

GAZDAGRÉT

A LAP, AMI JÁR NEKED · A MI ÚJSÁGUNK · A TE LAPOD · KÖZÖSSÉGÜNK LAPJA · GKH

..... · 2021. MÁRCIUS · 2. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

Indul a beiratkozás az általános iskolákban

Az idei év nem könnyíti meg a nagycsoportos gyermekek szüleinek iskolai beiratkozással kapcsolatos döntését. Ebben a tanévben ugyanis mindenhol elmaradtak a már hagyományosnak mondható iskolanyitogató események, ahol a gyermekek és szüleiik fesz-telen foglalkozások keretei között ismerkedhettek meg a kiszemelt intézménnyel és a leendő elsős tanítókkal. Az első tanítási év minden gyerek életében meghatározó, ezért is igyekszik minden anyuka és apuka nagyon körültekintően kiválasztani a megfelelő iskolát apróságának. Mivel személyesen ismerkedni sajnos most nem lehet, a következő néhány oldalon fognak bemutatkozni Gazdagrét általános iskoláinak leendő tanítói.

Cikkeink a 6–9. oldalon



Hónap fotója

Papp Adri

Hahó Gazdagrét!

Sokat töprengtem azon, hogyan is szólítsalak meg. Tisztelettel tud embernek tartom magam, bízom benne, hogy mások is annak tartanak, de azért nem magázó formában írom a köszöntőmet, mert mindig elkísér Sréterné Vizi Mária† (kézimunkázók klub vezetője volt) mondata, amely belém égett. „Drága Vivien, mi itt mind tegeződünk egymással, hiszen a tisztelet nem a megszólítás formáján, hanem a hangnemen múlik, viszont ha tegeződve beszélünk egymással - kortól függetlenül, hidd el, az idős emberek is fiatalabbnak érzik magukat.” Megfogadtam Marika tanácsát és azóta igyekszem tegeződni mindenkiel, aki ezt nem veszi bántásnak, bízom benne, kedves olvasó, te sem veszed rossz néven.

A Gazdagrét újsággal számomra egy nagy álom vált valóra. Mint minden ember, én is szeretek hírekről, eseményekről értesülni, de gazdagrétiként valahogy jobban érdekel, hogy a szűk lakókörnyezetemben mi történik, mint távol a nagyvilágban. Ez a hely, amit én az otthonomnak hívok, város a városban és két utcánként egy-egy falucskában élünk, ahol ismer-



rik egymást az emberek, de a szomszéd „falut” már kevésbé ismerjük. Gazdagrét mindig jól informált volt, gondoljunk csak a régi GK TV-re (később TV11 majd Újbuda TV), a Rádió 11-re vagy a Rét újságra, majd a Gazdagréti Hírmondóra. Mikor a legutolsó gazdagréti hírforrás is megszűnt, valahogy egy új keletkezett bennem, hiszen mindegyik jó volt a maga nemében és szükségét éreztem, hogy legyen egy újságunk újra, de valahogyan mégis másképp. Azt szerettem volna, hogy ez a lap ne csak egy személyhez vagy csoporthoz tartozzon, hanem legyen mindenkié, aki itt él. Legyen mindenkinek lehetősége formálni, írni bele, gondolatokat megosztani benne és eljutni másokhoz egy közös felületen keresztül. Az álomból kézzelfogható valóság lett, ami nem a GKH-jé, hanem mindannyiunké! Ahogy a címdalmon is olvashatjátok: A lap, ami jár neked, A mi újságunk, A te lapod, Közösségünk lapja, GKH. Ezért légy bátor és küldd el nekünk gondolataid a gazdagret.uj-sag@ujbuda.hu címre, hogy te is írhasd és szerkeszthesd Gazdagrétet!

Tóthné Vonsik Vivien

**Nőnek lenni hol áldás, hol átok.
Attól függ, milyen színben látjuk a világot!
Fehérben minden csodaszép,
hisz a nő maga a teremtés,
feketében minden fájdalom
az élet súlya lóg a vállukon.
Az élet viszont sokszínű,
minden nő valahogyan gyönyörű.
Az vagy te is, ki olvasod
legyen szép a nőnapod!**



Megjelent az Újbudai Dekameron

„A történetek mesélése közel egyidős az emberiséggel, amely a tudás átadása mellett, mindig is a szórakoztatás egyik formája volt ősidőktől napjainkig, szóban, írásban és filmen egyaránt.

