kötődés, ami döntő lehet a pályaválasztáskor. A pedagógus személyisége mindig az aznapi lelkiállapotán keresztül nyilvánul meg, egészen más hangulatot áraszt, másféle érzelmeket kelt a gyerekekben, ha jó napja van, mint amikor sötétebb színben látja a világot. Ritkán beszélünk arról, hogy milyen a lelkiállapota a 170 ezer magyar pedagógusnak, márpedig ennek meghatározó szerepe van a közoktatásban tanuló 1.300.000 gyerek közérzetére, és későbbi sorsára.

### Sokan vannak, mégis kevesen.

Ez a hivatás a nálunk sokkal gazdagabb országokban is „veszélyes üzemnek” számít, Németországban vagy Hollandiában is több pedagógus rokkant meg, mint fodrász, vagy önkormányzati tisztviselő. A tanári munkával együtt járó stressz hatásokon kívül nálunk vannak hazai „specialitások” is: elsősorban az átlagos jövedelemszinthez képest is alacsony pedagógusfizetések. Az utóbbi években a pedagógusokat is megcsapta a létbizonytalanság szele, hiszen a születésszám harminc éve folyamatosan csökken, elkerülhetetlen, hogy iskolákat zárjanak be, tanárokat bocsássanak el. A magyar tanárok nettó óraszama általános és középiskolában egyaránt elmarad az OECD átlagától, az alsó tagozaton tanító magyar pedagógusok óraszama az egyik legalacsonyabb Európában. Ugyanakkor a mi tanáraink szubjektív terhelésérzetét fokozza, hogy nincsenek segítők. A magyar iskolákban a nemzetközi átlagnál jóval több pedagógus és karbantartó van 1000 tanulóra vetítve, míg az osztálytermi asszisztensek, a tanulókat segítő szakemberek és a vezetés létszáma lényegesen alacsonyabb az európai átlagtól.

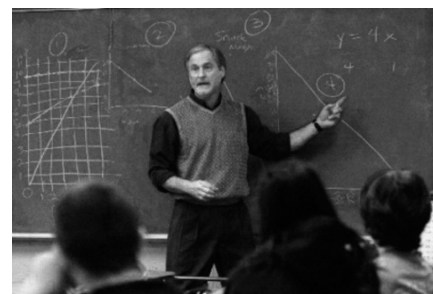
Ez a struktúra drága, de nem hatékony és a pedagógusok munkakörülményeit sem javítja. Kevesebb pedagógusra és több segítő személyre lenne szükség. Ez utóbbi viszont nem feltétlenül jelent drága szakembereket (pszichológus, mentálhigiénés szakember), hanem akár a helyi közösségből kinövő, az osztályteremben segítőket, akik számára speciális OKJ képzést lehetne indítani.

### Háromból kettő kimerült és kedvetlen.

A szakmai elhivatottsággal is komoly gondok vannak. A felsőoktatásban csak szaktárgyakat és némi módszertant oktatnak, ám a tanárnak készülők pályalkalmasságával nem foglalkoznak érdemben. A hazai tanárok elégedetlenségének okai a jóval kedvezőbb fizetések mellett Nyugat-Európában is ismertek: a kihívásokra nem kellőképpen felkészített pedagógusok mindenütt hamar kiégnek. Aki nem tud helyrerázódni, átlagosan 3-5 év elteltével búcsút int a katedrának.

A diákok viselkedéskultúrája, neveltségi szintje az utóbbi néhány évben drámaian zuhan. A gyerekek gyakran a rossz családi viszonyokat tükrözik. Rengeteg a gyermekeit egyedül nevelő, a mindennapi munkában túlhajtott, fáradt

szülő, aki a gyereknevelés felelősségét legszívesebben a tanárokra hárítaná - ez sem könnyíti meg a pedagógusok dolgát. Egyre több a speciális pedagógiát igénylő, tanulási nehézséggel küzdő, vagy szociálisan hátrányos helyzetű, valamint a nehezen kezelhető gyerek. A „normál” pedagógusok túlnyomó többsége nem tanulta meg, mert nem tanítják a főiskolákon, hogyan kell tanítani, fejleszteni, segíteni vagy éppen fegyelmezni ezeket a gyerekeket. A szülőkkel való együttműködésben is egyre több a feszültség, jönnek az ellenséges, vádaskodó szülők, mire sok pedagógus azzal védekezik, hogy a minimálisra csökkenti a velük való érintkezést. Mindezek a hatások összegződnek abban, hogy a magyar pedagógusok kétharmada a vizsgálatok adatai szerint tartósan fáradt, kimerült, kedvetlen, letargikus, lelki eredetű testi panaszai vannak.



