

Táborok az idei nyárra

Lassan beköszönt a nyár és vele együtt a nyaralások és táborozás-sok időszaka is. Sok család a járványhelyzet ellenére már most gondolkodik, hogyan fogja megszervezni a nyári szünetet. Jól teszik, ugyanis az előrelátás többnyire kifizetődő szokott lenni. Az iskolázás tíz hetét nagy kihívás programokkal megtölteni úgy, hogy a legtöbbeknek a szabadsága vésszesen megfogyatkozott a tavaszi időszakban. A közös családi nyaralás mellett jó esetben a nagyszülők is segítenek 1-2 hétre vigyázni a kicsikre, de a fennmaradó időszakra jó megoldást nyújtanak a nyári napközis táborok. A nyár tervezését segíti, hogy a legtöbb tábor április végére már meghirdeti turnusait, így könnyebb összeszervezni a család nyári programjait.

Folytatás a 6. oldalon



Hónap fotója

Bodainé Klotz Adrienne

Anyák napja alkalmából

Szeretettel köszöntjük az anyukákat, kismamákat,
nagymamákat, dédmamákat!



A méhek világnapja alkalmából
meséíró pályázatot hirdet a GKH.

A pályázat célja,
hogy megtanuljunk:
nem kell félni a méhektől,
ne pusztítsuk őket,
vigyázzunk rájuk!

„EGY VÁNDORMÉH KÖLTÖZÖTT MESEÍRÓ pályázat gyerekeknek GAZDAGRÉTRE”

A pályázaton
részt vehet bármely
8–15 éves gyermek.

A meséket **2021. május 20-ig**
e-mailben várjuk, csatolt word
dokumentumban és maximum
6000 karakter terjedelemben
a **gkh@ujbuda.hu** címre.

Az e-mailben kérjük megadni
a **pályázó nevét, életkorát,**
iskoláját és osztályát,
valamint az **egyik szülő telefonos**
elérhetőségét.

A **nyertes pályamunka megjelenik**
a **júliusi Gazdagrét újságban,**
valamint az **első 3 helyezett**
méhes ajándékkal lesz gazdagabb.



IMPRESSZUM

Gazdagrét · Közösségi-kulturális újság · Főszerkesztő: Tóthné Vonsik Vivien · Főmunkatárs: Lidi Szilvia
· Olvasószerkesztő: Pataki Viktor · Tervezőszerkesztő: KOŰ · A szerkesztőség címe: Postacím: 1118
Budapest, Törökugrató u. 9. – Gazdagréti Közösségi Ház · Tel.: 06 1 246 5253 · e-mail: gazdagret.
uj sag@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



Ügyeljünk bőrünk egészségére használjunk fényvédőkrémeket már tavasszal is!

Lassan, de biztosan megérkezett a tavasz és vele az első erőteljes napsugarak is. Jólesik az embernek, ha végre élvezheti ezt a melengető, reménykeltő fényárt, amivel az első sugarak ajándékoznak meg minket. Sokszor halljuk, hogy a tavaszi és az őszi napsugarak nem kártékonyak mert még gyengék, ez azonban nem így van.

Télen többnyire pihen a bőrünk és elveszíti védelmet adó nyári barnaságát, felkészületlenül érik a tavaszi napsugarak. Így sokkal nagyobb az esélye a hirtelen leégésnek, az idő viszont hűvösebb, így tovább bírunk a napon maradni, ez pedig még tovább növeli a káros ultraibolya sugarak hatását.

Amíg az 1970–1980-as években kakaóvajban pirítottuk csokibarnára magunkat, ma már nagyon figyelni kell bőrünk védelmére. Ehhez pedig számos helyen elérhető magas faktorszámú fényvédőkrémek állnak rendelkezésünkre.

De hogyan is károsítanak a UV-sugarak?

Az UVA-sugarak: a bőr mélyebb rétegeibe hatolva károsítják a kötőszövetet, így a bőrünk elveszíti rugalmasságát, felgyorsul az öregedési folyamat és pigmentfoltok jelenhetnek meg. Fontos, hogy ezek a sugarak átjutnak az ablaküvegen is!

Az UVB-sugarak a bőr leégéséért felelősek, hatásukra testünkben D-vitamin termelődik.

