

TARTALOM:

JELES NAPOK – ESEMÉNYEK

Megemlékezés március 15-én

(Szerk.)

Madarász gyűjteményünk vendégkiállítása

(Dr. Mészáros Balázs)

SPORT ÉS ÉLET

Mi is a sport?

(www.eotvosszki.hu)

HÉTKÖZNAPI MOZAIK

Ánizs és zamatos turbolya

(Lovas Katalin)

HU-MOR-ZSÁK

Csak egy vicc (Balage)

Vers: Márciusi ünnepség

(Mészáros Balázs)

JELES NAPOK – ESEMÉNYEK

Megemlékezés március 15-én



2013. március 15-én - Pestújhely hagyományaihoz híven - reggel 9 órától a Pestújhelyi téren, az Ereklés Országzászlónál ünnepeltünk volna, ha nem szól közbe az ítéletidő. Így a megemlékezés helyszíne áttevődött a Pestújhelyi Községi Ház nagytermébe. Az ünnepi műsort - a Pestújhelyi Pátria Közhasznú Egyesület és a Hubay Jenő Zeneiskola közreműködésével - a Pestújhelyi Általános Iskola szolgáltatta. Ünnepi beszédet mondott: Dr. Simicskó István, a sportért és ifjúságért felelős államtitkár.

(Szerk.)

Madarász gyűjteményünk vendégkiállítása



Mielőtt a kedves olvasó egy ornitológiai kiállításra gondolna, gyorsan tisztázzuk: Nem kitömött madarak gyűjteményéről van itt szó, hanem

igen értékes festményekről, a Rákospalotai Múzeum 1960 óta féltve őrzött kincseiről, nevezetesen Madarász Viktor és leánya Madarász Adeline festőművészek hagyatékának egyes

darabjairól, alkotásairól és személyes tárgyaikról.

Hogy hogyan kerültek ezek a műtárgyak Rákospalota, Pestújhely és Újpalota Helytörténeti Gyűjteményének tulajdonába? Röviden elmesélem: 1958-ban alakult egy munkacsoport, mely vállalta Rákospalota helytörténeti vonatkozású dokumentumainak tervszerű gyűjtését. E munkacsoport tagjai közül kettővel magam is közeli kapcsolatba kerültem, egyrészt a lelkes helytörténeti kutatóval, Vámbéry Gusztáv tanár úrral (engem is tanított az akkor még Doktor Sándor utcainak nevezett iskolában), másrészt barátjával, a Közlekedési Múzeum vezetőjével, dr. Mészáros Vincével, azaz édesapámmal. Kettejüknek köszönhetem, hogy - még kislány koromban - magam is többször megfordulhattam Madarász Adeline néninél, aki maga is festő volt és 1945 után itt élt 1962-ben bekövetkezett haláláig Rákospalotán, az egykori Erzsébet utcában.

A Rákospalotai Múzeum 1960-ban kapott múzeumi működési engedélyt, s azóta is az egyik legnagyobb helytörténeti gyűjtemény Budapesten. Az itt



Madarász Viktor: Kossuth



**AUTÓRONCS
ÁTVÉTEL**

**Autó Mandy Car Kft.
MandyCaRecycling**

Bontó-hulladékkezelő,

budapesti átvevő telephelyén:

1154 Budapest Késmárk u. 8-10.

www.autoroncsatvetel.hu

info@autoroncs.hu

06-1-419-2990 • 06-20-252-8080

**TÁNYA HÁZA
az egészség háza**

1155 Bp. Rubin utca 7.

telefon: 0620 9357945

tanya@masszazs-wellness.hu

www.masszazs-wellness.hu



Madarász Viktor: Madarász Adeline



Madarász Adeline: Női mellkép

örzött képzőművészeti alkotások többsége a valaha a kerület területén élt művésztől származik. Madarász Viktor családtagjairól és történelmi személyiségekről festett portréit és 31 saját művét Adeline néni ajándékozta a múzeumnak, ahol külön egységként kezelik a Madarász-hagyatékot. Ennek anyagát tovább gazdagította Adeline néni örököse, Dr. Borsos Józsefné is. A gyűjtemény Madarász Viktor 21 festményét, továbbá a művész hajdani párizsi lakásának berendezési tárgyait, illetve fotó- és írásos dokumentumanyagot is tartalmaz, valamint más művészek, többek között Székely Bertalan alkotásait is.

