

## Megújult a Nagyszeben Park

A Kaptató sétány és a Nagyszeben tér által körülhatárolt zöldterületen 2020 őszén indultak meg az átalakítási munkálatok a Főkert gondozásában. A kivitelezés előtt több lakossági egyeztetés is történt az itt élők és a helyi önkormányzati képviselő, Bedő Dávid között, a kivitelezők pedig igyekeztek a lehető legtöbb felmerült igényt figyelembe venni. Ennek hatására alakították ki az ivókutát, amely nemcsak a két-, de a négy lábúaknak is ivóvizet biztosít. Újdonság, hogy a lakótelepen egyedül itt található szabadtéri sakkasztal – sokunk öröme. A környezettudatosság jegyében a sok új bokor, cserje és fa telepítése mellett rovarhotel is otthonra talált, ami

a manapság nagy számban pusztuló méhek védelmében kifejezetten hasznos és fontos. A területen helyet kapott egy okososzlop is, ami azon túl, hogy ingyenes wifi pont, egyben az UV-sugárzást is jelzi, ami nagyon praktikus a park mellett található játszótér nagy forgalma miatt. A park kimondottan igényesen és szépen lett kialakítva, sok paddal, szemetesekkel, illemhellyel és szabadtéri fitnesseszközökkel felszerelt, amit láthatóan már örömmel használnak az itt lakók. A füvesítés is megtörtént, de a zöldterületeknek még erősödni kell. Vigyázzunk rá, hogy tavasszal már minden része élvezhető legyen Gazdagrét szép, új, zöld és üde színfoltjának.



Nagyszeben park

A woman with long brown hair, wearing a white knit hat with a pom-pom, a white long-sleeved top, blue jeans, and brown boots, is sitting on a wooden swing. The swing is made of thick rope and is hanging from a large, dark tree branch. The background is a snowy winter landscape with bare trees and a bright, hazy sky. The overall mood is peaceful and nostalgic.

## Kedves Gazdagrétiék!



A 2020-as év mindannyiunk számára emlékezetes marad, azt hiszem, azt mondhatjuk, hogy az ország és Újbuda számára is talán az elmúlt 30 év legnehezebb időszakaként fogunk emlékezni rá. A 2021-es év kezdete azonban remek lehetőség, hogy visszatekintsünk az elmúlt esztendőre, számot vessünk, reflektáljunk annak minden nehézségére és pozitív elemre, hogy aztán mindezt magunk mögött hagyva koncentrárlhassunk az új év adta lehetőségekre.

Azt gondolom, hogy a Gazdagrét című újság megjelenése is mutatja, hogy még a legnehezebb időszakokban is történhetnek és történnek is örömteli események. Amíg mi, újbudaiak összetartunk, közösségeink együttműködnek és támogatják egymást, ahogy ezt Gazdagréten nap mint nap láthatjuk, addig bármilyen nehéz is legyen az előttünk (vagy mögöttünk) álló időszak, Újbudán is mindig otthonra és békére lelhetünk.

Remélem, hogy az új évben ez az otthon és béke még inkább kiteljesedhet, kerületünk gazdag kulturális és közösségi élete tovább gyarapodhat. Nagyon várom már azt is, amikor újra személyesen találkozunk majd valamelyik izgalmas rendezvényen! Kulturális és közművelődési helyszíneink ugyan csodálatosan teljesítettek ebben a nehéz időszakban is, hiszen segítették és szolgálták közösségünk tagjait, de bízom benne, hogy 2021-ben már minél hamarabb közösen élhetjük át kulturális életünk izgalmas bőségét!

Ezekkel a reményekkel és pozitív gondolatokkal kívánok tehát minden kedves gazdagrétiének sikereiben, békességben és boldogságban gazdag új évet!

*Barabás Richárd  
kulturáért felelős alpolgármester*

# HÍREK-INFORMÁCIÓK

**Gazdagréten és környékén az elmúlt években jelentősen megnőtt az autós forgalom. Ezért az önkormányzat a helyi képviselőknek és a lakossági kéréseknek megfelelően új forgalomcsökkentő eszközöket telepített. Vegyük sorra ezeket:**

1. A teljes Madárhegyet bevonták a lakó-pihenő övezetbe, sokan azonban nem tudjuk, ez mit jelent. Igyekeztünk összegyűjteni, amit érdemes tudni:



**A lakó-pihenő övezetben járművel legfeljebb 20 km/óra sebességgel szabad közlekedni!**

Fontos része ennek az újításnak, hogy a lakó-pihenő övezetbe a GPS rendszerek nem navigálnak be senkit mint lehetséges elkerülő út, ezzel is csökkentve a nyári Budapest-Balaton forgalmat ezen a területen. A lakó-pihenő övezetben a vezetőnek fokozottan ügyelnie kell a gyalogosok (különösen a gyermekek) és a kerékpárosok biztonságára.

2. Lakossági kérésre 2 db fekvőrendőrt telepítettek az Ördögórom utcában.
3. A gazdagréti Szivárvány óvodánál a zebrákat LED-világítással szerelték fel a jobb láthatóság érdekében.
4. Rétköz utcában a Törökugrató utcánál lévő zebrát is LED-világítással szerelték fel.

