

# GAZDAGRÉTI HÍRMONDÓ

Kultúra \* Aktuális \* Egészség \* Naptár

**Jótekonysági Vásár a Várkert  
Bazárban**

**A fahéj jótekonny hatásai**

**Téli sportok**

**Nyeremény**

**Recept a piaci árusunktól**

**Érdekességek**



**TAKARÉKOSKODJUNK**



**MIKULÁS JÁRT  
GAZDAGRÉTEN**



**RODOSZRA UTAZIK  
A NYERTES MESEÍRÓ**

A HOSSZÚ TÉLI ESTÉKRE ÍME NÉHÁNY OLVASNIVALÓ MINDEN KOROSZTÁLY SZÁMÁRA:

## MATT HAIG: A FIÚ, AKIT KARÁCSONYNAK HÍVTAK

A varázslatos történet főszereplője egy kisfiú, Nikolas, aki elképesztő módon ismerkedik meg a Télapó különleges világával, amelyből természetesen nem hiányozhatnak a híres rénszarvasok, és persze a koboldok, akik mindenhol csak bajt kevernek. A könyvben mesés rajzok között olvashatjuk el a vicces és kedves sztorit, amelyből sok titok kiderül a Mikulásról. Igazi karácsonyi történet.



## MARIA T. LENNON: EGY KÖZÉPSŐ GYEREK VALLOMÁSAI

Emberek, amit most a piszkos kis kezetekben fogtok, az nem más, mint egy kiáltvány, egy hosszú vallomás, amely direkt az olyanoknak íródott, akik félreértik a középiskolai gyerekeket, és nem hagyják őket kibontakozni. Igen, amikor valaki egy buzgó mócsing, szuperszörös nővér és egy ellenállhatatlanul cuki és imádnivaló kisöcs közé születik, akkor nem sok esélye van bevágódni, ugye? Sosem úgy gondoltam magamra, mint középiskolai gyerekekre. Tehetséges számítógépes hecker? Pipa. Divatdiktátor? Pláne pipa. Az osztály legügyesebb kavarógépe?

Triplapipa! De aztán valami történt. Kicsit zűrösekké lettek a dolgok. Csináltam valamit, amit nem kellett volna. Valami elég rosszat. Olyat, amiért kirúgják az embert a suliból, aztán pedig még dilidokihoz is elküldik. Először azt gondoltam, hogy Dr. Scales csak egy megfáradt idős ember, akinek sok komoly gondot okoz a hajkorpa. De tudjátok, mi történt? Nyár végére egy vadiúj csaj lett belőlem. Az utolsó beszélgetésünk alkalmával, egy nappal azelőtt, hogy elkezdhettem volna a sulit az új helyen, adott egy feladatot: keressem meg azt a lányt, akit a suliban a legtöbben bántanak, akinek a legkevesebb barátja van, akin mindenki röhög és olyan magányos, mint senki más. És aztán legyenek a barátja. Csak lestem: ezt most tényleg komolyan gondolja?!

## THOMAS SANGLOR: AZ ÁLMODÁS REJTETT ÖSVÉNYE

Az Álmodás Rejtett Ösvénye című könyvem, az Álmodás művészetének egy szokatlan formában közölt változata. A regény, egy Álommeszter és női tanítványa közti párbeszédet tartalmazza. Kettejük különös kapcsolódásával, egyéniségével kívánok rámutatni arra a nélkülözhetetlen magatartásra, viszonyulásra, tudnivalóra, ami az alvás közben megvalósítható tudatosság gyakoribbá tételéhez szükséges. A tanregény legfőbb célja tehát, hogy mondanivalójával és hangulatával tudassa az Olvasóval azt, hogy ő maga is rendelkezik az ébredés, az alvás közben megvalósítható tudatosság képességével, csupán elfelejtette, mert nem alkalmazza, mert alig hívják fel a figyelmét erre.



**Kedves Olvasóink!**



Fogadják szeretettel téli lapszámunkat, amely - mint ahogy már harmadik éve, most is - egy naptárt rejt, így Önök egész évben hasznát vehetik kiadványunknak, miközben nap, mint nap felidézhetik azokat a programokat, amelyeken talán személyesen is részt vettek 2016-ban. Lapunkat, mint mindig most is színes, informatív, aktuális és minden korosztály számára érdekes olvasnivalókkal igyekeztünk kitölteni. Ebben sokat segítettek az Önök témajavasatai, tanácsai, amelyeket kollégáim nevében ezúton is nagyon köszönök.

Az ünnepek közeledtére való tekintettel a szívekbe békét, arcokra mosolyt, fejekbe célokat, az asztalokra pedig bőséget kívánok!

**Üdvözlettel:**

**Bíró Judit**  
**főszerkesztő**



**PROGRAMAJÁNLÓ**

A GAZDAGRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZ PROGRAMJAI:

**CSALÁDI SZILVESZTER GAZDAGRÉTEN**  
**2016. december 31-én 20.00 órától.**



Szeretettel várunk mindenkit az év utolsó napján egy vidám szilveszteri műsorral egybekötött zenés-táncos mulatságra!

**Házigazdák:**

Almási Mihály táncos előadóművész és Kohut Manyi színművész.

**A gyerekeket is szórakoztatjuk!**

Számukra 21.00-00.30-ig kézműves foglalkozással, lufi hajtogatással, vetítéssel, különböző játékokkal készülünk!

A rendezvény batyus jellegű, ezért megkérünk mindenkit, hogy hozzon magának ételt-italt!

**JEGYÁRAK:**

Felnőtt: 5000 Ft

Gyerek: (14 éves korig) 3500 Ft, amelyeket a helyszínen, a rendezvény napján, korlátozott számban vásárolhatnak meg.



**Január 15. vasárnap 10.00**

Portéka színpad előadásában az okoska-botocska című bábelőadást láthatják. A mesejáték élő szereplői, Aladár kutya és Micó cicó barátságos torzsalkodásain mulathat a közönség. Jegyek 700 Ft/fő, vagy családi (2 gyermek, 2 felnőtt) 2000 Ft-os áron vásárolhatók.



