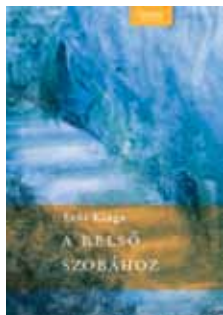


PÓSA ZOLTÁN
ÚJÉVI HÓ

FÖLDRE SZÁLLT SZEMFEDŐ
PARTTALAN LEPEDŐ
JÉGCSIPKÉS SZEGÉLYE
ROJTOSRA VÉKONYUL

ÁM A TÉL TÜNDÉRE
NEM HAGY CSERBEN MINKET
S MINDENRE FAGYÁLLÓ
FEHÉR DUNNA BORUL

PÓSA ZOLTÁN GAZDAGRÉTI JÓZSEF ATTILA DÍJAS KÖLTŐ HAGYOMÁNYAINKNAK MEGFELELŐEN OLVASNI VALÓ AJÁNL LAKÓTÁRSAINAK.



Ezúttal egy ifjú író-irodalomtörténész különlegesen érzékeny esszéire szeretném fölhívni a figyelmet. Azért tartom fontosnak ERŐS KINGA A BELSŐ SZOBÁHOZ című könyvét, mert a benne olvasható lírai elmélkedések visszatérést jelentenek a kortárs kritikai írás legnevezesebb hagyományaihoz, amelyeket a Nyugat című híres-nevezetes magyar folyóirat honosított meg a két világháború között. A több kötetes prózaíró-esszéista Erős Kinga remek olvasónaplójából az irodalom iránti szeretet és tisztelet sugárzik. Jékely Zoltán, Nagy László, Szécsi Margit kötetését úgy hozza közel az érdeklődőkhöz az Orpheusz Kiadó gondozásában megjelent kötetben, hogy a saját belső szobájába, lelki titkaiba is betekintést engedélyez.

„Nem tudom, mondtam-e már Neked/hogy az égboltot láttam/tükröződni szemedben/Láttam a tavat is, ahogy/a szembogaradban fodrozódott.” Különleges, egyszerre személyesen vallomások, ugyanakkor távolságtartóan ironikus BÁGER GUSZTÁV József Attila-díjas költő lírája. Fanyar, groteszk hangnemet honosított meg újkori költészetünkben. Erről tanúskodik a MONDTAM-E ? című verskötete, amely a Széphalom Könyvműhely gondozásában látott napvilágot. A hetvenöt éves, kései pályakezdő költő sem tagadhatná, hogy „civilben” a számok embere, kiváló alpműveket is létrehozó közgazdász, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem ma is aktív tanára. De több mint tíz önálló jeles verskötet birtokában nyugodtan kimondhatjuk: Báger Gusztáv most már első sorban költő.



Örömteli ismétlésekre készíti az irodalom figyelőjét JÓKAI ANNA Kossuth-, József Attila-díjas író, a jelenkori magyar irodalom egyik legjelentősebb, prózaírója, költője, esszéírója, kinek életművét a Széphalom Könyvműhely gondozza. A karácsonyi könyvvásárra, alig másfél hónapja látott napvilágot. Az EGYÜTTLÉT című prózakötetének harmadik kiadása, amelyben az író nő olvasmányosan, humorosan és szomorkásan tárja elénk a nyolcvanas évek fiatal és nem fiatal értelmiségének kilátástalan kallódását. Ez a könyv verbeli anti-retró olvasmány, a rövid emlékeztetők számára hitelesen idézi meg a Kádár korszak tehetséggyilkos, ravasz elnyomói technikáit is, amely a hétköznapokban minden korábbinál távlattalanabb életmodellt kínált a gondolkodó embernek.



Kedves Olvasóink!

Szeretettel köszöntjük Önöket 2014-ben először!

Az ünnepek, a vele járó hosszú szünet már rég a múlté, akárcsak a karácsony túlelvél, jó illatú főszereplői. Újra felvettük a hétköznapok tempóját és nemcsak a munkahelyeken, iskolákban, de egyre többen a futópályán is. (Talán újévi fogadalmak teljesülnek napról-napra...?) A tél lassacskán elköszön - pláne, ha farsangokkal üzzük - és a tavasz közeledtét a szigorú betontömbök apró parkocskáiban szégyenlősen bólogató hóvirágok is hirdetik.

Nemcsak az évszakban, de nálunk, a Gazdagréti Összefogás Egyesületnél is változások kezdődtek. December óta öt új munkatársunkkal együtt azon dolgozunk, hogy segítsük a gazdagréti közösségi és kulturális életének fellendítését. Sok programtervünk van, amelyek a sporttal, környezetvédelemmel, szórakozással és egészséggel kapcsolatosak. Ezek egy részéről, illetve az egyik lényeges tevékenységünkről, az újonnan létrehozott Szeretettboltunkról is olvashatnak lapunkban.

Ezen kívül Pósa Zoltán verse idézi a telet, megismerkedhetünk egy négy gyermekes doktornővel, illetve egészség-megőrzési tanácsaival, közérdekű információkkal szolgálunk, szólunk kutyáról és kutyafuttatóról, visszalapozunk a naptárban 30 évet, valamint sporttal kapcsolatos rajzversenyre hívjuk az ügyes kezűeket.

Reméljük, sikerült lapunkat úgy összeállítani, hogy minden kedves olvasónk megtalálja a számára érdekes vagy információt nyújtó témát.



fotó: www.origo.hu

Kérjük, ha írásainkhoz bármilyen hozzáfűznivalójuk, vagy egyéb témajavaslatuk van, írjanak nekünk e-mail címünkre, vagy fáradjanak be hozzánk személyesen a Regős utca 13. sz. alatti irodánkba.

Következő lapszámunk megjelenéséig – vagy személyes találkozásunkig minden jót kívánok!