Ezek a műtárgyak – a mi múzeumunkat is régóta sújtó helyhiány miatt - jelenleg sajnos nem szerepelnek a múzeum állandó kiállításain, így a nyilvánosság számára kizárólag más helyszíneken (például Debrecenben, Balassagyarmaton, Sárospatakon, a Budapesti Történelmi Múzeumban) találkozhatott velük a képzőművészeti kiállítások és a múzeumok iránt érdeklődő közönség.

Jelenleg az Erdős Renée Ház (1174 Budapest, Báthory u. 31.) ad otthont e gyűjteménynek. Az ott megrendezett tárlatot 2013. március 14-én 19 órakor dr. Matits Ferenc művészettörténész nyitotta meg, előtte köszöntőt mondott Riz Tamás, a XVII. kerület polgármestere és László Tamás országgyűlési képviselő, a XV. kerület polgármestere is. A kiállítás egészen április 28-ig, keddtől-vasárnapig naponta 14-18 óra között látogatható.

Ha akad pestújrhelyi polgár, aki még nem látta ezt a nagyszerű gyűjteményt, ajánlom, hogy éljen a most kínálkozó alkalommal! Aki pedig már látta... annak is!

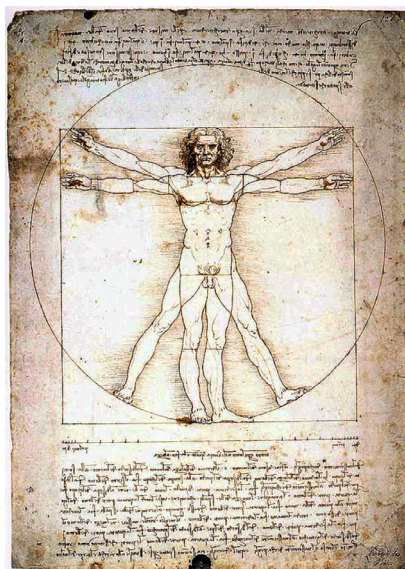
Dr. Mészáros Balázs

SPORT ÉS ÉLET

Mi is a sport?

A sport meghatározott célú mindennapos tevékenység, a mindennapoktól különböző környezetben, célja a versenyzés, a szórakozás, az eredmény elérése, a képességek fejlesztése vagy ezeknek a kombinációja. A kitűzött cél határozza meg a sport jellegét, a sportoló képességei és bátorsága mellett. Sokféle sport létezik, amelyek jelentősen hatnak az ember érdeklődésére.

Az életjelenségek egyike a mozgás. Mozgás nélkül nincs élet és minden élőlénynek szüksége van a mozgásra. Alapvető biológiai összefüggések ezek. Az emberi szervezet megfelelő fejlődéséhez, működéséhez jelentős mozgás



Leonardo da Vinci: Vitruvius-tanulmány

szükséges. Ennek a mozgásnak a lehetősége, mennyisége azonban éppen az emberi életforma, életmód gyökeres változásával egyre csökkent az elmúlt évszázadban, rohamosan az elmúlt évtizedekben a technikai civilizáció fejlődésével csaknem párhuzamosan.

Az egészség fogalmának dinamikus értelmezéséből következik, hogy az egyensúlyi állapot bizonyos határok között áll fenn. Lehet igen gyenge az egyensúly, amikor tehát csekély környezeti változás is betegséget idéz elő és lehet magas fokú, szilárd az egyensúly, amikor tartós, kimerítő, nagy igénybevétel jelentő környezeti hatások sem idéznek elő betegséget.

Az, hogy az egészségének ez a szintje hol áll be, milyen fokú, elsősorban az életmódtól függ. Sokszorosan megerősített tapasztalat, hogy a mai életben a mozgáshiány az egyik olyan tényező, mely kritikusan gyengíti a szervezet egyensúlyát, elősegíti kedvezőtlen környezeti változások káros hatásának érvényesülését.