5. A Rétköz úton a Frankhegy utca és Törökugrató utca között a gyorsajtás visszaszorításának érdekében sebességmérő LED-et helyeztek el.
6. A Rupphegyi út és a Kőoltár utca találkozásánál fekvőrendőrt, illetve KRESZ-tükröt (domború tükröt) telepítettek.
7. Mobilkamerát helyeztek ki a Törökugrató utcában.
8. A jövőben a Törökbálinti úton is kiépítenek 4 db fekvőrendőrt a gyorsajtás és a balesetek elkerülése érdekében.

...

**ÚJBUDA ÖNKORMÁNYZATA:**  
06 1 372 4600

**ÚJBUDAI SZOCIÁLIS SZOLGÁLAT**  
**TELEFONSZÁMA: 06 1 203 1327**

**ÚJBUDAI RENDŐRKAPITÁNYSÁG:**  
06 1 381 4300

**ÚJBUDA KÖZTERÜLET-FELÜGYELET:**  
06 1 688 6999  
zöldszám: 06 80 411 112

**ÚJBUDA POLGÁRŐR EGYESÜLET:**  
polgarorseg@ujbuda.hu

...

**KÉPVISELŐINK ELÉRHETŐSÉGE:**

**Bakai-Nagy Zita: bakai.nagy.zita@ujbuda.hu**

**Bedő Dávid: bedo.david@ujbuda.hu**

**Keller Zsolt: keller.zsolt@ujbuda.hu**

Gazdagrét · Közösségi-kulturális újság · Főszerkesztő: Tóthné Vonsik Vivien · Főmunkatárs: Lidi Szilvia · Olvasószerkesztő: Pataki Viktor · Tervezőszerkesztő: KOY · A szerkesztőség címe: Postacím: 1118 Budapest, Törökugrató u. 9. – Gazdagréti Közösségi Ház · Tel.: 06 1 246 5253 · e-mail: gazdagret.ujstag@ujbuda.hu · Megjelenik: minden hónap elején · Lapunk ingyenes, terjesztik a Gazdagréti Közösségi Ház munkatársai · Az újságban megjelent hirdetések tartalmáért és a beküldött tartalmak jogtisztaságáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. · Nyomdai munka: Premier Nyomda · Kiadja a KözPONT Újbudai Kulturális Kft. · <https://kozpont.ujbuda.hu> · Felelős kiadó: Antal Nikolett



## Itt születtem

Raposa Rudolf vagyok, 2020. február 24-én születtem. Anyukámmal élek kettesben, de



sokszor vannak itt a mamáék is. Mindig mindenkire mosolygok (igazi csajozós típus vagyok), szeretek aludni, nagyon sokat enni és kilocsolni az összes fürdővizet a kiskádból. Már saját cicám is

van, Bruce a neve, ha közel jön, mindig elkopom a fülét vagy a farkát és ő hangosan dörömböl, én pedig kacagok.

### PONTGYŰJTÉS ÉS KEDVEZMÉNYES DUCATTI-CORSE TERMÉKEK A GAZDAGRÉTI TÉREN!

VÁLTSD BE

DUCATI PONTJAIT, ÉS NYERJI

FŐDÍJ

VAGY

FŐDÍJ

Heti nyeremény

Príma

**PONTGYŰJTÉS: 2021. január 10-ig**  
**PONTBEVÁLTÁS: 2021. január 31-ig**  
**Részletek a Príma Áruházban**

# GRÉT LAP

## AZ ÚJÉVI VIRSLI REINKARNÁCIÓJA

A legtöbb háztartásban szilveszter estéjén és újév napján virsli is kerül az asztalra. Nagy örömmel fogyasztjuk, azonban sokszor előfordul, hogy túlvállaljuk magunkat, rengeteget vásárolunk belőle, és igazából már a fülünkön folyik ki a főtt változata. Ilyenkor jöhet az újragondolás, újratervezés, és különböző finomságokat alkothatunk belőle.

Amennyiben két legyet szeretnénk ütni egy csapásra, akkor a legjobb, ha a maradék lencsével együtt virsli lencsesalátát készítünk. A megfőzött lencsét összekeverjük a finomra vágott hagymával, majd összeforgatjuk a felkarikázott virslivel és az összedarabolt csemegeuborkával. Ízlés szerint tejfölt vegyítünk majonézzal, kevés mustárral és citromlével, majd az egészet összekeverjük. Éjszakára pihenni hagyjuk, másnap fogyasztjuk a megmaradt sajtos pogácsával.