### A kiégés pedagógus-betegség?

A kollégák közötti szokásos feszültségek: irigység, féltékenység, rivalizálás, a válság és a munkahelyfétlés időszakában még nyomasztóbbak. Az állandóan változó tantervek, átszervezések, összehívások, mind erodálják a biztonságérzetet.

Sok pedagógus egyszerűen túl nagyok érzi a terheket, a feszültség átszüremlik a családi kapcsolataikba is. Mivel nem tudják kibeszélni a gondjaikat, egyesek rákapnak a nyugtatókra, altatókra, alkoholra. Elterjedt a tantestületekben a tehetetlenség érzése és megjelennek a mindennapos és tartós frusztráció következményei: a pszichoszomatikus tünetek (magas vérnyomás, emelkedett pulzus, légzésszám, koleszterin és vércukor szint, remegés, verejtékezés, asztma, fekélybetegségek, fejfájás). Az indulataikat nem tudják megfelelően levezetni, ami alvászavart, pszichés tüneteket, szorongást, depressziót okozhat.

A kiégés /burnout/ szindróma gyakori pedagógus állapot, vagy inkább betegség. A szakszerű megfogalmazás szerint: „krónikus érzelmi megterhelés, stressz nyomán fellépő fizikai, érzelmi, mentális kimerülés, amely a remény-

telenség és tehetetlenség érzésével, célok és ideálok elvesztésével jár, s melyet a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó negatív érzések és gondolatok jellemeznek."



### Van még lejjebb: az apátia a katedrán

Általában évek alatt halmozódik fel annyi negatív tapasztalat, ami kiégéshez vezet. Ennek első jele, hogy a pedagógus fokozatosan kiábrándul a hivatásából, elveszíti a hitét, hogy nevelni lehet a gyermeket, korábbi törekvéseit feladja, feleslegesnek érzi a szakmai megbeszéléseket, megint az önbizalma, már maga sem hiszi, hogy eredményeket tud elérni, az oktatási tevékenységben látja a munkájának egyetlen szilárd pontjait. Ha semmi sem változik, kialakul a következő fázis, egyre súlyosabb tünetekkel: minden iskolai esemény erős frusztrációs feszültséget okoz, úgy érzi, semmi köze a gyermekhez, az osztályt távoli, ellenséges „gyermekmasszaként” érzékeli, a munka kimerítő robottá válik, sikertelennek érzi magát. Van még lejjebb, jön az apátia: a lehető legkevesebbet akar érintkezni a gyerekekkel, kollégákkal, az iskola légkörét fenyegetőnek érzékeli, túlbiztosítja magát, arra hivatkozik, hogy neki ezt mondták, elmulasztja a határidőket, rázuhannak az elintézetlen feladatok, felkészületlenül megy órára, kapkod, hibázik, depressziós, negatív érzések uralják. Kezdetben ingerült, majd durva, goromba hangnemet használ, szidja a gyerekeket, kiabál, fenyegeti őket. Nálunk a legtöbb uniós országgal ellentétben, semmiféle intézményes segítség sincs a tanítással összefüggő személyes, vagy szakmai problémák, konfliktusok, súlyos stresszhelyzetek kezeléséhez, megoldásához. Pedig mindenkinek, aki intenzíven foglalkozik emberekkel, szüksége van arra, hogy a lelki egészségét karban tartsa, és ehhez időnként szakszerű segítséget kell kapnia. E nélkül kiég, megbetegszik vagy olyan fásult tanár lesz belőle, akire ő maga se bízná a saját gyereket.

Dr. Pusztai Éva  
www.tanulasmodszertan.hu

## HOLLÓ ATTILA

tetőfedő-bádogos



### Tető klinika

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

Tel.: 06-1-419-8276

Mobil: 06-30-949-3692

## HÖRPENTŐ

CSALÁDI ÉS  
VÁLLALATI  
RENDEZVÉNYEK



PESTÚJHELY,  
GERGŐ UTCA 11.