A sport tulajdonképpen gyűjtőfogalom. Mindazon szervezett vagy szervezetlen, csoportos vagy egyéni testedzési tevékenységek gyűjtőfogalma, amelyekben az ember ma biológiai mozgásigényét, szükségletét, társadalmi körülmények között kiélheti. A sport az életmód „kötelező” része. Ideális esetben ez rendszeres, nemcsak alkalmoszerű testedzést jelent. A sport gyűjtőfogalom jellegéből következik, ha azt mondjuk, hogy valaki sportol, ezzel még nem mondtuk meg azt, hogy milyen sportágat űz, milyen színvonalon, milyen rendszerességgel és intenzitással, versenyszerűen vagy szórakozásból stb. A sportolást is az életmód egyéb tényezőihez hasonlóan, egyénenként kell kialakítani az általános érvényű elvek alapján. Ezek közül a legfontosabb, hogy mindenkinek szüksége van a sportra, nemcsak azoknak, akik kedvük, tehetségük alapján kimagasló eredményt is elérhetnek valamely sportágban. A mai társadalmi életben ugyanis a sport révén mozoghat az ember annyit és olyan intenzíven, ami egészsége szempontjából nélkülözhetetlen. A rendszeres testedzés, vagyis a sport erősíti a szervezet egyensúlyi állapotát, vagyis az egészségét. Az edzettség, mely a sportolás eredményeként alakul ki, azt fejezi ki, hogy a szervezet egészséget jelentő egyensúlyi állapota szilárd, jól ellen tud állni a kedvezőtlen környezeti ingereknek.

Mindezek alapján megállapítható tehát, hogy életmódunk jelentősen befolyásolja egészségünket. Egy életmódbeli durva hiba azonnal betegséget okozhat.

A civilizációs életforma egyik kedvezőtlen velejárója a mozgáshiány. Káros következményeinek megismerése, és a sporttal kapcsolatos tudományos ismeretek bővülése, együtt vezetett az utóbbi évtizedekben annak az elvnek a kikristályosodásához, hogy a sport a szabadidő különféle elfoglaltságai közül előrelépett. Ma a sportot az életmód kötelező részének tartjuk. Különösen így van ez az ifjúságnál. Ezért is jelentkezik a sport az életmódban két helyen a fiataloknál. Egyrészt az iskolai testnevelésben, tehát az életmód központi részében, másrészt a sportban, mely már a szabadidőt érinti, akár mint iskolai, akár mint egyesületi sport jelentkezik.

Velünk születetten meghatározott, hogy megfelelő életmóddal milyen biológiai fejlettséget érhet el a gyermek serdülése során. Ebben az összefüggésben az életmód döntő tényezője a sport. Megfelelő fizikai aktivitás nélkül alatta maradunk lehetőségeinknek. Gyengébbek, satnyábbak leszünk, mint lehetnénk. Minden életkorban növeli az egészség-szintet a sport, segít a szervezet erőinek megújításában. Az ifjúsági, és az iskolai sporton kell hogy legyen a legnagyobb hangsúlyt, hiszen ez az időszak döntő jelentőségű a testi fejlődésben, az emberi szervezetben rejlő lehetőségek kibontakoztatásában. Az iskolai sportoláson kívül, - vagy mellette - igen fontos a szabadidő hasznos eltöltése:

A sport és a szabadidős tevékenységek nem csupán az egészséges életmód szempontjából fontosak, társadalmi és nevelési szerepük is vitathatatlan. A testmozgás ezen felül a betegségek megelőzése terén is kiemelkedő szerepet tölt be.

Ha a sportolás és más szabadidős tevékenységek gyakorlásához sikerül kedvező környezetet biztosítani, valamint felkelteni a fiatal tanulók érdeklődését, nagy valószínűséggel mindenki megtalálhatja a számára kedves időtöltést.

A rendszeres mozgás az egészséges életmód egyik meghatározója. Ezáltal kondicionáljuk testünket, karbantartjuk, erősítjük izmainkat és lazítjuk ízületeinket. Amellett, hogy a leghatékonyabb betegségmegelőző „orvosság”, javítja életminőségünket és közérzetünket.

Az elmúlt évszázadokban a serdülők egyre magasabbak lettek. Ezt a jelenséget gyorsult serdülésnek, idegen szóval akcelerációnak nevezzük. Az utóbbi évtizedekben azonban kiderült, hogy a magasabb termet önmagában nem jelent fejlettebb testalkatot, nagyobb fizikai teljesítőképességet, sőt bizonyos jelek arra mutatnak, hogy egyes betegségek, illetve testalkati rendellenességek (például gerincdeformitások) inkább jelentkeznek akcelerált serdülőknél. A sportolás az izomzat, a szív-vérkeringés és légzés fejlesztésével megteremti az akcelerált szervezet egyensúlyát.