Mikor fényvédőkrémet választunk, akkor fontos figyelniük a flakonon feltüntetett leírásban arra, hogy ne csak az UVB-, hanem az UVA-sugarakkal szemben is védelmet nyújtsanak.

Mielőtt kimegyünk napozni, legalább 10 perccel előtte kenjünk be magunkat a krémmel



azokon a területeken, melyek közvetlenül találkoznak a napsugárral. Úszás vagy erős verejtékezés után pedig fontos, hogy újra kenjük be magunkat. A fényvédőkrémekben lévő fizikai és kémiai filterek visszaverik és szétszórják az UV-sugarakat, így óvják meg bőrünk egészségét. Nyáron a biztonságos napozási időszak reggel 9–11-ig és délután 5–8-ig tart.

Végezetül pedig egy minden évben előkerülő kérdés: Használhatjuk-e a tavalyról megmaradt fényvédőkrémet?

A válaszom: nem! Sajnos, ha már felbontottuk, akkor ki kell dobni. A legtöbb krém dobozán van feltüntetve lejárat dátum, ha nincs, akkor érdemes ráírni a felbontás dátumát.

A tavalyi, már használt fényvédőkrém sokszor vált ki kellemetlen allergiás reakciót, a tünetek akár használat után 3–5 nappal is jelentkezhetnek.

Tehát figyeljünk oda és biztonságos fényvédelem mellett sütkezünk a napon!

Ferencz-Kovalik Orsolya
Természetgyógyász jogaterapeuta

KÖNYVAJÁNLO Takács Mari – Bingaminga és a babkák



„Azt a vakornyadurrogató zegzugos fintaevő órmóttan nagy behemóttját!” Takács Mari számtalan könyv illusztrálása után, ezúttal szerzőként debütál!

Bingaminga a nagyhírű varázsló annak próbál a végére járni, hogy vajon mitől szabadultak el a világ egyensúlyáért felelős babkák. Valter, Jinga és Biloba segítenek neki megszabadulni a rájuk mért varázslattól, és megküzdeni a gonosz Morfió csapatával.

„Ambrózió visszaült a korhadt fatörzsre, és újra a gondolataiba merült. A burjánzó, növényekkel átszőtt, mocsaras erdő csendes volt és mozdulatlan.

A környező települések lakói régóta elkerültek, Ambrózió most mégis idemenekült a város forgataga elől. Valaha őt nevezte ki Melontola uralkodója az egyetlen és legfőbb ceremóniamesternek. Kiváló tehetségű manó volt, így most is őt bízták meg egy hatalmas születésnap ünnepség lebonyolításával, melyet a szomszédos országból ide látogató, igen elismert varázsló tiszteletére akartak rendezni. A kis termetű, pocakos, papaszemes Ambrózió látványos és grandiózus megoldásokon törte a fejét, hiszen ezúttal az ünnepelt háromszázhatvanötödik születésnapjáról volt szó. – Ez az! – kiáltott fel néha megtörve a csendet, és olyankor elkepesztő gyorsasággal jegyzetelni kezdett. Csak néha pillantott fel, hogy megállapítsa, honnan jönnek az időről időre felsejlő, furcsa, rémisztő zajok.”

ANTIKVÁRIUM
nyílt a Csíki-hegyek u. 12-ben

**Non-stop leadhat: könyvet, CD-t, DVD-t,
egyéb gyűjteményeket.**



PAPIROSFUVAROS.HU
+3670/246-35-33
költöztetés, bútorszállítás, lomtalanítás, iratmegsemmítés

TÁBORAJÁNLO



Folytatás az 1. oldalról

A gyerekek, ha lehet ezt mondani, a felnőttéknél is jobban megsínylették a lezárásokat. Hónapokig nem találkoztak a barátaikkal, osztálytársaikkal, az összes iskolai programot lefűjták. Valószínűleg elmaradnak az osztálykirándulások, az erdei iskolák és a ballagások is. A nyári táborok alkalmat adnak arra, hogy a gyerekek bepótolják az elveszett közösségi élményeket. Cikkünk írásakor még semmilyen információval nem rendelkezünk arról, hogy lehet-e tartani (és ha igen, milyen feltételek mellett) nyári táborokat a gyerekeknek, de természetesen, mint minden évben, a tábori előkészületek már javában zajlanak és biztos állíthatjuk, hogy a szervezők minden szabályozásnak eleget fognak tenni, ha engedélyt kapnak a megtartásra. Gazdagréten szerencsére sok-sok lehetőség szokott nyílni csemetéink napközbeni felügyeletére. Vannak sportos, kézműves, zenei és még számtalan tematikájú napközis táborok, melyek közül alig tudunk választani. Ezekből ajánlunk most néhányat nektek.

