

## KÉRDEZZ-FELELEK AZ GAZDAGRÉTI HÍRMONDÓ-RÓL

## Miért szűnt meg az előző RÉT újság?

■ Az előző újság kiadója a Gazdagréti Községi Ház volt. Tavaly július óta a kerület összes közösségi háza az Újbudai Kulturális Intézet fennhatósága alá tartozik. Az új vezető úgy döntött, hogy a helyi, kis példányszámú újságok helyett egy nagy, kerületi, kizárólag kulturális témájú folyóiratot alapít „KULTI” címmel

## Hogyan indult el mégis újra a GazdagRÉTi Hírmondó?

■ A Gazdagréti Összefogás Egyesület sohaig küzdött az újság megmaradásáért, mert hitt abban, hogy ez fontos a Gazdagréti Lakótelepen élők számára. Igaz, hogy a kerületi megjelenésű Újbuda újság is sok hasznos információval bír, a RÉT azonban csak az itt élőké! Amikor 2011 nyarán már biztossá vált, hogy megszűnik az újság, az Egyesület tagjai elkezdtek dolgozni a folytatáson. Végül pályázat útján és jólelkű

támogatók segítségével sikerült annyi pénzt elnyerni, amivel négy lapszám nyomdaköltségét fedezni tudjuk. A tartalmat, a szerkesztést, a grafikai munkát az Egyesület tagjai végzik karitatív munkaként. A postaládákba való eljuttatáshoz azonban minden segítő kézre szükség van. Ebben nagyon számít az Egyesület a lakók segítségére. Várjuk az önkéntesek jelentkezését a [gazdagretioszszefogas@freemail.hu](mailto:gazdagretioszszefogas@freemail.hu) emailcímre, vagy hívja a 0620 333 0553 telefonszámot.

## Milyen gyakran és mekkora terjedelemben jelenik meg a GazdagRÉTi újság?

■ Az újág 2012-ben négy alkalommal fog megjelenni. A mostani szám március végén, Húsvét előtt, a második május végén, a nyári szünet előtt, a harmadik szeptember elején, iskolakezdekéskor, majd a negyedik, Karácsony előtt. Méretét tekintve A5-ös formátum, 12 oldal.

## PIACI HÍREK

A Gazdagréti Piac újult erővel, kibővült választékkal vár minden kedves látogatót szombatonként a Szent Angyalok Plébánia kertjében 7.00-12.00 óra között. Négy zöldséges, két tejes, füstölt árus, pékségek, virágos, mézes, lekváros, kecskesajtos vár minden vásárlót.

- **Március 30. és április 7.:** 7.00–12.00 húsvéti vásár
- **Április 7.:** 9.00–12.00 Húsvéti hagyományok felelevenítése (tojásfestés, mézeskalács díszítés, nyuszisimogatás)



## IMPRESSZUM

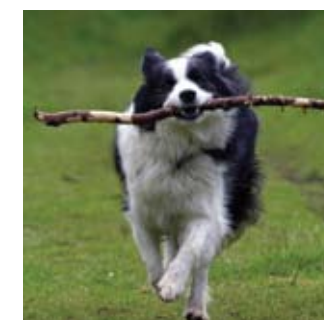
Kiadja a Gazdagréti Összefogás Egyesület  
Főszerkesztő: Ari Zsófia, egyesületi tag  
Elérhetőség, hirdetésfelvétel:  
06308172305  
[gazdagretioszszefogas@freemail.hu](mailto:gazdagretioszszefogas@freemail.hu)  
[www.gazdagretioszszefogas.hu](http://www.gazdagretioszszefogas.hu)

GAZDAGRÉTI  
HÍRMONDÓ

Kultúra \* Közélet \* Család \* Egészség \* Sport

HÚSVÉTI  
NÉPSZOKÁSOKBASEBALL ÚJBUDÁN  
GAZDAGRÉTEN DOLGOZUNK...

fotó: Szandelszky Béla

KIRÁLY NÓRA  
RECEPTROVATA60+  
PROGRAMOKKUTYÁS  
ÜGYEINK

## PÓSA ZOLTÁN

### FÉNY A VÁROS FÖLÖTT

Nagypéntek deleje  
Körmenet ereje:  
A szentség ideje

Hétfőn locsolkodás  
Vérbő pajzánkodás  
Huncut piros tojás

Mise és friss virág  
Óbor és olajág  
Így teljes a világ

A Föld szíve dobog  
Mágneses tűz ropog  
Bolygónk lélekcsoakra:  
A szeretet bokra:

