

## PÓSA ZOLTÁN AJÁNLÁSÁVAL



PÓSA ZOLTÁN a Gazdagréti Lakótelepen élő József Attila-díjas költő idén Pro Cultura Újbuda díjat kapott az Önkormányzattól, és a Magyar Érdemrend Tisztikeresztjét a Magyar Kormánytól. A 84. Ünnepi Könyvhéten dedikálja a Széphalom Könyvműhely sátránál június 8-án, június 19-én 16 órától, Vörösmarty az Egy az Isten című verskötetét, amelynek fő támogatója az Újbudai Önkormányzat.

### NYÁRI SZIVÁRVÁNY

SÁR CUPPOG KIS CSIZMÁM SARKÁN  
RÁM VILLAN FÉNYÖBLŰ VILLÁM  
JÉGSZEMCSE KOPPANT A KERTBEN  
ELLENFÉNY VIBRÁL. OTT SZEMBEN  
HÉTSZÍNŰ ÁLOMHÍD ÍVEL  
BÉKÍTI FÖLDET AZ ÉGGEL

### KÖNYVEK ÜNNEPE

A Magyar Ünnepi Könyvhét egyedülálló a világon. Supka Géza a zseniális polihisztor 1927 pünkösdvásárnap javasolta Lillafüreden a Magyar Könyvkiadók És Könyvterjesztők Egyesülése közgyűlésén, hogy „legyen egy nap, sőt hét, amikor a könyv ingujjban, mezítláb kivonul az olvasók közé és a társművészetek segítik”. 1929 óta 1957 kivételével minden évben, június első hetén (idén 2013. június 6-10-ig) megtartják a könyvünnepet, melynek központja a Vörösmarty tér, de több mint száz helyszínen, Újbudán, Hegyvidéken, Debrecenben, Balatonfüreden, Balatonföldváron stb. vannak könyvsátrak, ahol az írók dedikálják a könyveiket és különböző műsorok szórakoztatják az olvasókat.

Az idei 84. Magyar Könyvhéten és a 12. Gyermekkönyvnapokon minden korosztály megtalálja a maga olvasmányát. Sarkady Mária a magyar gyermekirodalom élő klasszikusa „Szappanbuborék” című kötetét a Széphalom Könyvműhely sátránál vehetik meg az óvodások, iskolások szülei. Üdítő meséket tartalmaz 5-15 évesek számára, amelyekben tündérek, állatok, gyerekek együtt szerepelnek. Kamaszoknak ajánlom Anna Percin francia író „Hogyan told el (jól) a nyarad” című izgalmas regényét. Egy 17 éves kamaszról szól, aki kiharcolja, hogy ne kelljen elmennie nyaralni, hogy a számítógép előtt csetelgethessen. Ám a sors közbeszól, fiatalberré érlelő kalandokban lesz része egész nyáron át. A könyvet a Könyvmolyképző rendezte sajtó alá. Egyetemistáknak, fiataloknak szórakoztató, megrendítő olvasmány a „Minden kezdet – A beavatás” regénye című Turczy István kötet. A kiváló költő egy frissen felvételt nyert egyetemista felnőtté válásának titkaiba avat be bennünket. A Magyar Napló Könyvkiadó adja ki évente az „Év versei és az Év novellái” című kiadványt a könyvhétre Nagy Gábor költő és Kontra Ferenc író gondozásában. Idén a Magyar Napló Kiadó az „Év esszéi” helyett adja ki az „Életút” nyugdíjas prózafolyóirat legjobb százhuszonhat munkájából készült szemelvénygyűjteményt Bíró Gergely szerkesztésében.

### KÖNYVAJÁNLÓ



Kedves Olvasók!  
Kedves Gazdagrétiek!

Örömmel jelentjük be, hogy újságunk jelen számtól kezdve kibővül, az eddigi 12 oldal helyett immár 16 oldalon jelenik meg. Több helyen új rovatokkal, több hírrel, új témákkal, de a megszokott színvonalon jelentkeznek az újság idén is négy alkalommal.

Mostani lapszámunkból megtudhatják, hogy mit ünneplünk Pünkösdkor, és milyen szokások kapcsolódnak hozzá, vagy éppen azt, hogy mi is az a „törökbaszás”.

Újságunk számos programot kínál minden korosztálynak: különösen figyelmükbe ajánlom a Szent Iván Napi Vigasságokat június 22-én délelőttől késő éjszakáig. Remélem, hogy végre együtt ünnepelhetnek és szórakozhatnak a gazdagréti családok, mindenkit szeretettel várnak a szervezők.

Addig is jó időt, szép napokat a diákoknak pedig kitartást kíván a Szerkesztőség nevében:



*Ari Zsófia*

Ari Zsófia  
főszerkesztő



GAZDAGRÉTI  
REFORMÁTUS GYÜLEKEZET HÍREI



- Gyülekezetünk honlapja megújult, hasznos információkat, érdekességeket találhat itt rólunk: [www.gref.hu](http://www.gref.hu)
- Vasárnapi istentiszteleteink délelőtt 10 órától, este a nyári időszakban (júniustól augusztusig) 19 órától kezdődnek.
- Szeretettel várjuk mindazokat, akik közösségre, jó beszélgetésre vágnak nyári bibliaóráinkra. Kezdes július 5-től augusztus 23-ig (kivéve július 19-én), péntekenként 18 órától.

HÁZAS KURZUS – HÁZAS HÉTVÉGE: ÉPÜLJENEK A HÁZASSÁGOK!