Rock and Magic tánc hét

A GKH évek óta ad otthont a Rock and Magic SE akrobatikus rock and roll táborainak és terveink szerint ez idén sem lesz másként. A tábor-

ba kezdőket is várnak, hogy a szabadidőt szuper hangulatban tölthessék a gyermekek, ahol megismerkedhetnek a rocki alapjaival, beleszőkölthet a modern tánc világába és új barátokat is szerezhet. Sok játék, rengeteg mozgás vár a gyerekekre. Szakképzett, világbajnok edzők és pedagógusok gondoskodnak arról, hogy egész nap jól érezze magát a gyerkőc. Fejlesztik a mozgáskoordinációt, teljes koreográfiákat tanulnak, vetélkednek és játszanak a kicsik.



A tábor tervezett időpontjai:

Június 16–19.	26.500 Ft
Június 21–25.	32.500 Ft
Augusztus 23–27.	32.500 Ft

A táborok minden nap 8.00–16.00-ig tartanak, amely tartalmazza a napi háromszori étkezést, a napi 5 óra táncoktatást, minden szabadidős tevékenységet és egy kis meglepetést is. Jelentkezni 4 éves kortól lehet 2021. május 31-ig Lengyel Veronikánál: 06/70/378-5473

Zenei-furulya-kreatív napközis tábor

6–10 éves kor közötti gyerekek részére.

A Hangszervarázs zenetanoda nyári táborának idén második alkalommal ad otthont a GKH.

Egy hét alatt a zenei skála alapjainak megismerését és megismerését, kottaolvasást és furulyahasználatot is tanulnak a gyerekek, így nem feltétel azok előzetes ismerete.

(Esetleges furulyaigényt a jelentkezéskor lehet megjelölni – 3000 Ft)

Dalokat énekelnek a gyerekek hangszeres kísérettel, eszközökkel, játékokkal mozgással kísérve. Zenét hallgatnak, zenei játékokat játszanak, egyéni furulyahasználatot fejlesztenek, kreatív foglalkozással egybekötve.

I. turnus: 2021. 07.05–07.09.

II. turnus: 2021. 07.12–07.16.



A foglalkozások 9.00 órától 16.00 óráig tartanak. Felügyelet 8.00–9.00 és 16.00–17.00 óráig. Részvételi díj: 39 500 Ft/fő/5 nap, testvérkedvezmény: 2 500 Ft, mely egy testvér részére szól.

Napi háromszori étkezés: tízórai, meleg ebéd, uzsonna. Érdeklődés a hangszervarázs.tabor@gmail.com címen írásban vagy a 06-30-936-1713 telefonszámon Nagy Teréznél. A tábor csak megfelelő létszámú jelentkezés esetén, illetve a járványügyi szabályozások alakulásától függően tudjuk megtartani!

Judo tábor

A nyári szünetben minden héten hétfőtől péntekig 7.30–16.00 várja a Judo Akadémia a gyerekeket az egészen kezdőtől a haladó szintig.

Érdeklődni az akadémia weboldalán lehet: www.bja.hu



Túlélő tábor

Az akadémia a napközis táboron túl, ottalvós túlélő táborokat is szervez Pulán a Tálodi Kinizsi forrásnál. Programjaik között szerepelnek többek között a túlélési technikák, íjászat, éjszakai túra, vadles, fafaragás, tűzgyújtási technikák, fáklyakészítés és még sok-sok érdekes lehetőség.

A túlélő tábor 3 turnusban szervezik:

1. Június 15–20.
2. Június 20–25.
3. Június 28–Július 3.

A táborok turnusonként 40.000 Ft/fő díjba kerülnek.

Ha a szülők is kedvet kapnak egy ilyen nem mindennapi táborhoz, az egyesület Családi Túlélő Hétvégét is szervez Június 25 – 28 között.

Jelentkezni Korányi Krisztiánál 06-30-506-2732 és Csipszer Jánosnál 06-20-201-3589 lehet.