A dicső Nap minden reggel  
Leszámol a holdsereggel  
Elűzi a csillagokat  
Árva Földnek utat mutat  
Jelzőfényt is borít rája  
Húsvéti Nap kari(z)mája  
Feltölti az üres lelket  
Betölti a tágas völgyet  
Ránk testál királyi széket  
Ébreszti a magyar népet  
Mennybolt izzó ékessége  
Jöjj dicső Nap Isten fénye

Nagypéntek ereje  
Körmenet ideje:  
A szentség deleje

Hétfőn piros tojás  
Huncut locsolkodás  
Vérbő pajzánkodás

Mise és olajág  
Óbor és friss virág  
Így kerek a világ



PÓSA ZOLTÁN József Attila (2000.-), Bertha Bulcsú-, Obersovszky Gyula-díjas, Péterfy Vilmos Életműdíjas (2010.) író, költő, irodalomtörténész, szerkesztő 1948-ban született Debrecenben. A Gazdagréti Lakótelep őslakója, ahová 1984 júliusában költözött feleségével, fiával, azóta folyamatosan ott élnek. Több mint húsz önálló kötettel rendelkezik, ezen kívül mintegy hatvan könyv társszerzője és négyezer cikk írója. 2000-től 2011-ig a Magyar Nemzet egyik frontembere volt, tavaly októberi nyugdíjba vonulása óta Gazdagréten írja új nagyregényét. Nagyszabású regényciklusának közismert része az Aranykori tekercek, Menekülés négy sávon, Mediterrán tintabúra trilógia a hetvenes évek értelmiségi létének összegző vallomásregénye. Új verseket tartalmazó tavalyi könyve A fehér bohóc feltámadsa.

## KÖSZÖNTŐ



Kedves Gazdagrétiak!

Nagy örömünkre szolgál, hogy Egyesületünknek közel egy év kihagyás után sikerült újraindítani a gazdagrétiak saját lapját, GazdagRÉTi Hírmondó néven.

Az első számot rengeteg munka, közös gondolkodás előzte meg, mert olyat szerettünk volna alkotni, ami 100 %-osan az itt élők igényeit elégíti ki. A tartalmat is igyekeztünk úgy összeállítani, hogy mindenki megtalálja benne a kedvére valót.

Tudjuk, hogy még nem vagyunk tökéletesek ezért szívesen veszünk minden kritikát, észrevételt, de dicséretet is. Kérem ezeket küldjék el nekünk a [gazdagretiosszefogas@freemail.hu](mailto:gazdagretiosszefogas@freemail.hu) emailcímre.

A következő lapszámig élvezzék a tavaszt, töltsenek minél több időt a szabadban, figyeljék a természet ébredését: a fák zöldellését, a virágok sziromba borulását, a madarak visszatérését!



Szeretettel:  
Ari Zsófia,  
főszerkesztő

## ELKEZDŐDÖTT A PARLAMENT TAVASZI ÜLÉSSZAKA

A PARLAMENTI MUNKÁRÓL KÉRDEZTÜK KUPPER ANDRÁST,  
GAZDAGRÉT ORSZÁGGYŰLÉSI KÉPVISELŐJÉT.



**Keveset hallani arról, hogyan dolgozik egy országgyűlési képviselő. Amit ebből legtöbben látnak, az a parlamenti jelenlét, olykor hézagos padsorokkal. Mi a valóság?**

■ A valóság az, hogy a munkánknak csak töredéke a parlamenti jelenlét. A padsorok néha azért hézagosak, mert nem az a lényeg, hogy mindig mindenki ott üljön, hanem az, hogy szakmailag, társadalmilag és politikailag is helyes döntéseket hozunk. Tehát a döntés előtti vitában szakpolitikusoknak kell részt venniük, a döntés pillanatában pedig mindenki szavazatára szükség van. Én orvosként, kultúrával foglalkozó politikusként például hiába szeretnék hozzászólni mezőgazdasági kérdésekhez, mert bár van róluk véleményem, jobb, ha a hozzáértők tárgyalnak, megfelelő szakmai színvonalon. De kezdjük az elején, hiszen a parlamenti döntés a folyamat végpontja. A problémák, a választók igényeinek, a változásra érett ügyek felkutatásával kezdődik az egész. Fogadóórák, találkozások, beszélgetések hosszú sora kell ehhez. Aztán jön az, hogy az adott problémát milyen útvonalakon hova kell eljuttatni, hogy a megoldás meg is születzen. Nagyon egyszerűen szólva ez a lényeg

és akkor még nem beszéltem a diplomáciai kapcsolatokról, a frakción belüli egyeztetésekről, a bizottsági munkáról.