## ■ JÓTÉKONYSÁGI ADVENTI VÁSÁR

A FIATAL CSALÁDOSOK KLUBJA (FICSAK) NEVES KÖZÉLETI SZEREPLŐK ÉS CIVIL SZERVEZETEK BEVONÁSÁVAL RENDEZTE MEG 2016. NOVEMBER 26-ÁN A CSALÁDSZERVEZETEK I. ADVENTI JÓTÉKONYSÁGI VÁSÁRÁT, AMELYNEK TELJES BEVÉTELÉT A TŰZOLTÓ UTCAI GYERMEKKLINIKÁN ÁPOLT GYEREKEK MEGSEGÍTÉSÉRT KÜZDŐ ŐRZŐK ALAPÍTVÁNY KAPTA.

A megnyitón beszédet mondott Novák Katalin államtitkár asszony, Tuzson Bence, államtitkár úr, Szabó András, a Tűzoltó utcai gyermekklinika igazgatója, Vitályos Eszter államtitkár asszony és Kardosné Gyurkó Katalin a NOE elnöke.



Hónapok óta készítették a karácsonyi portékákat a lelkes felajánlók

Az esemény fővédnöke Herczegh Anita, a köztársasági elnök úr felesége volt, aki az érdeklődőkkel közösen készített adventi koszorúkat a helyszínen.

A program színesítése érdekében Farkasházi Réka, a Ringató, az újbudai Babszem Táncgyűttes és a Petőfi Musical Stúdió is fellépett.



„A fárasztó, de boldog nap után 1.511.000 Ft-os bevételt számoltunk össze, amelyet büszkén adtunk át a Tűzoltó utcai Gyermekklinika kis hőseit támogató Őrzők Alapítvány képviselőjének.



2017-ben nagyobb helyen, még több színes programmal rendezzük meg ezt a csodálatos eseményt” – mondta a FICSAK alapítója, Király Nóra.



2016 NYARÁN ÚJBUDA ÖNKORMÁNYZATA ÉS A FIATAL CSALÁDOSOK KLUBJA  
 „MESÉS EGÉSZSÉG” CÍMMEL MESEÍRÓ PÁLYÁZATOT HIRDETETT  
 GYERMEK ÉS FELNŐTT KATEGÓRIÁKBAN.



A pályázat célja: annak terjesztése, hogy az egészséget könnyebb megőrizni, mint a betegséget gyógyítani, tehát a testi és lelki egészség érdekében tett lépések (táplálkozás, mozgás, kiegyensúlyozottság, szűrővizsgálatok, stb.) fontosságának hangsúlyozása.


**Pályázati kategóriák:**

- I. korcsoport: 7-9 évesek;
- II. korcsoport: 10-13 évesek;
- III. korcsoport: 14-16 évesek
- Felnőtt (16 év fölött)

Az elvárás az volt, hogy a mesében szerepeljenek a következő kifejezések, vagy rokon értelmű megfelelőik: egészség, orvosi vizsgálat, életmód, gyógyulás, boldogság.

A díjak átadására 2016. november 26-án a Várkert Bazárban szervezett I. Adventi Jótékonysági Vásáron került sor.

Nagyon sok kedves, vidám, tanulságos, vagy éppen szívszorító mese érkezett. A szervezők nagy meglepetésére a felnőttek kedvét is sikerült meghozni a meseíráshoz, így

több, mint száz felnőtt ragadott klaviatúrát! Nehéz volt a zsűri dolga, annál is inkább, mert a hasonló pályázatoktól eltérően nem kis térről volt szó hiszen a  NECKERMANN UTAZÁSI IRODA felkarolta a kezdeményezést és felajánlott egy kétszemélyes, 7 éjszakás nyaralást, a csodálatos görögországi Rodoszra, a Sunconnect Evita \*\*\*\* hotelbe, all inclusive ellátással. A nyerményt a 4 kategória nyertesei közül sorsolta ki a Neckermann munkatársa.



A fődíj nyertese a 9 éves Tóth Zelma Kincső lett, akit a családja boldogan (és hangosan) ünnepelt a színpad előtt!

Fődíjon kívül sok-sok értékes nyerményt kaptak még a helyezettek, melyeket a FICSAK alapítója, Király Nóra adott át.

Egyik különdíjas, Gazdagrét büszkesége, Gebri-Horváth Bence lett. Szeretettel gratulálunk! Bence és az összes helyezett meséjét a folyamatosan megújuló Mesés egészség meseíró pályázat Facebook oldalán olvashatják. További képeket és bővebb beszámolót pedig a [www.ficsak.hu](http://www.ficsak.hu) oldalon találnak.



**KOSZONJUK** a Gazdagrét, Törökugrató utca 16. szám alatti Kármí Virág és Ajándéküzlet felajánlását, amellyel hozzájárult a F fiatal Családosok Klubja által, november 26-án tartott Jótékonysági Adventi Vásárhoz.





**BUDAPEST-GAZDAGRÉTI  
SZENT ANGYALOK PLÉBÁNIA**

1112 Bp., Gazdagréti út 14.

**Telefon:** +36/1/707-1111,

**info@szentangyalok.hu**

**www.szentangyalok.hu**

**KARÁCSONYI ÜNNEPI ESEMÉNYEK**

**December 24, szombat; 17:00 óra**

Pásztorjáték gyermekeknek

**December 24, szombat; 24:00 óra**

Éjféλι szentmise

**December 25, vasárnap; 10:00 óra**

Karácsonyi ünnepi szentmise

**December 26, hétfő; 10:00 óra**

Karácsony másnapjának ün-  
nepi miséje

**December 30, péntek; 17:00 óra**

Szent Család ünnepe, jubiláns  
áldás

**December 31, szombat; 17:00 óra**

Év végi hálaadás

**Január 1, vasárnap; 10:00 óra**

Újévi ünnepi szentmise

**Miserend:**

Hétfő 17h, kedd-szombat 8h,  
vasárnap 10h.

**Irodai szolg.:** hétfőn és csüt.  
14-18h-ig, kedden és pén-  
teken 9-13h-ig, vasárnap a  
szentmise után, szerdán csak a  
Temetőlelkészégen.