Az edzés hatására a szervezetben jelentős szerkezeti működési változások alakulnak ki. Ezek hátterében többek között – és tulajdonképpen ez a leglényegesebb - a szabályozórendszerek, az idegrendszer és a belső elválasztású mirigyek működésváltozása áll. A szabályozó rendszerek vezérlik a szervezet működését, biztosítják a belső összhangot és a külső környezethez való alkalmazkodást.

Edzés hatására a szabályozó rendszerek működése tökéletesebbé válik. Az edzés mintegy mozgósítja a szervezet tartalékait és e mozgósítás alapja, a szükségleteknek megfelelő finom, érzékeny, pontos alkalmazkodás. Ezt a szív működésével tudjuk a legszemléletesebben igazolni. Amíg a terhelés hatására az edzett szív nagyobb perctérfogat teljesítményre képes, addig nyugalomban azt tapasztalhatjuk, hogy az edzett emberek pulzusszáma jellemzően kisebb (40-60 percenként). A szabályozás mintegy fékezi a nagy teljesítményre képes szívet, biztosítva ezáltal teljesebb nyugalmát. A szabályozásnak köszönhetően, jobban pihen és jobban dolgozik az edzett szív.

Vannak azonban ezen kívül további érvek is, melyeket legtalálósabban egészségügyi érvek gyűjtőnéven foglalhatunk össze és kapcsolatuk az életmóddal még szemléletesebb. Azokról a hatásokról van szó, melyeket a rendszeres testedzés az életmód egyéb tényezőire, azaz a munkára, illetve tanulásra, a táplálkozásra, testápolásra, szabadidőre gyakorol.

„Ép testben ép lélek” mondja a latin szalóige, kifejezve az ember természetes állapotát. Azonban ez nem jelent ok-okozati összefüggést. A testedzés nem pallérozza szellemünket, mint ahogy a szellemi kultúra magaslatainak elérése

sem vezet testi fejlődéshez. A szalóige azt az igényt fejezi ki, hogy ép testre és ép lélekre kell törekednünk. Ha nincs is ok-okozati összefüggés, azért számos kedvező kölcsönhatás van a rendszeres testedzés és a lelki-szellemi élet, így például a tanulás és a sport között. A sport hozzásegít ahhoz, hogy szellemi adottságainktól függően a tőlünk telhető legjobb tanulmányi eredményt éri el. Ez a magyarázata, hogy a sportoló (rendszeres mozgástevékenységekben részt vevő) diákok tanulmányi átlageredménye általában jobb, mint a nem sportolóké.

A sport tanulást segítő hatásában látványosan nyilvánul meg nevelő ereje. A sport a valóság tiszteletére, többek között valós önértékelésre nevel. Mindnyájan hajlamosak vagyunk magunkat, teljesítményünket „rózsaszínűbben” megítélni a valódinál. A sportban ez nem lehetséges. Ideig-óráig áltathatjuk magunkat, annál keservesebb az eszmélés a mérhető eredmények hatására. A sportban megszokott reális értékelés és önértékelés azután beépül személyiségünkbe és más területen is sajátunkká lesz.

A sport nevelő hatása a másik - legyen az csapattárs, vagy ellenfél - tiszteletében is megnyilvánul.

A sport, a rendszeres testmozgás segít kialakítani életmódunk egészét, megtanít az idő gazdaságos felhasználására, fegyelmezett életvezetésre, a szabadidő megbecsülésére és tervszerű eltöltésére. A sport és egészség összefüggésében, hogy a sport a teljes személyiséget formálja, a testi és lelki egészségre egyaránt kedvezően hat. Nem kétséges, hogy a fiatalkorban üzött rendszeres testedzés nagy jelentőségű egész életünkre nézve. Mégsem csupán ezek miatt a természet-tudományos módszerekkel is bizonyítható hatások miatt ajánlatos mindenkinek sportolni, hanem az élményt nyújtó, örömszerző hatások miatt is. Nincs talán még egy ilyen terület, melyben öröm és szórakozás, terhelésvállalás és türelem, egészségfejlődés és még számos egyéb, együtt ritkán jelentkező tényező összetetten gazdagítaná életünket.