Ha csak virsliben gondolkodunk, akkor nagy kedvencünk – szilvesztertől függetlenül – a „leveles virsli”. Ehhez nincs szükség másra, mint leveles tésztára (fagyasztott vagy sima), valamilyen szószra és a virslikre. A tésztát kedvünk szerint ketchuppal, mustárral, csípős szósszal megkenjük, belerakjuk a virslit, és azzal párhuzamosan elvágjuk a tésztát úgy, hogy az körbeérje. „Becsomagoljuk”, majd tetszőleges méretűre vágva sütőpapírral bélelt tepsiben kb. húsz perc alatt 200 fokon aranybarnára sütjük. Tetejét díszíthetjük sajttal vagy szezámmaggal. Ha szeretnénk, hogy csillogjon, akkor csak kenjük meg tojásfehérjével.

Jó étvágyat!



A jól végzett munka több, mint anyagi haszon:  
példaadó hozzáállás, gondoskodó szemlélet és bizalom.

Ha az Ön vállalkozása is megbízható, gondoskodó, jóra való,  
és a szolgáltatásaival megszólítaná az idősebb embereket is,  
akkor itt a helye!

**Az Odaadó Portál online közösségi piacter  
a szenior korosztály számára.**

Regisztrálja vállalkozását ingyenesen,  
legyen az Odaadó Közösség tagja!

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



Idős-  
gondozás



Speciális  
igénnyel élők  
gondozása



Szakipari  
szolgáltatók  
/ ház körüli  
munkák



Egészségügyi  
szolgáltatás



Diétás  
étkezés



Sport,  
szabadidő



Háztartási  
kisegítés



Kultúra,  
oktatás



# Mit ajánl a természetgyógyász? – Ünnepek utáni diéta.

Boldog új évet kívánok minden kedves olvasónak! Előző cikkemben ígértem, hogy az emésztést, fogyókúrát segítő szelíd gyógymódokról fogok írni. Most a karácsonyi nagy étkezések megfelelő alkalmat is szolgáltatnak ehhez. Az ünnepi időszakban mindannyian sokkal többet és nehezebb ételeket fogyasztunk, mint általában, jó magyar szokásunkhoz híven. Ez pedig különböző emésztési problémákhoz vezet. Főleg a cukor megnövekedett mennyisége okoz gyulladást és savasodást okozó tüneteket. Érdekesképpem említem meg, hogy egy felnőtt ember napi normális cukorbevitelének mennyisége 30 gramm. Ehhez képest egy doboz kólában 35 gramm, egy Túró Rudiban 11 gramm, vagyis három kockacukornyi mennyiség található. A cukor nemcsak fogaink szuvasodását idézi elő, hanem a 2-es típusú cukorbetegség kialakulását, illetve szív- és érrendszeri megbetegedéseket is.

A diéta során a legjobb segítség a növényi étrendre való áttérés, és itt főleg a zöldségekre gondolok. A hazai hüvelyesek kiváló fehérjeforrásként szolgálnak, szóval nem kell megijedni a hús átmeneti elhagyásától. A 80%-ban zöldségeket tartalmazó növényi étrend lúgosító hatású és ezzel csökkenti az emésztőrendszer-

ben előforduló gyulladási folyamatok mennyiségét, és rendben tartja az egészséges bélflórát. A probiotikumok szintén segítik a normál bélflóra helyreállítását, illetve a gyógyteák is hasznos társaink lehetnek az emésztésben. Ilyen a borsmenta, a kamilla, a gyömbéres forrázat és feketebodza-virág.

Törekedjünk a napi háromszori étkezésre és ne nassoljunk két étkezés között! Kapjuk elő a karácsonyfa mögül a szobabiciklit vagy a szekrény mélyén lapuló hasizom-erősítő gépeket. Mozogjunk, mozogjunk, mozogjunk! Ma már remek online elérhető edzési lehetőségek vannak, csatlakozzunk valamelyikhez, de persze, a legjobb a friss levegőn való rendszeres aktív mozgás. Erre a Dzsungel Játsszótér melletti futópálya a legalkalmasabb terep, használjuk ki!

Következő cikkemben a fáradtság-gyengeség leküzdésével kapcsolatban nézzük meg, mit ajánl a természet.

**Jó egészséget kívánok mindenkinek!**

*Ferencz-Kovalik Orsolya  
természetgyógyász, Ájurvédikus jógaterapeuta*



**Minden kedd és csütörtök 20.00**

## ÉLŐ BESZÉLGETÉS A GKH FACEBOOK-OLDALÁN

Minden kedden és csütörtökön élő beszélgetéssel várunk titeket a GKH facebook-oldalán, aktuális, helyi érdekű témákkal.

**Január 22. Péntek**

### A MAGYAR KULTÚRA NAPJA

Tervezd meg Gazdagrét zászlóját! A műveket e-mailben várjuk a gkh@ujbuda.hu címre 2021. január 18-ig, a győztest január 22-én hirdetjük ki a GKH facebook-oldalán. A győztes pályázó alkotásából valós zászlót készítünk, mely a GKH-t egy évig fogja díszíteni, valamint a nyertes is megkapja a kész zászlót. A nyertes pályaműnek tükröznie kell, hogy miért jó Gazdagréten élni.

**További programokért keressétek a GKH facebook-oldalát!**



KÖZPONT ÚJBUDAI KULTURÁLIS KFT. | 1113 BUDAPEST, ZSOMBOLYAI UTCA 4.

