

## TARTALOM:

### JELES NAPOK – ESEMÉNYEK

**Farsang a múzeumkertben – a palotai malac éneke**

(Mészáros Balázs)

**A Pestújhelyi Pátria Közhasznú Egyesület tisztújító közgyűlése**

(Bakos Mária)

### SPORT ÉS ÉLET

**Csak fokozatosan és rendszeresen! (Balage)**

### HÉTKÖZNAPI MOZAIK

**Ünnepnapok hétköznapokon**  
(Jobline)

**Pszichiátriai szerek viselkedési problémákra?**

(www.emberijogok.hu)

### HU-MOR-ZSÁK

**Vers: Bocsnát**

(Sebestény István)

**Viccek (Balage)**

## JELES NAPOK – ESEMÉNYEK

**Farsang a múzeumkertben – a palotai malac éneke**



A már több éve kialakult hagyománynak megfelelően az idei farsang sem múlhatott el úgy, hogy ne történjenek farsangi

disznóságok a múzeumkertben! A Csokonai Művelődési Központ munkatársai február 2-án szombaton már kora reggeltől szeretettel várták a vendégeket a Rákospalotai Múzeumba.

*Rákospalota, Pestújhely és Újpalota  
Helytörténeti Gyűjteménye  
1158 Budapest, Pestújhelyi út 81.*

Kilenc órakor munkához látott a böllér, a látványos disznóbontás után kezdődhetett a hagyományos módon való hurka-kolbász készítés.

Dél előtt tíztől még színesebbé vált a program, kicsik és nagyok egyaránt megtalálhatták a nekik leginkább megfelelő szórakozást. Volt itt kézműves-játszóház, arcfestés gyermekeknek, szervezett tárlatvezetés a múzeum állandó kiállításában, a Szilas Néptáncgyűttes csoportjainak közreműködésével néptánc-bemutatók, énektanítás és táncbázis. A talpalávalót a FolkEmbassy Együttes húzta.

Persze kulturális műsor és a játékok mellett a fő esemény mégiscsak a disznótör volt. Volt is hát egész nap eszem-iszom, dínom-dánom: orja leves, hurka, kolbász, farsangi fánk, forró tea, forralt bor és pálinka, melyet mindenki jutányos áron megkóstolhatott!

No de ahogy Varga Árpai barátunk mondaná: „A lényeg a lényeg!” A lényeg pedig az volt, hogy a vendégek is jól érezték magukat, és mi, pestújhelyiek is – félretéve a hétköznapok minden gondját – néhány órán ke-

resztül kikapcsolódva, jó hangulatban, baráti légkörben falatozva és koccintgatva együtt múlathattuk az időt.

Természetesen a pestújhelyi pátriások is szép számmal részt vettek az eseményen, amelynek kellemes emlékét egyikük - Illés Ferenc úr - még egy tréfás verssel is megörökítette:

### Palotai malac éneke

Palotán születtem,  
Itt is nőttem meg,  
Kiválasztottként  
Telt itt életem.  
Fóti úton laktam,  
Itt nevelt az anyám.  
Füleim megszokták  
Az M3-as zaját.  
Árnyas tölgyesekben  
Boldogan szaladtam,  
Testvéreimmel vígan  
Makkot ropogtattam.  
Palotai makkot,  
Palotai darát,  
Reméltem, itt ér el  
Majd a dicső halál.  
Népemért halni,  
Sonkám nekik adni.  
Ez volt a nagy álmom,  
Elmúlni nagy hazai tálon.  
Jaj, de tragédia!  
Szomorú lett dalom,  
Pestújhelyi úton  
Lesz a ravatalom!

Ezúton is köszönjük, hogy Feri bátyánk - némi kérlelés után - hozzájárult, hogy a „Palotai malac éneke” című művét itt, a Pestújhelyi Mozaik hasábjain közkinccsé tehessek.

Mészáros Balázs

**TÁNYA HÁZA**  
az egészség háza

1155 Bp. Rubin utca 7.

telefon: 0620 9357945

tanya@masszazs-wellness.hu

www.masszazs-wellness.hu



## A Pestújhelyi Pátria Közhasznú Egyesület tisztújító közgyűlése



### JEGYZŐKÖNYV

Készült: 2013. február 20-án a Pestújhelyi Községi Ház (1158 Bp. Szűcs István u. 45.) dísztermében.

