

## **Gazdagréten nem változtak az ingatlanárak – vallja az ingatlanszakértő**

Az elmúlt években robbanásszerűen növekedtek az ingatlanok árai Gazdagréten és a környéken, de ez a tendencia országosan is elmondható volt. Hosszú évek alatt általánosan megszokhattuk, hogy a lakáspiacon évente 8–10%-kal nőtt az érték, de 2014-ben elindult egy befektetési láz, ami kihatott az ingatlanszegmens minden részére, ezért gyakorlatilag 2019-re a gazdagréti lakások értéke 5 év alatt megtriplázódott. A budai panelek ára irreálisan magas értéket kezdett képviselni, mind az eladó ingatlanok esetében, mind a kiadókéban. Ez utóbbinak az az oka, hogy Budapest belvárosában tömegesen jelentek meg az AirBnB (rövid távú kiadás) lakások, melyek miatt a hosszú távra bérbé venni szándéko-

zók kiszorultak a belső kerületekből a külsőkre, így Újbudára is. A befektetői kedv azonban 2019-ben alábbhagyott, és az áremelkedés lassulni kezdett. Budapest belvárosában már 2020 év vége felé elindult egy értékcsökkenés, ami részben magyarázható a pandémia miatti AirBnB lakások kihasználatlanságával. Vajon megtartják az értéküket a gazdagréti ingatlanok? Mennyire hatott a pandémia az ingatlanpiacra? Mennyire könnyű most ingatlant eladni? Mekkora a különbség az interneten található irányárak és a valós eladási árak között? Hol érdemes most lakást venni? Ezekre a kérdésekre kerestük a választ a Duna House ingatlanszakértőjével, Jusztin Péterrel.

*Folytatás a 6. oldalon*



# Tisztelt Gazdagrétek!

## BOLDOG, SIKEREKBE GAZDAG ÚJ ÉVET KÍVÁUNK MINDENKINEK!

Engedjék meg, hogy ezt az évet egy kis visszatekintéssel kezdjük, ugyanis érdemes számot vetni azzal, hogy melyek voltak azok a – tavalyi évben megvalósult – fejlesztések, amelyek lakókörnyezetünket élvezhetőbbé, tisztábbá és biztonságosabbá tették. Számunkra kiemelten fontos a biztonságos közlekedés, ezért



**BEDŐ DÁVID**



**BAKAI-NAGY ZITA**



**KELLER ZSOLT**

az egész kerületben elkezdtek a zebrák fejlesztését, felújítását. Mivel Gazdagréten több iskola, óvoda és bölcsőde található, ezért első körben a gyalogátkelőhelyek fejlesztése történt meg. A korszerűsítés során a Rétköz utcában a Törökugrató utcánál lévő zebra megújult, LED-világítást építettek be, valamint egy digitális sebességmérőt is kihelyeztek, ezáltal biztonságosabbá vált a gyalogos közlekedés, valamint a gépkocsik számára is jobban látható, hogy itt kifejezetten óvatosan kell haladni. Úgyszintén megújult a Gazdagréti úton, a Szivárvány óvodánál lévő zebra, itt is LED-es megvilágítással tettük biztonságosabbá.

Újabb fejlesztésként az elmúlt évben, a Főkert kivitelezésében megújult a Nagyszeben park, mely így sokkal gondozottabb és rendezettebb lett. Kialakításra került egy senior szabadtéri kondipark, sakkasztalok, valamint egy kulturált WC pelenkázóval.

Kiemelt és a lakók által régóta szorgalmazott kérés, hogy Madárhegyen csökkentsük az át-

menő forgalmat, főleg nyáron, a Balatonról hazatérők Madárhegyen keresztül kerülnék, ezáltal jelentősen megnövelik a forgalmat. Tavalyi év december elején teljes Madárhegy három utca kivételével lakó-pihenő övezet lett, ami megakadályozza a GPS-t, hogy az átmenő forgalmat arra terelje. Ugyanilyen koncepció van készülöben Sasadon is, mivel sajnos itt is jelentős az átmenő forgalom.

Madárhegyen több kritikus helyen forgalomlassító fekvőrendőrköt helyeztünk el (Törökbálinti út, Ördögrom utca, Kóoltár utca), mivel sajnos sokan nem tartják be a sebességkorlátozást.

Jelentős fejlesztésünk, hogy a Gazdagrét – Csíkihegyek Általános Iskola mosdói megújultak. Bár az iskolák fenntartása átkerült az önkormányzattól az államhoz, de úgy gondoltuk, az újbudai diákok nem lehetnek ilyen méltatlan körülmények között, így a szinte teljesen használhatatlan mosdókat teljeskörűen felújítottuk.

Szintén a biztonságot szolgálja, hogy a Törökugrató utcában kihelyeztek egy mobil térfigyelő kamerát, ami segíti a közterület-felügyelet munkáját.

Fontos megemlítenünk, hogy még idén átadásra kerül a Gazdagréti Tanuszoda, amire nagy igény van a környéken. 2021-ben megújul a Dzsungel játszótér is, korszerűbb, biztonságosabb lesz a gyermekek számára.