**Temetkezési ügyekkel** kap-  
csolatban a 30/577-0645 szá-  
mon érdeklődhetnek a kedves  
hívek.



**GAZDAGRÉTI  
REFORMÁTUS GYÜLEKEZET**

1118 Budapest, Rétköz u. 41.

**Telefon:** +36/1/246-0892

**Web:** <http://www.gref.hu>

**E-mail:** [iroda@gref.hu](mailto:iroda@gref.hu)

**Istentisztelet** minden vásár-  
nap délelőtt 10 és este 6 óra-  
kor.

• **December 21-22-23: „Ad-  
venti naptámadat” – az ün-  
nepre hangoló reggelek:**

December 21. 7.30: Vezetett  
imádság,

December 22. 7.30: Reggeli  
dicsőítés,

December 23. 7.30: Imareg-  
geli.

• **December 24-én 15 órától**  
**tartunk szentesti áhítatot.**

• **December 25-én 10 órától**  
**karácsonyi ünnepi istentisz-  
telet** lesz úrvacsorai közös-  
séggel. (Gyermekistentisztelet  
is lesz)

• **December 26-án 10 órától**  
**karácsonyi ünnepi istentisz-  
telet** lesz úrvacsorai közös-  
séggel. (Nincs gyermekisten-  
tisztelet!)

• **December 31-én 16 órától**  
**óévi istentiszteletet** tar-  
tunk úrvacsorai közösséggel.  
(Nincs gyermekistentisztelet!)

• **2016. január 1-jén 10 órától**  
**újévi istentisztelettel** kezd-  
jük az évet. Este pedig **újévi**  
**dicsőítő Istentisztelet lesz**  
**18:00-tól.** Mindkét alkalom  
alatt lesz gyermekvigyázás.

Az istentiszteletek átlagosan  
másfél órásk. Úrvacsorai kö-  
zösség délelőtt minden hó 2.  
vasárnapján. Dicsőítés minden  
hó 3. vasárnapján délelőtt.

3 éves kor alattiak részére ki-  
alakítottunk egy külön játszó-  
részt szülőkkel együtt, ahol  
hangszórón keresztül Ők is  
hallhatják az istentiszteletet.

Évente 3 alkalommal játszó-  
házat is szervezünk szombat  
delelőttönként, ahol barkács  
foglalkozásokkal, ajándékké-  
szítéssel, bábozással, mesejá-  
tékkal várjuk a családokat.

A szülők számára a Teaházban  
biztosítunk beszélgetési lehe-  
tőséget.

Emellett táborok és egyéb ak-  
tuális események várják Önö-  
ket, amelyekről részletesen a  
[www.gref.hu](http://www.gref.hu) honlapon olvas-  
hatnak.

**VARÁZSTINTA  
CIKKÍRÓ PÁLYÁZAT**

8-14 ÉVES GYEREKEKNEK  
ÉRTÉKES NYEREMÉNYEKÉRT.

A FSZEK 1. régiója – köztük  
a XI. kerületi tagkönyvtár-  
ak – újságciikkíró pályá-  
zatot hirdet Varázstinta  
címmel különböző téma-  
körökben.

**NEVEZÉSI IDŐSZAK:**

2016. októbertől -  
2017. áprilisáig

**Részleteket és további  
információkat**

a [www.fszek.hu/varazs-  
tinta](http://www.fszek.hu/varazs-<br/>tinta), [www.facebook.com/  
varazstinta](http://www.facebook.com/<br/>varazstinta) oldalon, vagy  
személyesen a Nagy-  
szeben tér 1. szám alatti  
Gazdagréti Könyvtárban  
kaphatnak a kedves ér-  
deklődők

A GAZDAGRÉTI KÖNYVTÁR MUNKATÁRSAITÓL, MÉSZÁROS-BODOR ERIKÁTÓL ÉS SZENTESY VIRÁGTÓL KREATÍV TIPPEKET KAPTUNK A KARÁCSONYI IDŐSZAKRA, AMELYEKBE A GYEREKEKET IS KÖNNYEDÉN BE TUDJUK VONNI:

**KÉSZÍTSÜNK EGYEDI CSOMAGOLÓPAPÍRT!** A sima egyszínű postai csomagolópapírt könnyen egyedivé tehetjük. Süteménykiszűrő formák segítségével ünnepi formákat vágathatunk a fél burgonyába. A krumplynyomda segítségével színes mintákat nyomtathatunk a papírra, amely száradás után máris felhasználható. A csomagolópapírt színes ceruzával vagy filccel teleírhatjuk, de a könnyen lemosható bőrbarát ujjfestékkel a legkisebbek is készíthetnek tenyér- vagy talplenyomatot csomagolóanyagot.

**FÚZZÜNK HOSSZÚ HÓLÁNCOT!** A legkisebbek is örömmel csatlakoznak, ha egy vödörnyi pattogatott kukoricával csalogatjuk őket. A kipattogott szemeket fűzzük erős cérnára tompa hegyű tűvel! Az így keletkezett pehelykönnyű hófehér lánc kedves dísz lehet az ablaknak, falfestmények keretének, vagy akár a fenyőfának is.



**DEKORÁLJUK AZ ÜNNEPI ASZTALT!** Virágüzletekben olcsón hozzájuthatunk az oázisnak nevezett virágkötészeti kel-lékhez. Ez a téglafomájú tűzőhab könnyen méretre vágható, így a segítségével tetszőleges méretű dekorációt készíthetünk. Tűződjük bele csinosan elrendezve a természet összegyűjtögetett kincseit: csipkebogyóágot, fenyőgallyat, bogyókat, terméseket; díszíthetjük kézműves vásárokon felt szárított alma- és narancs-karikákkal, esetleg illatos fahéjrúddal, apró angyalfigurával. Állíthatunk a közepére egy vékony szál gyertyát is, így igazán méltó dísz lesz az ünnepi asztalnak.



EGY KIS ÉRDEKESSÉGGEL KÉSZÜLTÜNK A TÉL EGYIK KÜLÖNLEGES ÉS FINOM GYÜMÖLCSÉVEL,  
A DATOLYÁVAL KAPCSOLATBAN:

A datolya (*Phoenix dactylifera*) az egyik legősibb gyümölcsünk, már az időszámításunk előtti Mezopotámiából is maradtak fenn róla írásos emlékek. A Bibliában is fellelhető a gyümölcs.