Bíró Judit
főszerkesztő

Bíró Judit

MINI, GAZDAGRÉT PAJKOS KIS SZÍNFOLTJA



Ha ráérősen végigballagunk a Kaptató sétányon a délelőtti vagy kora délutáni órákban, nagy eséllyel szembejöhét egy kicsi, barna, bájos szakálkát viselő kutyus, labdával a szájában. Ez a kis jószág (különösen ha egy gyerek is velünk van) egyszerűen megszólít minket. Tüskés kis gumilabdáját leteszi elé, rápillant, majd a labdára és rezzenéstelenül figyel. Ha a kiszemelt nem értené a jelbeszédet, vagy bizonytalankodna, a gombszerű orrocska még közelebb gurítja a labdát. Végző esetben a gazdi tolmácsol: - Játsszani szeretne, rúgd el a labdát! És az aprócska lábak

lendülnek, a feszült kis kutyatest vetődik és sztárkapusokat megszegyenítve „véd” – majd pár másodperc múlva a diadalittas pofácskából ismét a kiscipő előtt landol az incselkedő labda. Gazdája, Jolánka néni szívesen beszél Minikéről, a hat éves kutyalányról. Mint mondja, a labdázást először otthon gyakorolták, később a parkban ismerősök is csatlakoztak, mára pedig már nem válogat; ha nincs gyerek, jó a gyerekleklű felnőtt is.

GURÍTS, HA NEM SIETSZ!

A bundás négy lábú amellet, hogy eleven, játékos, nagyon fegyelmezett és értelmes. Nem zaklat senkit. Ha valakinek nincs kedve játszani, vagy siet, tapintatosan félreáll. Nem megy túl közel a „sporttársához”, sőt, ha az közeledne, udvariasan kisasszézik a simogatás elől. Ha vége a sétaidőnek, a gazdi egyetlen szavára, sőt tekintetére, abbahagyja a játékot és indul tovább. A többi kutyával is békében megvan, legjobb barátja azonban a szomszéd cica, akivel ugyan labdázni nem lehet, de puha bundájához nagyon jó odabújni.

A közvetlen, barátságos gazdi, elmesélte azt is, hogy egyszer egy idős úr, látva Mini játékoságát, kedvességét, 80 ezer forintot kínált érte, de ő persze hallani sem akart a hűséges társa eladásáról. „Senkinek, semmiért oda nem adnám, hiszen nekem ő a MINDEN” – mondja végezetül és nagyot dob a zöld labdán. A sprintelő kis kedvenc körmei pedig kaparnak a betonon és száguld, mint a szélvész. Nos kívánjuk, hogy szerezzenek egymásnak (és nekünk) még nagyon sok boldog percet itt, Gazdagréten!



Miklós:

Nagyon szeretem Mini kutyát bölcsis korom óta. Amikor nem sietünk, jókat játszom vele. Általában félek az idegen kutyáktól, de tőle soha nem féltém. Én is egy ilyet szeretnék!



Bella:

A labdás kutyát már sokszor lerajzoltam, és egyszer marcipánból is megformáztam. Ha megyünk oviba és látom, hogy előttünk sétálnak, oda-szaladok, hogy labdázzon velem. Sajnos, nem engedi, hogy megsimogassam, pedig nagyon szeretném.



NŐNAPI VIRÁGFUTÁS

FUSSUNK EGYET A HÖLGYEK TISZTELETÉRE!

DÁTUM: 2014.03.08., szombat 10-12 óráig

HELYSZÍN: Dzsungeles játszótér (Frankhegy-Torbágy utca között)

TÁV: 1 kör a futópályán (kb. 600 m)

FUTAMOK: Ovis futam, sulis futam, felnőtt örömfutás

DÍJAZÁS: Futamonként, kategóriánként fiú és lány versenyzők első három helyezettje érmet és minden résztvevő emléklapot kap!

A HÖLGYEKET KÜLÖN MEGLEPETÉSSSEL VÁRJUK!

A verseny után mindenkit szeretettel várunk egy tál finom ebéddel!
A RENDEZVÉNY FŐVÉDNŐKEI: DR. HOFFMANN TAMÁS, POLGÁRMESTER

DR. SIMICKÓ ISTVÁN, ORSZÁGGYÜLÉSI KÉPVISELŐ

KIRÁLY NÓRA, ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐ

NEVEZÉS ÉS INFORMÁCIÓ: WWW.GAZDAGRETIOSSZEFOGAS.HU

NEA
NEMZETI
EGYÜTTMŰKÖDÉSI ALAP



FARSANGI HAGYOMÁNYAINK

A FARSANG MAGYARORSZÁGON VÍZKERESZTTŐL (JANUÁR 6.) A HÚSVÉT VASÁRNAPOT MEGELŐZŐ 40 NAPOS BÖJT KEZDETÉIG TART, AZAZ "HÚSHAGYÓ KEDDIG", VAGY "HAMVAZÓSZERDÁIG".



Hazánkban a középkorra alakult ki a farsangi népszokás. Elterjedése 3 fő területen történt: a 14-15. században, a királyi udvarban, a városi polgárság és a falusi lakosság körében. A királyi udvarban jelentős volt az itáliai hatás, míg a másik két szinten német hagyományok rögzültek ebben az időszakban. A farsang zajos mulatságait egy ősi hiedelem hívta életre. Régen azt hitték az emberek, hogy a tél utolsó napjaiban, amikor rövidek a

nappalok és hosszúak az éjszakák, a Nap elgyengül, és a gonosz szellemek életre kelnek. Vigalommal, jelmezes karneváli felvonulással, boszorkánybábu elégetésével akarták elűzni ezeket. Egyes helyeken tüzes kerekeket görgettek, mert azt remélték, hogy a földi tűz segíti a napot, hogy újra erőre kapjon. Eleinte azért öltöztek ijesztő jelmezekbe, hogy elűzzék a halált, a rosszat és a hideget. Az első maskarások halottas menetet utánozva masíroztak.

A szokások és hiedelmek többsége, és így a maskarás alakoskodások is a vígasság utolsó napjaira, "farsangvasárnapra", "farsanghétfőre", "húshagyókeddre", az ún. "farsangfarkára" összpontosulnak. Az ország keleti és északi részén ez néha kitalódiók. Ebben az időben a mezőgazdasági munkák szüneteltek, ez volt a szórakozás legfőbb ideje. A hamvazószerdát követő napon, az egynapos szigorú böjt után a koplalást felfüggesztik, hogy a farsangi maradékot elfogyaszthassák. Ennek a napnak, a torkos- vagy tobzódócsütörtök a neve. Mohács környékén ma is élő hagyomány a délszláv eredetű alakoskodó felvonulás, a busójárás.