Mivel Gazdagréten és környékén nagyon sok játszótér található, ezért az egyik első intézkedésünk az volt, hogy szinte az összes játszótérre kikerültek a mobil WC-k.

Lehetőségeink függvényében – ebben az évben is – arra törekszünk, hogy Gazdagrét és környéke tiszta, rendezett és biztonságos legyen.

*Bakai-Nagy Zita  
Bedő Dávid  
Keller Zsolt*



**GAZDAGRÉTI  
KÖZÖSSÉGI HÁZ**

- 1118 BUDAPEST, TÖRÖKUGRATÓ U. 9.
- TELEFON: 06/1 246-5253
- E-MAIL: GKH@UJBUDA.HU

**2021. FEBRUÁRI PROGRAMOK**

**A MŰSORVÁLTÓZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!**

**Minden kedden 18.00**

## ÉLŐ BESZÉLGETÉS A GKH FACEBOOK-OLDALÁN

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

**Minden csütörtökön  
RECEPTAJÁNLÓ**

Minden csütörtökön keressétek GrétLap videóinkat facebook-oldalunkon.

**Minden pénteken  
DIY ÖTLETEK**

Minden pénteken DIY-videókkal várunk Titeket a facebook-oldalunkon.

## **Február 7. Vasárnap 10.00** PAPÍRSZÍNHÁZ MESEVASÁRNAP – A RÚT KISKACSA

Facebookon ingyenesen megtekinthető mese.

Andersen jól ismert meséje a rút kiskacsáról, akit testvérei kitagadnak, mert nem hasonlít rájuk. 4 éves kortól ajánlott.

**Február 1–11.  
ONLINE FARSANGI JÁTÉK**

A program részleteit február 1-től keressétek a GKH facebook-oldalán.

## **Február 21. Vasárnap 10.00** PAPÍRSZÍNHÁZ MESEVASÁRNAP – A SÓ

Facebookon ingyenesen megtekinthető mese.

Benedek Elek nyomán a mese a fel nem ismert vagy félreismert értékekről, az igazi vagy álságos szeretetről, az emberi kapcsolatokról,

az igazi emberi értékekről szól. 5 éves kortól ajánlott.

További programokért keressétek a GKH facebook-oldalát!



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

**SZOBAFESTÉST,  
MÁZOLÁST és TAPÉTÁZÁST,  
valamint teljes  
lakásfelújítást és kisebb  
munkákat is vállalok.**



## MIÉRT ÉPPEN ÉN?

Mert megbízható vagyok, tisztán és megfizethető áron dolgozom, sok referenciával, ingyenes felméréssel. Mert számlaképes vagyok és én is Gazdagréten lakom.

Hívjon bizalommal, legyen egy jó szakembere!

**0630-505-8038**

**Elindult a GKH önálló  
weboldala!**

A jövőben már egy helyen találjátok meg aktuális híreinket, eseményeinket és rendezvényeinket, valamint a tanfolyamokat, az állandó programokat és a klubokat is. Hamarosan online is olvasható válik a Gazdagrét újság, a kiadványaink menüpont alatt. Jó böngészést kívánunk nektek!

**gkh.ujbuda.hu**

**IMPRESSZUM**

Gazdagrét · Közösségi-kulturális újság · Főszerkesztő: Tóthné Vonsik Vivien · Főmunkatárs: Lidi Szilvia  
· Olvasószerkesztő: Pataki Viktor · Tervezőszerkesztő: KOÛ · A szerkesztőség címe: Postacím:  
1118 Budapest, Törökugrató u. 9. – Gazdagréti Közösségi Ház · Tel.: 06 1 246 5253 · e-mail:  
gazdagret.ujzag@ujbuda.hu · Megjelenik: minden hónap elején · Lapunk ingyenes, terjesztik  
a Gazdagréti Közösségi Ház munkatársai · Az újságban megjelent hirdetések tartalmaért  
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



# Torkos csütörtök étterem nélkül?

Az elmúlt években sokszor lehetett hallani különböző médiumokból, hogy torkos csütörtök alkalmából mely éttermekben lehet a megszokottnál kedvezőbb áron étkezni, ám arról kevesebb szó esett, hogy vajon honnan ered ez a különleges ünnep vagy szokás és miről szól. Ebben a cikkben a torkos csütörtök eredetét és hagyományát igyekszünk összefoglalni.

A magyar néphagyomány- és szokás egyik kiemelt időszaka a farsang. Ez a húsvétot megelőző, vízkereszttől hamvazószerdáig tartó, váltakozó hosszúságú időszak számos érdekes, már-már elfeledett népszokásnak ad teret. Ilyen például a farsang elejét jelző regélió hétfő vagy a végét jelző farsangvasárnap, farsanghétfő és húshagyókedd. A hamvazószerda a húsvétot megelőző böjti időszak első napja. A torkos csütörtök sokáig néphagyománynak számított itthon, majd a 20. század második felében megkopott az emléke, és ez egészen addig tartott, amíg a Magyar Turizmus Zrt. meg nem újította és össze nem kapcsolta az éttermek világával, ami ország-szerte híressé tette. Mikor is ünnepeljük a torkos csütörtököt valójában? Ebből sok félreértés látott napvilágot az elmúlt években. Volt olyan, amikor hamvazószerda utáni nap, tehát már a böjti időszak alatti első csütörtökön tartották, hiszen ez egy engedményt jelentett a böjt alól, ugyanis a farsangról megmaradt rengeteg ételt el kellett fogyasztani...