Giovanni Boccaccio Dekameronjának főhősei az 1348-as firenzei pestisjárvány elől vonultak el egy vidéki villába, ahol furfangos, vidám, pajzán és tanulságos történetekkel múltatták az időt. A 2020-as koronavírus-járvány elől tavasszal szinte az egész világ visszavonult az otthonokba, ahol többnyire az online térben kerestünk magunknak unaloműzőt. Önmagunk és mások szórakoztatására irodalmi pályázatot írt ki az Albertfalvi Közösségi Ház, amelyre Boccaccio remekművének szellemében vártunk tanulságos, elgondolkodtatóan humoros, szatirikus, pajzán és szerelmes novellákat, történeteket.

Ebben a kötetben a beérkezett pályaművekből válogatva nyújtunk át egy csokorra valót az olvasóknak.” – írta Farkas Zsolt – az Albertfalvi Közösségi Ház vezetője – a kötet előszavában. A nemrég megjelent gyűjteményben gazdagrétiek pályaműveit is olvashatjuk, ezeket szívesen adunk át olvasóinknak. Aki szeretne olvasva szórakozni, az írjon a gazdagret.uj-sag@ujbuda.hu e-mail címre, és a legfűgőbbeket megajándékozunk egy-egy kötetel. Az összes pályamunka az ujbudaidekameron.blog.hu oldalon online is olvasható. Jó olvasást és kellemes kikapcsolódást kívánunk!



Minden kedden 18.00

ÉLŐ BESZÉLGETÉS A GKH FACEBOOK-OLDALÁN

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

Minden pénteken – RECEPTAJÁNLÓ

Minden pénteken keressétek GrétLap videóinkat facebook-oldalunkon.

Minden szombaton – DIY ÖTLETEK

Minden szombaton DIY videókkal várunk titeket a facebook-oldalunkon.

Március 7. vasárnap 10.00

PAPÍRSZÍNHÁZ MESEVASÁRNAP – A KISKONDÁS

Illyés Gyula meséjében a lustának és haszontalannak tartott kiskondás nagy utat jár be, mire elnyeri a királylány kezét. Facebook-oldalunkon a program ingyenesen elérhető.

Március 18-tól 25-ig

LEGNYAÚBB MACSKAPÁLYÁZAT

Keressük Újbuda és Gazdagrét LegNyaúbbjait a legcukibb, legmókásabb és legfenségesebb kategóriákban.

Várjuk a cicusok fotóit március 18. és március 25. között a gkh@ujbuda.hu e-mail címre, vagy a GKH facebook oldalának küldött üzenetben. A beérkező képeket március 26-án tesszük közzé kategóriánként, és közönségzavazással hirdetjük ki a nyertest április 1-jén este.

A legek győztesei egyedi macskás ajándékokat kapnak.

Március 21. vasárnap 10.00

PAPÍRSZÍNHÁZ MESEVASÁRNAP – A SOKNEVŰ MACSKA

Azt szokták mondani, egy macskának kilenc élete van. De vajon hány neve lehet?

Egy esős napon névtelen kismacska menekül be egy belvárosi bérházba.

Facebook-oldalunkon a program ingyenesen elérhető.

Március 23. kedd 18.00

DILEMMA – GAMEREK VILÁGA, VITAEST

A mai gyerekekhez közelebb áll az online térben való játék, barátkozás, mint a hagyományosnak mondható társasjátékok világa.

Vajon mit gondol egy pedagógus erről, mit gondol egy szülő és mindezt hogyan éli meg maga a gyermek?

Erről beszélgetünk vendégeinkkel: egy tanárral, egy szülővel és egy kiskamasszal.

További programokért keressétek a GKH facebook-oldalát!



GRÉTLAP

A csodálatos karfiolpörkölt

Nagybőjt időszakában nem csak a vallás miatt érdekes tudatosan étkezni, hiszen ilyenkor, a téli gyarapodások után, készülvén a tavaszra a szervezet meghálálja az odafigyelést. Nem is gondolnánk, hogy mennyi alapanyagból lehet a csodálatos magyar pörköltet elkészíteni.