Jelen van 67 fő, a mellékelt jelenléti ív szerint.

Tárgy: A Pestújhelyi Pátria Közhasznú Egyesület 2013. február 20-i közgyűlése.

A közgyűlés határozatképes, 18 óra 15 perckor elkezdődik, BÁNFALVY ISTVÁNNÉ köszönti a jelenlévőket.

BÁNFALVY ISTVÁNNÉ javaslatot tesz a jegyzőkönyvvezető, a hitelesítők, a levezető elnök, a számlalóbiztoság vezetőjének és tagjainak személyére. Javasolt személyek elvállalják, jelenlévők egyhangúan megszavazzák, így:

#### 1./ 2013.02.20-KGy határozat:

jegyzőkönyvvezető BAKOS MÁRIA, hitelesítők SZABÓ LÁSZLÓNÉ és PUZSIER LÁSZLÓNÉ, levezető elnök PINTÉR ZSUSZÁNNA, számlalóbiztoság vezetője ANTAL PÁLNÉ, számlalóbiztoság tagjai BENCICS LÁSZLÓ, KÓNYI SÁNDORNÉ, HORVÁTH LAJOSNÉ, MÉSZÁROS JÓZSEFNÉ, FUCHS ANDORNÉ.

BÁNFALVY ISTVÁNNÉ bemutatja CSÁNYI ADRIENN főtörzsőrmester, kerületi megbízottat, aki az alábbiakról tájékoztat:

- Probléma bejelentésére lehetőség van a 06-1-231-3462-es közvetlen számon vagy 148-as melléken a XV. ker. Rendőrkapitányságon.

- Fogadó óra: minden hónap első hétfőjén 15-17 óráig illetve első csütörtökön 17-19 óráig a Pestújhelyi Községi Házban.

BÁDER GYÖRGY kiegészíti, hogy március 1-én megnyílik a Pestújhelyi út 68. szám alatt az Együttműködési Iroda, ahol fogadják a panaszosokat és alkalmanként jogi tanácsadást is kaphatunk a problémák megoldására.

### Napirendi pontok ismertetése:

#### 2./ 2013.02.20-KGy határozat:

##### Napirend:

1. Elnöki beszámoló
2. Pénzügyi beszámoló
3. Tisztújítás - Választmány és tisztviselők megválasztása
4. Tagfelvétel
5. Egyéb
6. A napirendi pontokat jelenlévők egyhangúan elfogadják.

#### Napirendi pontok tárgyalása:

##### 1. Elnöki beszámoló

PINTÉR ZSUSZÁNNA felkéri BÁNFALVY ISTVÁNNÉT az elnöki beszámoló megtartására.

#### 3./ 2013.02.20-KGy határozat:

A beszámolót jelenlévők egyhangúan elfogadják. A beszámoló írásos formája a jegyzőkönyv mellékletét képezi.

##### 2. Pénzügyi beszámoló

PINTÉR ZSUSZÁNNA felkéri MOHOS LÁSZLÓT a pénzügyi beszámoló megtartására.

#### 4./ 2013.02.20-KGy határozat:

A beszámolót jelenlévők egyhangúan elfogadják. A pénzügyi beszámoló írásos formája a jegyzőkönyv mellékletét képezi.

A pénzügyi beszámoló után VARGA ÁRPÁD tájékoztat, hogy a jövedelemadó 1%-nak felajánlása 2007-ben 65.955.- Ft, 2008-ban 79.869.- Ft, 2009-ben 85.000.- Ft, 2010-ben 54.874.- Ft, 2011-ben 92.154.- Ft, 2012-ben 32.945.- Ft volt. A PÁTRIA továbbra is számít a felajánlásokra. Adószám: 18182020-1-42.

Tisztújítás előtt BÁDER GYÖRGY elmondja, hogy a PÁTRIA alulműködik, mivel probléma van az összefogással. Javaslatot kér a jobb működésre.

#### 3. Tisztújítás - Választmány és tisztviselők megválasztása

Mielőtt a vezetőség mandátuma lejár, BÁNFALVY ISTVÁNNÉ megköszöni a választmányi tagok munkáját. BERZSENYI MÁRIA, a Választmány és a Tagok nevében megköszöni az elnök munkáját és kéri BÁNFALVY ISTVÁNNÉT, hogy szervezze továbbra is a kirándulásokat. MÉSZÁROS JÓZSEFNÉnek is megköszöni a pénztárosi munkát. A Választmány leköszön.