Az elmúlt évben tavasszal és ősszel is szerveztünk házasságok hétvége kurzusát: hét estéből álló randi sorozatot. Célunk a működő házasságok ápolása, erősítése volt. Az Eleven Center egyik éttermében találkoztunk, ahol egy vacsorát követően rövid előadásokat tartottunk a házasságot érintő témákban (kommunikáció, konfliktuskezelés, stb.). Az előadásokat követően páros feladatokat oldottak meg a résztvevők.

Külön csapat foglalkozott a helyszín berendezésével, a dekorációval, terítéssel, hogy a párok minél jobban érezhessék magukat. A terítéshez használt anyagok, színek, virágok mind összhangban voltak az adott alkalom témájával.



Tudatosan a templomon kívül szerveztük a rendezvényt, hogy olyanok is szívesen eljöjjenek, akiknek esetleg nem könnyű átlépni egy templom küszöbét. A részvétel nem volt felekezeti hovatartozáshoz kötött, teljesen nyitott volt bárki számára. Összesen 32 házaspár vett részt a két házasság hétvége kurzuson. A közelmúltban házasság hétvége is invitáltuk a párokat, ahol három napot tölthetünk együtt.

Nagyon fontosnak tartjuk, hogy ne csak akkor figyeljünk a házaspárookra, amikor már komoly problémák jelentkeznek a kapcsolatban. A párkapcsolat egészséges működése kihat az egész családra, befolyásolja a gyermekek egészséges fejlődését is. Segítenünk kell a családokat, hogy megtanuljanak jobban odafigyelni egymásra. A hatékony, őszinte kommunikáció, a minőségi együtt töltött idő rendszeres megélése, a kölcsönös bocsánatkérés és megbocsátás segíthet megőrizni a kapcsolat épségét. Feladatunknak érezzük a gazdagréti családok szolgálatát, ezért a jövőben is szeretnénk indítani házasság hétvége kurzusokat.

Szöveg: Thoma László

MI FÁN TEREM A RUKKOLA?

A FRISS ILLATÚ RUKKOLA A KERESZTESVIRÁGÚAK CSALÁDJÁBA (CRUCIFERAE) TARTOZIK, ROKONAI A KÁPOSZTAFÉLÉK. SÖTÉTZÖLD, KARÉJOS LEVELEIT ELSŐSORBAN SALÁTÁK, KÁSÁK KIEGÉSZÍTŐJEKÉNT HASZNÁLJUK.

Érdekességek a múltjából

A Földközi-tenger vidékén és Dél-Európában őshonos rukkola Marokkó partvidékén, Portugáliától Törökországig vadon megerem. Galenus, ókori görög orvos úgy vélte, a rukkola „száraz és forró érzetet kelt”, nem fogyasztható önmagában. Ezért javasolta, hogy kövér porcsinnal (vad-salátával), vagy más, hűsítő hatású salátával keverten illesszük étrendünkbe.

A Talmud hatásosnak találja szemfertőzések esetén. A rómaiak magjait olívaolajban áztatták, és vágykeltőként fogyasztották. A történetíró Plinius korbácsütések esetére javasolta; szerinte ugyanis a rukkola anyyra megerősíti a testet, hogy az komoly fájdalmakat is képes lesz elviselni. A növény virágai éjszaka illatoznak, ezért a régi babona az álnokság jelképeként tartotta.

Legjelentősebb rukkolatermesztő országok: Franciaország, Egyiptom és Olaszország.

Élettani hatása :

A rukkolának magas a vitamin- (A, B2, B5, C és K), valamint ásványianyag (kalcium, vas, magnézium, foszfor, kálium, mangán, szilícium) tartalma. Hatására csökken a kiválasztott gyomorsav mennyisége. Egyes kutatók szerint az emésztőrendszer fekélyei ellen is hatékony lehet. Az ókori időkben külsőleg és belsőleg egyaránt - szeptők ellen, a hajhagymák növekedésének serkentésére, a kellemetlen testszag megszüntetésére - használták. Szoptató anyáknak tejszaporító főzetet készítettek belőle, használták bélférges és köhögés ellen teaként és szirupként. Szabályozza a vér koleszterin-, és cukorszintjét. Várandós anyáknál mérsékli a rosszullet tüneteit. Csökkenti egyes rákbetegségek kialakulásának kockázatát, elősegíti a tüdő működését, gyorsítja a sebgyógyulást. A rukkolamagvak illóolajtartalma serkenti az emésztést, védi a nyirokrendszert és a csontokat.



Rukkola a konyhában:



A rukkola íze hasonlít a borséhoz, a mustaréhoz. Megfigyelések szerint a kisebb levelek íze enyhébb, a nagyobbak csípősebbek. Leggyakrabban más salátákkal vegyítve fogyasztjuk. Feldobja a szendvicset. Illik csirkéhez, halhoz; burgonyás, tojásos, paradicsomos fogásokhoz. Más zöldségekkel vegyítve, olajban megpárolva tésztával, bulgarral is fogyaszthatjuk. Keverjük rizottóhoz. Párolás, dinsztelés után spenótot helyettesíthetünk rukkollal. Gyorsan elkészül belőle a leves is. Zsíros sajttal kiegészítve tehetjük pizzára.



## PÜNKÖSD

A HÚSVÉT UTÁNI ÖTVENEDIK NAPON ÜNNEPLI A KERESZTÉNY VILÁG A SZENTLÉLEK ELJÖVETELÉT ÉS EGYBEN AZ EGYHÁZ MEGALAPÍTÁSÁT, PÜNKÖSD NAPJÁT.