A táborokra egységesen igaz, hogy az aktuális érvényben lévő szabályozások fogják alakítani őket és minden esetben azok teljeskörű betartásával valósulnak csak meg!



Amikor az első és a második otthon ugyanaz...

Rögtönzött közvéleménykutatás az online oktatásról a Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola ötödik osztályosainak körében

Szeretjük vagy utáljuk? Izgalmas vagy uncsi? Nehezebb vagy könnyebb? Se szeri, se száma azoknak a kérdéseknek, amelyek felmerülnek, ha az online oktatás témaköre kerül napirendre. Talán egy picit közelebb jutunk a helyzet megértéséhez, ha a leginkább érintetteket kérdezzük meg: vajon ők mit gondolnak az online oktatásról? A feladatot egy felsős tanárnőre bíztuk, aki 5. évfolyamra járó diákokat kérdezett az elmúlt egy hónap tapasztalatairól.

A tanárnő először arra volt kíváncsi, hogy a diákok szerint milyen előnyei vannak az online oktatásnak? A válaszok egyértelműek és előre megjósolhatóak voltak, és leginkább azt hangsúlyozták, hogy az otthoni tanulás sokkal kényelmesebb, mint az iskolai. „Nem kell maszkot viselni”, „nem kell annyit utazni”, „nem kell korán felkelni”, „otthon minden kényelmesebb és minden kéznél van” – érkeztek sorban a válaszok, amelyek később arra is kitértek, hogy az otthoni tanulás során a diákok jobban be tudják osztani az idejüket, és mivel kevesebb órát kell végigülniük, sokkal nagyobb szabadságban tölthetik a napjaikat.

Bár elsősre ezek az előnyök tényleg vonzóak, nem mehetünk el a hátrányok mellett sem... Ezek közül kiemelendő, hogy nincs lehetőség találkozni a barátokkal, sokkal nehezebb megérteni, megoldani a feladatokat, nem beszélve arról, hogy a legváratlanabb pillanatokban a legválogatosabb technikai problémákkal is meg kell küzdeni. A diákok ezek közül az instabil internetkapcsolatot emelték ki legtöbbször, amin nem csodálkozhatunk, hiszen biztonságos internet-hozzáférés nélkül gya-



korlatilag lehetetlen megfelelni az online oktatás kívánalmainak és kihívásainak.

A diákok szomorúan ecsetelték azt is, hogy a korlátozó intézkedések nemcsak az iskolai, hanem a magánéletükre is komoly kihatással vannak, hiszen nem találkozhatnak a nagyszülőkkel, a családtagokkal, és természetesen a barátokkal töltött szabadidő esélye is teljesen elveszett egy időre. Így lehet, hogy a hétköznapiak nyugodtabbak és talán a gyerekek is kiegyensúlyozottabbak, de a mozgáshiány, a személyes kapcsolatok számának drasztikus lecsökkenése miatt sokan küzdenek az unalommal és az egykedvű semmittevéssel démonával.

Persze ez ellen is van gyógyszer, és a válaszból az derül ki, hogy a diákok is aktívan igyekeznek leszámolni a negatívumokkal. Például sulis után, holtidőben vagy éppen a lyukas órák alatt sokan olvasnak, filmet néznek, játszanak, sőt sokan még azt is megjegyezték, hogy a szabadidőben kifejezetten jól esik segíteni a szüleiknek a házimunkában.

Ha másért nem is, talán ezért a szülők is hálasak a kényszerű otthonmaradásnak...



április 30–május 23.

**MÉHES SZABADTÉRI KIÁLLÍTÁS
BODAINÉ KLOTZ ADRIENNE FOTÓIBÓL**

A méhek világnapja alkalmából szabadtéri kiállítás nyitunk, felhívva a figyelmet a méhek tömeges pusztulására. A kiállítás egy játékot is fog tartalmazni, kérünk, látogass el a GKH-hoz és vegyél részt méhes játékunkon!

május 2. vasárnap 10.00

PAPÍRSZÍNHÁZ MESEVASÁRNAP – AZ ÉN CSODÁLATOS TESÓM

Facebookon ingyenes megtekinthető mese.

