

KEDVES OLVASÓINK! FOGADJÁK SZERETTEL PÓSA ZOLTÁN GAZDAGRÉTI ÍRÓ-KÖLTŐ ÉVSZAKHOZ ILLŐ VERSEIT ÉS KÖNYVAJÁNLÓIT, MELYBEN MINDEN KOROSZTÁLYRA GONDOLTUNK.



NYÁRUTÓ

ITT AZ ŐSZ ZIZZENŐN
FÚ A BŐSZ SZÉL ÖLÉN
SZÉLAPÓ ELPIHEN

ÁGAKON SÁRGULÓ
CSÖPP MEGÜL SOK LEVÉL
CSILLANÓ PERGAMEN

PÓSA ZOLTÁN

SZÜRETI SZERENÁD

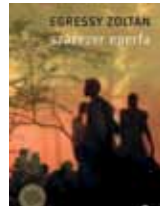
FELLEGEK ÁRJÁN
ANGYAL A SZŐCSKE
ÍGY A POKOLNAK
ÖRDÖG A TŰCSKE

CSÖNDJE A CSÓKJA
BŐSZAVÚ LÁNYNAK
ÉS AZ IGAZNAK
ÉRDESE A BÓKJA

CSÓKOS A SZÜRETJE
EGRI LEÁNYKÁNAK
MEGJÖTT A SZERELME
VÍGAN DANOLÁSZNAK



A magyar gyermekirodalom 88 éves élő klasszikusa, az újbudai szépíró és szavalóversenyek legkedveltebb mai költője, Fésűs Éva az idei Szent István Könyvhéten vette át a Stephanus irodalmi díjat. Az EZÜST HEGEDŰ című könyvében, amely a Szent István Társulat gondozásában látott tizedik kiadásban napvilágot, hatvanöt kicsinyeknek is felolvasható, könnyed és elbűvölő mesét találunk.



Pusztító vihart követő iszonyatos szélcsendben találkozik a Margit szigeten hat ember. Így kezdődik Egressy Zoltán költő SZÁZEZER EPERFA című, krimiformán izgalmas regénye a világot fenyegető ökológiai összeomlásról, az időjárás megbolydult rendjéről. A frissen megjelent kötet már most az Európa Könyvkiadó sikerkiadványának számít.



„Hazánk zúzott szívében a vér/ hűlő patakban omlik, alvad./Rőtcsillagos, komor, kövér/tankok teremtenek nyugalmat.” Az idézet a Rend című versből származik, amelyért az immár Kossuth díjas költőt, Buda Ferencet az 1956-os forradalom vérbe fojtása után letartóztatták és börtönbe zárták. A Holnap Kiadó jóvoltából olvashatjuk a jeles író MÍG ÉLSZ című legújabb verskötetét.

Mind az ínycfalatok, mind a néprajz kedvelőinek kedvére való Pethő Mária A KALOTASZEG NÉPI TÁPLÁLKOZÁSA ÉS SZOKÁSAI című könyve a Püski könyvműhely kiadásában. Erdély lenyűgözően romantikus tájegysége, Kalotaszeg természeti szépségeit, népviseletét, építkezésének párját ritkító vonzerejét sokan csodálják. Ismerkedjünk meg a konyhájával is.



foto:www.utazunk.hu



Szeretettel köszöntöm Önöket!

Fogadják szeretettel őszi lapszámunkat, melyet most is úgy próbáltunk összeállítani, hogy elsősorban a Gazdagréten és környékén élőknek nyújtson információt és praktikus tanácsokat.

A következőkben megismerkedünk lendületes idősekkel, gyógynövényeket keresünk Hosszúréten, megtudjuk, miért kaphatunk zacskót az ablaktörő alá és még "pótcsaládra is találhat a pótnagy!"

Most is arra kérem Önöket, hogy amennyiben kérdésük, javaslatuk észrevételük, bármilyen véleményük van lapunkkal kapcsolatban, osszák meg velünk, akár írásban, akár személyesen befáradva a Regös utca 13. sz. alatti irodánkba.

Következő kiadványunk megjelenéséig napsütéses, szelíd őszt kívánok!



Biró Judit

Biró Judit
főszerkesztő

KIRÁLY NÓRA ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐ NÉGY ÉVEL EZELTŐTT - MÁR MÁSODJÁRA IS - ELYNERTE A GAZDAGRÉTIK BIZALMÁT. AZ ELMÚLT IDŐSZAK ALATT NAGYON SOK MINDEN TÖRTÉNT, HOSSZÚ LENNE LEÍRNI, BESZÉLJENEK INKÁBB A KÉPEK:



CIVIL KARÁCSONY A KÖZÖSSÉGI HÁZBAN



CSALÁDI KÖRBEŰN GAZDAGRÉTEŰN



CSIKKMENTES GAZDAGRÉT



ÉVZÁRÓ A TÖRÖKUGRATÓ ISKOLÁBÁN



FARSANGI MULATSÁG A PIACON



FAÜLTETÉS A CSÍKIHEGYEK ISKOLÁBÁN



FITNESS PARK ÁTADÓJA



GAZDAGRÉT KITÜNTETTHEJVEL 2013-BAN



FELHÍVÁS: KEZD EL JUDOZNI MA!