Pünkösödöt a keresztény egyház születésnapjának is tartják. Az elnevezés a görög pentekosztész, az ötvenedik szóból származik, mivel ez az ünnep ötven nappal követi Húsvétot. Minden évben május 10-e és június 13-a közé esik. Piros Pünkösöd napját ezer éve virággal köszöntik Európa sok országában. Magyarországon is újra piros betűs nap a Pünkösdhétfő. De mi is ez az ünnep? A hozzá fűződő népszokásokat elfelejtettük. Vagy mégsem? Pünkösöd napjára minden felébred. Abbahagyja a lusta nyújtózást a világ, ember és állat párt keres.

Jól tudták a régiek, ilyenkor meg kell állni egy pillanatra, a nagy nyári munkák előtt ünnepelni kell. Köszönteni az új életet, imádkozni a bő termésért, gyermekáldásért. Erre szolgált a pünkösöd, a húsvét utáni ötvenedik nap. A templomokban évről évre megemlékeztek erről a napról, a lángnyelveket a pünkösdi rózsza szirmaival helyettesítették, a Szentlélek jelképeként fehér galambot repítettek szabadon. A lányok és asszonyok bíborvörös ruhába öltöztek, befont copfjukat a hagyomány szerint a bal vállukra kanyarítva, a férfiak felöltötték ünneplőjüket és kezdődhetett a multság.

Néhány faluban még ma is élnek a pünkösdi hagyományok, játékok, az Alföldön a Pünkösödölés, a Dunántúlon a Pünkösdikirályné járás. A pünkösdikirály választás sajnos eltűnőfélben van, pedig ma is ismert szólás: Rövid, mint a pünkösdi királyság. Kezdetben vitézi szokás volt, a katonák maguk közül választottak egy évre királyt. Ezt idézi Balassi Bálint verse:



"Áldott szép Pünkösödnék gyönyörű ideje  
Mindent egészséggel látogató ege,  
Hosszú úton járókat könnyebbítő szele"  
A Pünkösdikirályné járás.

A legszebb kislányt választották meg kiskirálynénak, ami nagy tisztesség volt. Mise után házról házra jártak jókívánságokkal, versekkel, énekekkel köszöntve a háziakat, virággal szórták be a szobát. A játék végén megkérdezték a lányokat: Hadd látom a királynétokat édes-e vagy savanyú? Fellebentve a díszes kendőt megcsiklandozták a kislány állát. Ha a királyné mosolyog, de a fogát a világért sem villanthatja ki, megnyugszanak a háziak, mert jó lesz a termés. Ekkor a háziak almát, tojást, kolbászt, pénzt ajándékoztak a jókívánóknak.



A törökbasázás: Egy 10-12 éves gyermeket beöltöztetnek selyembugyogóba, turbánt kötnek a fejére. Égetnivaló kölyköt választanak erre a szerepre, aki amúgy is rászolgált a verésre. Persze kitömik a ruháját szalmával, hogy ne fájjanak az ütések. Aztán összeláncolt kézzel vezetik végig a falun. Énekelnek, a basa ugrándozik, a fiúk meg zöld gallyakkal csépelik boldogan.

Pünkösdi eső: Májusi eső aranyat ér, de a pünkösdi eső ritkán hoz jót. A Pünkösdikirály választás amolyan legényvirtus volt, lovas versennyel, tűzgrással, tekézéssel. Aki a legderekabbnak bizonyult, egy évig ingyen ihatott a falu kontójára és minden mulatságra hivatalos volt. A pünkösöd az udvarlás, párválasztás ideje. Ilyenkor enyhültek a szigorú szabályok, a leányok bátran mutatkozhattak választottjukkal. A szokások ma már kihalóban vannak, de az ember érzi, ünnepre, pillanatnyi csöndre, játékra, társaságra szükség van most is. Üzenetet hordoznak ezek az ünnepek, az ember és a természet szeretetét hirdetik, csupa olyat, amiben megkapaszkodhatunk és amik által továbbléphetünk, majd Pünkösdvásárnap és hétfő után, a keddek és szerdák hétköznapjaiban.

Forrás: <http://parameter.elosoft.com/punkosd.html>

### KEDVEZMÉNYESEN ÜDÜLÉSI LEHETŐSÉG IDŐSEK ÉS RÁSZORULÓK SZÁMÁRA

Dr. Simicskó István államtitkár a kerületi Fidesz irodában találkozott azokkal az idősekkel, akik sikeresen pályáztak az Erzsébet - program szociális üdülési támogatására. A kormányzati program kivételesen kedvező lehetőséget nyújt azoknak a nyugdíjasoknak a pihenésre, akik már évtizedek óta nem voltak nyaralni. 5000 forint önrész fejében akár öt napot is eltölthetnek teljes ellátással például a Balatonon.



A szociális üdülési támogatásra kizárólag internetes felületen lehetett jelentkezni, ezért Kulpinszky Eleonóra, Dr. Simicskó István országgyűlési képviselő szociális munkatársa segített a nyugdíjas pályázóknak benyújtani igényüket, a találkozón pedig a további teendőkről tájékoztatta a megjelenteket.

Idén közel 135 ezer ember részesül üdülési támogatásban, és ebből több mint 72 ezer gyermek jut üdülési és táborozási lehetőséghez. A Program 2013-as eredményeit bemutató sajtótájékoztatón, Budapesten többek között részt vett Navracsics Tibor miniszterelnök-helyettes is, aki úgy látja, az Erzsébet-program tavalyi sikerét is felülmúlja. A nyertes pályázók között van több mint 5 ezer fogyatékossgal élő, több mint 28 ezer nyugdíjas, mintegy 33 ezer nagycsaládos, több mint 8 ezer egészségügyi dolgozó, közel 4 ezer közfoglalkoztatott, közel 2 ezer MÁV munkavállaló, továbbá a belügyi szervek több mint 12 ezer és a honvédelmi szervek közel 4 ezer dolgozója.