A karfiolt méltán hívhatjuk a káposztafélek királynőjének, hiszen energia-tartalma alacsony, szénhidrát-tartalma csekély, cukorbeteg is nyugodtan fogyaszthatják és rengeteg variációban elkészíthető. Közeli rokonságban áll a káposztával, a kelkáposztával, a brokkolival és a kelbimbóval.

Amire szükséged lesz:

- 1 nagy fej karfiol,
- 2 fej hagyma, apró kockákra vágva,
- 3 gerezd fokhagyma,
- 1 ek. fűszerpaprika,
- olaj,
- só és bors.

A karfiolt tisztítsd meg, szedd szét ízlés szerint rózsákra és egyetlen percre dobd forrásban lévő vízbe. Ez opcionálisan kihagyható, de akkor a főzési idő jelentősen hosszabb lesz. Az olajon pirítsd le a hagymát, keverd bele a pirospaprikát és a zúzott fokhagymát. Nem szabad megegytetni egyiket sem, mert megkeseredhet tőle! Ezt követően forgasd bele az előkészített karfiolt, pici vizet adj hozzá, hogy véletlenül se égjen le. Ízlés szerint sózzuk borsozzuk és fedő alatt teljesen puhára pároljuk. Nagyjából 15 perc alatt elkészül, tejjöfellel és reszelt sajttal verhetetlen étel. Jó étvágyat!

SZÁMÍTÁSTECHNIKA



1118 Budapest,
Csíki-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

BÉRELHETŐ HELYEK

P
ÜGYFEL PARKOLÓ

STAR PARK

+3670/ 477 3340
www.starpark.hu
starparkolok@gmail.com

GAZDAGRÉTI ZÁRT PARKOLÓ

Tanítóink bemutatkoznak 2021–2022. tanév



1. A általános tantervű (angol) Mátó Katalin



Gyerekkorom óta az volt az elképzelésem, hogy gyerekekkel szeretnék foglalkozni.

Tanítói és óvónői végzettségem is van, így mindkét területen szereztem gyakorlatot. Ez mindenképpen segít abban, hogy megkönnyítsem az óvoda és iskola közötti átmenetet.

Fontos számomra, hogy a gyerekek jól érezzék magukat az iskolában. Együtt fedezzük fel a betűk, a számok és a mesék birodalmát, ennek érdekében tanító párommal, Szilárd bácsival sok játéklehetőséget biztosítunk számukra. Jó eredményeket tudunk elérni közösen.

Nagyon örülök, hogy a számomra kedves magyar nyelv és irodalmat, ének-zenét és rajzot tanítom. Barangolunk a mesék biro-

dalmában, kiaknázuk a zene és az alkotás nyújtotta lehetőséget a gyermeki lélek formálásában.

Sneff Szilárd



Mindössze ötödik tanévetem töltöttem a pályán, de már kamaszkoromban tudtam, hogy a tanítással szeretnék foglalkozni. Hiszen „a tanítás a szív munkája”.

Nemcsak pedagógusként, a magánéletben is fontosnak tartom a humort. Rengeteg játékkal, örömteli hangulatban telnek a matematika, környezetismeret és technika órák. Többször összekapcsoljuk a tantárgyakat, kistudósként hőmérsékletet és úrtartalmat mérünk, vagy éppen saját bolygót tervezünk technika órán.

Az évfolyamon tanítók szakmai és baráti kapcsolatának köszönhetően sok közös programon veszünk részt (pl. osztálykirándulás, al-

maszűret, erdei iskola), emellett szakmai eszmecserét is többször folytatunk.

Első osztályban kifejezetten fontos az élményen alapuló oktatás, a megtapasztalás. A gyerekek párban vagy csoportban megismerkednek a számok fantasztikus világával, a műveletekkel és sok-sok izgalmas területtel. Nagyon jó látni a gyerekek arcát, amikor maguk tapasztalják meg az új ismeretet. Ez a céloom pedagógusként.

1. B általános tantervű (spanyol-sport)

Szojka Andrea

Szeretem az iskolánk nyitott, barátságos, elfogadó légkörét. Tanító kollegámmal, Ildikó néniel évek óta együtt terelgetjük a hozzánk érkező csemetéket.