HÚSVÉTI ÁLLATSIMOGATÓ A PIACON



HALÁSZLÉFŐZŐ 2013-BAN



JUDO AKADÉMIA A CSÍKIHEGYEK ISKOLÁBÁN



OKTÓBER 23-I FUTÓVERSENY



MIKULÁS A PIACON



ŐSZKÖSZÖNTŐ FUTÓVERSENY



PELCZNÉ GÁLL ÍLDIKÓ A PIACON



TANUSZODA ÉPÜL GAZDAGRÉTEŰN



TAKARÍTÁS A DZSUNGELÉS JÁTSZÓTÉREŰN

fotó: Ari Gábor

fotó: Ari Gábor

MIT SZABAD ÉS MIT NEM?

OLVASÓINK KÉRÉSÉRE MEGKERESTÜK A KÖZTERÜLET-FELÜGYELET ILLETÉKES MUNKATÁRSÁT ÉS KÉRTÜK, HOGY TÁJÉKOZTASSON, MIT SZABAD ÉS MIT NEM A PARKOLÓ AUTÓKNAK, ILLETVE MILYEN SZABÁLYSÉRTÉSEK A LEGGYAKORIBBAK LAKÓTELEPÜNKÖN.

FÜRI ISTVÁN ÚRTÓL MEGTUDTUK, HOGY ARRÁ TEKINTTEL, HOGY AZ ÉPÍTÉSKOR NEM ENNYI AUTÓVAL KALKULÁLTAK A PARKOLÓK KIALAKÍTÁSÁKOR, A KÖZTERÜLET FELÜGYELŐK AZ ADOTT HELYZETBEN A KRESZ SZABÁLYAINAK BE NEM TARTÁSÁT FOKOZOTT MÉRLEGLÉS UTÁN SZANKCIONÁLJÁK, AHOL MÓD VAN RÁ, CSAK FIGYELMEZTETNEK.



TÍLOSBAN PARKOLÁSÉRT BÜNTETÉS

Helyszíni bírság kiszabásával pl. a közintézmények működését, az áruk szállítását lehetetlenné tevő tilosban parkolást, a mozgáskorlátozottak részére kijelölt várakozóhelyek jogosulatlan használatát, illetve a zöldfelületek rongálását szankcionálják.

KUTYABAJOK :

Kutyagumiért pénzbírság is járhat, a póráz viszont nem kötelező

2012-év április 15-én lépett hatályba a 2012.évi II. törvény a szabálysértésekről, mely szerint egyebek mellett a kutyapiszok el nem távolítása, - közterületen hagyása büntetendő. (Szabs.törv. 196.§. (1)/b pontja.) Tettenérés esetén a felügyelő intézkedik a szennyezés eltávolítására, illetve ha szükséges helyszíni bírságot szab ki.

A lakosok egy részénél főleg a nagyobb testű kutyák pusztá látványa is félelmet kelthet. A fent hivatkozott törvény 193.§-a csak néhány korlátozott területen írja elő a póráz kötelező használatát. Általánosságban a kutya feletti felügyeletet határozza meg, vagyis fontos, hogy a kutya visszahívható legyen. Közterületen a kutya sétáltatása közben a póráz használata nem kötelező, annak hiánya nem szabálysértés, így ilyen esetben a közterület-felügyelőnek intézkedési jogosultsága nincs.

A GALAMBOKAT SEM SZABAD ETETNI!

Az állatok etetését közegészségügyi okok miatt Budapest Főváros Önkormányzatának 48/1994(VIII.1.) Főv. Kgy. rendeletének 4.§(5.) tiltja, megsértőivel szemben közigazgatási bírság kiszabásának van helye.



• LAPUNK UTÁNAJÁRT – KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓK •

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

Gazdagréti kertészeti problémák, roncsautó, kátyú, parlagfű bejelentése a 06 80 852 832 telefonszámon (ingyenes).

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

Közbiztonsággal kapcsolatos bejelentések tehetőek az alábbi éj-jel-nappal hívható telefonszámon: XI. Ker. Rendőrkapitányság: 381-4312

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

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

fotó:www.stop.hu

JÖTTÜNK, FŐZTÜNK, GYŐZTÜNK!



Mondtuk ezt a Gazdagréti Összefogás Egyesület munkatársaiként, hiszen első helyezést értünk el az idei, Halászléfőző versenyen és Gazdagréti Szomszédok Ünnepeén rendezett helytörténeti vetélkedőn. A kérdések egyebek mellett a népszerű tv sorozat szereplőiről, a helyi viszonyokról és történelemről szóltak. Bár csapatunk is indult a főzőversenyen, a legfinomabb halászlé díját másnak ítélte a zsűri, azonban nem vagyunk csalódottak.

A mi főztünket dicsérik a tények: Az elkészüléstől számított egy órán belül üres volt a 30 literes üst. A sátrunkhoz érkező nézelődők ugyanis szívesen fogadták a gőzölgő ételt, melyből többen többször is kértek repetát. Ezen kívül az általunk üzemeltetett Gazdagréti Östermelői Piac árusai által felajánlott finomságokkal, ill. zsíros kenyérrel, zöldegekkel, egy pohár szörppel és saját készítésű süteményeinkkel kínáltuk meg a kedves érdeklődőket.