A Gazdagréti Idősek Klubjából 5 pályázat érkezett. Volt közülük férj és feleség, akik nagyon örültek, hogy hosszú idő után elmehetnek újra együtt a Balatonhoz.

Forrás: [www.ujbuda.hu](http://www.ujbuda.hu); [www.erzsebetprogram.hu](http://www.erzsebetprogram.hu)

fotó:www.dunaharaszti.ma.hu, www.pozitivnapn.hu

fotó: www.ujbuda.hu

**SZOLGÁLATI KÖZLEMÉNY KIRÁLY NÓRA KÉPVISELŐTŐL**

Kedves gazdagréti barátaim!

Mint Gazdagrét egyik önkormányzati képviselője, engedjék meg, hogy pár szolgálati közleményt megosszak Önökkel.



1. Idén tavasszal is lezajlott a tavaszi nagytakarítás az Újbuda Prizma Kft. szervezésében. Újdonság volt, hogy idén először nem lehetett zöld hulladéknak konténeret rendelni, helyette viszont aprítékoló gépet lehetett házhoz hívni a nagy ágaknak, kivágott fáknak.

2. Idén kikerültek a muskátlik a Rétköz utca lámpaoszlopaiba, amelyben gyönyörködhetnek az itt élők.

3. Sajnos veszélyben vannak a lakótelep játszóterei. A jó idő beálltával egyre több fiatal tivornyázik ezeken a helyeken, súlyos károkat okozva ezzel az Önkormányzatnak és sok bosszúságot a kismamáknak, családoknak. Ilyen a Dzsungeles és a vadonatúj Regős közti játszótér. Sajnos csak tettenérés esetén tudjuk megakadályozni a károkat. Kérjük, hogy aki látja a rongálókat, haladéktalanul tegyen bejelentést a Közterület felügyelet telefonszámán: 0680 411 112, vagy a Rendőrségen.



4. A februárban elfogadott költségvetés hamarosan érezteti hatását. Reményeim szerint nyáron kikerülnek új padok, szemetes kukák, kutyaürülék gyűjtő edények és fák, bokrok. Hamarosan elkezdődik az Olasztelek lépcső teljes körű felújítása, megszűnik a balesetveszély.



5. Folytatódik az Irkás árok járdaépítése. Nyáron már teljes biztonságban, 2 méteres járdán lehet kirándulni Gazdagrétről az erdőn át egészen Csillebércig.

6. Befejeződött a Rezsicsökkentésért folytatott aláírásgyűjtés. Március közepétől május végéig, 10 héten át gyűjtöttük a támogató aláírásokat. Gazdagréten és Sasadon több mint 2000 aláírás gyűlt össze, ami a második legtöbb a kerületben. Ezúton is szeretném megköszönni mindenkinek, aki segített a gyűjtésben vagy aláírta.

**• LAPUNK UTÁNAJÁRT – KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓK •**

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

Újbudai támogatások  
tel: 06-80-734-359 (ingyenes)

Közbiztonsággal kapcsolatos bejelentések tehetőek az alábbi éjjel-nappal hívható telefonszámokon:  
XI. Ker. Rendőrkapitányság:  
381-4312  
Újbuda Közterület-felügyelet:  
06-80-411-112

Roncsautó, kátyú, parlagfű bejelentése a 06 80 852 832 telefonszámon (ingyenes)  
Közterületi fák metszése – bejelentés alapján történik a 381-1351-es telefonszámon



**PETÚNIÁK ÉRKEZTEK GAZDAGRÉTRE**

Május 13-án Király Nóra önkormányzati képviselő csodaszép színes petúniákat osztott a gazdagréti társasházak részére. A tavalyi palántaosztáshoz hasonlóan, idén is sikerült szponzorok segítségével virágokat és virágföldet beszerezni. A palánták rögtön mosolyt csaltak az emberek arcára. Minden közös képviselő és gondnok jelentkezhetett az akcióra. A virágok ültetése remélhetőleg felhívja majd a figyelmet, hogy szeressük, és jobban figyeljünk oda környezetünkre.

**A Me-Se-Kő (Mentálhigiénés Segítő Központ)**  
szeretettel várja a gyerekeket és tinédzsereket a 2013.-as nyárra meghirdetett táboraival!  
Férőhelyek még korlátozott számban elérhetőek!



- JÚN. 17-21. **Nyárindító művészetterápiás és alkotó tábor** (óvodásoknak, alsós iskolásoknak, 5-6. osztályosoknak)
- JÚN. 24-28. **Sport és tánc tábor** (megtelt)
- JÚL. 01-05. **„Tündérek nyomában” tábor** (óvodásoknak)
- JÚL. 15-19. **Önismereti, pszichodráma, alkotó tábor kamasz lányoknak** (6-8. osztályig és gimnáziumi korosztálynak)
- JÚL. 22-26. **Indián tábor** (óvodásoknak, alsós iskolásoknak)
- AUG. 5-9. **Sasadi kalandjáró tábor** (óvodásoknak, alsós iskolásoknak)
- AUG. 12-16. **A mese életre kel - Berg Judit Csiribi és Panka tábora** (óvodásoknak, alsós iskolásoknak)
- AUG. 26-30. **Nyárbúcsúztató művészetterápiás és alkotó tábor** (óvodásoknak, alsós iskolásoknak, 5-6. osztályosoknak)

A táborok részletes leírása megtekinthető honlapunkon: [www.meseko.hu/wp/](http://www.meseko.hu/wp/)

**Mentálhigiénés Segítő Központ**  
Polus Enikő és Gúr Adrienn  
+36 30 218 4445  
eniko@meseko.hu  
1112. Bp. Oltvány árok 25



• NARANCSOS SÜTŐTÖKLEVES  
MENTÁVAL ÉS ZSÁLYÁVAL •

**HOZZÁVALÓK:**

60 dkg pucolt sütőtök,  
1 narancs,  
1 kis fej vöröshagyma,  
1 ek. szárított zsálya,  
8-10 mentalevél,  
1,5 dl tejszín,  
só, bors,.