**Ön a kultúráért felelős alpolgármester a XI. kerületben. Milyen változások történtek és milyenek várhatók még ezen a területen?**

■ Létrehoztuk az Újbudai Kulturális Intézetet, így a kerület szerteágazó, sokszínű kulturális élete összerendezhető. Nem az a cél, hogy értelmetlenül centralizáljunk, hanem az, hogy ne oltás ki egymást az egy időben zajló programok és minden kerületi tudja, nem kell messzire menni egy jó programért. Egyébként, amikor megjelent az első KULTI, vagyis az intézet új információs lapja, még magunk is megdöbbsztünk, hogy mennyi minden történik nálunk. Így egyben még soha nem láttuk a teljes palettát. Az intézet ugyanis azokra a szervezőkre is számít és figyel, akik nem az önkormányzat égisze alatt tevékenykednek. Így teljes a kép.

**Ezek szerint rengeteg munka és teher van az Ön vállán. Van egyáltalán szabadideje? Hogyan szokott kikapcsolódni?**

■ Szabadidőm alig adódik, de vannak fontos dolgok az életemben, amelyek nem maradhatnak el. Mindenekelőtt ilyen a családom, ilyen a tréning a három kutyámmal. Nem maradhat ki a zenehallgatás, a zongorázás, az irodalom sem. A testedzés pedig inkább szükséges, mint szórakoztató. Szóval néha magam sem értem, hogy fér bele mindez a mindennapjaim sodrásába.

## MAFC BASEBALL ÚJBUDÁN – CSATLAKOZZ TE IS!

AMERIKAI EDZŐK, AMERIKAI CSEREDIÁK PROGRAMOK,  
SOK-SOK UTAZÁSI LEHETŐSÉG: EZ MIND A BASEBALL

A Magyar Országos Baseball és Softball Szövetség (MOBSSZ), illetve a MAFC Újbuda Rangers Baseball Szakosztálya tavaly indította útjára Magyarország első utánpótlásképzésre épülő baseball programját. A 2012-es tavaszi szezon már 60 gyermek kezdte majd meg. A csapat kiválóan szerepelt a 2011-es nemzeti bajnokságban, sőt kupadöntőbe jutott, és több külföldi tornán is részt vett.



A sportág hazai vezetése kiemelt feladatának tekinti annak megszervezését, hogy évről évre ifjú magyar baseball játékosok utazzanak egy-egy tanévre az Egyesült Államokba. Ugyanakkor a magyar gyerekek családjaihoz, ha erre nyitottság van, Amerikából is érkeznek majd ifjak. A gyerekek így nem csak egy izgalmas sportággal ismerkednek meg, hanem angolul tanulnak, és barátságokat köthetnek tengerentúlon élő társaikkal. A MAFC Baseball csapata vár tehát minden 7-15 év közötti játékos jelöltet a szezonnyitó ingyenes edzésekre március 26-án és 28-án délután 6 órára az újbudai Sportmax-ba (Kánai út 2.). Áprilistól edzések ugyanitt hétfőn és szerdán délután 6 órától, a tagdíj: 5.000 forint. Akinek megtetszik a baseball, és csatlakozik, annak a felszerelést a klub biztosítja. Jelentkezés vagy további információ az attila.vamos@baseball.hu e-mail címen vagy telefonon a 06 209 434 678-as számon.



A baseball köztudottan az USA-ban a legnépszerűbb, de fontos azt is tudni, hogy a sportágat ma már öt kontinens 120 országában, több mint 100 millió igazolt játékos űzi. Magyarországon is 20 éves már a szövetség. A Nemzeti Bajnokság három ligában zajlik évről évre. Felnőtt és korosztályos válogatottjaink járják Európát és a világot.



Várjuk jelentkezését a  
balatonatuszas@szeretemujbudat.hu e-mail címre vagy  
Junghausz Rajmund, a csapat főszervezőjénél a  
0670/94-24-624 telefonszámon.  
Amennyiben május 31-ig regisztrál,  
a részvételi díjból 10% kedvezmény illeti meg!