Az igazság viszont az, hogy ez hamis állítás, hiszen a maradék húskok elfogyasztásának ideje húshagyókedd.

Ezért egészen pontosan hamvazószerda előtti csütörtökön a torkos csütörtök napja, de hívhatjuk a hagyomány szerint akár kövér-, zabáló-, zsíros- vagy tobzódó csütörtöknek is. Tehát idén ez a nap február 11-én, csütörtökön lesz. Az, hogy az eseményt az idei évben egyáltalán meg lehet-e tartani, és ha igen, akkor mely éttermek csatlakoznak a jeles eseményhez, még mi sem tudjuk, főként azért, mert a jelenleg hatályos korlátozások értelmében (január közepén írodik a cikk) ezek a remek helyek még nem nyithattak meg. Gazdagrétén viszont a Pizza Monkey az ünnep alkalmából akciót hirdet, tehát nézzétek meg a kuponjukat és élvezzétek a torkos csütörtök adta lehetőségét!

**TORKOS CSÜTÖRTÖK**  
*Alkalmi*

**PIZZA MONKEY**

FEBRUÁRBAN MINDEN CSÜTÖRTÖKÖN  
AJÁNDÉK 0,33 PEPSI  
A PIZZAINK MELLE!

**PIZZAMONKEY.HU**  
**+3630 222 9000**

jelezd a Kuponod a diszpécsernél vagy írd be megjegyzésbe: torkos csütörtök

# GRÉTLAP

## Furfangos farsangi fánkok

Kisgyermekként sokan hittük, hogy a szalagos fánkon valódi szalagot kell keresnünk, azonban mára már tudjuk, hogy a világosabb rész csak a tészta a könnyedségét jelzi.

**Amire szükséged lesz (kb. 30 darabhoz):**

- 5 dkg liszt
- 2 dl tej
- 6 dkg vaj
- 5 tojássárgája
- 5 dkg porcukor
- 4 dkg élesztő
- csipet só

A tejet fel kell langyosítani, de csak óvatosan, nem szabad túl melegnek lennie.

Ebbe keverjük bele a cukrot és az élesztőt. Nagyjából 10-15 perc múlva az fel-fut (jól megemelkedik), erre szitáld rá a lisztet, így a tésztád sokkal lágyabb lesz. Ezt követően mehet bele az olvasztott vaj, amit bizony meg kell

dagasztani. A tészta akkor jó, ha hólyagossá válik és elválik az edény falától. Utána hidegtől védett helyen, letakarva 45-50 percig kelesztjük (nagyjából a duplájára kell dagadnia). A kelt tésztát lisztezett felületen kb. egy centiméter vastagságúra nyújtjuk, és tetszőleges nagyságú köröket szaggatunk belőle (kiszúró nélkül egy üvegpohár is megteszi). Az így kapott nyers tésztát lisztezett felületre rakjuk, és még 15 percig kelesztjük. Ez idő alatt előkészítjük az olajat, közepesen mély edényben felforrósítjuk. A fánkokat mind a két oldalukon sütjük, de nem szabad túl magas lángon, mert nyers maradhat a tészta belseje. Fontos figyelni, hogy sütés közben a fánk körülbelül másfélszeresére nő. Ha mind a két oldala aranybarna, szedd ki és papírtörlőn csepegtesd le! Melegen érdemes megszórni porcukorral vagy tetszés szerint ízesíteni.

A klasszikusat kedvelők édes baracklekvárt csepengethetnek a közepére, de a kalandvágyók nagyon sokféle módon megbolondíthatják ezt a finomságot. Jó étvágyat!



## SZÁMÍTÁSTECHNIKA



1118 Budapest,  
Csiki-hegyek u. 14.  
Tel.: 06-1/246-8411  
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



**INDULHAT  
A PONTGYŰJTÉS!**



**MINDEN  
ELKÖLTÖTT  
200 FT = 1 PONT**

**Prima**

# ***Gazdagréten nem változtak az ingatlanárak – vallja a Duna House***

***• Szerkesztő: Az ingatlanpiaci hírek nagyon el-  
lentmondásosnak tűnnek, hiszen van olyan,  
aki azt mondja, a növekedés nem állt meg,  
egyések szerint csökkenés tapasztalható, míg  
mások szerint áll a piac. Egy laikus olvasó szá-  
mára honnan derül ki mi a valóság?***

Jusztin Péter: Az igazság attól függ, hogy or-  
szágos szintet nézünk, megyeit, városit, ke-  
rületit vagy esetleg lokálisat, hiszen a valóság

számára, azonban jelentős változás itt sem ta-  
pasztalható. Ami érdekes, hogy Budapest bel-  
városában elindult egy értékcsökkenés, ezzel  
szemben az agglomerációban értéknöveke-  
dés figyelhető meg. Ez utóbbi egyértelműen  
a pandémiára vezethető vissza, hiszen beszo-  
rultunk a négy fal közé, és aki tehette, kiköl-  
tözött a kertvárosi környezetbe. Emiatt viszont  
az agglomeráció határa kitolódott a Velencei



mindenhol más. Van, ahol most is növekedés  
látható, van, ahol csökkenés és van, ahol stag-  
nálás tapasztalható. A gazdagréti lakótelepet  
nézve most áll a piac. Az árak nem csökken-  
nek és nem is nőnek. Madárhegy még min-  
dig az egyik legfelkapottabb hely a beruházók

tóig és ezeken a részeken 10–15%-os drágulást  
figyelhettünk meg az elmúlt időszakban.