„Azt hiszem, nagyon szerencsés vagyok, mert van egy szuper jó barátom és egy csodálatos tesóm!” Egy kisfiú büszkén mesél a testvéréről, aki rengeteg olyan dologra képes, amire mások nem: szuper jó a memóriája, nagyon jókat tud mesélni és még a sötétben is képes olvasni!

május 2. vasárnap

ÚGY SZERETNÉM MEGHÁLÁLNI

Anyák napja alkalmából figyelj virágba borult autónkat az egész lakótelepen, és hallgasd anyák napi köszöntőinket.

május 16. vasárnap 10.00

PAPÍRSZÍNHÁZ MESEVASÁRNAP – HOGYAN NŐTT NAGYRA AZ ÉGBOLT?

Facebookon ingyenes megtekinthető mese.

Az alacsony égbolt mindenkit zavar; a fák nem tudnak szabadon nőni, a madarak kénytelenek alacsonyan repülni, a felnőttek nem tudnak kiegyenesedve járni. A gyerekek gyűlést hívnak össze, hogy megoldást találjanak. A felnőttek először kinevetik őket, de végül közösen sikerül felemelniük az eget. Erre emlékeztetnek még ma is a cölöpök ültetése lyukak, amelyeken éjszakánként átragynak a csillagok. Lírai történet a kitartásról, a hitről, és arról, hogy ha az emberek összefognak, együtt hatalmas dolgokat képesek végrehozni.

május 24.

GYEREKNAPI KIÁLLÍTÁS

május 29.

GYEREKNAP

Idén sem marad el a Gazdagréti Gyermeknap, részletekért keresd a GKH facebook-oldalát.

TOVÁBBI PROGRAMOKÉRT KERESSÉTEK A GKH FACEBOOK-OLDALÁT!



GRÉTI TEMPLOMOK

– minden, ami most fontos

Gazdagréti
Református
Gyülekezet

Református templom

A járványhelyzet alakulása miatt a Gazdagréti Református Gyülekezet közösségében továbbra is online istentiszteleteket tartunk. Ezeket a gyülekezet Facebook-oldalán lehet figyelemmel kísérni. Reméljük, május közepétől már személyesen tarthatunk alkalmakat! A legfrissebb információk a nyitással kapcsolatban és a korábbi ígérhirdetések is megtalálhatók honlapunkon, a www.gref.hu oldalon.

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 májusi liturgikus programjai



Május 2. vasárnap:
Húsvét 5. vasárnapja
08.45 – Gyermek miséje
10.00 – Vasárnapi ünnepi mise

Május 9. vasárnap:
Húsvét 6. vasárnapja
08.45 – Gyermek miséje
10.00 – Vasárnapi ünnepi mise

Május 16. vasárnap:
Urunk mennybemenetele
08.45 – Gyermek miséje
10.00 – Vasárnapi ünnepi mise

Május 23. vasárnap:
Pünkösdvasárnap
08.45 – Gyermek miséje
10.00 – Vasárnapi ünnepi mise

Május 30. vasárnap:
Szentháromság vasárnapja
08.45 – Gyermek miséje
10.00 – Dr. Cserháti Ferenc
püspök ünnepi miséje
- bérmlás

A hétköznapi 8 órás
szentmisét
és a vasárnapi 10 órás
szentmisét
az **Apostol Televízió**
élő adásban közvetíti

Tanulmányi sikerek a Törökugratóban



**Iskolánk tanulói – a nehéz
pandémias helyzet ellené-
re – nagy lelkesedéssel vettek
részt tanulmányi versenyeken.
Büszkék vagyunk kiemelkedő
eredményeket elérő tanítvá-
nyainkra, akik az iskolai és ke-
rületi versenyek mellett, buda-
pesti és országos versenyeken
is kiválóan szerepeltek.**

Országos versenyek:

**Bolyai Természettudományi
Csapatverseny országos dön-
tő 4. évfolyam 6. helyezése:**
Egervári-Farkas Hanna Eszter,
Gál Hanna, Kreischer Anna
Zsófia 4. c



**Bolyai Természettudományi
Csapatverseny országos dön-
tő 6. évfolyam 7. helyezése:**
Csurgó Csenge, Nagy Mihály,
Simon Nimród, Várhegyi
Laura 6. c



**Bolyai Természettudományi
Csapatverseny országos dön-
tő 7. évfolyam 3. helyezése:**
Brodorits András, Charaf
Ádám, Szabó Csaba, Varga
Dániel 7. d



**Bolyai Anyanyelvi
Csapatverseny országos dön-
tő 4. évfolyam 14. helyezése:**
Gaál András, Gelencsér
Tamás, Kovács-Herczeg
Vilmos, Simon Kornél 4. c



Budapesti versenyeken 151
tanulónk, kerületi versenye-
ken 54 tanulónk vett részt
és ért el nagyon szép sikere-
ket. Az eredménylista iskolánk
honlapján megtekinthető.