## JÉZUS KRISZTUS FELTÁMADÁSA ÉS A TAVASZ KÖSZÖNTÉSE!

A keresztény egyházakban a Húsvét a feltámadás ünnepe, a régebbi korokban a természet újjáéledését és a tavaszt köszöntötték ekkor. A két hagyomány együtt él az ünnephez kötődő népszokásokban és babonákban.

**NAGYBÖJTI JÁTÉKOK:** A negyvennapos böjt a kereszténységben a húsvéti előkészület és megtisztulás ideje, amelyet Jézus negyvennapos pusztai böjtölésének emlékére tartanak. Ilyenkor tilos volt lakodalmat és zenés mulatságot tartani, húst enni, az emberek gyóntak, áldoztak és kibékültek egymással. A fiatalok jellegzetes vasárnapi elfoglaltságai közé tartozott a körtánc jellegű karikázás, a csárdásszerű szinalázás, az ifjú lányok beavató-rítus nyomát őrző ulicskázása, vagy az ún. mancsózás, amelyben magasba dobott golyókat kellett eltalálni olyan ütőkkel, amelyeket a legények faragtak a kiszemelt lányoknak.



**BARKASZENTELÉS:** A húsvétot megelőző virágvasárnap Jézus Jeruzsálemi bevonulásának emlékűnepe, ekkor a városlakók pálmaágakat lengetve üdvözölték. Manapság nálunk a pálmát a barka helyettesíti. A szentelt barkát a népi babona felhasználta rontás ellen, gyógyításra, villám elhárítására, és jósló, varázsló, bajelhárító szerepet is tulajdonított neki.



**NAGYCSÜTÖRTÖK:** „A harangok Rómába mentek” – tartja a mondás, és valóban: nagycsütörtökön megszűnik a harangozás. Liturgikus eredetű szokás a nagycsütörtöki lábmosás és a pilátuségetés, amikor egy Pilátust jelképező szalmabábut meggyújtanak.

**NAGYPÉNTEK:** Jézus kereszthalálának napja, a böjt és a gyász ideje. Ezt a napot a népi babona szerencsétlennek tartotta, tilos volt mindenféle állattartással, földműveléssel kapcsolatos munka, ilyenkor nem gyújtottak tüzet, nem sütöttek kenyeret, nem fontak, nem szöttek. Úgy hitték azonban, hogy aki napfelkelte előtt megfürdik, azon nem fog majd a betegség.

**NAGYSZOMBATI** tevékenységnek számított a féregűzés, amely az egész nagyhéthez kötődő nagytakarítás része, és a ház körülseprése, hogy a boszorkányokat, kígyókat elhajtsák. Keresztény szertartás ilyenkor a tűzszentelés, keresztelő víz szentelése. A nagyszombaton megtartott feltámadási körmenet jellegzetesen közép-európai, magyar, német és osztrák hagyomány.

**ÉTELSZENTELÉS:** Húsvétvasárnap ünnepli a kereszténység Jézus feltámadását. Már a 10. század óta ilyenkor sonkát, bányát, kalácsot, tojást és bort szentelnek meg a templomban. A húsvéti bárány Jézust jelképezi, a tojás az életet és az újjászületést. A sonka a paraszti élet révén vált jellegzetes húsvéti étellé. Sok helyen a szentelt kalács morzsáját a tyúkoknak adták, hogy sok tojást tojjanak, máshol pedig tűzbe vetették a maradékot, hogy a túlvilágiaknak is jusson belőle.

**LOCsolás:** Alapja a víz tisztító, termékenységet segítő erejébe vetett hit. Eredete arra a legendára utal, amely szerint a Jézus feltámadását hirdető jeruzsálemi asszonyokat a zsidók locsolással akarták elhallgattatni. Szokás szerint a férfiak ilyenkor sorra járták a házakat és különböző énekek, versek kíséretében locsolták meg a nekik ezért cserébe tojást adó lányokat. (Forrás: Tátrai Zs. – Karácsony Molnár E.: *Jeles napok, ünnepi szokások*)



### HÚSVÉTI PROGRAMOK GAZDAGRÉTEN

#### A Gazdagréti Református Gyülekezet húsvéti istentiszteleti rendje

- Április 3–4–5.: húsvétra előkészítő istentiszteletek 18 órától.
- Április 6. 18 órától: nagypénteki istentisztelet úrvacsorai közösséggel.
- Április 8.: Húsvéti hajnali ima a Rupp-hegyen: köszöntsük együtt a húsvéti napfelkeltét a feltámadás örömeiben (találkozó 5.00-kor a Gazdagréti postánál)
- Április 8.: 10 órától húsvéti ünnepi istentisztelet úrvacsorai közösséggel a templomban.
- Április 9. 10 órától istentisztelet úrvacsorai közösséggel a templomban.