***• Szerk.: Ennek tükrében, ha mi most fontol-  
gatjuk az eladást, honnan tudjuk mennyit ér  
az ingatlanunk valójában?***

J.P.: Az attól függ, hogy honnan tájékozódunk az árakról. A legtöbben internetes ingatlanportálokról informálódunk, ami azonban csalóka lehet, hiszen ott csak az irányárakat látjuk és soha nem fogjuk megtudni, hogy a valóságban mennyiért kelt el a miénkkel azonos paraméterű otthon. Ezért, ha csak ezeket az oldalakokat nézzük, könnyen csalódás érhet minket, mert vagy érdeklődőnk nem lesz, vagy sokkal hosszabb ideig tart eladni a tulajdonunkat, mint azt gondoltuk. Emiatt mindenképpen javasolom, hogy keressenek fel ingatlanszakértőt vagy közvetítő irodát, mivel a szakemberek tisztában vannak az irányárakkal és a valóságos árakkal is, amiről általában statisztikával is rendelkeznek.

**• Szerk.: Ha a statisztikákat nézzük akkor az irányár és a vételár között mennyi a különbség most forintositva?**

J.P.: Ezt is sok minden befolyásolja, például, hogy hol helyezkedik el az ingatlan, mekkora, stb. Maradjunk Gazdagréten. A lakótelepen jellemzően attól függ a különbség, hogy mennyire felújított ingatlanról beszélünk, van-e erkélye, hányadik emeleten van, milyen maga a társasház. A vevők szeretnének minél jobb feltételekkel rendelkező lakást vásárolni minél olcsóbban, az eladó meg szeretné megkapni azt az összeget, amit elképzelt és sok esetben ez a két dolog nincs köszönőviszonyban egymással. A felújított lakásokat valamivel egyszerűbb elad-

ni, de csak a magasabb vételi ár miatt felújítani egy ingatlant felesleges, hiszen annak költsége ma már olyan magas, hogy annyival nem fog többért elkelní a tulajdonunk. Összességében elmondható, hogy az irányár és a tényleges vételár közötti különbség 4-10% közé tehető.

**• Szerk.: Ha az eladás helyett inkább kiadnánk otthonunkat, akkor milyen áron tudjuk ezt megtenni? Változtak a bérleti díjak?**

J.P.: Gazdagréten nem változtak és egyenlőre úgy tűnik, nem is fognak. A bérelhető lakások ára elérte a lélektani határt, amit ma egy átlagos magyar család a lakhatásra ki tud fizetni. Talán annyit lehet megfigyelni, hogy ugyanazon áron most jóval több luxust kapunk a pénzünkért, mint például 2019-ben. Összességében mi azt látjuk, hogy az ingatlanpiacot nem rázta meg jelentősen a vírus-helyzet. Nem csökkent az eladási és a vásárlási kedv sem. Ami elmaradt idén, az az évek alatt megszokott év eleji 8-10%-os értéknövekedés, ezzel idén sajnos nem számolhatunk. Sokan igyekeznek kihasználni az állam által nyújtott otthonteremtési támogatásokat is. A mostani helyzet talán jobban kedvez a vevőknek, mint az eladóknak, hiszen több választási lehetőségük van. A gazdagréti ingatlanok iránt mindig volt kereslet és ez most sem változik, így ettől nem kell tartani. Viszont az eladóknak most nagy segítség lehet egy ingatlanszakértő, főleg akkor, ha relatíve gyorsan szeretné eladni ingatlanát.



**DUNA HOUSE®**

## KOLLÉGÁK NEVE, ELÉRHETŐSÉGE:

**BORDÁCS GÁBOR** • +36-(30) 4692034  
• bordacs.gabor@dh.hu

**JOÓNÉ BREZNAV BEATRIX** • +36-(30) 5523166  
• breznav.beatrix@dh.hu

**TÓTH MARGIT** • +36-(20) 9167961 • margit.toth@dh.hu

**VILLÁNYI DÓRA** • +36-(20) 3201009 • villanyi.dora@dh.hu

**BUDAY TÍMEA** • +36-(30) 8157537 • buday.timea@dh.hu

**STATE ADRIANA** • +36-(20) 2806838  
• state.adriana@dh.hu

**JUSZTIN PÉTER** • +36-(30) 3395447  
• jusztin.peter@dh.hu

1118 Budapest, Rétköz utca 7.  
Eleven Center II. emelet.  
+36-(1) 6188483 retkoz@dh.hu

# ISKOLAHÍVOGATÓ

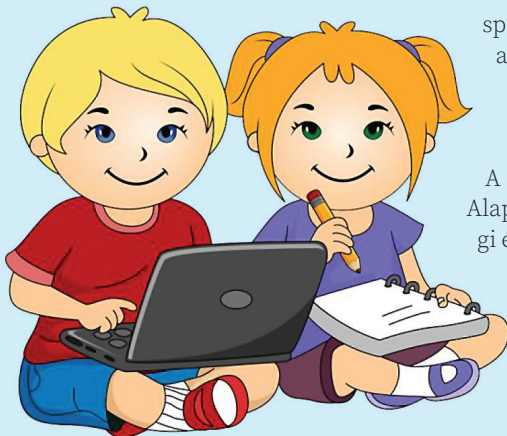
## Tanórán kívüli és szabadidős tevékenységek az iskolánkban