TELEFON:  
06-70-422-3616

## TÁNYA HÁZA HÍREK



### KÖZELEG A KARÁCSONY!

LEPJE MEG  
SZERETTEIT EGY  
KÉNYEZTETŐ  
SAOLIN VAGY  
GYÓGYMASSZÁZS  
KUPONNAL!

A HÉT MINDEN  
NAPJÁN,  
SZOMBATON  
ÉS VASÁRNAP IS!  
MINDEN KEDDEN  
ÉS CSÜTÖRTÖKÖN  
REGGELI ÉS DÉLUTÁNI  
**TORNA**

1155 Bp. Rubin utca 7.  
telefon: 0620 9357945  
tanya@masszazs-wellness.hu  
www.masszazs-wellness.hu

## HU-MOR-ZSÁK

### Viccözön

#### Néhány Woody Allen idézet:

- ☞ Gyönyörű gyerekeim vannak. Hál' Istennek a feleségem megcsalt.
- ☞ A feleségem a nászéjszakáig félt a sötétben. Aztán meglátott engem ruha nélkül. Azóta világosan is fél.
- ☞ A feleségem a legrosszabb szakács. Mi mindig a vacsora végén imádkozunk.
- ☞ Egyszer valaki ellopta az autónkat. Kérdeztem a feleségem, látta-e, hogy néztek ki a rablók? Erre azt mondja: „Nem láttam őket, de a rendszámot felírtam!”
- ☞ Egyik nap azt mondja a feleségem, vigyem le a szemetet. Mondtam neki: "Te főzted, hát te is tüntesd el!"

☞ Új megoldást talált a szájszagának elleplezésére. Felemeli a karjait.

☞ Egyik nap felhívtam a feleségem. Azt mondtam neki: „Drágám, eszembe jutottál és egészen begerjedtem”. Azt kérdezte erre: „Ki beszél?”

☞ Ez egy szerencsétlen nap. Felkeltem reggel, fogtam az inget, leszakadt róla egy gomb. Fogtam a táskámat, leszakadt a füle. Félek kimenni a WC –re.

☞ Nagyon csúnya vagyok. Az apám azt a gyerekfényképet mutogatta mindenkinek, amit a pénztárcájával együtt adtak.

☞ Mondtam az orvosnak, hogy engem mindenki utál. Azt mondta, ne legyek nevetséges, még nem is találkoztam mindenkivel.

☞ Amikor gyerek voltam, a szüleim sokszor költöztek. De én mindig megtaláltam őket.

☞ Tegnap megmentettem egy lányt a nemi erőszaktól. Uralkodtam magamon.

☞ Elmentem az orvoshoz, és elpanaszoltam neki: - Doktor úr, minden reggel, amikor felkelek, és a tükörbe nézek, hirtelen elfog a hányinger. Ön szerint mi bajom? Azt mondta: - Azt nem tudom, de a látása tökéletes.

#### Egyebek:

☞ Isten megteremtette a világot, minden más Kínában készül.

☞ Nem vagyok kövér, csak nagy felületen szép.

☞ Ha valakinek problémája van veled, mindig jusson eszedbe, hogy az az ő problémája.

☞ Ne feledd, ha bármikor szükséged van egy segítő kézre, mindig találsz egyet a karod végén.

☞ Mire megfejtéd, hogy mit gondol egy nő, már meg is gondolta magát.

☞ A pénz nem boldogít, de kellemesebb sírni egy Audiban, mint egy biciklin.

☞ Bocssás meg az ellenségeidnek, de jegyezd meg a rohadékok nevét.

☞ Segíts a bajbajutottakon, emlékezni fognak rád, mikor megint bajba kerülnek.

☞ Sok ember csak azért él még, mert törvénybe ütköző lenne lelőni őket.

☞ Az alkohol nem megoldás, de a tej sem.

☞ Olyan jó volt látni a főnökömet az új kocsijával! Tudom, milyen keményen megdolgoztam érte.

☞ A szomszédaim jó zenét hallgatnak! - ha akarják, ha nem.