1. A megpucolt sütőtököt kockázzuk fel, a hagymát daraboljuk.

2. Tegyük fel őket 8 dl vízbe főni. Reszeljük hozzá a narancs héját, facsarjuk hozzá a narancs levét, adjuk hozzá a fűszernövényeket. Sózzuk, frissen őrölt borsal borsozzuk.

3. Lefedve, takarék lángon forraljuk míg a zöldségek megpuhulnak, ekkor adjuk hozzá a tejszínt, egyet forraljunk rajta, majd turmixoljuk le a levest, forrón tálaljuk.

• NORMAND ALMATORTA •



**HOZZÁVALÓK:**

15 dkg liszt,  
5 dkg hideg vaj,  
5 dkg kristálycukor,  
csipet só,  
1 tojás,

**Mandulatöltelékhez:**

10 dkg őrölt mandula,  
5 dkg lágy vaj,  
5 dkg kristálycukor,  
1 tojás,  
1 csapott evőkanál őrölt fahéj,  
2 szem alma,  
negyed citrom.

1. A vajat kockázzuk fel és a tészta többi hozzávalójával gyors mozdulatokkal gyúrjuk össze, ne melegítsük túlságosan fel kezünkkel a tésztát. Tegyük minimum 30 percre hűtőszekrénybe.

2. Készítsük el a tölteléket: keverjük habosra a lágy, szobahőmérsékletű vajat a cukorral. Adjuk hozzá az őrölt mandulát, a fahéjat, majd a tojást.

3. A sütőt melegítsük elő 180 fokon. Nyújtsuk ki 3-4 mm vékonyra a tésztát egy nagy vagy 6 kisebb tortaformába, úgy, hogy legyen pereme. Osszuk szét a formákba a mandulás tölteléket.

forrás: www.dolcevitablog.hu

4. A negyedelt, magházától megfosztott almát vágjuk vékony szeletekre, a szeleteket dörzsöljük át citrommal, majd helyezzük a tortára. Süssük a tortát 30-35 perc alatt készre, az utolsó 5-8 percben növeljük a hőfokot 200 fokra.

Receptek megtalálhatóak a [www.dolcevitablog.hu](http://www.dolcevitablog.hu) gasztroblogon.

CSINÁLD MAGAD: MÉCSSES RÉGI TEÁSCSÉSÉZÉBŐL

Ha a teás, vagy kávéskészletből már csak néhány maradt meg, csagy a zománc megkopott a csésze alján, nem kell rögtön a kukába dobunk, felhasználhatjuk őket mécsesként. Teáscsésze gyertyák szép kiegészítői lehetnek minden otthonnak. Egy szeletkét átvihetünk a múltból a jövőbe.



1., Megmaradt gyertyacsonkokat is össze lehet gyűjteni és újra felhasználni, vagy natúr gyertyaöntéshez való viaszlencsét is vásárolhatnak.

2., A viasz olvadáspontja körülbelül 60 °C, éppen ezért közvetlenül nem szabad melegíteni, mivel tűzveszélyes. Vízfürdőben kell felolvasztani. Tegyük a viaszforgácsot nejlon zacskóba,

vagy kisebb edénybe, konzervdobozba, és helyezzük bele a vízbe. Addig melegítsük, amíg fel nem olvad. (nem szükséges forralni). Olvasztáskor színezhajjuk is és különböző illóolajokkal illatosíthatjuk a gyertyákat. (Az illatanyagot csak a már nem túl forró viaszba öntsük, és keverjük el gyorsan.)



3., Kezdőknek érdemes talpas kanócot használni, mert sokkal könnyebb bánni vele.

Helyezzük a kanóc fémtalpas részét a csésze aljára, másik végét pedig kössük egy hurkapálcára.

4., Várjuk meg amíg megszárad. Jó munkát kívánunk!

**Diamante Fagyizó**



2013 áprilisában megnyitottuk első fagyfaltozónkat Gazdagréten, ahová igyekszünk elhozni az olaszországi kézműves fagyfaltozók ízvilágát és minőségét. A rövid idő alatt felmerülő igényeknek eleget téve, eddigi 20 helyett, egyszerre 32 féle fagyfaltozókülönlegességből nehezítjük meg a választást!

Rétköz u. 43.

Aki a jó fagyit szereti, jöjjön el hozzánk!

Kövess minket a Facebook-on!

A SZÍVÁRVÁNY ÓVODA IDÉN ÜNNEPLI FENNÁLÁSÁNAK 25. ÉVFORDULÓJÁT. SZEDLACSEK ÉVA INTÉZMÉNYVEZETŐT KÉRTÜK MEG, HOGY MESÉLJEN EGY KICSIT MAGÁRÓL ÉS AZ ÓVODÁRÓL.

Hogyan kezdte pályáját óvodapedagógusként?

Az óvónőképző szakközépiskola elvégzése után rögtön dolgozni kezdtem, majd munka és család mellett szereztem óvónői diplomát. Fontosnak éreztem, hogy kicsit jobban megismerjem a problémás, ill. sérült gyermekek világát, így elvégeztem a gyógypedagógiai főiskolát, és igyekeztem itt használni és hasznosítani a megszerzett tudásomat. 23 évig dolgoztam csoportos óvónőként és 2 éve kaptam meg a bizalmat a Gazdagréti Szivárvány Óvoda vezetésére.