Az iskola 7.00–17.30 között van nyitva. A tanulónk délutánjait napköziben, iskolaotthonban vagy tanulószobán tölthetik. A napköziben ebéd után 1500 óráig szabadidős foglalkozások folynak, a tanulási idő 15–16 óra között van.

Szülői és tanulói igények alapján énekkari, felzárkóztató és tehetséggondozó foglalkozásokat, sportolási lehetőségeket biztosítunk. Foglalkozunk a labdarúgó és kosárlabda utánpótlás-neveléssel. A kisebbségi programban tanuló gyermekek számára német nemzetiségi hagyományőrző foglalkozásokat tartunk. A kreatív, művészetek iránt érdeklődő gyermekek számára igény szerint kiváló pedagógusok vezetésével művészeti foglalkozásokat tartunk.

A délutáni időszakban a szabadidő hasznos eltöltése érdekében múzeum-, mozi-, színházlátogatást, könyvtári foglalkozásokat, tanulmányi kirándulásokat szervezünk. Informatikai szakköri foglalkozásokon vehet részt valamennyi érdeklődő diákunk.

Iskolánkban biztosított a különböző felekezetű gyermekek hitoktatása. A kerületi Weiner Leó Zeneiskola kihelyezett tagozatán hangszeres oktatás folyik. Tornatermükben több



sportági edzéslehetőség áll az érdeklődő tanulónk rendelkezésére.

A szülőkkal szoros kapcsolatot tartunk. A Törökugrató Utcai Iskola Alap Alapítvány komoly anyagi és erkölcsi segítséget nyújt az iskolánkban. Az intézményünk elnyerte az Örökös Ökoiskola, a Madárbarát iskola címet.

## További információk

A beiratkozás időpontja: 2021. április 15–16. További információ kérhető: Fretyánné Kozma Éva intézményvezetőtől, Cserhalminé Láng Andrea alsó 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” menüpont alatt (felvetelikerelemelsos.doc fájl).

Budapest, 2020. október 20.



**„Az életre csak élet által neveltetünk, s aki hiszi, hogy a gyermeket elvek és szabályok által életrevalóvá képezheti, egy cseppel sem józanabb annál, ki valakit szárazon tanít úszni.” (Eötvös József)**

### Kedves Szülők!

Az iskola gyermekük tágabb otthona, az osztályközösség a második családja. Ezért kiemelten fontosnak tartjuk, hogy feszültségmentes légkörben, együttműködve, egymást segítve éljük mindennapjainkat.

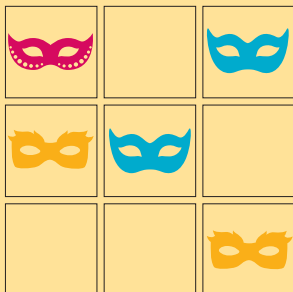
A tanítás-tanulás folyamata legálább ennyire hangsúlyos, bizonyítják ezt a tanulmányi versenyeken elért eredményeink: idén a Bolyai matematikaversenyen ötödik osztályos fiúcsapatunk országos 3. helyezést ért el. A tanév eleji bemeneti mérésen a kerületi átlag fölött teljesítettek elsőseink. Ezekre az alapokra építve, önálló gondolkodásra, problémamegoldásra, kreativitásra ösztönözzük tanulóinkat, játékos-kooperatív módszerekkel, hogy korunk kihívásainak megfelelni képes gyerekeket neveljünk.

### Kedves Gyerekek!

Mivel nem találkozhatunk személyesen, készültünk nektek egy kis farsangi meglepetéssel, melyet iskolánk portáján vehettek át a jelszó bemondásával. Jelszó: Elsős leszek! Örülnénk, ha az elkészült munkákról fényképet küldenétek az [elsosleszek@csikisuli.com](mailto:elsosleszek@csikisuli.com) e-mail címre.

### Játékra fel! Sudokuzzunk!

Minden sorban és oszlopban minden szín csak egyszer szerepelhet! Rajzoljátok be a hiányzó álarcokat!



KALANDRA FEL! VÁR A CSIKI!



A Csikiben az angoltanulást úgy könnyítik meg, hogy három-négy csoportra bontják a felsős évfolyamokat, a gyerekek angoltudása szerint. Kettő csoport heti öt órában, egy négyben, és egy csoport pedig három órában tanulja a nyelvet.

Egy csoportban átlagosan 15 tanuló van, ezzel elősegítve az angol nyelv gyorsabb és hatékonyabb tanulását. Alsó tagozaton sok zenével és játékkal teszik színesebbé az órákat. Az angol tagozatos osztályok már első évfolyamtól elsajátíthatják az angol nyelv alapjait.