Fontosnak tartom a családi légkör megteremtését, a közösségépítést. E mellett elengedhetetlen a tananyag biztos megalapozása, melyet hagyományos és korszerű módszerek változatos alkalmazásával érek el.

Minden kisgyerek életében mérföldkő az iskolába lépés.



Tanítóként a legnagyobb kihívásnak és egyben a legszebbnek tartom a sok mosolygós szemű, kíváncsi tekintetű kisdíák előtt kitárni a tudás kapuját! Együtt felfedezni a számok, betűk birodalmát, a mesék, a játékok segítségével, (ami az iskolába kerülő kisgyermeknél alap tevékenység). Tanított tantárgyaim: magyar nyelv és irodalom, kézműves foglalkozások mind-mind örömforrás számomra nap mint nap.

Legfőbb célkitűzésem a munkám során a barátságos hangulat kialakítása, a bizalom megteremtése, hisz tudom, hogy mennyire fontos a nyugalom, a kedvesség, a szeretet. Nagy hangsúlyt fektetek a kreatív tevékenységekre is, ahol igyekszem felkelteni az érdeklődésüket az alkotás iránt.

Nagyné Fogas Ildikó

Pályám kezdete óta a Csiki pedagógusa vagyok.

Mindhárom gyermekem az iskola padjait koptatta, koptatja.

Átérezem, milyen nehéz döntés, hogy kire bízzák gyerme-

küket, ezért mindent megteszek a nyugodt, feszültségmentes, szeretetteljes légkör kialakításáért osztályunkban, hiszen ilyen környezetben teljesítenek legjobban a tanulók. Relaxációs zene, csapatépítő játékok, közös élmények átélése segíti ezt. Óvónői végzettségemnek nagy hasznát veszem első osztályban. Tanított tantárgyaim a matematika, környezetismeret és rajz, mind közel állnak a szívemhez. Hiszem, hogy a matematika is szerethető tan-



tárgy, ha játékosan, cselekvés útján, mozgással kísérve tanítjuk. Környezetismeret órán lehetőségem van a környezetünk iránti felelősségvállalásra nevelni a gyermekeket, mely szívügyem. A rajz órán pedig a kreativitást, szépezzéket fejlesztjük, melynek hasznát veszik az élet minden területén.

Jó érzés, amikor a volt tanítvány gyermekét is hozzánk íratja be. Kolléganőmmel, Andrea néniel hosszú ideje dolgozunk harmóniában, összhangban. A készségtárgyak óráit közösen vezetjük, és délután is sok időt töltünk a tanulókkal együtt.

Kedves Szülők!

Kérjük, töltsék ki az előzetes jelentkezési lapot, melyet iskolánk honlapján, a WWW.CSIKISULI.NET oldalon a Beiskolázás – Dokumentumok fül alatt találhatnak!

A kitöltött jelentkezési lapot küldjék vissza a titkarsag@csikisuli.com címre!

Kívánunk Mindenkinek sikeres és jó döntést!

Szeretettel várjuk gyermeküket szeptemberben induló elsős osztályainkba!

Vár a Csiki! Kalandra fel!

**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!

**Kállai Gyula
0630-505-8038**



VÁLASSZUNK ISKOLÁT!



A 2021/22-es tanévben iskolába lépő gyermekek szüleinek figyelmébe!

Kedves Szülők! Közeledik a beíratás időpontja 2021. április 15-16. Ezúton szeretnénk bemutatni Önöknek a Törökugrató Iskola leendő első tanítóit.

A kialakult járványhelyzetre való tekintettel hagyományos formában nem valósítható meg a személyes találkozás, ezért online szülői Fórumra invitáljuk Önöket 2021. március 18-án 15.00 - 17.00 óra között. A részletekről az iskola honlapján kapnak információt.

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

1. A **Gurubi Eszter Lilla, Eszter néni:**

A Tanítóképző Főiskolát 2008-ban végeztem el matematika műveltségi területen. A Törökugrató Iskola jelenti számomra a legjobb oktatási intézményt, hiszen magam is idejártam és ez lett első munkahelyem is. Szeretem szel-



lemiségét, családi légkört, színvonalas nevelő-oktató tevékenységét.