A farsangi alakoskodás Magyarországon a 15. század óta ismeretes. A táncmulatságok mellett különböző játékokat, vetélkedőket rendeztek, de ilyenkor volt a legtöbb lakodalom is a falvakban. Aki pedig pártában maradt, azt ebben az időszakban vénlánycsúfolókkal gúnyolták. Világszerte, így a magyar nyelvterületen is a farsang adott alkalmat a különféle jelmezek, maszkok felöltésére, s az ezekben való mókázásokra.

A magyar falvakban az alakoskodók beöltöztek ördögnek, kereskedőnek, cigányasszonynak, katonának, koldusnak, menyasszonynak, kéményseprőnek, boszorkánynak. A magyar falu álarcosai között feltűnnek az állat maszkok. Különösen kedvelt a medve-, ló-, kecske- és gólya.

A farsangi lakodalmak játékok közül leglátványosabb a nyugat-dunántúli rönkhúzással összekötött mókaházasság. A farsangi ételek közül a legnevezetesebb a farsangi fánk, de ismert még az alma, burgonya, gyűrűs, hússal töltött burgonya, marca, kubikos, szalagos, túró, és a párna csücske változat.



Forrás: <http://harmonialak.mindenkilapja.hu/>

fotó:www.nojportal.hu, www.mindmegegette.hu

KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓ KIRÁLY NÓRA ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐTŐL:

1. RENDŐRÖK ÚJRA GAZDAGRÉTEN: Január 20-án dr. Hoffmann Tamás polgármester és dr. Simicskó István államtitkár körzeti megbízotti irodát avatott Gazdagréten. Az önkormányzati beruhásként megvalósuló fejlesztést azért kezdeményeztem, hogy az állandó rendőri jelenlét megvalósuljon a lakótelepen. A Kaptárkö utcai létesítmény minden bizonnyal hozzájárul ahhoz, hogy a lakosság biztonságban érezze magát Gazdagréten.



2. KUTYAFUTTATÓ A LAKÓTELEPEN: Az Önkormányzat a lakosság bevonásával keresi a lehetőségét egy kutyafuttató létesítésére Gazdagréten. Kutyások és nem kutyások közt sokszor kibékíthetetlennek tűnik az ellentét, amelyet egy jó helyre elhelyezett kutyafuttató talán majd megold. A hivatal munkatársai mérlegelik az eddig felvetett helyszínekben rejlő lehetőségeket és egy olyan futtatót alakítunk ki, amely nem zavarja a kutyával nem rendelkező lakókat sem.

FEBRUÁRI PROGRAMOK A GAZDAGRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZBAN

VENDÉGSÉGBEN

"Cintányéros cudar világ" - zenés beszélgetés Domonkos Zsuzsa primadonnával operáról- operetről.
Ingyenes rendezvény.
2014. február 28. péntek, 17h

SZÍVES JÁTÉKVARRODA - CSALÁDI MACIVARRÁS

Belépő: 600,- Ft/maci
2014. március 3. hétfő, 16.30h

ANIMA MUSICEA KAMARAZENEKAR GAZDAGRÉTI BEMUTATKOZÁSA

Nőnapi köszöntő és koncert.
Európai szintű hangzás, a

magyar zenei kultúra nemmes tradícióinak folytatása, a nagy elődök értékteremtő példájának tisztelete, folyamatos megújulás... Ez az Anima musica...a "zene lelke". Maradandó élmény a zenekedvelő közönségnek.
Ingyenes rendezvény.
2014. március 7. péntek, 18.30h

FINTOR - KARIKATÚRA KIÁLLÍTÁS "A RÉT" GALÉRIÁBAN

Akik szeretik a karikatúrát, két dolgot szeretnek benne: a művész lendületes frissességét, mondanivalójának fölényes szellemességét. A karikatúrában a vi-

dám tréfák mögött az ember lelkiismerete szólal meg. A kiállítás felöleli az 1480 körüli, Jákfalvi mester festményétől napjainkig tartó időszakot, tartalmas szórakozást kínálva a látogatóknak.
2014. március 14. - április 3.

GAZDAGRÉT KUPA - ÚJBUDAI SAKKBAJNOKSÁG

Amatőr és élöpontos versenyzők kerületi megmérettetése előzetes regisztrációval. Versenykiírás és információ a nevezési díjakról a közösségi házban kérhető.
2014. március 29. szombat, 9.30h

• LAPUNK UTÁNAJÁRT – KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓK •

Gazdagrét tisztántartásáért az Újbuda Prizma Nonprofit Kft felé. Bármilyen panasz esetén hívható a 372-7640- 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, kátyu, parlagfű bejelentése a 06 80 852 832 telefonszámon (ingyenes)

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

GAZDAGRÉT ANNO - 30 ÉVNYI IDÓUTAZÁS



Ha végignézzük a lakótelepünkön bokros, fás utcákat, tereket, futópályát, játszóteret látunk a házak között, de vajon milyen volt a látkép, 30 évvel ezelőtt? Erre a kérdésre egy Regős utcai lakos válaszolt nekünk, aki 1984. április 4-én, az elsők között költözött otthonába.

A kedves, nyugdíjas hölgy elmondta, hogy ez a házsor, vagyis a Regős utca volt az első, amit átadtak a kivitelezők. Ő a férjével és két kis gyermekével költözött első emeleti lakásába - nagy örömmel, hiszen tizenkét évet vártak a „kiutalásra”. Sokan már nem is ismerik ezt a kifejezést, pedig akkoriban az emberek nagy része még így jutott lakáshoz.

PIKNIK A PLÉDEN, BUSZ FÉLÓRÁNKÉNT

Elmondása szerint rá sem lehet ismerni a környékre. A mai utak, parkok helyén agyagos sár cuppogott és egy méter magasan álltak ki a szintből a csövek szerteszét. A gyerekei azonban nem törődtek a csövekkel, a sárral, helyette nagyokat „piknikeztek” egy pléden a ház alatt és imádtak szaladgálni a hosszúrési részen, ami tele volt gyümölcsfákkal, tujákkal és virágokkal. (A mára szinte óriássá nőtt örökzöldeket, terebélyes rózsabokrokat és gyümölcsfákat is a férje telepítette a házak melletti kis földterületekbe, amelyekből később parkokat formáltak.) Nem érkezett 5-10 percnként egy 139-es az utca végére, hanem a Sasadi útról, később a Gazdagréti út elejétől kellett hazagyalogolniuk az itt lakóknak. Neki ráadásul az ovis gyerekekkel, hiszen óvodába és orvoshoz is Őrmezőig kellett menniük. Később beindult a 153-as busz, melynek végállomása a könyvtár környékén volt és csupán félóránként járt. A egymásra merőlegesen parkoló autók helyett csak itt-ott álldogált egy Trabant, Wartburg, vagy Lada.