A többi osztály csak negyediktől kezd bele a tanulásába. Ezután felsőben kezdünk el komolyabban foglalkozni az angol nyelvvel. A tanárok folyamatosan figyelik a diákok haladását, így ha a diákok számára nem megfelelő az a csoport, ahova kerültek, a tanárok felajánlják, hogy átmenhetnek a gyorsabban vagy a lassabban haladó csoportba. Nyolcadik osztályban már komolyabban készülünk a szóbeli felvételire is, ez nagyon hasznos azoknak, akiknek szükségük lesz rá a továbbtanuláshoz. A szorgalmasabbaknak lehetőségük van középfokú nyelvvizsgára is készülni, amin többen sikeresen szerepelnek.

A tanórák változatosak: dolgozunk egyénileg, párban, kiscsoportban. A hallás utáni és az olvasott szöveg értését sokat gyakoroljuk, emellett kommunikációt igénylő feladatokkal színesítik az óráinkat, de persze a hasznos mondatfordítások sem maradhatnak el. A 2020 tavaszi online oktatás hatására a hagyományos oktatás keretében is megjelentek az online térben működő szógyakorló és mondatalkotó játékos feladatok, amikkel nagyon sokat tudunk gyakorolni.

Szeretjük megmérettetni magunkat: az iskolában szerveznek szavaló- és fordítóversenyt, valamint a kerületi nyelvi és kreatív versenyeken is sikeresen szoktunk szerepelni.

Összességében szerintünk nagyon jó az angol nyelv oktatása a mi iskolánkban. Ajánljuk azoknak, akik a jövőben ide szeretnének járni.

*Velkopolszky Karina és Kunczly Bertalan,  
8. osztályos tanulók*

# GRÉTI TEMPLOMOK

## *- minden, ami most fontos*

### *Református templom*

Szeretettel várunk mindenkit vasárnaponként online istentiszteleteinkre! Amint a körülmények és az intézkedések lehetővé teszik, újra megnyílik vasárnaponként a templom a személyes találkozásokra. Ezzel kapcsolatos információkat gyülekezetünk honlapján, a [www.gref.hu](http://www.gref.hu) oldalon találhatnak majd. Amíg a személyes jelenléttel járó alkalmak megtartására nincs azonban lehetőség, addig a gyülekezet Facebook-oldalán kísérhetik figyelemmel istentiszteleteinket, minden vasárnap 10 órától.



## *A Szent Angyalok Plébánia februári liturgikus programjai:*

### **Február 2. kedd:**

#### **Gyertyaszentelő Boldogasszony**

07:40 – **Ünnepi zsoltosma**

08:00 – **Ünnepi szentmise, rózsafüzér ima**

### **Február 7. vasárnap:**

08:45 – **Gyermekek miséje**

10:00 – **Vasárnapi ünnepi mise**

### **Február 14. vasárnap:**

08:45 – **Gyermekek miséje**

10:00 – **Vasárnapi ünnepi mise**

### **Február 17. szerda: Hamvázószerda**

07:40 – **Ünnepi zsoltosma**

08:00 – **Ünnepi szentmise – hamvázás  
– rózsafüzér ima**

### **Február 21. vasárnap:**

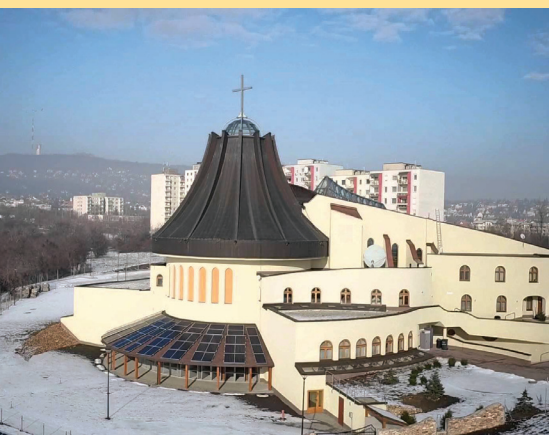
08:45 – **Gyermekek miséje**

10:00 – **Vasárnapi ünnepi mise**

### **Február 28. vasárnap:**

08:45 – **Gyermekek miséje**

10:00 – **Vasárnapi ünnepi mise**



A hétköznapi 8 órai és vasárnapi 10 órai szentmiséinket az Apostol Televízió minden alkalommal élő adásban közvetíti. ([www.apostoltv.hu](http://www.apostoltv.hu))

- NŐI ÉS FÉRFI GYANTÁZÁS
- INTIM GYANTÁZÁS
- AJÁNDÉKUTALVÁNY KAPHATÓ
- BANKKÁRTYÁS FIZETÉS

BEJELENTKEZÉSSEL ÉS  
IDŐPONT NÉLKÜL IS VÁRJUK  
SZALONUNKBAN!