Nagyon készülök az osztályfőnöki szerepre, várom a matematika és az angol nyelv iránt érdeklődő leendő tanítványaimat. Hiszem, hogy minden gyermekben ott szunnyad a tehetség valamilyen területen, csak fel kell ébreszteni. Célom a négy év folyamán, hogy a diákjaim tehetségét minél inkább gondozzam, a lemaradó, nehezen haladó gyerekeket pedig támogassam, segítsen, miközben egy erős,

támogató, elfogadó osztályközösséget alakítunk ki.

Nekem a legfontosabb az, hogy a gyermekek számára azt nyújthassam, amit a saját gyerekeimnek is kívánok az iskolai környezetben. Biztonságot, valódi odafigyelést, szeretetet, mely mellett a tanulásban olyan biztos alapot szerezzenek mind tanulástechnikai, mind tudás szempontjából, melyre a későbbiekben önállóan építhetnek. A 21. században a legfontosabb, hogy úgy kerüljenek ki az iskolából, hogy képesek legyenek kreatívan gondolkodva alkalmazkodni a világ és egy munkahely elvárásaihoz, úgy hogy emellett az egyéniségükkel hozzájárulnak annak folyamatához és pozitív változásaihoz.

Fontosnak tartom azoknak az ismereteknek az elsajátítását, melyek segítségével a felső tagozaton képesek lesznek tanulónk az önálló tanulásra.

Munkánkban feltétlenül számítunk a szülők segítségére, együttműködésére.

A következő tanév szeptemberében nagy szeretettel várom az új kis elsőseimet!

1. B **Weinper Judit, Judit néni:**

Hosszú évek óta dolgozom a Törökugratóban, itt voltam szakmai gyakorlaton, ez lett az első munkahelyem. Az idők



folyamán több szakmai továbbképzésen ismerkedtem meg a legújabb pedagógiai módszerekkel, majd újabb diplomát szereztem, pedagógiai szakvizsgát tettem.

Fontosnak tartom a rendezett, tiszta, esztétikus környezetet, osztályom tanterme ezt tükrözi. Ez szükséges annak érdekében, hogy a gyerekek jól érezzék magukat.

Nagy hangsúlyt fektetek a környezeti nevelésre is, de a régi és új módszerek összehangolását, a mai kor szerinti alkalmazását is fontosnak tartom. Évek óta szervezek komplex hagyományismereti foglalkozássorozatot a négy év folyamán, amelyek során a gyerekek játékos, interaktív formában, szemléletes és tevékeny módon szereznek ismereteket, érdekes kirándulásokon vesznek részt. Emellett a korszerű módszerek alkalmazását, a digitális oktatást is lényegesnek tartom.

A tanításban a stabil, biztos alapok megszerzése a cél, emellett a nevelésben számítok a szülők együttműködésére.

Tapasztalatom szerint nagyon fontos, hogy az óvodából

az iskolába való átmenet zökkenőmentesen, nyugodt légkörben történjen. A leendő első osztályosokat nagy izgalommal, szeretettel várom, mert kihívás számomra egy új gyerekcsoport nevelése, oktatása.

Szeretném a szülőkkel együttműködve elérni, hogy minden kis tanítványom képességeinek legjavát nyújtsa.

1. C **Halász Judit, Judit néni:**

Első diplomámat német nyelv és irodalom tanári szakon szereztem, de a tanítási gyakorlatom alatt megismerkedtem az alsó tagozatos korosztállyal, amelyet annyira megszerettem, hogy elvégeztem a né-



met nemzetiségi tanítói szakot is. Jelenleg is németes osztályt vezetek.

Számomra a német nemzetiségi tárgyak mellett a magyar nyelv és irodalom tanítása a legfontosabb. A nemzeti oktatás egyik alappillére a hagyományok megismerése. Ebben az osztályban a tanuló a hagyományörző szakkör mellett nyári táborokban ismerkedhetnek meg a máig élő

német nemzetiségi szokásokkal. Célom használható (nyelv) tudás átadása. Nyelvtörőim csoportbontásban, infokommunikációs eszközök rendszeres bevonásával zajlanak. Játékosság, interaktív módszer jellemzi óráimat. Az oktatáson kívül a gyermekek nevelése is fontos. Következésképpen, világos célok és elvárások mentén segítem őket személyiségük kibontakoztatásában. Pozitív önkép, egymás és saját maguk elfogadása – ez az osztályközösség építésének az alapja és az eredményes tanórák záloga.