#### II. Őrmezei Húsvét Fesztivál Galagonya bohóc szülinapi játszóházában

- Április 7.: 10-17-ig cím: 1112 Bp., Neszmélyi út 13.a Az esemény fővédnökei: Király Nóra Ifjúsági és családjogi tanácsnok, Junghausz Rajmund Önkormányzati Képviselő

### KULTURÁLT EBTARTÁSÉRT – SZEDJE ÖSSZE KUTYÁJA UTÁN! SZÓLJON RÁ A SZOMSZÉDJÁRA!



Bizonyára ismerős az érzés – a parkban sétálgatva valami nem odaillő tapad a cipőre, olyasmí, amit nem szeretnének hazavinni. Ez csak egy bosszúság, de napi cipőtisztogatás már mérgező, és joggal kérdezhetjük: Miért kell eltűnnöm a házam előtt a piszkot? Miért nem tiltják meg a kutyatartást a lakótelepen? A kutyások azzal védekeznek: Nem az ebekkel, csak néhány tulajdonossal van gond. Mostanában az Önkormányzat sok száz ezernyi adót költött kutyaurülék gyűjtőkre, a helyzet mégis szinte változatlan. Nekünk magunknak kell tehát megoldást keresnünk: a kutyásoknak rá kell venniük magukat és egymást, hogy szedjék össze ebük maradékát! Be kell végre látniuk: hanyagságukkal csak kutyáik ellen hergelik a többséget! Sok kisgyerek is játszik a parkokban, az ő egészségük is veszélyben forog. Legalább rájuk legyenek tekintettel! A szomszédok is tehetnek valamit: rá kell szólni a kutyásra, ne hagyja hátra a végterméket. Kedves Gazda! Ne feledje: a hátrahagyott ürülék akár 100 000 Forintba is kerülhet Önnek: a Közterület-felügyelet büntet!

### • LAPUNK UTÁNAJÁRT – KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓK •

**Közterületi fák metszése**  
– bejelentés alapján történik a 381-1351-es telefonszámon

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

**Közbiztonsággal kapcsolatos bejelentések** tehetőek az alábbi éjjel-nappal hívható telefonszámokon:

**XI. Ker. Rendőrkapitányság:**  
381-4312

**Újbuda Közterület-felügyelet:**  
06-80-411-112

**Sashegy polgárőrség:**  
06-30-621-2103

Zöldsziget pályázat sajnos nem lesz idén, viszont április, májusban szép palántákat igényelhetnek majd a közös képviselők Király Nóra képviselőasszonytól.

**Roncsautó, kátyú, parlagfű bejelentése** a 06 80 853 832 telefonszámon (ingyenes)

EBBEN A ROVATBAN SZERETNÉNK KÉPET ADNI A LAKÓTELEPEN MŰKÖDŐ KÖZINTÉZMÉNYEK MUNKÁJÁRÓL, AZ OTT DOLGOZÓK SZEMÜVEGÉN KERESZTÜL. MINDEN LAPSZÁMBAN MEGSZÓLÍTUNK EGY-EGY IGAZGATÓT, ÓVÓ NÉNIT, TANÍTÓ NÉNIT, DADUS NÉNIT VAGY INTÉZMÉNYVEZETŐT. ELSŐ INTERJUALANYUNK FRETYÁNNÉ KOZMA ÉVA, A TÖRÖKUGRATÓ UTCAI ÁLTALÁNOS ISKOLA IGAZGATÓNŐJE ÉS BRUCKNER LÁSZLÓ, A CSIKIHEGYEK UTCAI ÁLTALÁNOS ISKOLA IGAZGATÓJA.