*(Részlet Prohászkáné Varga Erzsébet,
dr. Szecsóné Szabados Szilvia és
Veláczkiné Prókátor Ágnes
„Egyszerűsége életmód” című
tanulmányából
www.eotvoszki.hu.)*

Ánizs és zamatos turbolya



Két hasonló ízű, erdőn-mezőn is megtalálható fűszer- illetve gyógynövényt mutatunk be pestújhelyi kertbarátainknak:

Ánizs

Dallamosan cseng az ánizs latin neve: *Pimpinella anisum*.

A gyér levelű száron harminc-ötven centiméteres magasságban fejlődnek ki az ernyőbe rendeződő, fehér virágok. A szár alsó részén fejlődő levelek vese alakúak, felfelé haladva tojásdad alakban fejlődnek, míg végül három részre hasadnak.

A virágzás általában júliusban következik be, amit augusztus-szeptemberi terméshozatal követ. A mag – amit kaszattermésnek hív a botanika – a köményhez hasonlít.

Gyógyászati értékei

Amikor még nem volt mindenre tabletta, akkor élte fénykorát az ánizs. Étvágyjavító, vizelethajtó, vértisztító, nyálkaoldó, izzasztó, idegerősítő hatásán túl gyomor-és epebántalmak ellen is gyógyítónak bizonyult. Az ánizsmagból forrázott tea fogyasztása elősegíti a tejképződést – vallották a szoptató anyák. A népi gyógyászatban régen még hajtetű és egyéb férgek elűzőjeként is hatásosnak bizonyult.

Az ánizs termése, azaz a magja nyolcvan-kilencven százaléknyi illóolajat, tíz-harminc százalékos zsíros olajat, valamint fehérjét és cukrot tartalmaz.



Ánizs - *Pimpinella anisum*

Zamatos turbolya

A petrezselyemmel és a sárgarépával való rokonság a turbolya (*Anthriscus cerefolium*) levelein látható leginkább. Vékony, törekeny szár mentén fejlődik a fűzöld, enyhén ánizsos illatú lombzat. Úton-útfélen előfordul, és a házikertekbe is belopózott. Már koratavasszal, hóolvadás után kihajt, apró fehér virágai pedig 30-60 centiméteres száron jelennek meg májustól augusztusig. Konyhai felhasználásra a zsenge leveleket kell leszedni, amelyekkel levesek, mártások, saláták ízesíthetők. Kitűnő íze lesz a tojásrántottának, ha friss turbolyával szórjuk meg!

Gyógyhatásai

Teája kiválóan alkalmas a tavaszi fáradtság leküzdésére. Enyhe vízajtó és vértisztító hatása van, és javítja az anyagcserét, a vérkeringést. Jelentős mennyiségben tartalmaz C-vitamint, karotint, vasat és magnéziumot, valamint éterikus olajokat. Ez utóbbiak miatt inkább frissen, mint főzve fogyasszuk!

Lovas Katalin



Zamatos turbolya - *Anthriscus cerefolium*

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**
06-70-422-3616

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

Csak egy vicc

Éjszaka a börtönben. Halk suttogás:
- Maga mióta van itt? - Tíz éve. - Jó itt magának? - Nem! - Hajlandó velem megszökni ma éjjel? - Nem. - Miért? - Mert én vagyok a börtönőr...

*A viccet gyűjtötte
Balage*

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



Mészáros Balázs: Márciusi ünnepség

Március van, ragyog a nap,
A fagyok megszűnnek,
Tizenötödike meg egy
Nagy nemzeti ünnep!

Emlékműnél zászló lobog,
Dalol a dalárda,
Ifjak, vének szíve dobban,
Mellükön kokárda.

Egy kisfiú verset szaval,
Egy kislány meg várja,
Hogy intsen a tanár néni:
S szóljon furulyája.

Méltósággal várakoznak,
Kik pártokhoz húznak,
S ha majd eljön az ideje,
Sorban koszorúznak.

Ebadta idegen szívű
A téren csak egy van,
Benn kuksol egy autóban,
Duzzogva és mordan.

Amíg mások ünnepelnek,
Morog, órát nézve:
Ha a Főnök sokat beszél,
Kihűl az ebédje!

(Szerkesztői megjegyzés: Az idén a viharos időjárás gondoskodott arról, hogy ne kelljen bizonygatni, hogy ez a versike kitalált helyszínen, kitalált személyekről szól. Tehát senkinek nem ad ürügyet a sértődésre.)