Nagy datolyaültetvények Afrikában vannak, Európában csak Spanyolország termel említésre méltó mennyiséget.

A datolya természetes cukortartalma rendkívül magas, de tartalmaz B-vitamint, kalciumot, magnéziumot, foszfort, rezet, káliumot, cinket illetve vasat is. Tekintélyes mennyiségű kalcium és a magnézium tartalma miatt könnyedén juthat a szervezet a szükséges kalciumhoz. Étkezési rosttartalma szintén nem lebecsülendő.

A datolya nagy mennyiségű ásványianyag tartalmának köszönhetően vértisztító hatása van, de egyes vizsgálatok szerint jótékony hatása van a légzőszervekre is.

Növényi hormontartalmának köszönhetően a változókor idején segíthet a hormonháztartás egyensúlyának megtartásában. Réz és kálium tartalma elősegíti a szervezet regenerációját. Magas cukortartalma miatt túlzott fogyasztása a cukorbetegek számára nem javasolt.



**KOSZONJUK** a Márton Áron tér 5. szám alatti Ágnes virágüzlet tulajdonosának, Kovács Ferencnek a támogatását, amelyet a november 26-án, a Várkert Bazár-ban megrendezett Adventi Jótékonyági Vásárunkhoz nyújtott!



kék lufik a rák megelőzésért



gyermekrajzpályázat az egészséges büfékért



baba-mama hintát avattunk a Feneketlen-tó partján

Gazdagréti Összefogás Egyesület



# 20

2017 JANUÁR	2017 FEBRUÁR	2017 MÁRCIUS	2017 ÁPRILIS	2017 MÁJUS	2017 JÚNIUS
Va 1	Sz 1	Sz 1	Sz 1	Hé 1	Cs 1
Hé 2	Cs 2	Cs 2	Va 2	Ke 2	Pé 2
Ke 3	Pé 3	Pé 3	Hé 3	Sz 3	Sz 3
Sz 4	Sz 4	Sz 4	Ke 4	Cs 4	Va 4
Cs 5	Va 5	Va 5	Sz 5	Pé 5	Hé 5
Pé 6	Hé 6	Hé 6	Cs 6	Sz 6	Ke 6
Sz 7	Ke 7	Ke 7	Pé 7	Va 7	Sz 7
Va 8	Sz 8	Sz 8	Sz 8	Hé 8	Cs 8
Hé 9	Cs 9	Cs 9	Va 9	Ke 9	Pé 9
Ke 10	Pé 10	Pé 10	Hé 10	Sz 10	Sz 10
Sz 11	Sz 11	Sz 11	Ke 11	Cs 11	Va 11
Cs 12	Va 12	Va 12	Sz 12	Pé 12	Hé 12
Pé 13	Hé 13	Hé 13	Cs 13	Sz 13	Ke 13
Sz 14	Ke 14	Ke 14	Pé 14	Va 14	Sz 14
Va 15	Sz 15	Sz 15	Sz 15	Hé 15	Cs 15
Hé 16	Cs 16	Cs 16	Va 16	Ke 16	Pé 16
Ke 17	Pé 17	Pé 17	Hé 17	Sz 17	Sz 17
Sz 18	Sz 18	Sz 18	Ke 18	Cs 18	Va 18
Cs 19	Va 19	Va 19	Sz 19	Pé 19	Hé 19
Pé 20	Hé 20	Hé 20	Cs 20	Sz 20	Ke 20
Sz 21	Ke 21	Ke 21	Pé 21	Va 21	Sz 21
Va 22	Sz 22	Sz 22	Sz 22	Hé 22	Cs 22
Hé 23	Cs 23	Cs 23	Va 23	Ke 23	Pé 23
Ke 24	Pé 24	Pé 24	Hé 24	Sz 24	Sz 24
Sz 25	Sz 25	Sz 25	Ke 25	Cs 25	Va 25
Cs 26	Va 26	Va 26	Sz 26	Pé 26	Hé 26
Pé 27	Hé 27	Hé 27	Cs 27	Sz 27	Ke 27
Sz 28	Ke 28	Ke 28	Pé 28	Va 28	Sz 28
Va 29		Sz 29	Sz 29	Hé 29	Cs 29
Hé 30		Cs 30	Va 30	Ke 30	Pé 30
Ke 31		Pé 31		Sz 31	



focimajális Kamararaerdőn



gazdagréti gyermeknap



együtt szurkoltunk az EB-n játszó magyar csapatnak

és a gazdagréti Nagy Ádámnak





gazdagrétiék jutalomkirándulása a parlamentbe



játzóteret újítottunk fel



nyitva van a sulikapu

# 17

info@gazdagretiosszefogas.hu  
 gazdagretiosszefogas@freemail.hu  
 www.gazdagretiosszefogas.hu