**BRUCKNER LÁSZLÓ, Igazgató**  
CSÍKIHEGYEK ÁLTALÁNOS ISKOLA

Iskolánk megérdemelné a „legzöldebb lakótelepi iskola” elnevezést. 2005-ben elsőként nyertük el az „Ökosuli” rangos elismerést, idén az „Örökös Ökosuli” címre pályázunk, és e mellett még „Madárbarát iskola” is vagyunk. Nagy hangsúlyt fektetünk az angol nyelvi kommunikációra, a művészeti nevelésre, valamint a gyermekek sportjára. Fontosnak tartjuk, hogy a diákok megismerjék a társadalmi együttélés szabályait, külső és belső rendre szokjanak, amely segítséget nyújt a felnőtté válás folyamatában. Szerintünk a diákoknak meg kell fogalmazniuk önálló gondolataikat, így válnak a tanár tevékeny társává és nem baj, ha kételkednek vagy lázadnak, ez is az önállóságot erősíti. Azt valljuk, hogy minden gyermek tehetséges valamiben, mi pedig ezt igyekszünk kibontakoztatni bennük. Az egyik kollégán mesélte a következő kedves kis történetet: Egy elsős kisdíákunk minden kicsengetés hallatán felpattant, és figyelmeztette a tanító nénijét arra, hogy kicsengettek. A kollégánó elmagyarázta neki, hogy a kicsengetés mindig a tanítóknak szól, hogy fejezzék be a tanítást. A következő óra végén, a csengőszónál a kislány heves mozdulattal felugrott helyéről és megszólalt: „Klári néni, kicsöngettek! Neked!”



**FRETYÁNNÉ KOZMA ÉVA, Igazgató**  
TÖRÖKUGRATÓ ÁLTALÁNOS ISKOLA

Több mint harminc éves tanári pályámból két évtizedet töltöttem a Törökugrató Általános Iskolában, ebből tíz évet igazgatóhelyettesként, majd 2009 óta igazgatóként. Matematikát és számítástechnikát oktatom. A pedagógusmunka elhivatottság nekem, az iskola pedig olyan természetes közeg, ahol minden nap a gyerekek őszinte mosolya, kíváncsisága fogad. Hitvallásunk, hogy szeretetteljes légkörben testileg és lelkileg egészséges gyermekeket neveljünk. Kiemelten segítjük az alapkésztségek: az olvasás, a logikus magyar beszéd, valamint a matematika elsajátítását, de támogatjuk a mindennapos testedzést is. Ugyanakkor kiemelten kezeljük az angol nyelvi kommunikációt, és a számítástechnikai ismeretek magas szintű átadását is. Specialitásunk a német kéttannyelvű tanítási program, amelynek feladata egy világnyelv megtanulása, illetve a magyarországi német nemzetiség történelmének, kultúrájának oktatása. A következő kedves kis történet az idei farsangi készülődés közepette történt meg velem. Két kislány elem lépett; egyikük elárulta, felnőttként ő is iskolaigazgató lesz, mert úgy látja, hogy nekem milyen jó dolgom van, egész nap csak sétálgatok az iskolában. A barátnője az egyetértését azzal bizonygatta, hogy ő meg igazgatóhelyettes akar lenni!

## PAPA-MAMA-BABA BÖRZE

A tavasz beköszöntével újra elindult minden harmadik szombaton a Gazdagréti Piac területén a Börze, ahova előzetes regisztráció után bárki jöhet árusítani már nem használatos ruhákat, használati tárgyakat. A kezdeményezés célja kifejezetten a közösségépítés. Egy hely, ahol a gazdagréti emberek találkozhatnak, beszélgethetnek, megismerhetik egymást. Regisztráció a [gazdagretiosszefogas@fremail.hu](mailto:gazdagretiosszefogas@fremail.hu), vagy a 06308172305-ös telefonszámon.



## ÚJ IRÁNYÍTÓ TÁBLÁK A RÉTKÖZ UTCÁN ÉS A GAZDAGRÉTI ÚTON

Több éves kérés teljesült pár hete: a KULTI új vezetősége meghallgatta a gazdagréti és a környéken élők kérését, miszerint kerüljön ki a főutakra irányító tábla, ami jelzi a Közösségi Házat. Sok panasz érkezett, hogy aki először látogat a Házba, netalán a Lakótelepre, az hamar elveszik a hatalmas toronyházak útvesztőiben és nem találja meg a célt. Reméljük, hogy összettel a közvilágítás is megoldódik és így minden akadály elhárul a Közösségi Házba való látogatás előtt.