PINTÉR ZSUSZÁNNA ismerteti a választás sorrendjét: tisztviselők választá-

sa (11 fő, ebből 1 elnök, 1 alelnök, 1 titkár), eredményhirdetés, megválasztott választmány bemutatása. Jelölő listára javaslatot kér.

BÁNFALVY ISTVÁNNÉ az alábbi neveket javasolja: BÁDER GYÖRGY, BITVAI NÁNDOR, BENCICS LÁSZLÓNÉ, BERZSENYI MÁRIA, ILLÉS FERENC, MOHOS LÁSZLÓ, PÉCSI JÓZSEFNÉ, PÓTA ERZSÉBET, PINTÉR ZSUSZANNA, DR. SZÁSZ SÁNDOR CSABA, SZUSZA JÓZSEF, VARGA ÁRPÁD.

SZUSZA JÓZSEF javasolja KAPUSZTA CSABÁT.

DR. SZÁSZ SÁNDOR CSABA javasolja BARTHA ATTILÁT.

#### 5./ 2013.02.20-KGy határozat:

Jelenlévők egyhangúan javasolják, jelöltek mindannyian elfogadják a jelölést.

PÁL NÁNDOR, akit szintén SZUSZA JÓZSEF javasolt, nem vállalja a jelölést.

A jelölések után a listát lezárják. A listán feltüntetett 14 főből az egyesület tagjai 11 főt választanak titkos szavazással.

#### 6./ 2013.02.20-KGy határozat:

Eredmény: az újonnan megválasztott választmányi tagok a következők:

BÁDER GYÖRGY 63 szavazattal  
BENCICS LÁSZLÓNÉ 58 szavazattal  
BERZSENYI MÁRIA 52 szavazattal  
ILLÉS FERENC 58 szavazattal  
MOHOS LÁSZLÓ 53 szavazattal  
PÓTA ERZSÉBET 47 szavazattal  
PINTÉR ZSUSZANNA 61 szavazattal  
DR. SZÁSZ SÁNDOR 67 szavazattal  
SZUSZA JÓZSEF 45 szavazattal  
VARGA ÁRPÁD 60 szavazattal  
KAPUSZTA CSABA 49 szavazattal

#### 7./ 2013.02.20-KGy határozat:

##### Elnöknek

ILLÉS FERENCet javasolja BÁDER GYÖRGY, aki elfogadja. Egy tartózkodás mellett, a többség egyetért. DR. SZÁSZ SÁNDOR Csaba is kapott egy javaslatot az elnöki posztra, de nem vállalja.

#### 8./ 2013.02.20-KGy határozat:

##### Alelnöknek

DR. SZÁSZ SÁNDOR CSABÁT jelölik 31 egyetértéssel, 5 ellenszavazattal, 32 tartózkodással, aki elfogadja.

BÁDER GYÖRGYöt is jelölik az alelnöki posztra teljes egyetértésben, aki elvállalja.

MOHOS LÁSZLÓt 25-en egyetértve, 43 tartózkodással jelölik az alelnöki posztra, aki elfogadja.

**9./ 2013.02.20-KGy határozat:**

**Titkárnak** VARGA ÁRPÁDot javasolják egyöntetűen, aki elfogadja.

Ezt követően, titkos szavazással elnököt, alelnököt, titkárt választanak. Érvényes szavazatok száma 62, érvénytelen 2.

**10./ 2013.02.20-KGy határozat:**

Eredmény:

Elnök: ILLÉS FERENC 61 szavazattal

Alelnök: BÁDER GYÖRGY 52 szavazattal

Titkár: VARGA ÁRPÁD 60 szavazattal

Ezennel a választás lezárul. Az új választmányi tagok megköszönik a bizalmat.