2017 JÚLIUS	2017 AUGUSZTUS	2017 SZEPTEMBER	2017 OKTÓBER	2017 NOVEMBER	2017 DECEMBER
Sz 1	Ke 1	Pé 1	Va 1	Sz 1	Pé 1
Va 2	Sz 2	Sz 2	Hé 2	Cs 2	Sz 2
Hé 3	Cs 3	Va 3	Ke 3	Pé 3	Va 3
Ke 4	Pé 4	Hé 4	Sz 4	Sz 4	Hé 4
Sz 5	Sz 5	Ke 5	Cs 5	Va 5	Ke 5
Cs 6	Va 6	Sz 6	Pé 6	Hé 6	Sz 6
Pé 7	Hé 7	Cs 7	Sz 7	Ke 7	Cs 7
Sz 8	Ke 8	Pé 8	Va 8	Sz 8	Pé 8
Va 9	Sz 9	Sz 9	Hé 9	Cs 9	Sz 9
Hé 10	Cs 10	Va 10	Ke 10	Pé 10	Va 10
Ke 11	Pé 11	Hé 11	Sz 11	Sz 11	Hé 11
Sz 12	Sz 12	Ke 12	Cs 12	Va 12	Ke 12
Cs 13	Va 13	Sz 13	Pé 13	Hé 13	Sz 13
Pé 14	Hé 14	Cs 14	Sz 14	Ke 14	Cs 14
Sz 15	Ke 15	Pé 15	Va 15	Sz 15	Pé 15
Va 16	Sz 16	Sz 16	Hé 16	Cs 16	Sz 16
Hé 17	Cs 17	Va 17	Ke 17	Pé 17	Va 17
Ke 18	Pé 18	Hé 18	Sz 18	Sz 18	Hé 18
Sz 19	Sz 19	Ke 19	Cs 19	Va 19	Ke 19
Cs 20	Va 20	Sz 20	Pé 20	Hé 20	Sz 20
Pé 21	Hé 21	Cs 21	Sz 21	Ke 21	Cs 21
Sz 22	Ke 22	Pé 22	Va 22	Sz 22	Pé 22
Va 23	Sz 23	Sz 23	Hé 23	Cs 23	Sz 23
Hé 24	Cs 24	Va 24	Ke 24	Pé 24	Va 24
Ke 25	Pé 25	Hé 25	Sz 25	Sz 25	Hé 25
Sz 26	Sz 26	Ke 26	Cs 26	Va 26	Ke 26
Cs 27	Va 27	Sz 27	Pé 27	Hé 27	Sz 27
Pé 28	Hé 28	Cs 28	Sz 28	Ke 28	Cs 28
Sz 29	Ke 29	Pé 29	Va 29	Sz 29	Pé 29
Va 30	Sz 30	Sz 30	Hé 30	Cs 30	Sz 30
Hé 31	Cs 31		Ke 31		Va 31



őszi gazdagréti futóverseny



jótekonysági adventi vásár



Mikulás Gazdagréten

MOST, A KARÁCSONYI KÉSZÜLŐDÉSBE, (SOKAN UTOLSÓ PILLANATOS) AJÁNDÉKVÁSÁRLÁSI LÁZBAN BIZONY HAJLAMOSAK VAGYUNK KICSIT BEHUNYNI A SZEMÜNKET, HA AZ ÁRCÉDULÁK KERÜLNEK ELÉ, DE BIZONY ELJÖN A JANUÁR ÉS ANNAK IS A VÉGE, MAJD A FEJVAKARÁS... ÉS A FOGADKOZÁS: EZENTÜL MEGTERVEZEM, LEÍROM, MEGBESZÉLEM, ÖSSZEHASONLÍTOM, KIVÁLASZTOM, ÚJRATERVEZEM. SOKAKNAK SIKERÜL IS, DE TÖBBÜNKNEK FEBRUÁR VÉGÉN MEGINT CSAK FEJVAKARÁS A JUSSA...

Hogy ez ne így legyen, abban egy kerületi, igazi „túlélőművész” édesanya, Dobos Ildikó segít rövid, frappáns tanácsaival, amelyhez sokéves tapasztalatán kívül mások véleményét is figyelembe vette.

### ÍME TEHÁT 21 TIPP A SPÓROLÁSRA:

1. Ne shoppingolj unalomból!
2. Üres gyomorral ne menj vásárolni!
3. A terméket keresd az alsó polcon!
4. Fogadd meg, hogy nem veszel egészségtelen ételeket!
5. Csinálj hetente egy „nem költök” napot!
6. Főzz egyszerre sokat és tedd a mélyhűtőbe!
7. Hajts lassabban a kocsival!
8. Vegyél használtat!
9. Vásárolj az interneten!
10. Figyeld az akciókat!
11. Étterem helyett főzz otthon!
12. Szervezd magad a nyaralásod!
13. Keress ingyenes családi programokat! (Budapesten rengeteg van.)
14. „Jó lesz az még fél évig!”
15. Te vágd a haját a srácoknak!
16. Felejtsd el a márkákat, ne nevet, hanem minőséget vegyél!
17. Adj el mindent, amit nem használsz!
18. Sétálj, vagy kerékpározz, hacsak teheted!
19. Telefonálj kevesebbet! Harmadolhatod a költségeidet!
20. Keress másik szolgáltatót!
21. Ne fűtsd túl a hálószobát! Aludni 18-20 fok bőven elég!



### NYEREMÉNYJÁTÉK

#### Kedves Olvasóink!

Őszi számunkban kértük Önöket, hogy javasoljanak olyan témákat, amelyeket szeretnének olvasni a lapban. A nyereményjátékhoz az újságban található szelvényt kivágyva kértük visszajuttatni, de e-mail-en is elfogadtuk a javaslatokat. **A nyertes: Kamondiné Honti Éva lett**, akinek ezúttal is szeretettel gratulálunk és köszönjük, hogy segítette munkánkat! A nyereménye egy ajándékcsomag, melynek átvételével kapcsolatban telefonon keresni fogjuk!

#### KÖSZÖNJÜK az

Ági Virágüzlet támogatását, amelyet a november 26-án, a Várkert Bazárban megrendezett Adventi Jótékonyági Vásárunkhoz nyújtott!

Cím: 1112 Bp., Márton Áron tér 4. (volt Kis Ferenc tér, 59-es villamos végállomás, 1. pavilon, a Farkasréti temetőnél)

Nyitvatartás: Hétfő - Vasárnap 07:00 - 19:00

Telefonszám: +361-249-2668

E-mail: info@agivirag.hu



## ILLATOS ÉS JÓTÉKONY

A FAHÉJ KÜLÖNLEGES AROMÁJA SOK KEDVES EMLÉKET IDÉZHET FEL BENNÜNK. FŐKÉNT SÜTEMÉNYEK, DESSZERTEK ELENGEDHETETLEN TARTOZÉKA, DE PÉLDÁUL A SZOBÁK ILLATOSÍTÁSÁRA IS HASZNÁLJÁK. AZONBAN EZ A KÜLÖNLEGES FÜSZER ENNÉL JOVAL TÖBBRE KÉPES. NÉZZÜNK 8 KEVÉSSÉ ISMERT FELHASZNÁLÁSI MÓDJÁT!