## CSIKKMENTES GAZDAGRÉTET

Király Nóra, Gazdagrét önkormányzati képviselője egy januári egyéni előterjesztésben javasolta, hogy a kerület vezetése indítsa átfogó kampányt annak érdekében, hogy kevesebb legyen az eldobált cigarettacsikk a Gazdagréti lakótelepen. A szűkös költségvetés miatt minden segítő kézre szükség van ahhoz, hogy ez megvalósuljon. Aki szeretne részt venni az akcióban jelentkezzen a [kiraly@fidesz.hu](mailto:kiraly@fidesz.hu) email címen.

## • PROGRAMAJÁNLÓ •

**MÁRCIUS 28.** 18.00 Farkasréti Általános Iskola – Born Gergely: A Kárpát-medence szent földrajza

**MÁRCIUS 31.** 16.00-19.00 Gazdagréti Református Templom – Ifi teaház 14-18 éves fiataloknak

**ÁPRILIS 13.** 15.30-17.30 Gazdagréti Közösségi Ház - A Költészet Napja alkalmából válogatás az Újbuda 60+ Vers- és próza kötet pályaműveiből

**ÁPRILIS 13.** 18.00 Gazdagréti Közösségi Ház - Bánky Tibor fotó kiállításának ünnepélyes megnyitója (A kiállítás megtekinthető május 2-ig, hétköznapokon 10-20h között)

**ÁPRILIS 14.** 10.00-17.00 Gazdagréti Közösségi Ház - "Macskavilág" Örökbefogadó Hétfége

**MÁJUS 4.** 18.00 Gazdagréti Közösségi Ház - Póth Vecsei Mária

festmény kiállításának ünnepélyes megnyitója (A kiállítás megtekinthető május 23-ig, hétköznapokon 10-20h között)

**MÁJUS 12.** 11.00-16.00 Gazdagréti Közösségi Ház - Egzotikus Kisállat Bemutató és Családi Nap

**MÁJUS 19.** 10.00-14.00 Gazdagréti Közösségi Ház és a lakótelep - Gyereknapi Mókás Kalandtúra

**MÁJUS 25.** 15.30-17.30 Gazdagréti Közösségi Ház – Irodalmi teadélután

**MÁJUS 25.** 18.00 Gazdagréti Közösségi Ház - Bokor Pál fotó kiállításának ünnepélyes megnyitója (A kiállítás megtekinthető június 13-ig, hétköznapokon 10-20h között)

**MÁJUS 30.** 18.00 Farkasréti Általános Iskola – Dr. Papp Lajos, szívsebész: Csíksomlyó üzenete

### NEM SZOKVÁNYOS ÉTELEK A HÚSVÉTI ASZTALRA

Kevesen tudják Király Nóráról, hogy a Gimnázium elvégzése után a Vendéglátóipari Főiskolán szerezte meg első diplomáját. A főzés szeretete már gyerekkorában magával ragadta, amióta az eszét tudja konyhában állt az anyukája mellett és segített neki, kezdetben az egyszerű ételek elkészítésében, de hamar rákapott az önálló ételek, fogások elkészítésére is. Már kisiskolás korában elkápráztatta édesszájú édesapját finomabbnál finomabb süteményekkel, tortákkal, amiknek a receptjét mániákusan gyűjtögette barátnőktől, ismerősöktől, újságokból kivágva. A Főiskolát is azért választotta, mert az elméleti tudás mellett itt kibontakoztathatta tudományát és újabb fogásokat leshetett el a mesterszakácsoktól. Manapság a munka és a család mellett sajnos kevés ideje jut a főzőcskézésre, szabadidejében viszont zivizesen bújja a különböző gasztroblogokat. Az egyszerű, gyorsan elkészíthető ételeket szereti, amelyek kizárólag friss és egészséges alapanyagokból készülnek.