Hamarosan megnyitott a közösségi ház is, ahol szívesen gyűlt össze a 30-as, 40-es kisgyerekes korosztály. Virágzott a mozi korszaka és tévét nézni is sokan jártak oda. A bálók, vetélkedők, kinti rendezvények alkalmával sok barátság és jó szomszédi, lakótársi viszony alakult ki. – „Igen, akkoriban még sokkal nagyobb igény volt arra, hogy az emberek megismerjék egymást. Vajon mi változott meg azóta?” – kérdezi, de talán nem is vár választ. Majd elmondja, hogy összességében nagyon szereti ezt a környéket és nemcsak ő, de a mára már két gyermekes családjának is „cseperegett” lánya is, aki szintén a gazdagréti lakótelepet választotta új családjá otthonául.

NOSZTALGIÁZZUNK! KEDVES OLVASÓNK! HA ÖNNEK IS VANNAK RÉGI TÖRTÉNETEI, FÉNYKÉPEI, EMLÉKEI, KÉRJÜK, ÍRJON NEKÜNK GAZDAGRÉTIOSZFOGAS@FREEMAIL.HU E-MAIL CÍMRE, DE A REGŐS U. 13. SZ. ALATTI IRODÁNKBA IS ELJUTTATHATJA LEVELÉT. MINDEN(KI)RE KIVÁNCSIAK VAGYUNK!

fotó:www.c3l.hu, Szomszédok, 1987u

JUBILÁLT A GAZDAGRÉTI NYUGDÍJASKLUB

Ki hitte volna, hogy az idő ilyen gyorsan repül. A Gazdagréti Nyugdíjasklub 2013 novemberében ünnepelte az ötödik születésnapját.

A klub vezetője Tamáska Andrea és munkatársai sokat tettek azért, hogy a különféle érdeklődésű és korú emberek napjai aktívan, program- és élménydúsan teljenek. A mára már több, mint hatvan tagot számláló klubban egyebek mellett irodalmi délután, dekorációs kör, kertészkedés gyógytorna, szűrővizsgálatok, kirándulások és múzeumi látogatások színesíti az immár közösséggé kovácsolódott nyugdíjasok hétköznapijait.

A jubileumot megtisztelte jelenlétével dr. Simicskó István államtitkár úr, dr. Hoffman Tamás, kerületünk polgármestere és Király Nóra önkormányzati képviselő asszony is. A díszvendégek gratuláltak a klub működéséhez és további hasznos és érdekes programokat kívánva sok értékes ajándékkal kedveskedtek a klubtagoknak. A közösség érdekében kiemelkedő tevékenységet végzett hölgyek és urak elismerő oklevelet és díszes plakettet vehettek át.



BILICSI TIVADARRA EMLÉKEZTÜNK (1901 – 1981)



„Apu hod med be az a nagy elefánt az oroszlán barlangjába?” Sokan emlékeznek még a fenti tréfás dalocskára, amelynek refrénjét a szörszi Évi, Bilicsi Tivadar legkisebb lánya kérdezgette fáradhatatlanul egy állatkerti látogatáson az édesapjától.

A kortársak úgy emlékeznek a 4 gyermekes színészre, mint kiváló családapára, akinek életét nem tarkították botrányok. Feleségével, a család kedvéért a színészi pályáját elhagyó Timár Lizával, harmonikus családi életet éltek. Bilicsi Tivadar minden műfajban maradandót alkotott, színészként, komikusként, táncosként és énekesként egyaránt. A mai középkorúaknak és idősebbeknek még személyes élményei vannak a nagy művész legendás színházi szerepeiről, kiváló alkotásairól. A fiatalabbak is ismerhetik őt a televízióban sugárzott régi filmjeiből, mint pl. a legutóbb is vetített Katyi című filmből, ahol Tolnay Kláriral parádés alakítást nyújtott. TV-ben – rádióban még ma is hallhatjuk sok sikeres slágerét: mint pl. „Jöjjön ki Óbudára”. Utolsó éveiben a Vígszínház tagja volt, 1968-as nyugdíjba vonulása után sem szakadt el a színháztól, mindennap nosztalgiával elzarándokolt oda, körbe sétált, megsimogatta az épület köveit. A KULTI Gazdagréti Közösségi Ház meghívására 2013. november 22-én lányai Kati, Erzszi, Évi, a „Bilicsi lányok” a felejthetetlen édesapára, a nagy színészre emlékeztek. Évek óta azért küzdenek, hogy édesapjuk emlékét életben tartsák. Minden álmuk, hogy legyen egy állandó kiállítás, ahol édesapjuk különösen gazdag élet- és színészi pályáját feleleveníték, ennek megvalósításán dolgoznak fáradhatatlanul. A kiállítással egybekötött megemlékezésen részleteket láthattunk Bilicsi Tivadar zseniális színházi, előadói és film szerepeiből és Bilicsi Katalin különleges technikával, sebkötöző géz alapra készített különleges festményeit is bemutatták.



• PAPRIKALEVES •

HOZZÁVALÓK:

0,5 kg kápia paprika,
1 fej vöröshagyma,
fél dl száraz fehérbor,
olívaolaj,
só, bors,
2 evőkanál mascarpone,
Kenyérrúdhoz:
4 szelet toastkenyér,
olívaolaj,
száritott zöldfűszerek vegyesen
(kakukkfű, oregánó stb.) és só.