### 1. MEGFÁZÁS KEZDETEI TÜNETEIRE

Ha gyengének érezzük magunkat fél bögre vizet forraljunk fel, keverjünk bele egy fél teáskanál darált fahéjat, hagyjuk állni 15 percig. Ha kész az instant fahéj tea, egy kis mézzel fogyasszuk el. Jótékony hatását hamarosan érezni fogjuk.

### 2. TERMÉSZETES SZAGTALANÍTÓ

Néhány fahéjrudat tegyünk ki egy tálba, majd hagyjuk, hogy az illat betöltse a helyiséget. A fahéj egyébként antibakteriális hatású, így egészségesebbé is teszi a benti levegőt.

### 3. SERKENTI AZ EMÉSZTÉST

Fogyasztásával nagyszerűen serkenthető az emésztés. A fűszer szabályozza a vércukorszintet, így érdemes egy teáskanállal belekeverni a reggeli kávéba, amelytől egyben különleges ízt is kap az italunk.

### 4. ROSSZ LEHELET

A fahéjban lévő illóolaj segít elpusztítani a rossz szagot okozó baktériumokat, sőt még fogínygyulladásra is alkalmazható. Két csepp, belsőleg is használható fahéj illóolajat egy kanál kókuszolajba keverve, alaposan osszassunk szét a szánkban.

### 5. ELŰZI A ROVAROKAT

Ha bedörzsöljük a bőrünket fahéjjal, nem leszünk kíváncsiak a szúnyogok számára, és ha

megszórjuk azokat a sarkokat, ahol a hangyák randalíroznak, messze el fogják kerülni az életterünket.

### 6. ANTIDEPRESSZÁNS

A fahéj jó hatással van a kedélyállapotunkra is. Az illata már önmagában felvillanyoz, de szakértők szerint olyan vegyületeket tartalmaz, amelyek gátolják a depresszió kialakulását.

### 7. MEGÖLI A KÖRÖMGOMBÁT

Meglepő, de így van. A körömgombától nem könnyű megszabadulni, de ha rendszeresen fahéj illóolajjal reggel és este bekenjük a fertőzött körmöket, a probléma hamarosan megszűnik. Készíthetünk illóolajból, Epsom sóból és vízből keveréket, és ezzel kezeljük rendszeresen a körmöket, amelyek így még gyorsabban meggyógyulnak.

**Testünk a csoda**  
interaktív kiállítás és játszóház  
a Gandagréti Közösségi Házban  
2017. január 9-13-ig  
9.00-19.00

Hogyan támadnak a vírusok?  
Milyen a szívódobogás gámpong?  
Miként működik a szervezet  
„belső kórokozó” állomása?  
Hogyan lehet robotkarral lépni,  
vagy vért pumpálni a szívből?

A kiállítás segítségével megismerhetjük a testünk működését, a különböző szervek felépítését és működését, a testünk működését a gyakorlatban, a testünk működését a gyakorlatban a testünk működését.

UJBUDA  
GANDAGRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZ  
1043 Budapest, Gandagréti u. 6.  
Tel.: 06 1 467 1111  
www.gandagréti.hu



## TÉLAPÓ ITT VOLT – FOGKEFÉT IS HOZOTT!

A Mikulás idén sem hagyta ajándék és néhány dorgáló-dicséző szó nélkül a gazdagréti gyerekeket. 2016. december 3-án, szombaton ugyanis ellátogatott a „Gréti” Termelői piacra, ahol az apróságok már izgatottan várták.

Király Nóra újbudai alpolgármester, a körzet önkormányzati képviselője évek óta elhívja a kedves Nagyszakállút, hogy ezzel örvendeztesse meg a környék apraját-nagyját.

„Az első mikulásünnepséget akkor szerveztem, amikor még nem is voltak gyermekeim. Saját magam rakosgattam be a környék postaládáiba a kis szórólapjaimat. A „nagy napra” alig jöttek néhányan, de én annak is örültem. Azóta szinte minden évben szervezek mikulásünnepséget, de persze már interneten várjuk a kollégáimmal együtt a jelentkezőket, és jókora plakátokkal hirdetjük az eseményt, amely egyre népszerűbb.

Bár időközben ötgyermekes édesanya és alpolgármester lettem, tele tennivalókkal, ennek megszervezésére mindig szakítok időt. Az ünnepségeken a gyerekek izgalma, öröme átragad a felnőttekre is, akikkel közösen énekeljük a dalokat, teázgatunk, beszélgetünk, így válik a rendezvény jó hangulatú, közösségépítő programmá. Ezt az alkalmat tehát a felnőttek közül is sokan várják!”



### ÉDESSÉG MELLÉ FOGKEFE IS JÁR!

„Mivel az egészséges életmód, a fogacskák épségének megőrzése édesanyaként is szívügyem, idén a – főként gyümölcsökből és mogyoróból álló – piros kis csomagok mellé egy mini fogkefét és fogkrémet is ajándékozott a - Kerékgyártó Gábor önkormányzati képviselőtársam személyében megtestesült - Mikulás! Ez az apró, különleges, szétszedhető eszköz figyelemfelhívás is, a gyerekek és felnőttek számára egyaránt. Úgy gondolom, ha a gyerekek ebben az érdekes fogkefében az ajándékot és a játékot fedezik fel, szívesebben építik be hétköznapijukba a fogmosást” - mondta el Király Nóra alpolgármester.

Az idén a 110 db mikuláscsomagot a Gazdagréti téri Prima áruház ajánlotta fel, amiért ezúttal is köszönetünket fejezzük ki.

Az áruház vezetése fontosnak tartja a gazdagréti közösségi rendezvényeket, ezért nemcsak a mikulásünnepséget, de a halászléfőző versenyt, a futóversenyt, a gyermeknapot, a Szentlván napot is támogatta. Az üzlet 2017-ben is szeretettel várja Önöket, ezúttal már „online vásárló”-ként is, a [www.onlineprima.hu](http://www.onlineprima.hu) – oldalon. További érdekesség, hogy a [www.google.hu/maps](http://www.google.hu/maps) oldalon a „Gazdagrét Prima” beírásával virtuális sétát is tehetünk az üzletben.