1118 BUDAPEST,  
KAPTÁRKŐ U. 5.

NYITVATARTÁS:  
H-P: 10-20

BEJELENTKEZÉS ÉS  
INFORMÁCIÓ:

06 70 327 8723  
LILAAKACGYANTA.HU

# 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.***



# A szervezet öngyógyító erejének növelése Kneipp-kúrával

A váltott hideg-meleg vizes lemosást, a hidroterápiának ezt a ma is közkedvelt és eredményes ágát Sebastian Kneippnek (1821–1897) köszönhetjük. A „vízi doktor” a természetes gyógymódok működési mechanizmusára, az inger és reakciók kölcsönhatására építette terápiáját. A hideg vagy meleg víz célzott alkalmazása



változásokat indít el a szervezetben, vagyis ez az inger-ön szabályozó folyamatokhoz vezet.

Nézzünk egy egyszerű példát ennek megértéséhez: a láz esetében is, amikor nem lázcsillapítót veszünk be, hanem borogatással enyhítjük a tüneteket, akkor a szervezetet arra ösztönözzük, hogy az öngyógyító mechanizmusait erősítse meg, ébressze fel. A test a hideg borogatás ellen elkezd intenzíven

védekezni, nemcsak a bőrfelületen, hanem a távolabbi, mélyebb pontokon is így tudja legyőzni a kórokozót. Tehát arra ösztönözzük a szervezetet, hogy önerőből állítsa helyre az egészséget. Fontos elmondani azonban, hogy míg egy gyermek esetében a láz megerősíti az immunrendszert, egy idős, szívbeteg ember számára veszélyes lehet.

## Hogyan működik szervezetünk hőszabályozó mechanizmusa?

A leghatékonyabb működésünk erre a verejtékezés, ami azzal az előnnyel jár, hogy az ember sót veszít. Aki tehát sóban gazdag táplálkozást folytat – mint az európaiak túlnyomó többsége –, az ily módon ellensúlyozhatja a sóbevitelt. Aki azonban ritkán verejtékezik, jobb, ha rá sem néz a sótartóra.

A hideg hőmérsékletre először általában reszketéssel reagálunk. A vékony bőrerek izmai összehúzódnak, ezáltal csökken a felszíni véráram, így minimalizáljuk a hővesztésüket. Ez a legjobban a hideg kézen és lábon érezhető. Ugyanakkor a belső szervek vérkeringése erősödik, így lesz a szervezet belső hőmérséklete állandó. Ha ez nem lenne elég a védekezésre, akkor a bőr alatti izmok megfeszülnek, és ez a mozgás hőt termel. Egy bizo-

nyos feszültségi fok felett tehát az izmok is remegni kezdenek és ez egyfajta kiegészítő fűtést kapcsol be. Így védekezünk tehát a hideg ellen.

A hideg hatására nem mindig ugrik meg reflexszerűen a szervezet hőtermelése. Ennek oka lehet a mozgásszegény életmód, kimerültség, stressz vagy az egyoldalú táplálkozás. Ilyenkor forró fürdőt tanácsolok inkább terápiás jelleggel. Mivel a víz jobban vezet a hőt, mint a forró levegő, ezért hatékonyabb is. A szaunázással ellentétben itt nem kell visszahűteni a testet, hanem hagyjuk, hogy a meleg teljes mértékben kifejtsen hatását.

Ha pedig a váltott hideg-meleg zuhany segítségével szeretnénk serkenteni a testünk öngyógyító erejét, akkor az alapvető szabályok betartását követve tegyük ezt.

- melegvízzel kezdjük és mindig hideggel fejezzük be
- jobbról balra, lentől felfelé, kívülről befelé haladjunk
- rövid ideig végezzük, amíg a bőrünk bizseregni nem kezd vagy ki nem pirul

A rendszeres Kneipp-kúra segít az alvászavar, depresszió, magas vérnyomás és érrendszeri panaszok esetén.

Jó fürdőzést kívánok!

*Ferencz-Kovalik Orsolya  
Természetgyógyász,  
ájurvedikus jógaterapeuta.*



# VERSENYZŐ CSOPORTOT INDÍTUNK!!!!

VÁRJUK 10 ÉVES KORTÓL  
A MOZOGNI VÁGYÓ  
KEZDŐ LÁNYOKAT ÉS  
FIÚKAT  
KÖZÖSSÉGÜNKBÉ, AKÁR  
MINDENNAPOS  
EDZÉSLEHETŐSÉGGEL!!!



A MÁR MÁS SPORTÁGBAN TEVÉKENYKEDŐ GYEREKEKNEK,  
CSAPATOKNAK PEDIG KIEGÉSZÍTŐ ERŐNLÉTI ÉS  
KOORDINÁCIÓS EDZÉSLEHETŐSÉGET IS KÍNÁLUNK  
IDŐPONTEGYEZTETÉS ALAPJÁN  
+36/30- 452-3165 TELEFONSZÁMON!



ONLINE JUDO TANFOLYAMI ÉS CROSS TRAINING EDZÉSEINK  
MINDENNAP ELÉRHETŐEK!