# pizzotéka

IGAZI OLASZ PIZZA

1112 BUDAPEST, RÉTKÖZ UTCA 47/B

RENDELÉS: **+36 20 48 72 722**

***Olyan közel vagyunk,  
rendeld meg telefonon!  
Mire ideérsz,  
elkészül a friss pizzád!***

Ha a házhozszállítást választod,  
keress minket a **Wolt** oldalán!

***A járvány okozta bezárások alatt is nyitva vagyunk,  
hogy személyesen elvihesd, vagy házhoz szállítsd friss pizzádat.  
A pizzaszeleteket is kiadjuk - hiszen az is elvitelre van.***



# GRÉTI TEMPLOMOK

## - minden, ami most fontos

Szociális étkeztetés: az intézmény azoknak a rászoruló személyeknek nyújt napi egyszeri meleg étkezést, akik azt önmaguknak, illetve eltartottjaik részére tartósan vagy átmeneti

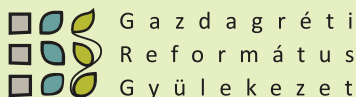


ÚJBUDAI  
SZOCIÁLIS  
SZOLGÁLAT

jelleggel nem képesek biztosítani. A szolgáltatást helyben fogyasztással és elvitellel hat helyszínen lehet igénybe venni, míg a lakásuk elhagyására nem képes személyeknek házhoz szállítjuk az ételt.

Elérhetőség: **1119 Budapest, Keveháza utca 6.**  
**Telefon: 06 1 203 1327.**  
**E-mail: [info@uszosz.ujbuda.hu](mailto:info@uszosz.ujbuda.hu)**

### A Gazdagréti Református templom hírei:



Minden kedves gazdagréti lakost várunk online istentiszteleteinkre! Bár a járványhelyzet sok területen korlátozza az életünket, de az istentiszteletek látogatására nézve az online követési forma azok számára is lehetőséget biztosít, akik nehezen vagy egyáltalán nem jutnának el vasárnaponként a templomba. Akik szeretnének erőt meríteni a hétköznapi nehézségeivel való megküzdéshez, azokat arra bátorítjuk, hogy csatlakozzanak a Facebook felületén, a Gazdagréti Református Gyülekezet kedvelőjéhez, és kövessék vasárnaponként 10 órától istentiszteleteinket. Ha enyhül a járványügyi helyzet, és lehetőség lesz újra összejöveteleket tartani, akkor ismét 10 és 18 órától várunk mindenkit a templomba istentiszteleteinkre.



### A Gazdagréti Szent Angyalok Plébánia januári liturgikus programjai:

#### JANUÁR 1. PÉNTEK:

09.00 – Ünnepi zsoltó, rózsafüzér ima  
10.00 – Újévi ünnepi szentmise

#### JANUÁR 3. VASÁRNAP:

08.45 – Gyermek miséje  
10.00 – Vasárnapi ünnepi mise

#### JANUÁR 6. SZERDA:

09.00 – Ünnepi zsoltó, rózsafüzér ima  
10.00 – Vízkereszti ünnepi szentmise  
– vízszentelés

#### JANUÁR 10. VASÁRNAP:

08.45 – Gyermek miséje  
10.00 – Vasárnapi ünnepi mise

#### JANUÁR 17. VASÁRNAP:

08.45 – Gyermek miséje  
10.00 – Vasárnapi ünnepi mise

#### JANUÁR 24. VASÁRNAP:

08.45 – Gyermek miséje  
10.00 – Vasárnapi ünnepi mise

#### JANUÁR 31. VASÁRNAP:

08.45 – Gyermek miséje  
10.00 – Vasárnapi ünnepi mise

A 10 órás szentmiséinket az Apostol Televízió minden alkalommal élő adásban közvetíti.  
([www.apostoltv.hu](http://www.apostoltv.hu))



# Az 52 hetes pénzkihívás

Évekkel ezelőtt találkoztunk ezzel a sporolási tippel, amit Fa Kinga osztott meg a blogján. Mióta alkalmazzuk, könnyebbek a karácsonyi ajándékvásárlások, vagy szükség esetén mindig van egy kis pénz, amihez nyúlhatunk. Fontos alapja, hogy nincsenek konkrét szabályok, csak irányvonal, teljesen személyre szabhatjuk, úgy, hogy ne okozzon problémát a mindennapokban. Amire szükséged van hozzá: egy nagyobb befőttes üveg és elszántság.

Bármikor nekikezdhetsz, bár nyilván célszerű január 1-jével nekifutni. Ami nekünk a leginkább bevált, ha az első 26 héten min-

den héten emeljük az összeget 100 Ft-tal egészen a 26. hétig, majd ezt követően elkezdjük csökkenteni 100 Ft-tal. Így a legnagyobb összeg, amit egy héten félre kell raknunk 2.600 Ft, ami június utolsó hetén aktuális. Ezt követően mindig 100 Ft-tal csökkentjük az összeget. Ezzel a módszerrel összesen 67.600 Ft-ot spórolunk meg saját magunknak, ha ügyesek vagyunk. Viszont, ha bátrak vagyunk és 200 Ft-tal indulunk neki, akkor a legnagyobb összeg 5.200 Ft lesz, és 2021 év végére 137.700 ft-ot költhetünk el büntetlenül. Jó sporolást kívánunk!