A gyerekekre is gondoltunk: Számukra mágneses pecabottal és műanyag halacskákkal készültünk, de népszerű volt a halacska kifestő, a halacska hajtogatás és a papíralacska készítés is. Utóbbiakhoz az alapanyagot, a vízfestéket és eszközöket Király Nóra önkormányzati képviselő ajánlotta fel, valamint szintén tőle kapta egyesületünk az érdeklődőknek kínált fogbarát szörpöt, ill. hozzájárult sütkínálatunkhoz az egészséges alapanyagokból, cukor nélkül készült reform süteményével is.



A SZENT ANGYALOK PLÉBÁNIA HÍREI

2014. október 5-én 12 órától László atya emlékére labdarúgó mérkőzés lesz a Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola műfüves pályáján. Mindenkit szeretettel várnak!

MISEREND: A misék a következő időpontokban kezdődnek: hétfő: 17.00, kedd: 8.00, szerda: 17.00, csütörtök: 19.15, péntek: 8.00, szombat: 8.00, vasárnap: 10.00.



PROGRAMOK: Rózsafüzér: naponta 18.30-tól, Szentegimádás csütörtökön 17.30-tól, Énekkari próba: csütörtökön 19.00 órától. Irodai szolgálat: hétfőn és csütörtökön 14-18-ig, kedden és pénteken 9-13-ig, vasárnap 11-13-ig, szerdán: csak temetési ügyek a temetőlelkészégen.

TÁMOGATÁS KÉRÉSE: Szent Péter és Pál Apostol Médiaközpont Közhasznú Alapítvány. Számlaszáma: 11712004-20338211

KIRÁNDULJUNK HOSSZÚRÉTRE

Ez a túra igazán nem lesz hosszú, hiszen a Gazdagréti út túoldalára készülünk, azonban a gyakori le-guggolás és hajlongás során éppen eléggé elfáradhatunk. Lehajolni pedig az itt található gyógynövények miatt érdemes, melyekből szép számmal találunk ezen a területen. Abban, hogy melyik mire jó, az ország-, sőt Európa szerete egyre népszerűbb „Füves Gyuri Bácsi” tanácsai segítenek.



CSIPKEBOGYÓ: Legtöbbször magas C-vitamin-tartalma miatt ismerik, de ezen kívül gyulladáscsökkentő, vízhajtó hatású, ráadásul a zsírok felszívódását is csökkenti. Tartalmaz még B2, A, K és P vitamint is. A tea a 12 órás hideg áztatás után egész nap iható, és kiváló hangulatjavító hatású.

DIÓ: Termése és levele egyaránt felhasználható. Termésében számos vitamin és ásványi só található: magnézium, foszfor, vas, kalcium, cink, B9, B6, E és A vitamin, levelét leforrázva pedig sok nyavalyára gyógyír: máj cisztára, gyulladáscsökkentésre, belső vérzés csillapítására, nyirokrendszeri betegségekre, gyomorhurutra. Ajánlott reggel egy-két csészevel fogyasztani, de külsőleg is alkalmazható ekcémára, mandulagyulladásra, sőt korpára, és hajhullásra is.

A képen látható a MEZEI KATÁNG, melyet egyébként vad cikóriaként is ismerhetünk. A belőle főzött tea kitűnő máj, epe, vese és léptisztító hatású.



GYERMEKLÁNCFŰ, a pitypang leveléből salátát is készíthetünk. Teája máj működés serkentésére, valamint cukorbetegség megelőzésére is nagyon jó.



TERJÓKE KÍGYÓSZISZ: A feltűnően szép színű virága miatt talán Ön is szedett már egy csokorral, de tudta, hogy főzetét hasmenés és bélhurut kezelésére használják? Úgy készítsük el, hogy a növény virágos hajtásának felső részét szárítsuk meg, majd egy evőkanálnyit egy csésze vízzel forrázunk le.

LÁNDZSÁS ÚTIFŰ: A kép alapján biztosan sokan ráismernek. Olyan gyakran látjuk, hogy szinte el sem hisszük, hogy egy értékes gyógynövény, melyet hurutos köhögésre alkalmaznak. Az ebből készült tea egy kis (tavasszal gyűjtött, vagy vásárolt) hársfateával, bodzával és mézzel keverve kitűnően enyhíti a megfázás tüneteit.



Ha azonban nem szedtünk le semmit, akkor sem volt hiábavaló a séta, hiszen a mozgás a friss levegőn, elhúzódva a nyüzsgő lakótelepi élettől már önmagában is „gyógyhatású”.

fotó:www.herbaria.hu



OKTÓBER 11-ÉN ÁTADJÁK A KUTYAFUTTATÓKAT

MINT KIRÁLY NÓRA ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐ KORÁBBI LAPSZÁMUNKBAN ELMONDTA, KÉT ILYEN LÉTESÍTMÉNNYEL IS BŐVÜL LAKÓKÖRZETÜNK. A NÉGYLÁBÚAK IGÉNYEIT MAXIMÁLISAN KISZOLGÁLÓ, KUTYAVÉCÉVEL, JÁTÉKOKKAL