AHOGY MÁR AZ UTÓBBI SZÁMAINKBAN MEGSZOKHATTÁK, A GRÉTI ÖSTERMELŐI PIAC ÁRUSAI AJÁNLANAK NEKÜNK RECEPTEKET, AMELYEKET ŐK MÁR KIPRÓBÁLTAK ÉS SZÍVESEN FOGYASZTANAK.

MOST A „RA-UL SZEKÉR” CSAPATA MUTATKOZIK BE.



„Idén ötödik éve, hogy úgymond reform étkeket készítünk, amelyek glutén, tej és húsmentesek.

Termékeink között megtalálható a hummus, padlizsán, zeller, cukkini és a sárgarépa krém is, de van puliszka és grillezett padlizsán, de a vörös lencsével töltött burgonya is nagy sláger.

A recepteket általában én találok ki, ketten készítjük el a férjemmel, ő a kukta. Csak olyan termékeink vannak, amit mi is szeretünk, és fogyasztunk is, ezért finomak és fűszerezsek.

Hangsúlyoznám, hogy nem diétás étkeket készítünk csak gabonaliszt helyett a lepényeink csicseriborsó lisztből készülnek, amit frissen őrünk, nem használunk adalék anyagot, csak természetes fűszereket. Többek között a céklakrémünk nagyon kedvelt, nemcsak azért mert finom, hanem kimagaslóan jó hatással van az emésztésre. Célunk, hogy a glutén-, laktóz-, tejérzékeny, vegetáriánus, vegán vásárlóknak is ingyenc falatokat készítsünk.” – mondta el Ulics Erika, a csapat egyik tagja. Szeretnék egy finom, saját kísérlet alapján tökéletesített céklakrém receptet megosztani Önökkel, azokra a napokra, amikor már elég volt a töltött káposztából és a beigliből.

## CÉKLAKRÉM

Két közepes cékla (roppanósra párolva egyben - én kuktát használok) 2 evőkanál vöröshagyma hab (mixerben hidegen sajtolt napraforgó olajban habbá törve) só, bors, őrölt kömény, torma, kevés mustár. (A tormát ugyanúgy készítem, mint a hagymahabot.) Az alapanyagokat botmixerrel összetöröm. Vigyázat nem túl konyha barát, ha idő előtt emeli ki a bot mixert! Kenyérre kenve nagyon finom. Honlapunk: [www.apegakornis.hu](http://www.apegakornis.hu)

### HOZZÁVALÓK:

- 2 db közepes cékla
- 2 evőkanál vöröshagyma hab
- só, bors, őrölt kömény
- torma, kevés mustár

Köszönjük szépen a receptet. Mi azért még egy hagyományos szilveszteri fogással is kiegészítjük a választékot. (a szerk.)

## SZILVESZTERI MALACSÜLT



Az előző nap apróra vágott fokhagymával, szalonnával megtűzdeljük, és őrölt borssal megszórjuk a húst. A sót 0,5 dl vízben feloldjuk, és fecskendővel több oldalról a bőr alá juttatjuk, majd hűtőbe tesszük. Ha a bőrt só éri, akkor rágós lesz, és nem ropogós. Sütés előtt éles késsel másfél ujjnyi távolságban a bőret bekockázzuk, majd tepsibe tesszük.

2-3 evőkanál zsírt rakunk köré, és hozzáöntünk 2-3 dl vizet, alufóliával lefedve, előmelegített sütőben 180 fokon egy órán át pároljuk, majd az alufóliát levesszük, és ropogósra sütjük, miközben sörbe mártott szalonnaszelettel többször kenegetjük. Sütési hőfok: 180°C. Sütési mód: alul-felül sütés.

### HOZZÁVALÓK: 6 adag

- 2 kg süldő malac (comb)
- 1 tk. só
- őrölt bors
- 3 gerezd fokhagyma
- 10 dkg füstölt szalonna
- 1 dl sör
- 3,5 dl víz
- 3 ek. disznózsír

**Jó étvágyat kívánunk!**

A TÉLI SPORTOK SZÉPSÉGE TÖBBEK KÖZÖTT ABBAN REJLIK, HOGY A FELNŐTTEK IS „VISSZAFIATALODNAK” ÉS AKARVA-AKARATLAN ÚJRA GYEREKKÉNT PUFFANHATNAK A PIHE-PUHA HÓBA. REMÉLJÜK, EZEN A TÉLEN UTAZÁS NÉLKÜL NEKÜNK IS KIJUT A FEHÉR TAKARÓBÓL.

Nézzük, milyen izmokat mozgathatunk meg öt népszerű téli sport segítségével.



## SÍFUTÁS

Az állóképesség fejlesztésére a sífutás az egyik legjobb sport, amit csak kipróbálhat. Ráadásul több kalóriát éget el, mint szinte bármilyen egyéb sporttevékenység. A sífutás egy olyan aerob sport, ahol hosszabb ideig megállás nélkül kell mozogni, mialatt a szív oxigént pumpál az ereken keresztül az izmokba, hogy biztosítsa számukra az energiát. A sífutás által erősített izmok váltakoznak a síelés stílusától függően, de jellemzően a comb izmait, valamint a bicepszet és a tricepszet veszik igénybe.

## SÍLESIKLÁS

A sífutással ellentétben a sílesiklás kevesebb energiát igényel, mivel a legtöbb sípályán a lesiklás nem vesz igénybe többet, mint két-három perc, viszont nagyszerű egyensúlyjavító és rugalmasság növelő. Elsődlegesen a feszítő izmok, mint a hátsó combizom, a négyfejű combizom, a vádli, a csípő és a láb izmai dolgoznak ekkor.

## SNOWBOARDOZÁS

Snowboardozásnál a vádli izmok, a hátsó combizmok és a négyfejű izom irányítják magát a snowboardot, míg a boka és a láb izmai az iránytartásért, a hasi izmok pedig az egyensúlyért felelősek. Ezzel a sporttal

is körülbelül 480 kalóriát éget óránként. A legújabb tanulmányok szerint a szabadban gyakorolt sportolás csökkenti a szorongást és javítja a hangulatot.