Miért éppen Gazdagrétet választotta?

Véletlenül kerültem Gazdagrétre, de az első perctől kezdve szívesen és nagy szeretettel kezdtem dolgozni a lakótelepen, ma pedig már második otthonomnak tekintem. Gazdagrét összetartó kis közösségként él, egy családként mozdul meg az itt élők számára fontos dolgokért, és így minden év után én is e nagy család tagjának érzem magam. Természeti adottságait tekintve óvodánk Budapest egyik legszebb kerületében található, a modern lakótelep és a festői környezetű Sas-hegyi dombcság szomszédságában, a lakótelepi épületek és a kertek házak találkozásánál kettős arculatot mutatva.

Hogyan látja az óvodapedagógia helyzetét?

Az utóbbi évek társadalmi változásai az élet minden területére, így az intézményes kisgyermeknevelésre az óvodapedagógiára is hatást gyakoroltak. A társadalom az elmúlt időszakban az értékvesztés jeleit egyre erőteljesebben mutatta, vele párhuzamosan a családok anyagi biztonsága is megrendült. Kevesebb figyelem, idő, és törődés jut a gyermekeknek. Sokat tudó, és érzelmi intelligencia terén (társas kapcsolatok) vesztes nemzedék van felnövekvőben. Ennek kompenzálására, a családi nevelés megsegítésére az óvoda, mint nevelő intézmény szerepe, fontossága megnőtt.

A Gazdagréti Szivárvány Óvoda két épületben működik a lakótelep tetején, a Gazdagréti téren, és a lakótelep alján a Törökugrató utcában. 15 csoportjában, 415 gyermek nevelését végzi, így fővárosi szinten is nagy óvodának számít. A Gazdagréti Lakótelep kisvárosszerű életében az óvoda közösségépítő erővel bír, és ezt a feladatot tudatosan fel is vállalja.

Mit tud nyújtani a Szivárvány óvoda a gyermekek és szülők részére?

Helyi nevelési programunk a nevelőtestület által elkészített saját program, amely a szülői igények és az óvoda környezeti adottságainak figyelembevételével készült. Kiemelten kezeljük az óvoda személyiségfejlesztő funkcióját. Alapja a művészetek eszközeivel való nevelés, amelybe beépítettük a német nemzetiségű nevelés értékrendjét, hagyományait, célját, feladatait. A szülőkkel közösen, partneri viszonyban a családi nevelés elsődlegesének tiszteletben tartásával végezzük óvó – védő, fejlesztő tevékenységünket. Arra törekszünk, hogy az óvodából kikerülő gyermekeket képességeik alkalmassá tegyék az iskolai élet sikeres megkezdésére, majd érzelmileg gazdag, testileg egészséges és szellemileg kreatív felnőttekké váljanak.

A rugalmas napirend lehetőséget biztosít a gyermekek számára a minél hosszabb ideig tartó, elmélyült játéktevékenységhez, a rendszeres mozgás pedig edzetségüket, értelmi fejlődésüket is szolgálja.

## KÖNYVTÁRI NYUSZIK

Március 28-án csütörtökön nyitás előtt izgatott gyermekek és babakocsis anyukák se-rege toporgott a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár Gazdagréti tagkönyvtárának bejáratánál, mivel a hírek szerint éjjel nyuszik szállták meg az épületet. És láss csodát: egy nagy fűvel, szalmával kibélelt dobozban négy fehér és tarka nagyfülű nyuszilányt és nyuszifűt találtak. A nyuszikat még az óriási hangzavar sem zavarta, békésen pihentek a bátrabb gyermekek ölében, és kintartóan túrték a velük való játszodozást. A nap végén szomorú szívvel búcsúztak a sok dédelgetéstől kissé elfáradt nyusziktól, akiket hamarosan viszsza szállítottak csákvári otthonukba. Igazi ajándék volt a könyvtári munkatársak részéről ez a meglepetés, amely messze meghaladta a munkaköri köteleességüket, és emlékezetes élményt szereztek a könyvtárt látogató kicsi gyermekeknek.

Tiszta szívből köszönjük a könyvtár fiatal munkatársainak, Virágnak és Erikának ezt a szép gesztust, valamint azt a sok ötletet, amivel a gyermekeket a könyvek szeretetére, a könyvtár látogatására ösztönzik, így például azt, hogy egy-egy maguk készített szélforgóval ajándékozzák meg a kis látogatókat. Szintén a könyvtár vonzerejét növelik, a kézműves foglalkozások is. A gyermeknapra is készülnek már - a meglepetés egyelőre még titok! Egy biztos: egyre több gyermek látogatja ezt a gyermekszerető könyvtárat!



## MKKSZ XXVII. SAKKVERSENYEN

A Magyar Köztisztviselők, Közalkalmazottak és Közszolgálati Dolgozók Szakszervezete (MKKSZ), több évtizedes hagyományt folytatva a Benczur utcai székházukban, április 6-án helyet adtak a XXVII. sakkversenynek. A játszma csak amatőrök vehettek részt. Az egész napos versenyre 45 játékos érkezett, az ország különböző területeiről, a legkülönbözőbb korosztályból. A legfiatalabb résztvevő és a legidősebb résztvevő között 76 év különbség volt. Szinte hihetetlen, hogy a 86 éves Galambos Ferenc - aki egyébként a 4. helyen végzett, - milyen szellemi kapacitással rendelkezik. Az ország legnagyobb sakkegyesületének, az újbudai Barcza-BEAC gyereksportklubjának is nagy lelkesedéssel és jó eredménnyel méretették meg magukat a versenyen. Az egyik 12 éves forma kislegénynek ellenfelként egy 70 éves hölgyet sorsoltak ki. A kisfiú nagyot nézett és hamiskás arckifejezéssel azt mondta: azt hittem, hogy csak gyerekekkel fogok játszani, és nem veteránokkal! De a "veterán hölgy" megvédte korosztálya becsületét és



egy gyors partiban legyőzte unokakorú ellenfelét. A versenyen a Gazdagréti Községi Házban működő sakk klub tagjai is részt vettek, méghozzá igen nagy sikerrel, mivel többen közülük előkelő helyen végeztek. A legeredményesebb a Gazdagréten lakó Halász Tamás volt, aki 11 ponttal a verseny győztese lett.