FELSZERELT ÁRNYAS, FÁS, BOKROS TERÜLETEK NEMCSAK AZ ÁLLATOKNAK, DE A LAKÓKNAK IS SOKAT JELENTHETNEK, HISZEN REMÉLHETŐLEG ELTŰNNEK, VAGY LEGALÁBBIS MINIMÁLISRA CSÖKKENNEK A KUTYATARTÓK ÉS A LAKÓK KÖZÖTTI KONFLIKTUSOK. A LÉTESÍTMÉNYEK ÁTADÁSÁRA 2014. OKTÓBER 11-ÉN 9 ÓRÁTÓL KERÜL SOR A RÉTKERÜLŐ ÚT ÉS GAZDAGRÉTI ÚT SARKÁN. AZ ÜNNEPÉLYES ÁTADÓ A GAZDAGRÉTI TÉR KÖZELÉBEN LÉVŐ KUTYAJÁTSZÓTÉRRE IS VONATKOZIK, AZONBAN A PROGRAMOK A RÉTKERÜLŐ ÚTI HELYSZÍNEEN VÁRJÁK AZ ÉRDEKLŐÖKET. AZ EB OVO EGYESÜLET SZERVEZÉSÉBEN SOR KERÜL KUTYÁS ÜGYESSÉGI BEMUTATÓRA, KI MIT TUD VETÉLKEDŐRE, MAROSFFY VERONIKA KUTYAKOZMETIKUS INGYENES KAROMVÁGÁST ÉS ÁPOLÁSI TANÁCSADÁST VÁLLAL, ILL. A GYEREKEKET KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS VÁRJA. MINDEN JELENLÉVŐT EGY TÁNYÉR FINOM EBÉDDEL ÉS ITALLAL KÍNÁLNAK AZ ESEMÉNY VÉDNÖKEI: HOFFMANN TAMÁS POLGÁRMESTER, KIRÁLY NÓRA ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐ, SASS SZILÁRD ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐ ÉS KERÉKGYÁRTÓ GÁBOR ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐ JELÖLT.

EZÜTTAL IS ÖNÖKET KÉRDEZTÜK A TÉMÁVAL KAPCSOLATBAN:



Fanni: Ha lenne kutyám, biztos, hogy odavinném játszani. Szerintem sokan ezt csinálják majd, de biztos, hogy lesz, akinek kényelmesebb csak a háza körül, vagy a parkban sétáltatni továbbra is, de ezzel nincs mit tenni. Nekem sajnos volt egy kellemetlen emlék, mikor még kicsi voltam: Egy nagy kutya megkergetett és a gazdája engem szidott le, hogy ne rohangáljak a parkban. Ennek ellenére szeretem a kutyákat, de a lakásba szerintem semmilyen kutya nem való, esetleg kis termetű.

Tekla: Nincs kutyánk és a lakásba nem is szeretnénk. Az utcán sétáló kutyákat aranyosnak tartom, de annak nem örülök, hogy a parkok füve kellemetlen meglepetéseket rejt. Úgy gondolom, hogy az, akinek nincs kutyája, tartsa tiszteltben azt, akinek van, viszont ez fordítva is működjön, ezért joggal várható el, hogy a gazdák felszedjék a kutya utáni ürüléket. Szerencsére jó irányba haladunk, de még mindig van hová fejlődni. A kutyafuttatóról nem hallottam eddig, de jó dolognak tartom, viszont mivel addig is el kell sétálni a kutyának, szükség lesz még zacskóra a parkokban továbbra is.



Zolt: Nagyon hiányzott már Gazdagrétre a kutyafuttató. Nekem is van kutyám, nagyon fegyelmezett, de nagyon mozgékony, ezért párszor már megszóltak a járó-kelők, pedig senkit sem bánt. Mindig van nálam zacskó és azonnal felszedem a piszkát, mégis volt már aki azt hitte, hogy ott fogom hagyni és rám szólt. Úgy látom, elég nagy helyen fog tudni szaladgálni és felszerelt, kényelmes helyre tudunk járni. Azért is lesz ez jó, mert összefogja a kutyásokat, új kapcsolatok, ismeretségek születnek és még tanácsokat is adhatunk egymásnak.

MINKET KÉPVISEL(HET)NEK...

LAPUNK MEGKÉRT HÁROM ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐJELÖLTET, MESÉLJEN A GAZDAGRÉTHEZ FÜZŐDŐ VISZONYÁRÓL, EMLÉKEIRŐL, GONDOLATAIRÓL, TERVEIRŐL:

KERÉKGYÁRTÓ GÁBOR



Kora gyerekkoromat Sasadon töltöttem éppen, amikor épült a Gazdagréti Lakótelep. Mivel a megszületésemmel – két nővéremmel együtt – öt főre bővült a családnk, így a régóta beadott lakáskérelmünk előbbre sorolódott. A megcélzott Gazdagrét helyett viszont Angyalföldön, a szintén akkor épülő Vízafogó lakótelepen tudtunk lakáshoz jutni, így elkerültem a XI. kerületből. Emlékszem, a nem sokkal később induló Szomszédok teleregény megtekintése mindig közös családi program volt, és sokszor elhangzott, hogy lám, „nem sokon múlt, hogy mi nem ott lakunk”.

Jópár évvel később már nem csak a tévében láttam, hanem rokonlátogatáson gyakran meg is fordultam a lakótelepen, hiszen anyukám testvére a családjával itt talált otthonra.

„Hivatalos” kapcsolatba 2010-ben kerültem a teleppel, mikor dr. Hoffmann Tamás polgármesteri kampányát vezettem. Emlékszem a 2010-es első halászléfőző versenyemre, melyen még csak „nézőként” vettem részt, majd 2012-ben és ’13-ban már a Fidesz csapat főzését koordináltam, és idén is kivettem a részem a főzésből.