☞ Drága szüleim! Küldjétek 10000.- Ft-ot hogy megnyugodjak, hogy nincsenek anyagi gondjaitok.

☞ Te, volt a férjednek egyáltalán jó tulajdonsága? - Persze, de azt már elköltöttem.

☞ Ha nem jössz hozzám feleségül, felakasztom magam az almafátokra! - Jaj, csak azt ne! Tudod, hogy apám nem szereti, ha itt lógsz a ház körül.

☞ Drágám! Hol van a tea? - Jaj ti férfiak soha semmit nem tudtok megtalálni! A tea a gyógyszeres fiókban van, egy kakaós dobozban, amire az van ráírva, hogy só!

☞ Egy férfi eltéved a hőlégballonjával. Lejjebb ereszkedik, lenn a földön meglát egy nőt, és odakiált hozzá: - Elnézést, tudna nekem segíteni? Megígértem egy barátomnak, hogy találkozom vele egy órával ezelőtt, de eltévedtem, és most azt sem tudom, hogy hol vagyok. A nő a földön így felel: - Ön egy hőlégballonban tartózkodik, körülbelül 10 méterrel a talaj felett. Az északi szélesség 40. és 41., illetve a nyugati hosszúság 59. és 60. foka között van.

- Maga biztosan mérnök - mondja a hőlégballonos férfi. - Az vagyok - feleli a nő - Honnan tudta?

A hőlégballonos férfi így válaszol: - Minden, amit mondtok nekem, technikailag korrekt, de fogalmam sincs, hogy mit kezdjek az Öntől kapott információkkal, és az a helyzet, hogy még mindig nem tudom, hol vagyok. Őszintén szólva nem volt túlzottan segítségemre. Csak feltartott az utamban.

A nő erre így vélekedik: - Maga pedig szerintem politikus. - Igen - bólint a hőlégballonos férfi.

#### PESTÚJHELYI MOZAIK

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

Kiadó: **PESTÚJHELYI SPORT CLUB**  
1158 Budapest, Gergő u. 11.

A kiadásért felelős: **KAPUSZTA CSABA**  
06-70-422-3616

A szerkesztőség vezetője:  
**DR. MÉSZÁROS BALÁZS**

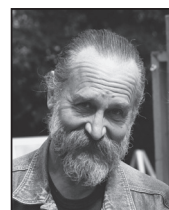
Elérhetőség:  
**1158 Bp., Ady Endre u. 23.**  
**p.mozaik@gmail.com**  
**06-20-529-1575**

Tipográfia: **HUSCHIT JÁNOS**  
Megjelenik: 4000 példányban

A lap korábbi számai letölthetők:  
[www.bpxv.hu/index.php?page=pmozaik](http://www.bpxv.hu/index.php?page=pmozaik)

légballonos férfi egyetértően - de ezt honnan tudta? A nő azt feleli: - Nem tudja, hogy hol van, sem azt, hogy hová tart. Jelenlegi pozíciójába a kedvező széljárás sodorta. Olyan ígéretet tett, amiről fogalma sincs, hogy hogyan fogja betartani, és a maga alatt lévő emberektől várja, hogy megoldják az Ön problémáit. Igazság szerint pontosan ugyanabban a helyzetben van, mint mielőtt találkoztunk, de állítása szerint most már én tehetek róla!

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



**Mészáros Balázs:  
Sasmadár**



Fenn az égen réti sas száll,  
Én bámulva csodálom,  
S közben fűben futkározva  
Itt zsi bong a családom.

Nagyapó – szól kis unokám:  
Engem csípnek a legyek!  
Hívd le azt a nagy madarat,  
Kergesse el ezeket!

Igaz, van többféle madár,  
Amely rovat eszeget,  
Ez a madár nem afféle, –  
Oktatom a gyereket;

Ismerjük a régi mondást,  
Hisz' hallottuk eleget,  
Aquila non captat muscas;  
Sas nem kapkod legyeket.

Pláne, ha már bronzba öntik,  
Avagy kőbe faragják,  
Halott gyászvitézként őrizi  
Letűnt korok haragját.

Ünnepekkor felnéznek rá  
Lelkes népek, szónokok.  
Máskor meg csak néhány galamb  
Száll fejére, s hagy nyomot.