BŐVEBBEN A TOVÁBBIAKRÓL: [WWW.BJA.HU](http://WWW.BJA.HU)-N OLVASHATÓ



# GYEREKOLDAL

## Gyerekszemmel

Várom a tavaszt, mert akkor van a születésnapom. Nekem ez fontos, mert szeretném, hogy a barátaimmal és az egész családommal együtt tarthassam meg. Remélem, hogy idén már mindenki velem lehet és addigra már nem kell félni a vírustól. Olyan jó lenne őket már megölelni, de most még nem szabad. Szeretem a telet is, de csak akkor, ha hó is van, idén még nem volt túl sok. Kicsit izgulok, mert márciustól elkezdődnek a versenyeim – tudjátok, roc-

kyzom és remélem, hogy jó sok érmet fogok nyerni a csapatommal. A szüleim mindig azt mondják, hogy a tanulás a legfontosabb, a félévi bizonyítvány után igyekszem a második félévben jobban tanulni, mert úgy érzem, többet tudok, mint amennyit kihoztam magamból.

Tóth Leona 8 éves (3. osztály)

**Neked mi jár a fejedben? Írd meg nekünk a gazdagret.ujsag@ujbuda.hu email címre!**

**9 személyes kisbuszok**  
minden méretben



"B" kategóriás jogosítvánnyal

**BuszbérlésMa**

info:  
+ 3630/ 677 34 21  
+3630/ 747 85 27

**Bérelhető**  
... a szűkös helyzetekre ...  
buszberlesma@gmail.com  
www.buszberlesma.hu

1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

1

5

6

7

3

4

2

# SZÍV KÜLDI...

## *Drága Feleségem!*

Valentin-nap alkalmából hadd köszöntselek, amiért életemet 31 éve szebbé teszed!

Köszönöm a sok szépet és jót, a gyerekeket és minden földi jót.

Hálás vagyok, hogy mindenhez értesz, csak az az egy konnektor volt a vétkes.

Szeretettel küldöm Neked, ezt a pár sornyi üzenetet.

Örökké szeretlek,

Még, ha ezt sokszor el sem hiszed.

L. L.

...

Mindig eszembe jut,

minden séta közben,

mikor először megláttalak téged

a Torbágy közben,

itt ismertelek meg, itt lettem a másik feled,

sok helyre elmentünk,

mégis itt kértem meg a kezed.

Valentin-nap alkalmából

küldöm ezt most neked,

Így őriz meg szerelmünk

a gazdagréti lakótelep!

Azóta is, neked,

Rím Elek

...

## *Manócskám!*

Tudod, előtted sosem hittem a Valentin-napban, mert nem tudtam, hogy a szerelem valóban lehet ünnep. Köszönöm neked, hogy ezt négy éve megmutattad nekem és azt is, hogy miattad mindennek van értelme.

Tudom, hogy örökre együtt maradunk!

Szerető férjed,

Bálintka

## *Szőke Hercegem!*

Újra itt a Valentin-nap, már az ötödik, amit együtt töltünk. Sok-sok álmom vált valóra Veled, köszönöm, hogy 2016-ban addig piócáskodtál, amíg egy pár nem lettünk!

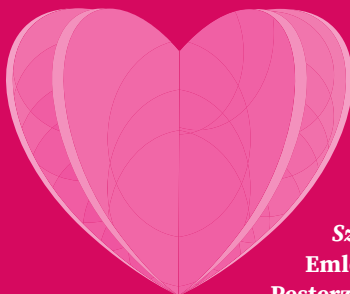
Köszönöm Neked a fiamat, Csabit és köszönöm, hogy ilyen játékos és odafigyelő apukája vagy és olyan sok szeretetet kap Tőled is.

Még sok ilyen boldog

Valentin napot kívánok magunknak!

Szeretlek:  
Kishercegnőd

...



## *Szív küldi Szivinek!*

Emlékszel, mikor

Pesterzsébeten összetörted

az autóm? Minden akkor kezdődött...

Mintha egy romantikus filmből léptünk volna ki, persze a lökhárítót tényleg cserélni kellett, te pedig elkéstél az állásinterjúról, és nem is kaptad meg a munkát.

A körülményeket leszámítva valóban filmbeillő volt, mert tétova szitkozódások között akkor adtad meg a számodat, no persze, akkor még azért, mert kárt okoztál nekem, vagyis az autómban és az interjú is csak később derült ki, csak akkor, amikor az is, hogy nem tudsz fizetni, mert nincs munkád. A gyerekek azóta sem hiszik el ezt a történetet, talán még azt sem, hogy ez megtörtént, egyáltalán megtörténhet, pedig mi mindketten tudjuk, hogy igaz a hír: az ember happy endre van szerkesztve.

A te egyetlen

PE



GAZDAGRÉTI  
KÖZÖSSÉGI HÁZ

Gazdagréti

# Mini Karnevál

ONLINE

Farsangi játék

2021. február 8-11.



Február 1-től keressétek az eseményt a GKH facebook-oldalán!

A programban 18 év alatti gyerekek vehetnek részt.

A regisztráció menete: Február 1-től 4-én éjfélig küldd el gyerme(i)d nevét és életkorát a [gkh@ujbuda.hu](mailto:gkh@ujbuda.hu) e-mail címre.

A programon csak az előre regisztráltak tudnak részt venni.

A karneváli hangulat nem marad el, aki minden feladatot teljesít, ajándékot nyer.

Ez a játék zseniális, az ajándék sem virtuális.



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

[www.pontmagazin.hu/gazdagret/](http://www.pontmagazin.hu/gazdagret/)