# Gazdagrétes

A Gazdagrétes sütődéje **saját cukrászműhellyel** rendelkezik. Nem titkolt célunk a már-már feledésbe merülő kézműves kultúra felelevenítése. Cukrászdánk remek helyszín pároknak, családoknak a kikapcsolódáshoz, vagy akár üzleti megbeszélésekhez.

Naponta **több mint tizenöt féle rétes**sel, **valamint süteményekkel, pogácsával** várjuk kedves vendégeinket. Termékeinket nagy odafigyeléssel és gondossággal **helyben, frissen készítjük.**

## Süteményrendelések leadhatók:

- interneten: [gazdagretes@gmail.com](mailto:gazdagretes@gmail.com)
- telefonon: **+36 20 525 3509**
- vagy személyesen üzletünkben is, **1118 Budapest, Rétköz u. 51/d.**



Rétes



Kávé



Pékáru

Kérjük, hogy nagyobb tétel (20 db feletti) rendelés esetén **legalább 2 nappal előbb** jelezd felénk, hogy mikorra szeretnéd a süteket.

# ISKOLAHÍVOGATÓ

**Alapelvünk: minden gyermek érték és kincs!**

**Célunk:** a szilárd alpműveltség biztosítására, az alapkészségek fejlesztésére, a pozitív értékek befogadására képes, önfejlesztés iránt igényes tanulók nevelése, a tehetségek felkarolása; az idegen nyelvek magas szintű oktatása, a sport szeretetének átadása.



**Feladatunk:** barátságos, szeretetteljes légkörben testileg – lelkileg egészséges, piacképes tudással rendelkező gyermekek nevelése megbecsült, elismert, elégedett pedagógusokkal.

## A 2021/2022-ES TANÉVBEN INDÍTANDÓ ELSŐ OSZTÁLYAINK

Jövendő elsőseinket tapasztalt, gyermekszerető tanító nénik várják, akik felmenő rendszerben, az első négy évben folyamatosan tanítják a gyermekeket. Ez idő alatt az alapkészségek kialakítását, az olvasás, írás, számolás biztos eszközként való alkalmazásának elérését tartjuk legfőbb feladatunknak. Írni, olvasni a hagyományos (szótagoló, hangoztató – elemző) módszer szerint, a matematikát játékos, logikai feladatokkal kiegészítve tanítjuk, törekszünk a biztos számolási készség kialakítására.

Három első osztály indítását tervezzük. Egy német nemzetiségi programmal tanuló, és két általános tantervű osztályt:

- 1. a osztály: Általános tantervű (angol)**
- 1. b osztály: Általános tantervű (angol)**
- 1. c osztály: Mindennapos német – német nemzetiségi program**



A német nyelvet heti 5 órában tanítjuk. A felvételhez előzetes német nyelvtudásra nincs szükség. Két nyelven oktatjuk a környezetismeretet és a kézügygyártást. Heti egy órában német hagyományörzés és néptáncoktatás van. Célunk a német nyelven való kommunikáció elérése. Az általános tantervű osztályokban naponta játékos angol nyelvi foglalkozásokat tartunk. Ezeket az órákat lehetőség szerint csoportbontásban kívánjuk biztosítani.

### További információk

A beiratkozás időpontja: 2021. április 15-16.

További információk kérhető: Fretyánné Kozma Éva intézményvezetőtől, Cserhalminé Láng Andrea első tagozatos intézményvezető-helyettesétől.

Telefonszámaink: (1) 246 5340, 246 5341, 309 5159, e-mail címünk: torokugrato@freemail.hu.

Az Iskola működésével kapcsolatos részletes információk elérhetők

a <http://www.torokugrato.hu> honlapon.

### Tisztelt Szülők!

Amennyiben Iskolánk elnyerte az Önök tetszését, kérjük, töltsenek ki egy jelentkezési adatlapot, majd küldjék el számunkra e-mail-en, vagy személyesen adják le az Iskola titkárságán.

Az adatlap letölthető a [www.torokugrato.hu](http://www.torokugrato.hu) honlapon a baloldali menüsorban található

„Dokumentumok” menüponthoz (felvetelikerelemelsos.doc fájl).

Budapest, 2020. október 20.

Fretyánné Kozma Éva  
intézményvezető

## KOMPLEX MOZGÁSTERÁPIÁS FEJLESZTÉS (KMT)

**tanulási és magatartási problémákkal küzdő gyermekek megsegítésére.**

Napi kb. 15 perc elfoglaltság, havonta 1 kontroll.

Akár otthonában is, vagy online módon.