Polgármesteri kabinetvezető-helyettesként hozzám tartozott az elmúlt években a közbiztonság területe, így részese lehettem a rendőrség Gazdagréti Körzeti Megbízotti Irodájának újrainításának, és a most felszerelésre kerülő új térfigyelő kamerák beruházásának előkészítésének. Továbbá az Újbuda Polgárőr Egyesület megalapítása során Király Nórával és Sass Szilárddal közösen nemrégiben elindítottuk a Gazdagrét és környéke tagcsoport megszervezését, ahova várjuk azok jelentkezését, akik maguk is tennének a lakókörnyezetük biztonságáért.

Nagy megtiszteltetés, hogy az októberi önkormányzati választáson én lehetek a Fidesz-KDNP jelöltje Újbuda 17-es számú választókerületében, mely Madárhegyen, Rupphegyen, Hosszúréten, Pösingermajoron és Spanyolréten kívül Gazdagrét körülbelül egyharmadát is magában foglalja. A Törökugrató és Kaptárkó utcák eleje a Kaptató sétányig és a Kaptárkó utca felett található felső Gazdagrét tartozik a választókerületembe. Az elmúlt négy év tapasztalatai megmutatták, hogy Király Nórával és Sass Szilárddal kiválóan együtt tudunk dolgozni, és munkánk során a választókerületi határoktól függetlenül egységesen segítjük egész Gazdagrét fejlődését. Így például közösen értük el a nemsokára átadásra kerülő új kutyafuttatók megépítését és a Kaptató sétány tervben lévő felújításának minél hamarabbi megvalósítását is közösen támogatjuk.



SASS SZILÁRD



Gazdagréttel először 1987-ben találkoztam, hiszen akkor kezdődött a „Szomszédok” című teleregény a televízióban, amit itt forgattak. A következő évben, 26 évvel ezelőtt költöztünk Sasadra, akkor Gazdagrét még a gyerekkorát élte, hiszen a teljes lakótelep csak 1989-ben készült el. Hamar megszerettük ezt a tájat, a Budai hegyek délkeleti lejtőjét. Kezdettől fogva sokat sétáltunk, túráztunk a Budai hegyekben. Ha csak kevés időnk van, akkor a bevált sétánk az 53-as busz felső végállomásán kezdődik, érintjük az erdőben található Úti Madonna kápolnát, majd Farkas völgyön és az Ördögórom sziklán át térünk vissza. Az út közben minden kilátóhelyen megállunk és gyönyörködünk Budapest látképében, melybe Gazdagrét is beletartozik. Mindig megállapítjuk, hogy Gazdagrét valóban gazdag, hiszen a területét adó lankás hegyoldal különösen szeretnivalóvá teszi.

Nyolc éve vagyok önkormányzati képviselő és azóta szinte minden helyi rendezvényen részt veszek, amelyek közül legemlékezetesebbek a Halászléfőző versenyek. Mindig szívesen segítek az előkészületekben és nagy szakértelemmel kóstolom meg az elkészült remekműveket.

Folyamatosan figyelemmel kísérjük a családommal a Gazdagréti Szent Angyalok templom zenei programjait, és azokon szinte mindig részt veszünk.

Legkisebb unokámmal örömmel nevezünk a „Tavaszcseresznye” futóversenyre az óvodás kategóriában, habár még nem volt óvodás korú. A távot becsülettel teljesítettük, egyszer sem kellett felvenni.



Az ideai választás új önkormányzati választókerületek szerint történik. Én vagyok a FIDESZ-KDNP jelöltje a 14-es számú választókerületben, amely a Hegyalja úttól a Gazdagréti útig tart és magába foglalja a Sas-hegy Természetvédelmi Területet, Sasad egy sávját, és Gazdagrét Regös utcától délre eső részét, egészen a Budaörsi útig.

Mindhárom Gazdagrétet érintő választókerület hasonló adottsággal rendelkezik, így véleményem szerint minden új képviselőnek az egész hegyoldalt kell képviselni úgy, hogy megtaláljuk a kellő összhangot a különböző adottságú területek között.

KORÁBBI SZÁMUNKBAN „ÖKO-TAKARÍTOTTUNK”, MOST PEDIG TERMÉSZETES ANYAGOKBÓL KÉSZÜLT KOZMETIKUMOKAT MUTATUNK BE, EGYESÜLETÜK „CSALÁDI KASSZA” CÍMŰ ELŐADÁSÁN ELHANGZOTTAK ALAPJÁN

ILYEN EGYSZERŰ TUSFÜRDŐT KÉSZÍTENI:

5 dkg kecsketejes szappant (melynek magas a természetes lanolintartalma) összekeverünk 3dl szénsavmentes ásványvízzel és egy napig állni hagyjuk. Egy ek. étkezési szódadikarbónától krémesebb lesz. Ha sűrűre sikerült, csak vizet adunk hozzá és kész. Ez egyébként kiváló a folyékony szappan adagolójába is.



TESTRADÍR:

A testradír szerepét a háztartási szódadikarbóna kiválóan betölti

DEZODORÁLÁS:

Tudták, hogy az abszolút „fapados” deostift miből áll? Ha nedves ujjunkat szódadikarbónához érintjük és a kívánt helyen eloszlatjuk. – Kiválóan szagtalanít. Antibakteriális hatású pl. a citromolaj és a teafaolaj is, melynek pár cseppje a nem mosható, zárt cipők belsejében is jó szolgálatot tesz.