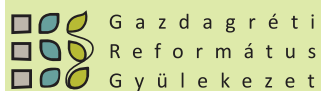
Első osztálytól negyedik osztályig vannak gondjaimra bízva a gyerekek. Fontosnak tartom, hogy egymást segítő és megbecsülő közösséget formáljak belőlük. Az egyéni bánásmód híve vagyok, igyekszem mindenkivel a képességei szerint foglalkozni és így kihozni belőlük a legtöbbet. Éppen ezért fontos számomra a szülői háttér, mert csak egymást támogatva érhetünk el sikereket. Szeretetteljes, biztonságos légkör kialakítására törekszem. A célom, hogy a gyerekek szeressék az iskolát, a tanulást, váljanak nyitottá a világra, találják meg, mi bennük a tehetségesek.

Szeretettel és örömmel várom a leendő első osztályosokat, akikkel nyugodt, kiegyensúlyozott munka mellett együtt vehetjük be a Tudás várát.

**SZERETETTEL VÁR
A TÖRÖKUGRATÓ!**

GRÉTI TEMPLOMOK

- minden, ami most fontos



Református templom

Január 31-től ismét van lehetőség személyes jelenléttel résztvenni a Gazdagréti Református Gyülekezet istentiszteletein. A járványügyi előírások betartásával szeretettel várunk minden érdeklődőt vasárnapként 8, 10 és 17 órakor kezdődő istentiszteleteinkre. Továbbra is van lehetőség kapcsolódni vasárnapként 10 órától kezdődő - gyülekezetünk Facebook-oldalán követhető - online istentiszteleteinkre.

Budapest-Gazdagréti Szent Angyalok Plébánia

cím: 1112. Budapest,
Gazdagréti út 14.
Telefon: (06-1) 707-1111

Gazdagréti Református Gyülekezet

cím: 1118. Budapest,
Rétköz utca 41.
Telefon: (06-1) 246-0892

Gazdagréti Szent Angyalok Plébánia márciusi liturgikus programjai



Március 7. vasárnap:

8.45 - Gyermek miséje
10.00 - Vasárnapi ünnepi mise

Március 14. vasárnap:

8.45 - Gyermek miséje
10.00 - Dr. Cserháti Ferenc püspök ünnepi miséje a határon túli magyarok számára (online)

Március 19. péntek

- Szent József ünnepe
8.00 - Szent József ünnepi szentmiséje

Március 21. vasárnap:

8.45 - Gyermek miséje
10.00 - Vasárnapi ünnepi mise

Március 25. csütörtök

- Az anyagi üdvözet ünnepe
8.00 - Gyümölcsoltó Boldogasszony ünnepi szentmiséje

Március 28. vasárnap:

8.45 - Gyermek miséje
10.00 - Vasárnapi ünnepi mise

A hétköznapi 8 órai szentmiséket és a vasárnapi 10 órai szentmiséket az **Apostol Televízió** élő adásban közvetíti



1848. március 15.

pizzotéka

IGAZI OLASZ PIZZA

1112 BUDAPEST, RÉTKÖZ UTCA 47/B

RENDELÉS: **+36 20 48 72 722**

*Az eddig is igen népszerű pizzáink mellett **márciustól 7 új pizzát kínálunk** vendégeinknek!*

Olyan közel vagyunk, rendeld meg telefonon!

Mire ideérsz, elkészül a friss pizzád...

A pizzaszeleteket is kiadjuk - hiszen az is elvitelre van.

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

Hogyan böjtöljünk helyesen?

„Nincs őszintébb szeretet, mint az étel szeretete.” – mondta a vegetáriánus drámaíró, George Bernard Shaw, ám mégis lehet, hogy az éhség a legjobb barátunk?

Ami biztos, hogy a legtöbb témában végzett kutatás szerint a legegészségesebb ételek a vegetáriánus és vegán ételek, amelyek főként lencsét, babot, rizst, spenótot vagy répaféléket tartalmaznak. A mi táplálkozási kultúránk azonban nem ezen zöldségek mentén épült fel, sokkal inkább a rántott hús és a pörkölt határozza meg gasztronómiai örökségünket. Pedig az egészséges táplálkozással és az időszakos böjtöléssel megelőzhetőek lennének korunk krónikus-sá vált betegségei, mint például a magas vérnyomás, 2-es típusú cukorbetegség, reumatikus panaszok, vagy akár az ízületi porckopások is.