1. A paprikák csomóját szedjük ki, majd 200 fokos sütőben süssük kb. 25-30 percig. Ha teljesen kihűltek szedjük le a héját.
2. Kockázzuk fel a hagymát, olívaolajon kis lángon kezdjük el pirítani, amikor már üveges öntsük rá a bort, forraljuk 5 percig, majd adjuk hozzá a megpucolt, feldarabolt paprikát is.
3. Öntsük fel 1 liter zöldséglével, lefedve főzzük 25 percet, majd turmixoljuk le, sózzuk, borsozzuk, adjuk hozzá a mascarpont.
4. Közben egy serpenyőt hevítsünk fel, öntsünk bele kevés olívaolajat, tegyük bele a fűszereket, sót. Kicsit pirítsuk meg a fűszereket, majd tegyük bele a kenyérrudakat, és enyhén pirítsuk meg őket. Papírtörőre szedjük, hogy leitassuk róla a felesleges olajat.

• TEJCSOKOLÁDÉS-KÁVÉS FLAN •

HOZZÁVALÓK:

4 dl tejszín,
1 dl tej,
3 egész tojás,
2 tojás sárgája,
12 dkg kristálycukor,
1 ek. instant kávé.



1. A cukorból pár csepp víz hozzáadásával készítsünk karamellt. Az instant kávé oldjuk fel 2 ek. forró vízben, keverjük a karamellhez, finoman melegítsük, míg a karamell újra felolvad.
2. Oszlassuk szét egyenletesen a forró karamellt egy 7 dl-es fém, szilikon, vagy kerámia forma alján.
3. A csokoládét olvasszuk meg egy kevés tejszínnel. A simára kevert tojásokat (az egészet és a sárgákat) először a csokis tejszínnel keverjük alaposan össze, majd fokozatosan a többi tejszínnel és tejjel is.
4. Öntsük a megszilárdult karamellre a folyós krémet. A formát fedjük le fóliával. Ültessük vízfürdőbe és először 135-140 fokon süssük 30 percet, majd növeljük a hőfokot 160 fokra és süssük kocsonyásra a flan-t. Ha nem akar szilárdulni, óvatosan növeljük a hőfokot. Nem jó túl melegen sütni, mert akkor nagyon buborékos és tojás ízű lesz az egész. Várjuk meg míg kihűl, borítsuk ki, hűtsük hűtőben.

fotó és forrás: www.dolcevitalblog.hu

ÖRÖMMEL TESSZÜK KÖZZÉ AZOKNAK A TANULÓKNAK A NÉVSORÁT, AKIK LAKÓTELEPÜNK KÉT ÁLTALÁNOS ISKOLÁJÁBAN A 2013/2014-ES TANÉV ELSŐ FÉLÉVÉT KITÜNŐ EREDMÉNNYEL VÉGEZTÉK. GRATULÁLUNK!

TÖRÖKUGRATÓ ÁLTALÁNOS ISKOLA

1. osztály: Veres Dávid, Horváth Gergely, Takáts Petra, Ökrös Júlia
2. osztály: Vincze Réka, Halasi Réka Netti, Takács-Sánta Zsófia, Fontagh Ágoston, Tar Hajnalka, Wágner Vilmos
3. osztály: Hajdu Zsófia, Zeöld Ákos, Grabner András, Répási Máté, Arató Nikolett, Bársony Fanni, Draskovits Emma, Engemayer Benjamin, Herczeg Samu, Pál Kornél, Tüske Boglárka, Vecseri Réka, Bakonyvári Zétény, Dobó Eszter, Gera Gabriella, Szendefi Elizabet, Radványi Áron, Kovács Levente, Szabó Sára Margarita, Viszló Dániel
4. osztály: Balázs Nóra, Nagy Dorka Laura, Virág Tímea, Rubint Petra Penelopé, Gyallai Viktória, Enwer Rima, Oláh Donát, Ökrös Anna, Kincses Márk, Lukács Flóra Viktória, Szabó Lilla, Thoma Glória Petra, Tuska Péter
5. osztály: Répási Gergely, Csáky Rebeka, Knap Tímea Inez, Somodi Blanka
6. osztály: Varga Kamilla, Lukács Dóra, Stabó Zsófia, Ökrös Kata
7. osztály: Meglécz Máté, Zeöld Blanka, Blaskovics Ákos
8. osztály: Papp Dominika, Péntek László, Árvai Máté, Major Zsófia

CSIKIHEGYEK ÁLTALÁNOS ISKOLA

1. osztály: Borsós Ábel, Pongráz Adrián, Sólyom Kinga, Annovi Lara Rebeka, Simon Eszter, Hodik Lilla Zsófia, Varga Bence, Baranyi Norbert Dániel, Rónai Alexandra, Fajsi Karsa, László Milla, Márta Ákos, Szórád Bettina, Kunczly Bertalan, Solymosi Zsófia, Oláh Ditta, Pintyőke Dávid, Simon Anna, Rumi Nimród, Simon András Márk, Mészáros Viktor, Stock Ildikó Petra
2. osztály: Imre Zsófia, Lutor Júlia, Lovász Viktor, Sánta Kinga
3. osztály: Bodnár Réka, Cserhalmi Bálint, Keszthelyi Soma, Nagy Enikő, Pintér Noémi, Szondy Boglárka, Borsós Jázmin, Fülöp Réka, Krett Zsuzsanna
4. osztály: Török Réka, Lázár Viktória, Kövér Zsófia, Kocsis Botond, Baranyi Lívია, Siyam Írisz, Lóki Márk, Jakabházy Hanna, Kollin Sára, Lőrincz Lilla, Lutor Dóra, Németh Adél, Németh Eszter, Rózsa Noémi, Sós Lilla
5. osztály: Fajsi Csongor, Mikle Ármin, András Gellért, Kálmán Tamara
6. osztály: Györfi Bence, Simon Dávid, Takács Orsolya, Tabányi Eliza, Nagy Gábor, Borsós Bálint
8. osztály: Kálmán Erik, Borsós Kristóf

Szeretsz rajzolni? – Készíts rajzot értékes nyereményekért!

„Magyarország sportnagyhatalom” - Rajzpályázat

A Gazdagréti Összefogás Egyesület rajzpályázatot hirdet „Magyarország Sportnagyhatalom” címmel a kerületi általános iskolák tanulói számára!

Feladat: Készíts rajzot arról, hogy milyennek látod sportolóinkat, melyek azok a sportágak, amelyekben magyarok jeleskednek, vagy arról, hogy te mit szeretnél, melyik sportban legyen országunk sikeres!