TÁSKÁK A SZEM ALATT:

Ha reggelként „torzít” a tükör, próbáljunk ki egy egyszerű módszert: 2 kávéskanalat 5 percre tegyünk a fagyasztóba, majd tartsuk a táskákon, amíg felmelegszik.

HA SZÁRAZ A HAJUNK, KEZDJÜK A KONYHÁBAN:

Nem főzni akarunk, amikor előveszünk 2 tojást, ecetet és a habverőt, hanem ezek a tápláló hajpakolás kellékei: 2 tojás fehérjét habbá verünk, belekeverjük a sárgáját és pár csepp tetzőleges illóolajat. A keveréket felvisszük a hajra, majd 5 perc után leöblítjük. Az öblítővíz literenként 1 evőkanál almaecetet és igény szerint illóolajat tartalmazzon.

Ne tegyük el a tojást, mert szükség lesz rá, az arcpakoláshoz is: 1 kocka élesztőt lemorzsolunk és 3 ek. langyos tejjel összekeverünk. Belekeverünk egy tojás felvert fehérjét. 20 perc után ledörzsöljük, majd lemossuk és csodálatos, puha bőrt kapunk.



AJAKÁPOLÓ:

Finom és egészséges ajakápolót készíthetünk, egy kicsit különlegesebb alapanyagokból: 1gr méhviaszt apróra tépünk, hozzáadunk 4gr pálmavajat, 1gr olíva olajat és 1gr étcsokoládét. Ezeket vízfürdőben összeolvasztva és kihűtve használhatjuk ajakápolóként.

Reméljük, sikerült egy kis segítséget nyújtani a házi „szépüléshez”.

Amennyiben nem szeretné, vagy nincs lehetősége ezekkel kísérletezni, akkor is érdemes betartani a vásárlásnál néhány alapszabályt:

A bőrön keresztül nagyon könnyen szívódnak fel káros anyagok, ezért nem mindegy, hogy mit kenünk magunkra. Sajnos, nem lehetünk tisztában minden, a terméken feltüntetett anyag hatásával, sőt jelentésével, de arra tudunk figyelni, hogy bizonyos összetevőkből ne ugyanaz legyen minden kozmetikumunkban. Így el tudjuk kerülni a tartósítószerkeket, illatanyagok és adalékok esetleg káros anyagok felhalmozódását. Ezen kívül fontos még, hogy a terméken milyen sorrendben szerepelnek a feltüntetett összetevők, ugyanis ebből a mennyiség is tükröződik. Óvakodjunk tehát a tartósítószerkektől, illatanyagoktól, színezékektől, fényvédőktől, de legalábbis törekedjünk arra, hogy ha vannak is a termékben, minél hátrébb szerepeljenek a felsorolásban.

fotó:naturaszappanok.hu

fotó: Awwww.virtualnet.hu

OKTÓBERI PROGRAMOK A GAZDAGRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZBAN

ISMÉT BAKELIT KLUB BAKACSI BÉLÁVAL ÉS A 60-AS, 70-ES ÉVEK ZENÉIVEL!

Belépő: 1 000,- Ft (60+ Újbuda-kártyával 500,- Ft)

2014. október 11. szombat, 19h

„80 ÉV DALAI”



Az idén 80. születésnapját ünneplő MKM Kelenvölgyi Férfikórus ünnepi diszkonzertje a Kor Z norvég női kar vendégszereplésével.”

Újbuda egyik legrégebben alapított, máig egyetlen férfikórusa számos díj és elismerés tulaj-

donosa.

Repertoárján őrzi a hagyományos férfikari kórusirodalom meghatározó, egyetemes műveit, emellett otthonos az operairodalom legszebb férfikarra írt részleteinek előadásában is és nagy szerepet vállal a magyar folklór zene terjesztésében.

Meghívásukra az idén 10 éves női norvég kórus, a Kor Z érkezik Magyarországra. Repertoárja a jazztól a pop-rock-ig sok műfajt magába foglal

2014. október 17. péntek, 18 h

ABSZTRAKT TÁRLAT ZÁVODSZKY FERENC FESTŐMŰVÉSZ MŰVEIBŐL

A kiállítás megtekinthető november 6-ig hétköznapokon 10-19 h között, a rendezvények függvényében.

2014. október 20. 18 h



„EVOKÁCIÓK 3. – KÖNYVBEMUTATÓ ÉS KIÁLLÍTÁS”

60 kortárs kép, 60 vers egy könyvben...ahol művészek és írók egymásra találtak gondolatokkal

PÓTNAGYIT A PÓTCALÁDNAK!

Keresünk olyan gazdagréti nyugdíjas, vagy sok szabadidővel rendelkező urakat és hölgyeket, akik szívesen vállalnák a pótnagyi szerepét egy szimpatikus családban.

Ha távol él, netán megnőtt már az unoka de Ön még szívesen vigyázna egy vidáman csivitelő gyermekre, aki feltöltené Önt energiával, vidámsággal és akinek átadhatná a szeretetét, türelmét és életpaszatlatát, kérjük jelentkezzen!



Olyan családok jelentkezését is várjuk, akik költözés vagy más ok miatt nem számíthatnak a vér szerinti nagymama/nagyapapa segítségére és nagy szeretettel fogadnák a pótnagyit, aki akár a kicsi gyermeket vinné játszótérre, akár a nagyobbacskát hozná haza az iskolából.

Cserébe segítenének a bevásárlásban, ügyintézésében háztartási teendőkben megegyezés szerint.