A koplalás természetellenes, mondják a módszer ellenzői és ez igaz is: az evolúció történetében mindig is a táplálékszerzés volt a legfontosabb hajtóerő. Mégis nézzünk egy példát, ami bizonyítja a koplalás hasznosságát. Beteg mindenki volt már és ha visszagondolunk, akkor biztos emlékszünk rá, hogy az első, amit elutasítunk betegen, az a nehezen megemészthető étel. Örülünk, ha csak folyadékot kell magunkhoz venni a nehéz időkben. Ez pedig egy ösztönös öngyógyító folyamat. Ilyenkor ugyanis erősödik az immunvédekezés, hatékonyabban tudunk védekezni a baktériumok ellen. Más a helyzet azonban a vírusos fertőzések esetén, ilyenkor az immunsejteknek szükségük van a glükózból származó energiára. Van egy régi mondás is erre: „eted a megfázást, de éheztest ki a lázat.”

A legegyszerűbb, otthon is nyugodtan kivitelezhető böjtöt az ájurvéda fogalmazza meg. Tartsunk kéthetente egy napos böjtöt, amikor csak könnyű, szűrt zöldséglevest fogyasztunk. Másnap érdemes könnyű ételekkel visszaépíteni a normál étrendünket. A nyugati természetgyógyászat a reggeli és vacsora elhagyását javasolja 2-3 napig. Ilyenkor ugyanis 14 órán keresztül pihen az emésztőrendszer. Ezt is be lehet építeni havonta egyszer rendszeresen az életünkbe. Természetesen ezeket a módszereket egészséges emberekre találták ki. Léteznek kifejezetten betegségekre létrehozott, úgynevezett speciális gyógyböjtök, de ezeket mindig kezelőorvos felügyelete mellett végezzük!

Ne aggódjunk, szervezetünk sokkal könnyebben megbirkózik a koplalással nem úgy, mint a tápláléktöbblettel. Évente növekszik a túlsúlyos emberek száma és ezzel együtt a szív- és érrendszeri megbetegedések. Helyes táplálkozással, mozgással és stresszkezeléssel ezek is megelőzhetőek lennének. Böjtölés mellett is fontos a könnyű testmozgás, például a jóga kiváló erre is.

Nézzünk néhány kedvcsináló testfunkciót, amit kedvezően befolyásol az időszakos böjt:

Csökken az inzulintermelés, megpihen a hasnyálmirigy. Csökkennek a reumatikus panaszok.

Csökken a vérnyomás és a koleszterinszint. Beindul a zsírbontás és csökkennek a gyulladással járó tünetek a belekben. Javul a hangulat!

Remélem, sikerült kedvet csinálnom egy könnyű böjtöléshez!

*Ferencz- Kovalik Orsolya
Természetgyógyász
Ájurvédikus jógaterapeuta*

LEGYÉL CSAPATUNK TAGJA!



Csatlakozz versenyző csapatunkhoz!

Hétfőtől szombatig folyamatos edzéslehetőség

Állóképesség - koordináció - ügyesség fejlesztés
övvizsga felkészülés - versenyzési lehetőség

10 éves kortól személyesen és online is!

Továbbiakban: www.bja.hu vagy
+36 30 452-3165 telefonszámon!



Kérjük, adója 1%-val
támogassa a fiatal
judosainkat!



ÚJBUDAI JUDO
SPORTEGYESÜLET

Adószám:
18253588-1-43



BUDAI JUDO AKADÉMIA

1118 Budapest Csikihegyek utca 13-15.
www.bja.hu, info@bja.hu





GAZDAGRÉTI
KÖZÖSSÉGI HÁZ

NAGY HÚSVÉTI TOJÁSVADÁSZAT GAZDAGRÉTEN



REGISZTRÁCIÓ:

március 16. 8.00 - március 26. 12.00-ig

A játék ingyenes, de regisztrációhoz kötött
a gkh@ujbuda.hu címen.

Helyi boltok jelentkezését is várjuk a játékban való részvételre!
Ez ügyben keressetek minket e-mailben, vagy ismert telefonszámainkon.



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

www.facebook.com/gazdagretikozosseghaz/