Díjak korosztályonként:

I. 10 000 Ft értékű játékkutalvány II. 7000 Ft értékű játékkutalvány III. 5000 Ft értékű játékkutalvány

Minden indulót emléklappal és apró ajándékkal jutalmazunk!

Nevezni egy olyan, általad készített, a sporttal kapcsolatos rajzzal lehet, amely kapcsolatba hozható a rajzpályázat témájával. A versenyen minden újbudai általános iskola tanulója részt vehet.

Egyéb feltételek:

- 1 db fehér A4-es formátumú rajzlapra készített munka beküldése
- A rajzlap hátoldalán fel kell tüntetni a rajz címét, a versenyző teljes nevét, az iskola nevét, osztályát, szülő vagy gyermek értesítési címét, e-mail címét.
- Külön lapon csatolni kell a szülő hozzájárulását a versenyen való részvételhez.

Beadási határidő: 2014. február 20.

A pályamunkát A4-es borítékban kérjük leadni : Gazdagréti Összefogás Egyesület, 1118 Regós utca 13.

A verseny fővédnökei: dr. Simicskó István, sportért és ifjúságért felelős államtitkár, Király Nóra, ifjúsági és családjogi tanácsnok



SÁGHI KATALINT, A GAZDAGRÉTI CSALÁDORVOST FAGGATTUK MŰLTRŐL, JELENRŐL ÉS EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSÉRŐL.

2008 ÓTA DOLGOZIK GAZDAGRÉTEN, HOGYAN KERÜLT IDE?

Az egyik helyi újságban véletlenül akadtam rá az önkormányzati hirdetésre. A legkisebb lányom akkor múlt 1 éves. Nem szándékoztam még bölcsődébe vinni, de mivel nagyon közel volt a lakóhelyemhez, Sasadhoz, nem hagyhattam ki. A nagyszülők megígérték, hogy ha elnyerem a praxist, ők vigyáznak a pici lányomra. Szerencsére nyertem és ők be is tartották az ígéretüket, így amíg dolgoztam, a gyermekem szerető kezekben volt.

ÖN CSALÁDORVOS. EZ MIT JELENT?

Mindig is érdekelt az orvoslásnak az a része, amelyik az embert és környezetét egészben látja, vizsgálja, kezeli. Valószínűleg ezért érdekel a természetgyógyászat is. Nem májat, vesét, szívet szeretnék gyógyítani, hanem az egész embert, a testét, a lelkét. Ráadásul a családorvos, ahogy a nevében is szerepel, az egész család orvosa, ismeri a páciense környezetét is. Hiszem, hogy sokszor néhány mondat, beszélgetés, meghallgatás többet jelent bármilyen csodaszernél. A praxisom az én „kezem alatt nőtt fel”. 2008-ban „0 kártyás” -ként indult, vagyis nem volt egy páciensem sem. A "betegeket" én vettem fel az asszisztensnőmmel, akivel 6. éve dolgozunk együtt, így mindketten mindenkit ismerünk.

ÖN NEMCSAK ORVOS, DE CSALÁDANYA IS. HOGYAN LEHET ÖSSZEEGYEZTETNI A KÉT LEGNEMESEBB HIVATÁST?

Bizony, négy lányom van. A legidősebb 13, a legfiatalabb 6 éves. Nem győzők hálás lenni anyukámnak és a férjem szüleinek a sok segítségért, akik a mai napig gyakran vigyáznak rájuk. Természetesen nagyon fontos a hivatásom, örülök, hogy azzal foglalkozom, amit szeretek. Ennek ellenére a négy gyermekem mindennél fontosabb számomra. Mivel még mindegyikük elég kicsi, bőven ki is teszi a velük való foglalkozás az életem nagyobbik részét. Azt gondolom, hogy a munka és a gyerekevelés kiegészíti egymást: Ha elfáradok az egyikben, feltölt a másik, és fordítva.

MI A LEGFONTOSABB ERKÖLCSI SZABÁLY ÖNÖKNÉL OTTHON?

Talán az őszinteség. Gyerekkoromban mindent elmondhattam az anyukámnak, a mai napig nagyon jó a kapcsolatunk. Ha csak fele olyan jó lesz a lányaimmal, mint a miénk, akkor már boldog leszek. Úgy érzem, ez egyelőre sikerülni látszik.

VÉGEZETŰL MIT JAVASOL, HOGYAN ÓVJUK MEG AZ EGÉSZSÉGÜNKET IGY, TÉLVIZ IDEJÉN?

Fontosnak tartom testünk és lelkünk fitten tartását, vagyis immunrendszerünk erősítését. Egész évben táplálkozunk egészségesen, igyunk elég folyadékot: ásványvizet, gyógyteát, és mozogjunk minél többet. A téli hónapokra javasolni szoktam néhány hetes, hónapos vitamin, és ásványi anyag kúrát. Egyébként pedig, ha már itt a vírus, vagy a baktérium, minél előbb keressék fel háziorvosukat, mert az időben megkezdett, célzott terápiával és néhány napos pihenéssel a téli betegségek nagy része gyorsan gyógyítható.

fotó: Ari Gábor



A közelgő országgyűlési választások kapcsán dr. Simicskó István, országgyűlési képviselő elmondta, hogy az idei választás több tekintetben eltér az eddigiéktől. 386 képviselő helyett csak 199 lesz a parlamentben: 106-an egyéni választókerületből, 93-an az országos listáról juthatnak be. A választás csak egyfordulós lesz, azaz április 6-án minden eldőli. A jelöltállításhoz továbbra is szükséges a választók ajánlása, a korábbi ajánlószelvényes rendszer helyett azonban a jelölteknek támogató aláírásokat kell gyűjteniük - a választási iroda által kiállított ajánlóleveleken - február 17. és március 3. között. Egy jelölt indulásához minimum 500 aláírás szükséges. Ezzel a kis pártok is viszonylag könnyen elindulhatnak a választásokon.

HOGYAN TUDJÁK ÖNT TÁMOGATNI A KEDVES GAZDAGRÉTIÉK?