Kérjük, írjanak az info@gazdagretiosszefogas.hu címre, vagy fáradjanak be érdeklődni a Regós utca 13. sz. alatti irodánkba, ahol alkalmanként ismerkedési rendezvényeket szervezünk és rátalálhat pótnagyi a pótcsaládra!

• KÁPOSZTÁS CÉKLALEVES •



HOZZÁVALÓK:
 30 dkg lila káposzta,
 2 közepes cékla,
 1 fej vöröshagyma,
 1 gerezd fokhagyma,
 2 dl tejföl
 2 ek. 6%-os borecet,
 3 ek. étolaj
 só, bors,
 7 dl zöldséglé
 1 mk. őrölt kömény

1. A káposztát vékonyan gyaluljuk, a céklát kockázzuk. Olajon dinszteljük meg az apróra kockázott hagymát, adjuk hozzá a káposztát és a céklát, kevergetve dinszteljük 15 perccel.

2. Öntsük fel a zöldséglével, adjuk hozzá az aprított fokhagymát, sózzuk, borsozzuk, őrölt köménnyel és ecettel ízesítsük. Főzzük puhára a zöldségeket.

3. A tejföhlöz fokozatosan keverjük forró levest, majd keverjük az egészet a leveshez. Egyet forraljunk rajta, tálaljuk

•GESZTENYÉS HÚSOS FASIRT_•

HOZZÁVALÓK:
 35 dkg darált hús (sertés és borjú vegyesen),
 20 dkg gesztenye megsütve,
 1 szelet fehér kenyér,
 1 tojás,
 sok petrezselyem,
 1 fej lilahagyma,,
 2 ek. frissen reszelt parmezán,
 só, bors
 olaj a sütéshez.



1. A gesztenyét vagdossuk be, majd áztassuk 1 órára vízbe, sütőben süssük 15-20 perc alatt puhára. (másik módszer: anyukám fent a gázon, lángelosztón süti, áztatás nélkül pár perc alatt)

2. Pucoljuk meg a gesztenyét, villával törjük össze, keverjük el a hússal, áztatott majd ki facsart kenyérral, felaprított hagymával, petrezselyemmel, fűszerekkel és a sajttal.

3. Pihentessük a húst legalább 30 perccel a hűtőben, majd formázzunk gombócokat, pogácsákat

4. Forró olajban süssük pirosra a gombócokat

Forrás: www.dolcevitablog.hu

forrás: www.dolcevitablog.hu

IDŐSEK, FIATALOS LENDÜLETTEL

AZ IDŐSEK VILÁGNAPJÁRA VALÓ TEKINTETTEL MEGKÉRTEM GÁLNÉ KUHÁR ERZSÉBETET, AKI SOKAT TESZ A GAZDAGRÉTI IDŐSEKÉRT, HOGY NÉHÁNY PROGRAMAJÁNLATTAL SEGÍTSÉN KIMOZDÍTANI OTTHONRÓL AZ ESETLEG MAGÁNYOSAN ÜLDÖGÉLŐ, BÜSLAKODÓ, VAGY UNATKOZÓ NYUGDÍJASOKAT:

BŐBE, AHOGY A LEGTÖBBEN ISMERIK, ÖRÖMMEL TETT ELEGET A FELKÉRÉSEMNEK:

„GAZDAGRÉTEN RENGETEG LEHETŐSÉGET TEREMTETTÜNK A NYUGDÍJASOKNAK, HOGY A SZABADIDEJÜKET HASZNOSAN, TÁRSASÁGBAN, ESETLEG ÚJ ISMERETEKET TANULVA TÖLTSEK.” – KEZDI NAGY LENDÜLETTEL.

„HÁROM NYUGDÍJAS KLUBBAL TARTOK KÜLÖNBÖZŐ SZINTŰ KAPCSOLATOT:

AZ ÉLET SZÉP NYUGDÍJASKLUB, vezetője: Oláh Lászlóné Margit. Helye: Gazdagréti Közösségi Ház

ŐSZIKÉK NYUGDÍJASKLUB, vezetője: Urbáncsik Piroska. Helye: Gazdagréti Közösségi Ház

RÉT NYUGDÍJASKLUB, vezetője: Valentin Ferencné, Gazdagréti téri Idősek Napközi Otthona Mindhárman havonta egyszer tartanak klubnapot, de járnak kirándulni, színházba, segítik, látogatják egymást.

ANGOL ÉS KÁRTYA

Én tematikus klubokat szervezek:

Angol középhaladó nyugdíjasoknak; Angol társalgási klub nyugdíjasoknak; Angol kezdő csoport nyugdíjasoknak.



GAZDAGRÉTI NYUGDÍJASOK SZABADIDŐS KLUBJA (GazNyuSziKa)- scrabble, rómi, kanaszta, bridzsetti 2 alkalommal . Ezeknek a kluboknak is a Gazdagréti Közösségi Ház ad otthont, de népszerűségük miatt lassan kinövik a Közösségi Ház helyiségeit, talán mert olyan jó a hangulat és mert nagy szeretettel bánnak ott velünk.

Az angol klubban például egyre többen vagyunk, már alig férünk a teremben, mert a tagok nagyon élvezik a nyelvgyakorlási lehetőséget és persze a társaságot.