ILLÉS FERENC elnök köszönti az új tagtársakat, elmondja, hogy egyetért az aktivitás fontosságával, csoportokra szükség van, klikkesedésre nincs szükség. Az aktivitás fokozására szólítja a tagtársakat. Elmondja, hogy szerinte rossz az egyesület honlapja, vegyesek a pályázati eredmények. Jobb eredmények elérése érdekében jelentkezzenek a tagtársak, hogy ki milyen területen dolgozna szívesen, számít a Pestújhelyi Iskola segítségére is. A kirándulások fontos része az egyesület életének, ezért folytatni kell. Az Aszszonyklub munkájára is nagy szükség van, rengeteg munkát végez. Javasolja a kevésbé népszerű rendezvények összevonását. Kéri, hogy tartózkodjon mindenki a jövődó pénztáros elleni áskálódástól. Az egyesület ifjúsági tagozatának megszervezését kéri SZUSZA JÓZSEFtől. Végezetül javaslatot kér egy belső használatú dal dallamára, szövegére, mely a jó hangulat fokozására szolgálna.

**4. Tagfelvétel****11./ 2013.02.20-KGy határozat:**

OLÁH JÁNOS belépését jelenlévők egyhangúan javasolják és elfogadják.

**5. Egyéb**

PINTÉR ZSUZSÁNNA várja a pestújhelyi napokkal kapcsolatos javaslatokat.

KUKELY JÚLIA tagtársunk megköszöni, hogy 2012-ben a karácsonyi koncertjén olyan sokan jelen voltak.

BÁDER GYÖRGY végezetül megköszöni mindenkinek a közreműködést és a jelenlétet. - kmf -

Jegyzőkönyvvezető: BAKOS MÁRIA

Hitelesítők: SZABÓ LÁSZLÓNÉ és  
PUZSIER LÁSZLÓNÉ

**Csak fokozatosan és rendszeresen!**

Sportolni jó! Nem véletlen, hogy a sport egyidős az emberiséggel. Már az őskorban is fontos volt a test karbantartása, ez az akkoriak életben maradását jelenthette. A sport az ókorban még jelentősebb szerepet töltött be az emberek életében. Kínában már Kr.e. 4000 körül is sportoltak. Az ókori görögök pedig „kitalálták” az olimpiát. Felnéztek azokra az emberekre, akik izmosak, egészségesek, daliások voltak.

Közismert tény, hogy aki rendszeresen sportol, egészségesebb és fittebb lesz, mint nem sportoló társai. Ritkán betegszik meg, nagyobb a szervezet immunitása a betegségekkel szemben és egyszerűen ragyogóan érzi magát a bőrében.

Azoknak azonban, akik csupán egyféle mozgásformához - például a televízió távirányítójának felemeléséhez - szoktak hozzá, kelően elővigyázatosnak kell lenniük, ha aktívan edzeni kezdenek.

A mozgásszegény életmódot folytató emberek esetében a hirtelen elkezdett testi megerőltetés mellett sokkal nagyobb a sportsérülések veszélye, például ízületi szalag szakadása, izomszakadások, rándulások. Azoknak, akik nem csupán inaktívak, hanem emellett egyéb rizikófaktorok is fennállnak (elhízottak, dohányoznak, magas a vérzsír- és koleszterinszintjük) még inkább elővigyázatosnak kell lenniük, a hirtelen elkezdett testedzés hatalmas terhelést jelent a

szívre, az ízületekre és az izmokra.

A rendszeres testmozgás ennek ellenére mindenkinek javasolt, de azoknak, akik esetében a felsorolt rizikófaktorok fennállnak, fokozottan elővigyázatosan kell elkezdni bármilyen sporttevékenységet, javasolt előtte kikérni a kezelőorvos véleményét is.

A hangsúlyt érdemes a fokozatosságra és a rendszerességre helyezni! A kezdeti hónapokban a nem megerőltető tempójú gyaloglás alkalmasabb lehet, mint a pulzusszámot jelentősen emelő gyakorlatok (például futás, úszás, aerobic). Utóbbiak nem javasoltak addig, míg a szervezet hozzá nem szokott a rendszeres sporthoz, illetve bizonyos szív- és tüdőbetegségek esetében ezek kifejezetten veszélyesek lehetnek.

Az ideális testsúly eléréséhez is sokkal alkalmasabb a napi rendszerességgel végzett kevésbé megerőltető mozgás, mint a heti 2-3 alkalommal végzett edzőtermi edzés. A hangsúly sosem az erő kifejtésen, hanem a napi rendszerességen van.

A rendszeres testedzés hatására növekszik a szervezet ellenálló képessége, a szív edzettebbé válik, fokozódik az agy vérellátása, a légzés mélyebb és erősebb lesz, felgyorsul az anyagcsere, javul az emésztés, jobban alszunk, jobb lesz a közérzetünk és a kedélyállapotunk is. Ez ugyebár nem is olyan kevés?