#### • RÉPAKRÉM •

##### HOZZÁVALÓK:

35 dkg sárgarépa,  
3 evőkanál natúr joghurt,  
2 gerezd fokhagyma,  
1 mokkáskanál őrölt fahéj,  
1 mokkáskanál őrölt római kömény,  
1 negyed citrom,  
1 csapott tk. csilikrém,  
1 mk. fehérborecet, frissen őrölt bors, jó minőségű napraforgóolaj vagy nem túl karakteres, lágy ízű olívaolaj



1. A répákat tisztítsuk meg, daraboljuk, majd hosszában vágjuk őket ketté. Locsoljuk meg kevés olívaolajjal, tegyük a sütőbe 220 fokon sülni 20 percet, míg megpuhul, és enyhén megpirul.
2. Tegyük a répákat a botmixer táljába, adjuk hozzá a joghurtot 2 evőkanál napraforgóolajat vagy extra szűz olívaolajat és a fokhagymákat.
3. Pürésítsük krémesre. Ízesítsük a fahéjjal, csilivel, római köménnyel és pár csepp citromlével, mokkáskanál fehérborecettel.

##### HOZZÁVALÓK:

20 dkg omlós keksz  
30 dkg vaj,  
4 citrom  
4 tojás  
8 dkg cukor



#### • CITROMTORTA SÜTÉS NÉLKÜL •

1. Törjük össze a kekszet (én mozsárban szoktam), és keverjük el 8 dkg, olvasztott vajjal.
2. A vajas-kekszet lapogassuk egy kapcsos tortaforma aljába, tegyük a hűtőbe míg elkészítjük a krémet.
3. Reszeljük le a 4 citrom héját, morzsoljuk össze kb. 7-8 dkg cukorral, adjunk hozzá 1,5 dl citromlevet és 4 egész tojást. Keverjük alaposan el a krémet.
4. Vízfürdő felett, folyamatosan kevergetve sűrítsük be a krémet. (Kóstoljuk meg, elég édes-e). Majd a még meleg krémbe keverjük bele 20 dkg felkockázott vajat.
5. Öntsük a krémet a tésztára és tegyük egy éjszakára a hűtőbe. Vékony késsel válasszuk el a krémet a formától, mielőtt szétkapcsolnánk azt.

A receptek a [www.fozzunkolaszul.blogspot.com](http://www.fozzunkolaszul.blogspot.com) oldalon találhatóak. Dolce Vitától további recepteket olvashatnak minden hónapban a Nők Lapja Konyhájában.

fotó: Vrábel Krisztina, www.fozzunkolaszul.blogspot.com



Gazdagrét a családok lakóhelye, a családi otthonokhoz pedig hozzátartoznak a 60 felettiek, akik már nyugdíjassá váltak, és több idejük lett magukkal foglalkozni. Nekik nyújtanak tartalmas elfoglaltságot a következő programok: A sport és a mozgás a minőségi élet egyik nagyon fontos része, ezért figyelmükbe ajánlom a „Nyugdíjas játszóteret”, amely ma még sajnos kuriózzunknak számít hazánkban. Az önkormányzati 60+ program folytatásának köszönhetően a Gazdagréti Községi Házban két csoportban hétfőnként kedvezményes, 10 alkalmas gyógytorna van. További jó hangulatú mozgásra, gyógy-

tornára a Gazdagréti Községi Házban és a Csíki-hegyek utcai iskolában is van lehetőség.

De nemcsak a testnek, a szellemnek is szüksége van arra, hogy megmozgassák. A Gazdagréti Községi házban középfaladó és haladó angol társalgásra, sakkozásra, irodalmi délutánokra és kártyázásra várják a klubok a nyugdíjasokat. A Gazdagréti téren található Idősek napközi otthonában a „Rét” nyugdíjasklub, a Gazdagréti Községi Házban az „Őszikék”, és „Az élet szép...” nyugdíjasklub, valamint a „Szabadidő és kártyaklub” várja az érdeklődőket..

A gazdagréti Református gyülekezet nyugdíjas-klubja is szeretettel vár új tagokat. A Gazdagréti nyugdíjasházban mindenki számára nyitott a Bibliaóra.

De az élet így 60 felett sem csak móka, kacagás, tanulás... Ilyenkor lehet szükség a 60+ Szomszédzsági önkéntesek segítségére!

Fő tevékenységük az idősek segítése, érdekvédelme, programok szervezése. Telefonos elérhetőségük, fogadóórájuk helye és időpontja az Újbuda honlapon és az Újbuda újságban megtalálható. **Gálné Böbe szomszédzsági önkéntes (06-30-292-5248)**

szöveg: Gálné Böbe

#### SUDOKU

	3	7		4		5	
		8		1		4	2
2			6	5			3 7
	5	9				3 6	
8		9	5		3	7	1
	6	1			4	9	
4	8			9	5		3
9		3		8		6	
		2		3		8	7