Minden résztvevőnek, de külön a gazdagrétieknek szívből gratulálunk ehhez a kiváló eredményhez!



GYÓGYÍTÓ HELYEK MAGYARORSZÁGON

HAZÁNK OLYAN CSOMÓPONTOKAT REJT, MELYEK ŐSIDŐK ÓTA KÜLÖNLEGES HATÁST GYAKOROLNAK TESTRE ÉS LÉLEKRE. ŐSEINK IS HITTEK ABBAN, HOGY A FÖLDFELSZÍNT OLYAN LÁTHATATLAN ENERGIAVONALAK HÁLÓZZÁK BE, MELYEK METSZÉSPONTJAIN POZITÍV ERŐK ÖSSZPONTOSULNAK, NEM VÉLETLEN, HOGY EGYKOR SZÁMOS SZERTARTÁS HELYSZÍNÉUL SZOLGÁLTAK, ÉS EGY-EGY TEMPLOMNAK IS EZEK A CSOMÓPONTOK ADTAK OTTHONT. A KÖVETKEZŐ HÁROM HAZAI, GYÓGYÍTÓ KIRÁNDULÓHELY A MAI NAPIG A LEGNÉPSZERŰBB ZARÁNDOKHELYNEK SZÁMÍT.

ŐSERŐ ÉS VÉGTELEN NYUGALOM: HEGYESTŰ-HEGY



A Balaton északi partján, Zánka közelében húzódó Hegyestű-hegyet hazánk egyik legkülönlegesebb, energiákat áramoltató területének tartják, így a Balaton-felvidéki Nemzeti Park részeként nemcsak mint kirándulóhely nyújt felhőtlen kikapcsolódást és testi-lelki feltöltődést, de erős kisugárzása és különleges energiaharmonizáló ereje miatt évszázadok óta a gyógyulni, erősödni vágyó utazók zarándokhelyének számít.

A Káli-medencében található, különös megjelenéséről is híres hegyet és környékét fokozottan védett területként őrzik, ami tovább fokozza a hely végtelen nyugalmát és érintetlen tisztaságát. A hegyre könnyű sétával vagy akár kerékpárral is feljuthatunk, miközben a környék hegyvonulataira és a mélyben húzódó völgyekre nyíló egyedülálló kilátás, illetve a Balaton látványa vár.

A beszámolók szerint a hegytető különleges hatást gyakorol a testre, amit az idelátogatók rendszerint úgy jellemeznek, mintha a növényekből és a mohával sűrűn borított kövekből áradó természetes energia hatására nyugalom áradna szét egész testükben.

A hegy hangjai, színei és illatai pillanatok alatt magukkal ragadják az elcsendesedő vándort, aki mintha maga is részévé válna az anyatermészetnek. A Föld szívcsakrája:

RÁM-HEGY, FERENCZY-SZIKLA

A Visegrádi-hegység legmagasabb pontján, Pilisszentkeresztől északra található a Rám-hegy és az előtte magányosan álló hatalmas kőtömb, a Ferenczy-szikla, melyről úgy tartják, a Földet behálózó energiavonalak találkozásának csomópontja.

Már elődeink is tisztában voltak a hely jelentőségével - I. Béla király korában is fontos szakrális szerepet játszott a térség életében -, az ezoterikus világszemlélet szerint pedig ennél a sziklánál található bolygónk gyógyító erővel bíró szívcsakrája, ami miatt a föld ezen a helyen nagyon erős energiát bocsát ki magából. Ennek hatásáról az idelátogatók egyfajta sajátos érzetként számolnak be, mely olyan, mintha élet-erővel töltődne fel, és egyfajta belső nyugalom áradna szét testükben, sőt, egyesek szerint a sziklát átölelve a Föld szívverését is meg lehet hallani.



Az okkult hagyomány szerint az ilyen nagy energiájú helyek hollétéről a vidéket borító dús, egészséges növényzet, a népes állatvilág és a kristálytisza tavak is árulkodnak, a szabályos kör mentén kinőtt fák pedig, melyek tisztásai egykor misztikus szertartások helyszínéül is szolgáltak, a helyet átjáró pozitív energiák szemmel látható nyomai. A források formálta völgyek ölelésében található Ferenczy-sziklához a vízesések morájától visszhangzó, meredek sziklafalakkal határolt szurdokon keresztül, vadregényes ösvények mentén juthatunk fel, miközben átadhatjuk magunkat a zavartalan természet harmóniájának, megfigyelhetjük a több száz éves erdő apró zörejeit, a tájat átjáró atmoszféra hatására pedig önmagunkba is békére lelhetünk.