BÁRKIHEZ SZÍVESEN ELMEGYEK SZEMÉLYESEN AKÁR ÉN, AKÁR A SEGÍTŐIM. A 793-0315 -TELEFONSZÁMON BÁRMIKOR ELÉRHETŐEK VAGYUNK. A REGÓS UTCA 13. SZÁM ALATTI FIDESZ IRODA MINDEN NAP 16-19 ÓRA KÖZÖTT NYITVA ÁLL AZ ITT ÉLŐKNEK, OTT MÁRCIUS 3-IG ALÁ LEHET ÍRNI A TÁMOGATÓ ÍVEKET. EZEN KÍVÜL KÉT HÉTIG MINDEN NAP KINT LESZÜNK A FORGALMASABB TEREKEN. MINDEN ALÁÍRÁST NAGYON KÖSZÖNÜNK, HISZEN SZERETNÉNK TOVÁBB HALADNI AZON AZ ÚTON, AMIN ELINDULTUNK NÉGY ÉVVEL EZELŐTT.

KATOLIKUS HÍREK

FARSANGI BÁL: A Budai Egyházközségek 15. farsangi bálja március 1-jén 19 órától lesz a MOM Kulturális Központban (1124 Bp., Csörsz u.18.). Fővédnök: Dr. Erdő Péter bíboros, esztergom-budapesti érsek és Tarlós István főpolgármester. Belépőjegy büfével 4.000.-Ft és egy tálca sütemény. Jegyek a portaszolgálatnál, ill. plébániánkon is kaphatóak. Portaszolgálat telefonja: 707-1111, 707-7700, 30/336-2495.

IRODALMI KLUB: Február 22-én, du.16 h-kor a Szent Angyalok templom Tükörteremben ismét lesz irodalmi klub.

ANGYALVÁR: Megjelent a plébánia közösségi lapja, az Angyalvár összevont száma. A templom kijáratánál kapható 450.-Ft/egységáron.

RÓZSAFÜZÉR: Naponta 18,30 -kor, SZENTSÉGIMÁDÁS: csütörtökönként 17,30 -kor. IRODAI SZOLGÁLAT: hétfőn és csütörtökön 14 -17 óráig, kedden és pénteken 10-13 óráig-ig, szerdán 10-13 óráig és 14-17 óráig.

TAKARÍTÁS GAZDAGRÉTEN

Takarítást, bevásárlást, egyéb házimunkát vállal megbízható, gazdagréti hölgy - megfizethető órabérért. Tel: +36/30/422-1772

Takarítást, vasalást, és mindenféle házimunkát válllok. Gazdagréten lakom, lehetőleg a közelben élők jelentkezését várom: Tel: +36/30/252-1387

IDŐSGONDOZÁS GAZDAGRÉTEN

Idős hölgy, vagy úr gondozását (bevásárlást, főzést, vasalást, takarítást) vállalja tapasztalt gondozónő, akár hétvégén és éjszaka is. Péter Ferencné Gitta, Elérhetőség: +36 70 2793546

lehet jobb
a házasságod!

házas kurzus

7 alkalomból álló tanfolyam, amely minden házaspárnak szól, akár erős, akár gyenge a kapcsolatuk.

program
romantikus vacsora
gyakorlatias előadások
beszélgetések páronként

témák
A házasság alapjai
A kommunikáció művészete
Konfliktuskezelés
A megbocsátás ereje
Após, anyós, avagy a múlt és a jelen
A jó szex és a pénzkezelés
A szeretet nyelve

időpontok
szerda esténként 18.30-21.00
első alkalom: 2014. április 9.
utolsó alkalom: 2014. május 21.

helyszín
Eleven Gusto Étterem
(Eleven Center, Rétköz u. 7.)

részvételi díj
2000 Ft/fő/alkalom

regisztráció
a jelentkezési lap visszaküldésével
vagy az anita.thoma@gref.hu e-mailcímen
további info
www.gref.hu | 06/30-2071534

Szeretettel hívunk mindenkit a

EL- MEG- KI- HÍVÁS

**címmel induló BIBLIODRÁMA
csoportunkba!**

2014 februártól 2014 májusáig kéthetente hétfő esténként, illetve két szombati alkalommal.

Mire hív Isten? Megszólít és hová vezet? Megértem-e elhívásomat, amit tőle kaptam? Elfogadom-e a meghívást új dolgokra? Vállalom-e a kihívásokat, amit kapok? Milyen hatással lehet Isten egyáltalán az életemre, és én milyen hatással tudok lenni másokra?

A csoport vezetői:
Thoma László lelkipásztor, vallástanár, pszichodráma asszisztens, bibliodráma vezető
Forstner Krisztina tanítónő, gyógypedagógus, mentálhigiénés szakember, pszichodráma asszisztens, bibliodráma vezető

A bibliodráma olyan önismereti csoportalkalom, amelyen lehetőség van a Biblia szövegeinek megélése közben önismereti élményekre is szert tenni. Olyan lehetőséget szeretnénk biztosítani, ahol új dolgokat ismerhetünk meg magunkról, illetve ahol más szemszögből is értelmet nyerhetnek érzéseink, cselekedeteink. Mindeközben lehetőségünk adódik közelebb kerülni a Biblia szövegéhez, üzenetéhez.

Kéthetente hétfő esténként 18.00-22.00 óráig, illetve az elején és a végén egy-egy szombat, egész nap, 10.00 - 18.00 óráig.

Ennek időpontjai: febr. 8., febr. 17., márc. 3., márc. 17., márc. 31., ápr. 14., ápr. 28., máj. 17.

Helyszín: Pince A30, 1094, Budapest Angyal u. 30. Megközelíthető a 4-es, 6-os villamos Mester utcai megállójától rövid sétával.

Részvételi díj: Hétfői alkalmak: 4000Ft/alkalom (az összeg a terem bérleti díját is tartalmazza)

Szombati alkalmak: 8000Ft/alkalom

Jelentkezés és további információ: Thoma László: thomacsalad@gmail.com, 30/653-14-93

Forstner Krisztina: forstnerkriszta@gmail.com, 30/353-82-52



2013. december 16-án először telt meg étellel kis birodalmunk a Regös utca 13. sz. alatt. Ekkor került sor ugyanis Szeretetboltunk ünnepélyes átadására.

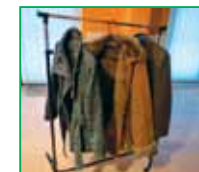
Újra bebizonyosodott a régi közmondás, miszerint sok jó ember kis helyen is elfér. A legfiatalabb vendégünk másfél, a legidősebb, több mint 60 éves volt.