Kovács Emőke tanító, regisztrált KMT-fejlesztő  
20/972-0679

<https://www.facebook.com/FejlesztEsEmokevel>



# Kedves Szülők!

Bizonyára már foglalkoztatja Önöket, hogy vajon iskolaérett-e gyermekük, zökkenőmentes és örömteli lesz-e számára az óvodából az iskolába való átmenet. Még van néhány hónap az első osztály megkezdéséig, ezért szeretnénk segítséget nyújtani abban, hogy gyermekük minden vagy majdnem minden írás- és olvasástanuláshoz szükséges készsége, képessége kialakuljon.

Nem feladatlapok írására, hanem játékos fejlesztésre hívjuk az óvodásokat, hiszen ebben az életkorban játékos cselekvésen keresztül tanulnak a gyerekek! Honlapunkon bővebben is olvashatnak az iskolaérettségről és a készségek fejlesztéséről: [www.csikisuli.net](http://www.csikisuli.net)



**1.A – angol orientáltságú osztály**

**Mátó Katalin, Sneff Szilárd**

**1.B – spanyol orientáltságú osztály**

**Szójka Andrea, Nagyné Fogas Ildikó**

## Melyek az iskolaérettség kritériumai?

1. Testi fejlettség
2. Ép, egészséges érzékszervek
3. Ceruzafogás, eszközhasználat
4. Mozgás
5. Testséma
6. Dominanciák
7. Szem, szem-kéz koordináltság
8. Térérzékelés
9. Alak-háttér
10. Gestalt-látás
11. Alak-, forma-, szín- és nagyságállandóság
12. Auditív megkülönböztetés és analízis-szintetizálás
13. Átfordítási képesség
14. Általános tájékozottság
15. Beszédkészség
16. Gondolkodás
17. Emlékezet
18. Figyelem
19. Feladattudat, feladattartás, kudarcűrész
20. Viselkedés, tisztelet

## SZÁMÍTÁSTECHNIKA



1118 Budapest,  
Csiki-hegyek u. 14.  
Tel.: 06-1/246-8411  
[www.komel.hu](http://www.komel.hu)

**Márkás, minőségi számítógépek, alkatrészek, laptopok, monitorok kereskedelme.**

**Használt számítástechnikai eszközök forgalmazása.**

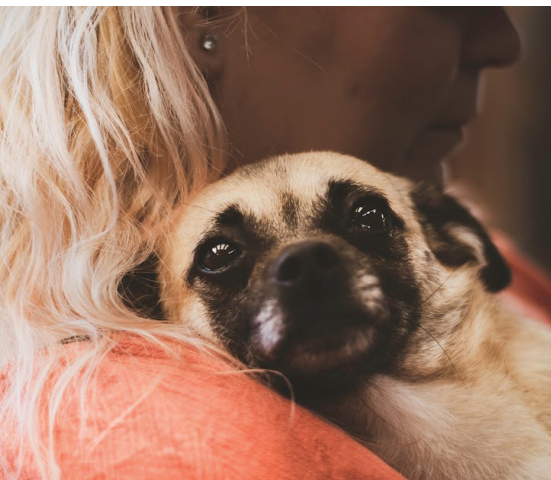
Nyitvatartás:

H-Cs: 9:00-17:30, P: 9:00-16:30

## SZÁMÍTÓGÉP ÉS LAPTOP JAVÍTÁS

# Önként és csaholva – avagy segíteni kutya jó!

**Az ünnepek elmúltával is fontos hangsúlyozni a segítő tevékenység jelentőségét. Ennek egyik legszebb módja az önkénteskedés. Az önkéntesség felemelő, olykor megrázó pillanatairól egy lelkes állatvédővel, Lidi Szilvivel beszélgettünk.**



**• Mivel nagy állatbarát vagy, feltételezem, hogy állatokkal kapcsolatos területen önkénteskedsz, jól gondolom?**

Igen. Voltam már állatmentőknél önkéntes, ahol adott helyszínre mentünk ki ellenőrizni az állattartási körülményeket. Ez esetenként kutyamentést is jelentett. Lelkileg megterhelő tud lenni, amikor sérült állatot látok, illetve olyan tulajdonossal találkozom, aki nem megfelelő körülmények között tartja a kutyákat, vagy bántalmazza őket. Ezen kívül még állatmenhelyen vagy egyesületnél szoktam önkénteskedni. Sajnos nőként korlátozottak a lehetőségeim, hiszen nehéz fizikai munkából – mint amilyen a kennel (kutyák tartására szolgáló elkerített rész) építése, felújítás, bálapakolás – nem tudom kivenni a részem. Próbálok olyan felada-

tokban segíteni, amelyek közel állnak hozzám, és örömmel tudom teljesíteni. Legutóbb árva kutyák fotózásán vettem részt. Ez hálás feladat, hiszen ilyenkor jutalomfalattal motiváljuk a kutyusokat, akik nagyon élvezik a közös munkát.