*Balage*

### Ünnepnapok hétköznapokon

2013. január elseje keddre esett, de ebben az esztendőben az összes ünnepnapunk munkanapra esik majd, azaz mind a nyolc, rögzített dátumú ünnepünk, ezenkívül a Húsvét és a Pünkösd egy-egy napja is hétfőre esik, így tíz nap pluszszabadságot nyernek a munkavállalók. A munkanapok át-helyezéséről szóló miniszteri rendelet szerint a kétnapos ünnepnek számító Karácsony rekordhosszúságúra nyúlik, összesen hat napot tölthetünk otthon, családi körben. Ehhez két szombaton kell majd dolgozni.

2013. március 15. - péntek (hosszú hétvége),

2013. április 1. - hétfő, Húsvét hétfő (hosszú hétvége),

2013. május 1. - szerda,

2013. május 20. - hétfő, Pünkösd hétfő (hosszú hétvége),

2013. augusztus 20. - kedd (augusztus 24. szombat munkanap, augusztus 19. hétfőt akkor kell ledolgozni),

2013. október 23. - szerda,

2013. november 1. - péntek, Minden-szentek (hosszú hétvége),

2013. december 25. - szerda (december 21. szombat munkanap, december 24. keddet akkor kell ledolgozni),

2013. december 26. - csütörtök.

(Jobline)

### Pszichiátriai szerek viselkedési problémákra? Felhívás!

Ha gyermeke „tanulási problémára” vagy „viselkedési rendellenesség” miatt pszichiátriai szert szed, és úgy érzi, hogy a gyermek állapota semmit sem változott, vagy rosszabodott emiatt, keresse az Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítványt. Az alapítványtól ingyenes tájékoztató kiadvány is kérhető a hiperaktivitás témájában.

Cím: 1461 Budapest, Pf.: 182.

Telefon: 06 (1) 342-63-55,

06-70-330-5384

E-mail: info@cchr.hu

Weboldal: www.emberijogok.hu

Minden információt bizalmasan kezelünk!

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



### Sebestény István: Bocsánat



Ó, emberek,  
én nem merek  
szembenézni  
véletek.

Szívem beteg  
s e fergeteg  
lelkem sem kí-  
méli meg.

A végzetem:  
hogy létezem,  
s pont magamat  
szeretem.

De mit tegyek,  
hogy jó legyek,  
és ott lehessen  
köztetek?

Igen helyett  
talán nemet  
mondva hajtsam  
fejemet?

Kardot veszek,  
öltre megyek  
önmagammal értetek!

Igérhetem,  
kísértetem  
nemsokára  
csak tetem!

A fegyverem  
majd elteszem,  
s bárkiért  
előveszem.

De míg e tett  
kész nem lehet,  
nézzetek el  
engemet!

Az öreg székel felkeres egy latin tanárt, hogy órákat vegyen tőle. – Aztán miért akar maga latinul tanulni bátyám? – lepődik meg a tanár. – Hát azért, hogy ha meghalok, s Szent Péter elé járulok, tudjak vele szót érteni. – De miből gondolja, hogy maga a mennyországba kerül? És ha a pokolba? – Hát, románul már tudok.

A feleség egy ismerős arcot vesz észre az étteremben. Odaszól a férjének: - Nézd csak, ott az a részeges alak az előző férjem! Mióta hét éve elváltam tőle, egyfolytában csak iszik, állandóan részeg! - Ez tényleg furcsa, ennyi ideig azért senki nem szokott ünnepelni!

Mórickát megkérdezi a matektanár: - Hogyan osztaná el 15 barackot 7 gyerekek közt? - Lekvárt főznék belőle!

- Akarja, hogy kirendeljük önnek egy védőügyvédet? - kérdi az ügyész a vádlottól. - Köszönöm, inkább egy jó tanút szeretnék.

Egy fickó üvöltve rohangál az építkezésen. - Mi történt? - kérdezi tőle a mester. - Egy téglá ráesett a lábamra. - Ezért kell így üvöltöned? A Józsiira tegnap rádólt az egész fal, és még csak meg se mukkant.

(A vicc-kollekciót összeállította  
Balage)

### 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)