Különleges elnevezésű „üzletünket” Király Nóra önkormányzati képviselő asszony nyitotta meg. Miután köszöntötte a jelenlévőket, bemutatta az iroda újdonsült munkatársait: Bíró Juditot, Nyergesiné Baranya Henriettát, Somogyi Évát, Fülep Péternét és Klímász Attilát. Ismertette ezt a - hazánkban még ritkaságnak számító - segítségnyújtási formát, amelynek lényege, hogy gazdára találjanak olyan felesleges, vagy nélkülözhető használati tárgyak, vagy nem anyagi jellegű felajánlások (állandó, vagy alkalmi munka, üdülési lehetőség), amelyek nehéz anyagi körülmények között élő gazdagréti lakosoknak nagy örömet okoznak, vagy könnyebbé teszik az életüket.

A felajánlásokat főként lefotózva, a szeretetbolt honlapjára (www.szeretet-bolt.hu) feltöltve lehet megtenni, amelyek az egyesület munkatársainak segítségével találnak gazdára. Jelenleg azonban (a tároló hely kapacitásának kimerüléséig) még lehetőség van arra is, hogy személyesen hozzák be a kisebb helyet igénylő adományokat az önzetlen, segítőkész emberek.

Abban az esetben, ha valaki nem rendelkezik internet hozzáféréssel, de szeretne valamit adományozni, a fotózásban és a honlapra való feltöltésben is szívesen segítenek az Egyesület munkatársai.

Alig nyitott meg a Szeretetboltunk, máris betölthette szerepét: Január közepén egy négytagú kisgyermekes család lakása teljesen kiégett. Szerencsére ők nem sérültek meg, de tulajdonképpen nincstelenné váltak, így nagy szükségük volt mindenféle adományra. A Szeretetbolt éppen erre hivatott: Történetüket közzé tettük egy közösségi oldalon, melyet azóta több ezren olvastak el. A gazdagréti és környéki jóindulatú emberek segítőkészsége pedig hamar megmutatkozott. Egy közeli játszótér korlátlan időtöltéssel és játékokkal javított a rászoruló hangulatán, illetve egyre többen ajánlották fel önkéntes segítségüket a takarításban, a lakás újraturkolásában és csak gyűltek a ruhák, ágyneműk, játékok, konyhai eszközök, illetve többen bútorokat is ajánlottak fel. A tüzeset károsultjai ezúton is köszönetet mondanak minden adományozónak. Jó érzéssel tölti el őket, hogy a bajban sincsenek egyedül, számíthatnak társaik segítségére.



www.szeretet-bolt.hu
Tel: 061/7930305
Cím: Regös utca 13



ÚJÉVI KOCCINTÁS A SZENT ANGYALOK TEMPLOMBAN

Január 25-én, szombaton újévi koccintásra és egy hagyományos „paraszt reggelire” hívta vendégeit Király Nóra önkormányzati képviselőasszony a Gazdagréti Szent Angyalok Plébánia Tükör termébe. Az eseményen jelen volt dr. Simicskó István országgyűlési képviselő és dr. Hoffmann Tamás, kerületünk polgármestere is, aki beszédében egyebek mellett elmondta, hogy nagy meglepetésére szolgál, hogy lakókörzetünk lélekszáma folyamatosan nő, hiszen ez azt jelenti, hogy jól érzik itt magukat az emberek. A vendégek a pezsgő, kolbász, zöldségek és házi sütésű kenyér elfogyasztása után kötetlen beszélgetésbe kezdtek, majd talán a templom kertjében működő termelői piacon vásároltak is az őstermelők pultjairól.

A vendégek a pezsgő, kolbász, zöldségek és házi sütésű kenyér elfogyasztása után kötetlen beszélgetésbe kezdtek, majd talán a templom kertjében működő termelői piacon vásároltak is az őstermelők pultjairól.

PIACI HÍREK



A Gazdagréti Piac február elején farsangi forgataggal, fánkkal, forralt borral és teával várta a kedves vásárlókat. Február 22-én és március 1-jén főzést tartunk a piacon. Mindenkit szeretettel várunk egy tál finom ebédre 11-13 óra között (a készlet erejéig). Február 22-én ismét akcióval készülnek az árusok. Ezúttal a bőrös húsokat lehet kedvezményes áron megvásárolni. A Gazdagréti piac minden szombaton, reggel 7 órától 12 óráig tart nyitva. Helyszín: Szent Angyalok Templom kertje. Ha szeretne értesülni az aktuális akciókról, iratkozzon fel hírlevelünkre! E-mail cím: info@gazdagretioszseffogas.hu

ÉLETMÓDDAL AZ EGÉSZSÉGÉRT

Március 4. A rák és az életmód kapcsolata
Március 11. A túlsúly, a jövő legjelentősebb egészségügyi problémája
Március 18. Az étrend szerepe a szív és érrendszeri betegségek kialakulásában
Március 25. Véd meg csontjaidat
Április 1. A kínai tanulmány
Április 8. Csak egy kis magas vérnyomás
Április 15. A tudatos döntést elősegítő és gátló tényezők
Április 22. Mit tanulhatunk a hosszú életű népektől
Április 29. Newstart életmód eredete
Május 6. Szervezetünk önvédő mechanizmusa immunrendszerünk

Előadó: Csengel Károly élelmiszeripari üzemműkök életmód tanácsadó

Ingyenes előadások keddenként 18:00 órától
Szeretettel várjuk Önöket!
1118 Regós utca 13.

GAZDAGRÉTI ÖSSZEFOGÁS EGYESÜLET

IMPRESSZUM

Kiadja a Gazdagréti Összefogás Egyesület
Főszerkesztő: Bíró Judit
Elérhetőség, hirdetésfelvétel: 06306766646
info@gazdagretioszseffogas.hu
www.gazdagretioszseffogas.hu

GAZDAGRÉTI HÍRMONDÓ

Kultúra * Közélet * Család * Egészség * Sport

RAJZPÁLYÁZAT ÚJBUDAI
ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOK
SZÁMÁRA

FARSANGI HAGYOMÁNYOK



ORSZÁGGYŰLÉSI
VÁLASZTÁSOK 2014

SZERETETBOLT
GAZDAGRÉTEN

KUTYÁS
ÜGYEINK