**• Milyen indítatásból lettél állatmentő?**

Egész kiskoromban kutyára vágytam. Bár a vidéki nagyszüleimnél volt kutya, otthon a szüleim nem engedtek tartani. Felnőtt fejjel már megértem őket, mert kutyát gyerekeknek adni nagy felelősség. Ezt sokan elfelejtik, és sokszor felelőtlenül vállalnak háziállatot, aki így lehet, hogy később egy menhelyen köt ki. Szerencsém van a vőlegényemmel is, mert állatbarát kutyatulajdonosként ismertem meg, aki minden „állatos hóbertomban” támogat. Így került hozzánk Sammy, a border collie a Brit Pásztorkutya Fajtamentők Egyesületétől. Onnantól kezdve nem volt megállás, szívügyünk lett a hontalan állatok megsegítése.

**• Hangsúlyoztad a megelőzés fontosságát. Kifejtenéd bővebben?**

Szerintem az önkéntes állatmentés már ott kezdődik, hogy nem vásárolunk szaporítótól. Fontos tisztázni a szaporító fogalmát, ugyanis ez nem egyértelmű a köztudatban. Míg a tenyésztő fajtanemesítést végez, a szaporító az egyedszámot növeli. Gondoljunk csak bele, nálunk talán biztonságban és szeretetben lesz egy „olcsón és gyorsan kitenyésztett” kiskutya, de vajon a testvéreivel mi lesz? Akiknek nem találnak gazdát, azok „jobb esetben” állatmenhelyre kerülnek, rosszabb esetben viszont el sem jutnak odáig. Ezeket mind érdemes mérlegelni, mielőtt állatot fogadunk magunkhoz. Érdemes először menhelyeken, állatvédő egyesületeknél érdeklődni, ha pedig fajtatiszta kutyára vágyunk, akkor javasolt tenyész-

tóktól vagy fajmentőktől tájékozódni. A legfontosabb észben tartani: olcsó kiskutya nem létezik!

**• Érzelmileg nyilván megvisel minden alkalom, amikor megrendítő állatsorsokkal szembe-szűlsz. Mi motivál mégis arra, hogy újra és újra elmenj közéjük?**

Fájó érzés mindig a búcsúzásnál van, nehéz otthagyni a sok szomorú szempárt, de mára már elfogadtam, hogy nem vihetek haza minden állatot. Furcsa módon viszont éppen ezek az érzések motiválják a következő alkalmakat.

**• Van olyan történet, ami különösen emlékezetes maradt számodra az önkénteskedésed kapcsán?**

Egy alkalommal nagy fába vágtam a fejszemet, meghirdettem életem első adománygyűjtését. Alapvetően nem szeretek pénzt adományozni, mert bizalmatlan vagyok, ezért inkább esz-közt, élelmet vásárolok. A cél az volt, hogy egy kombi személyautót telerakjunk száraztáppal (körülbelül 200 kg-t jelent). Először csak a saját közösségi médiás profilomon osztottam meg a gyűjtőkampányt, de egyik ismerősöm kérte, hogy tegyem nyilvánossá, mivel ő is megosztaná. Ennek hatására elindult egy olyan adományozási lavina, amely eredményeként kö-

zel 800 kg tápot és több tucat pokrócot gyűjtötünk a Papamaci Árvái Alapítványnak. A 800 kg táp egyébként körülbelül 3 napra elegendő 100 kutyának.

**• Ajánlanád másoknak az általad végzett önkéntes elfoglaltságot?**

Természetesen igen. A segítség mellett egyéb motivációk is szerepet játszhatnak az önkénteskedésben. Szeretsz sétálni? Lehetsz önkéntes kutyasétáltató. Nem kerül semmibe, a jó levegőn lehetsz, és úgy is segíthetsz egy menhelyi kutyának, ha nem tudod hazavinni. Szeretnél picit edzettebb lenni? Rengeteg fizikai munka van, részt vehetsz akár kennelépítésben vagy pakolásban. Amennyiben érdekel az írás, és ügyesen eligazodsz az interneten, írhatok kutyákról bemutatkozót és megoszthatod különböző felületeken. Nem minden menhely vezetőjének van ideje naprakész weboldalt vezetni, így örülni fognak a segítségednek. Szeretsz fotózni? Készíts képeket, és oszd meg az interneten (természetesen a vezető engedélyével), így segítve a kutyák otthonra találását. A legegyszerűbb, amit tehetsz: menj el egy menhelyre, és kérdezd meg, mire van szükség, miben tudnál segíteni. Biztosan lesz olyan feladat, amiből kivetheted a részed. Elárulok egy titkot, tetszeni fog!

Reich Nóra



# GYEREKOLDAL

## Szeret...?! .... nem szeret ...?!

Közeledik a Valentin-nap, ami remek alkalom arra, hogy bevalld érzéseidet. Nem mered megtenni? Nem tudod, hogyan fogj hozzá? Félsz, hogy mit reagál a valomásodra? Itt a lehetőség, hogy szerelmet vallj! Küldd el szerkesztőségünknek szerelmes vallomásod, írd meg szerelmed nevét és az üzenetet, amit neki mondanál! Februárban pedig keress szerelmes oldalunkat, hátha Te is kaptál egy üzenetet.