## JÉGKORONG

Az emberek különböző személyiségűek - egyesek magányos harcosok, míg mások a csoportos tevékenységeket kedvelik. Ez utóbbiak számára a jégkorong lehet a tökéletes téli sport. Eltekintve attól, hogy a jégkori bajtársiasságra nevel, az igénybe vett izmok hasonlóak a más típusú korcsolyázáséhoz: az alsó izmok az egyensúly fenntartásában, míg a felsőtest a hokiütő mozgatásában kap szerepet. A legtöbb játékos megközelítőleg egy - másfél percet tölt a jégen, majd kettő-négy percre pihen. Játék közben, a szívritmus akár több mint 190 is lehet, így a pihenő szakaszban történik a regenerálódás.

## KORCSOLYÁZÁS

A korcsolya a fitness minden elemét magába foglalja. Egy egész életen át lehet üzni, akár egyénileg, akár csoportosan. Emellett fejleszti az egyensúlyt, rugalmasságot, gyorsaságot és a mozgékonyt.



Bármilyen sportot választunk, az biztos, hogy mellé jókedvet és jobb erőnlétet is szerzünk, úgyhogy, anorákra fel!





HA A TÉLI SPORTOK ÜZÉSEKOR ESETLEG NEM ÖLTÖZTÜNK VOLNA FEL ELÉGGE ÉS EGY KIS MEGFÁZÁST SIKERÜLT BESZEREZNÜNK, ÍME NÉHÁNY GYÓGYÍTÓ ÉTEL:



Mit (t)együnk, ha megfáztunk?

### GYÓGYÍTÓ HAGYMA

Van, aki szerint egy gerezd fokhagyma egy evőkanál mézben a legjobb csodaszer, de aki nem bírja ezt az illatot, magában, vagy teába keverve is fogyaszthatja a mézet.

Javasolják a vöröshagymát is, amely a fokhagymával együtt egyébként szerepel azon a listán, amelyet az Egészségügyi Világszervezet (WHO) állított össze a gyógyhatású növényekről.

Egy teáskanálnyi préselt hagymalé egy teáskanál mézzel keverve nagyon jó köhögéscsillapító.

Sokan választják gyógyszerként a vöröshagymát szegfűszeggel, kakukkfűvel és mézzel elkeverve.

Tény, hogy nem túl vonzó, de ha hatásos, megéri.

Többen esküsznek a mézes házi pálinkára, ami kétség kívül az egyik legkellemesebb kúra, azonban ennél sokkal hatékonyabb a reszelt fokhagyma krémes natúr joghurttal.

Reszeljük le három-négy gerezd fokhagymát és keverjük el egy pohár natúr joghurtban. A fokhagyma erős vírusölő tulajdonsággal bír, a joghurtban elkeverve nem leszünk „illatosak” tőle. A fokhagymás keveréket öblítsük le két érett citrom vagy narancs kifacsart levélvel, amit egy kevés ásványvízzel hígítottunk. Ezt a csodareceptet érdemes



hetente két-három alkalommal megismételni, méghozzá reggeli előtt.

### GYÖMBÉR ÉS CITROM

C vitamin tartalmuk miatt nem feledkezhetünk meg a citrusfélékről sem, amelyeket bizonyára a legkellemesebb fogyasztani és szagolni egyaránt, de ez a vitamin megtalálható többek között az édes paprikában, a kapor zöldjében, a káposztában is.

Természetes „orrcsepp” a torma, a gyömbér és az erős paprika is.

Végül, de nem utolsó sorban ott van a fekete retek is, amely nemcsak az immunrendszert erősíti, de emésztési problémákra is jó.

Minden módszer közül a leghatásosabb azonban a sapka, sál és a gyakori kézmosás! Betegségmentes, kellemes telet kívánunk!





**PIACI HÍREK** - Ismételten szeretnénk tájékoztatni Önöket, hogy a Gréti Termelői Piacunk a Szent Angyalok templom melletti területről október 1-jén elköltözött a Nagyszeben térre, a korábbi őrzött parkoló területére, ahol szombatonként 7-12 óra között változatlanul friss idénygyümölcsökkel, zöldségekkel és saját termelésű élelmiszerekkel, januárban pedig méz akcióval várják árusaink régi és új kedves vásárlóikat!

## KÖZÉRDEKŰ

**Gazdagrét tisztántartásáért** az Újbuda Prizma Nonprofit Kft felel. Bármilyen panasz esetén hívható a 372-7640- telefonszám.

**Gazdagréti kertészeti problémák, roncsautó, kátyú, parlagfű bejelentését** a 06 80 852 832 ingyenes telefonszámon teheti meg.

**Az újbudai támogatásokról** a 372-3444, 372/3446 –os telefonszámon kaphatnak tájékoztatást.

**Közbiztonsággal, kutyatámadással kapcsolatos bejelentések** tehetőek az alábbi éjjel-nappal hívható telefonszámon: XI. Ker. Rendőrkapitányság: 381-4312 (ügyelet), Újbuda Közterület-felügyelet: 06-80-411-112

**Gyermekorvosi ügyelet** hétfévégén és munkaszüneti napokon 9-14 óra között: Szent Kristóf Szakrendelő, Fehérvári út 12., tel: 212-5979.

Péntek 20.00 – hétfő 08.00 között, illetve ünnepnapokon: Szent János kórház 24. épület (XII. ker. Diós árok u. 1-3) tel: 212-5979

*Békés karácsonyi ünnepeket és eredményes, boldog új évet kívánunk !*



Soss Szilárd  
önkormányzati képviselő



Király Mária  
alpolgármester



Dr. Simicskó István  
honvédelmi miniszter,  
országgyűlési képviselő



Dr. Hoffmann Tamás  
polgármester



Kerekgyártó Gábor  
önkormányzati képviselő

## IMPRESSZUM

Kiadja a Gazdagréti Összefogás Egyesület  
Főszerkesztő: Bíró Judit • Tel.: 06/30/676-6646  
info@gazdagretioszefogas.hu • gazdagretioszefogas@freemail.hu  
www.gazdagretioszefogas.hu



GAZDAGRÉTI  
ÖSSZEFOGÁS  
EGYESÜLET