Sikerült megnyernem a bridzs szövetség egyik oktatóját, aki nyáron 8 alkalmas ingyenes bridzstanfolyamot tartott. Sajnos ide csak 12 ember fért be, de ebből 8 a mai napig is tanul magasabb szinten, igaz már nem ingyen. Kapunk ígéretet arra vonatkozóan, hogy ingyenes lehet a tanulás újra, reméljük ez hamarosan teljesülni fog.

SEGÍTSÉG A RÁSZORULTAKON



Működik egy Önkéntes csoport is, a "Gazdagréti 1.sz. Szomszédsgai Önkéntes csoport", amely segít az idősek mindennapi életvitelében adódó nehézségek esetén (bevásárlás, gyógyszer kiváltás, orvoshoz-klubba kísérés, ügyintézésben segítség stb.)

„-Nagyon izgalmas dolgokat lehet elsajátítani és csinálni 60 felett is” – mosolyog Böbe, akinek köszönjük szépen a lehetőségek bemutatását, és arra ösztönözük a kedves idősebb olvasóinkat, hogy csatlakozzanak ezen klubok, vagy programok valamelyikéhez!



PIACI HÍREK

A Szent Angyalok templom kertjében működő Gréti termelő piacon minden hónap utolsó szombatján szezonális gyümölcs, zöldség és hús akciót tartanak árusaink.

TOJÁS AKCIÓ! Október 25-én friss Gyermelyi koronás tojás vásárolható (M-L-es) 31 ft/db)

A Gazdagréti piac minden szombaton, reggel 7 órától 12 óráig tart nyitva. Ha szeretne értesülni az aktuális akciókról, iratkozzon fel hírlevelünkrel! E-mail cím: info@gazdagretiosszefogas.hu

Ezúton szeretnénk megköszönni Szederkényi Károly atyának, hogy az egyesületünk által működtetett piac számára ingyenesen biztosítja a helyszínt

www.szeretet-bolt.hu

Tel: 06-30-6766646

Cím: Regős utca 13



Kedves Olvasóink!

Mint ahogy arról már a júniusi számban is szóltunk, május óta célirányosan gyűjtünk konkrét személyeknek, családoknak, vagy csoportoknak. Kértük Önöket is arra, hogy javasoljanak olyan családokat, vagy egyedülállókat, akiknek szükségük lehet segítségre.

Jelenleg két családnak szeretnénk segítséget nyújtani:

Egy özvegy idős hölgy, három nagy fiúgyermekkel él, akik közül egyik tartósan beteg, a másik munka nélküli, a harmadik egyetemre jár.

A család pár hete sok ruhát és cipőt kapott, azonban sajnos sok volt a kopott és nem használható ruha is, így azokat nem tudták elvinni. Ezért arra kérjük Önöket, hogy ha segíteni szeretnének, akkor tiszta és jó állapotú ruhákkal segítsék ki a családot, akiknek egyébként jól működő porszívóra is szükségük lenne. A fiúk ruhamérete többnyire megegyezik: 180 cm, magasak, 70-85 kg közöttiek és 40-44-es cipőméretük van.

Továbbra is folytatjuk az adományok gyűjtését annak a családnak is, akiknek két iskolás gyermekük van, azonban szolid körülmények között élnek.

A kislány mérete: 128-134-es, lábmérete: 30-31-es, a fiú 9 éves, magassága: 150 cm, lábmérete: 33-34-es. Az anyuka 170 cm magas, 58 kg, lábmérete: 39-es, az apuka 174 cm, 70 kg, lábmérete: 42. A család a ruhákon kívül ágyneműnek, háztartási gépeknek és kicsi kéztörölőknek örülne nagyon és persze mindennek, amire ilyen korú gyerekek mellett szükség lehet.

Adományaitok október 30-ig várjuk szeretettel a Szereteboltunkban (Regős utca 13.) Hétfőtől péntekig 9-16 óráig.

Más jellegű segítségre is nagy szükség lenne több idős gazdagréti egyedülállóknak: Három idős hölgy is kérte, segítsünk a bevásárlásban, takarításban és annak is nagyon örülnének, ha együttérző, derűs emberek látogatnák meg őket és csak beszélgethetnének velük. Ezeket a felajánlásokat is várjuk szeretettel az info@gazdagretiosszefogas.hu címen. Köszönjük.

Amennyiben egyéb tárgyat, háztartási gépet, szolgáltatást, alkalmi munkalehetőséget, segítséget szeretne felajánlani valaki, ezután is megteheti honlapunkon (www.szeretet-bolt.hu) ahol a mi gyűjtési akcióinktól függetlenül találkoznak a keresleti és kínálati igények.

IMPRESSZUM

Kiadja a Gazdagréti Összefogás Egyesület

Főszerkesztő: Bíró Judit

Elérhetőség, hirdetésfelvétel: 06306766646

info@gazdagretiosszefogas.hu

www.gazdagretiosszefogas.hu

GAZDAGRÉTI HÍRMONDÓ

Kultúra * Közélet * Család * Egészség



KIRÁNDULJUNK
HOSSZURÉTRE

IDŐSEK,
FIATALOS LENDÜLETTEL

KÉPVISELŐINK LEHETNEK...
GAZDAGRÉTI KÉPVISELŐ-
JELÖLTEKKEL BESZÉLGETTÜNK



ŐSZ RECEPTEK



KÖNYAJÁNLÓ HÜVÖS
NAPOKRA



HÁZI KOZMETIKUMOK