KÜLÖNLEGES, MÁGNESES ERŐTÉR: ATTILA-DOMB



A Tápiószentmárton mellett, a Kincsem Lovaspark lapos síkságából csak néhány méter magasan kiemelkedő Attila-domb nemcsak az itt feltárt híres vaskori ötvösművészeti régészeti lelet, az arany-szarvas miatt vált jelentőssé, de a hiedelmek szerint a dombot keresztülszelő különleges mágneses erőterek és sugárzások révén a hely csodatévő hatással rendelkezik, ami miatt gyógyulni vágyók ezreinek zarándokhelyévé vált.

A hun uralkodóról elnevezett domb sokak szerint aktív energiaáramlások színtere, mely segít az idelátogatóknak a testi és lelki egyensúly harmonizálásában, illetve az utóbbi hiányából fakadó tünetek enyhítésében. A vidékben rejlő és a dombtetőre érve azonnal megtapasztalható természetes, magával ragadó őserő mellett az itt uralkodó nyugalom, a domb mellett elterülő, végtelen alföldi táj szépsége, a különféle madarak éneke és a tiszta, üde levegő is jótékony hatással van az itt kirándulók közérzetére. Sok utazó érzeléssel az Attila-domb hatására tapasztalható enyhe bizsergést, finoman csipkedő, áramütésszerű érzést, a vétagokat elárasztó melegséget, illetve vannak, akik szédülésről és az egész testet feltöltő és uraló erő kézzelfoghatóvá válásáról számolnak be.

Függetlenül attól, hogy hiszünk-e az ezotériában vagy az energiavonalak létezésében, az Attila-dombra látogatva már azáltal is feltöltődhetünk életerővel, hogy a vidék nyugalomát átadva magunkat, figyelmünket belső lényün és testünk apró jelzéseire irányítva kis időre kialakítjuk az önmagunk és a természet között létrejövő láthatatlan, gyógyító kapcsolatot.

Forrás: Keresztes Gabriella, Árbócz Lilla, Femina.hu



## SZŐLŐMAGBAN AZ EGÉSZSÉG



Magyar szabadalom alapján valósult meg először a púder finomságúra őrlött VINISEERA® szőlőmag mikro-örlemény előállítás. Neves villányi pincészetek alapanyagából készül számos a mai kor emberére jellemző betegség enyhítésére, megelőzésére. Részben Sárkány Péter borász, élelmiszerminősítő szakmérnök nevéhez kapcsolódik a találmány, aki több mint 10 évig kutatta a kék szőlő magjának hatékony felhasználási módjait. Szervezetünk túl sok szabadgyöknek van kitéve a belélegzett szmog, UV-sugárzás, helytelen táplálkozás,

dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás és nehéz fizikai megterhelés miatt. Francia kutatások alapján a szőlőmagban a polifenolok antioxidáns hatása 18,4-szer erősebb, mint az egyébként fontos C vitaminé, és 50-szer erősebb az E vitaminnál. A természetes antioxidánsok előnyösek az érlelmeszesedés, szívbetegségek, egyes daganatos megbetegedések és az agy-, idegrendszer károsodása ellen, valamint gátolják a gyulladást, allergiás tünetek kialakulását, csökkenthetik a magas vérnyomást, a káros koleszterin- és vércukorszintet, valamint javíthatják a vér oxigénfelvevő képességét.

Keressen minket a Gazdagréti termelői piacon, ahol szívesen adunk további tájékoztatást termékeinkről. További információ: [www.szolomaginfo.hu](http://www.szolomaginfo.hu)

## SZERETETBOLT ÚJBUDÁN



A Gazdagréti Összefogás Egyesület, hamarosan elindítja a „Szeretebolt” szolgáltatást. A rászorulókat, nyugdíjasokat, nagycsaládosokat szeretné segíteni abban, hogy felméri az igényeket és az adományozóktól begyűjti a szükséges tárgyakat, használati eszközöket. A felajánlásokat, és igényeket rövid indoklással várjuk a szeretetboltujbuda@gmail.com e-mail címen.

## PIACI HÍREK

Gazdagréten a szokásos szombati alkalom mellett, újjabb időpontban is jeletkezik a piac. Júniustól kezdve minden szerdán, egy hónapon keresztül reggel 7 órától, este 17 óráig. Az egész napos nyitvatartással szeretnénk felmérni az igényeket, hogy a későbbiekben dél-éltti, vagy délutáni időpontra tegyük a piacot. Minden hónap utolsó szombatján nagy akciókkal várunk minden kedves vásárlót. Legközelebb június 29-én, július 27-én, majd augusztus 30-án. A piac minden szombaton várja Önt a Szent Angyalok Plébánia kertjében 7.00-12.00 óra között! Ha szeretne értesülni az aktuális akciókról, iratkozzon fel hírlevelünkre! E-mailcím: [gazdagretiosszefogas@freemail.hu](mailto:gazdagretiosszefogas@freemail.hu)



## IMPRESSZUM

Kiadja a Gazdagréti Összefogás Egyesület

Főszerkesztő: Ari Zsófia

Elérhetőség, hirdetésfelvétel: 06203330553

[gazdagretiosszefogas@freemail.hu](mailto:gazdagretiosszefogas@freemail.hu)

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

GAZDAGRÉTI  
HÍRMONDÓ

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

PÜNKÖSD:  
HAGYOMÁNYOK,  
NÉPSZOKÁSOK

MEGSZÉPÜL GAZDAGRÉT:  
PALÁNTAOSZTÁS

INTERJÚ SZEDLACSEK  
ÉVÁVAL, A SZIVÁRVÁNY  
ÓVODA VEZETŐJÉVEL

FOTÓ: WWW.TITUSBOY25.DEVIANTART.COM



NYÁRI  
GYEREKTÁBOROK



ERZSÉBET-  
PROGRAM



MAGYAR ÜNNEPI  
KÖNYVHÉT