## Gyerekszemmel

Engem az foglalkoztat, hogy együtt legyek a családommal, barátaimmal. Minden perc jó velük, szeretek velük nevetni, közösen sírni egy filmen vagy csak szimplán beszélgetni. Akikkel még szeretek együtt lenni, az az osztályom, mert olyanok vagyunk, mint egy nagy család, az elmúlt hét évet velük töltöttem el. A kirándulásokra is sokat gondolok, amikor együtt nevetünk az osztálytal vagy zenét hallgatunk és őszintén elmeséljük egymásnak a dolgainkat. Minden ünnepkor, mikor összegyűlik a család és közösen ebédelünk, jókat nevetünk. Azon is elgondolkodtam már, hogy mi lesz, ha végzek az általános iskolában. A legjobb barátómmal szeretnék közösen elmenni egy gimibe.

Molnár Luca, 12 éves (7.osztály)

Várjuk a te gondolataidat is a [gazdagret.ujzag@ujbuda.hu](mailto:gazdagret.ujzag@ujbuda.hu) e-mail címen!

**SZEMÉLYES KISBUSZOK** kerékpár szállító  
 vonóhorgosú szerszámok  
[www.buszberlesma.hu](http://www.buszberlesma.hu)

+3630/677 3421  
 +3630/747 8527  
[WWW.BUSZBERLESMA.HU](http://WWW.BUSZBERLESMA.HU)

**BuszberlésMa**  
 ...a szűkös helyzetekre...

**BÉRELHETŐ**

## SZÓKERESŐ

Keress meg a 9 bútor és 12 szerszám neveit! A bútorokat narancs, a szerszámokat zöld színnel karikázd be! A szavak betűi jobbról balra, fentről lefelé vagy átlósan balra lefelé egymást.



á	cs	ü	ü	v	e	g	v	á	g	ó	ty
k	á	gy	l	ő	v	h	b	r	é	r	ó
o	k	a	l	a	p	á	cs	ty	z	r	k
m	á	u	ő	sz	ő	s	a	t	u	h	ő
ó	ny	b	l	ű	e	gy	v	a	k	o	l
d	r	u	g	cs	ty	k	a	ty	ty	sz	ty
t	a	l	á	i	f	ú	r	ó	g	é	p
f	ú	r	é	sz	o	ő	h	é	a	k	o
l	o	g	r	o	g	s	ú	í	ny	á	l
a	sz	t	a	l	ó	n	z	ty	ó	ty	c
k	i	r	e	ó	l	l	ó	b	á	l	r
ó	s	á	m	l	i	k	a	n	a	p	é

Örömteli olvasás – Varázsbetű

[www.varazsbetu.hu](http://www.varazsbetu.hu) [www.diszlexiateszt.hu](http://www.diszlexiateszt.hu)

## AKAROD 5 HÓNAP ALATT, 5 ÉVVEL FEJLESZTENI KÉPESSÉGEIDET?



*Gábor*

BALÁZS GÁBOR

### **MENTÁLTRÉNING** A BUDAI JUDO AKADÉMIAÁN

1118 BUDAPEST, CSÍKI-HEGYEK UTCA 13-15

#### MAGÁNÉLET

**LIFE**

"Add meg neki, amit szeretne, de a saját feltételeiddel!"

#### SPORT

**SPORT**

"A harcosok sosem adják fel, mert szeretik, amit csinálnak"

#### ÜZLET

**BUSINESS**

"Hozd a felszínre azokat a tulajdonságokat, amiről ő maga sem tud"

Kereshetsz a +36 30/2033356-os telefonszámon vagy a [batigoalcoaching@gmail.com](mailto:batigoalcoaching@gmail.com) e-mail címen.



*Legyél a csapatunk tagja!*

*Látogass el hozzánk családdal együtt, amint lehet!*

*Addig is csatlakozz ONLINE edzéseinkhez!*

*Részletekért látogass el a WWW.BJA.HU-ra!*

### Hétvégi programjaink

### A hét minden napján

Akadémia szülinap

Családi edzés

Mini akrobatika

Talajtorna

Cross Training

Teqballasztal bérlés



JUDO 4 éves kortól

Személyi edzés

Csoportos órák

Fight Training

### Új szolgáltatásaink:

Masszázs

Gyógytorna



# A MAGYAR KULTURA NAPJA



## alkalmából **tervezd meg** **GAZDAGRÉT ZÁSZLAJÁT!**

A műveket e-mailben várjuk a [gkh@ujbuda.hu](mailto:gkh@ujbuda.hu) címre  
2021. január 18-ig, a győztest január 22-én  
hirdetjük ki a GKH facebook oldalán.

A győztes pályázó alkotásából valós zászlókat  
készítünk, mely a GKH-t egy évig fogja díszíteni,  
valamint a nyertes is megkapja a kész zászlót.

A nyertes pályaműnek  
tükröznie kell, hogy  
miért jó Gazdagréten élni.



1118 Budapest,  
Törökugrató utca 9.  
Telefon: 1/246-5253  
E-mail: [gkh@ujbuda.hu](mailto:gkh@ujbuda.hu)

[www.facebook.com/gazdagretikozosseghaz/](https://www.facebook.com/gazdagretikozosseghaz/)