Gratulálunk a fantasztikus
teljesítményekhez és köszön-
jük felkészítő pedagógusaink
illetve a szülők áldozatos, se-
gítő munkáját!

CSINÁLD MAGADDIY

Bodzaszörp készítése tartósítószer nélkül



Amire szükséged lesz:

- 30 db bodzavirág
- 2 db citrom
- 2 l víz
- 500 ml víz
- 500 g cukor (ez lehet barna cukor is)
- 10 g citromsav

Májusban nyílik a bodza virága, így a tavaszi kirándulás alkalmával érdemes összekötni a kellemest a hasznossal. Szedjünk virágot, ezt még a gyerekek is élvezni fogják! Tudtad, hogy a bodzát nemcsak a finom íze és kellemes illata miatt fogyasztjuk szívesen, hanem jótékony hatású gyógynövényként több betegség esetén is hasznos lehet? A bodza virágát hagyományosan

megfázás, influenza és láz kezelésére használják, mivel erős izzasztó és hűtő összetevőket tartalmaz. Amire figyeljetelek oda: a bodza egy elég igénytelen növény, így előfordulhat a környezetben kullancs. Ha végeztetek a szedésével, mindenképpen vizsgáljátok át magatokat alaposan! Eső után nem a legszerencsésebb bodzát szedni, hiszen a lehulló csapadék kiveri a pollent a virágból és így az elkészült szörp íze sem lesz annyira finom. A legjobb választás a frissen nyíló virágot begyűjteni.

Elkészítés:

A bodzavirágot alaposan átvizsgáljuk, a zöld részeket le-

szedjük és egy nagy tálba tesszük. A citromot felszeleteljük és összekeverjük a bodzavirágokkal, majd langyos, kézméleg vízzel leöntjük. Pont annyi vizet kell önteni rá, hogy a virágokat belepje. Legalább egy éjszakán át (de lehet 3-4 napig is, intenzívebb lesz az íze) áztatjuk így a virágokat. Másnap a beáztatott bodzalevet átszűrjük. 500 ml vízből és 500 g cukorból szirupot főzünk. Megvárjuk, amíg langyosra hűl, és utána hozzákeverjük a szűrt bodzaléhez. A legvégén hozzáadjuk a citromsavat. Jól zárható üvegekbe töltjük. A felbontott üveget hűtőben kell tárolni!

GRÉTLAP

Szamócás krémtorta, a mennyei manna

– Sütés nélkül, „amivanotthonból”

Végre itt a tavasz, a jó idő és a finomabbnál finomabb hazai gyümölcsök (és persze zöldségek) is érni kezdenek. A szamóca talán az egyik legkedveltebb bogyós gyümölcsünk, aminek igazán most van szezonja. Érdekesképpen: a köznyelvben epernek hívjuk, de valójában a szamócára gondolunk. Előbbi fán terem (Gazdagréten több helyen is megtalálható), míg utóbbi a földön bokorban. E címben említett finomságot készíthetjük zabkekszből, háztartási kekszből, akár milyen száraz kekszből, ami otthon van. Első lépésként összetörünk 200 g kekszet (zacskóban húsklopfolóval a legegyszerűbb), és 80 g olvasztott vajjal elkeverve belenyomkodjuk egy közepes tortaformába. Az alapunk ezzel el is készült, hűtőbe tesszük és pihentetjük, amíg összeállítjuk a krémet. 300 g habtejszint 4 ek. cukorral felhabosítunk (cukor ízlés szerint változtatható, vagy felcserélhető édesítőre) és 500 g mascaronét keverünk hozzá – kiadósított esetben használhatunk natúr vajkrémet is, mi kifejezetten kedveljük azzal készíteni. Szintén ízlés szerint feldobhatjuk reszelt citromhéjjal, vaníliás cukorral. Ha azt szeretnénk, hogy a krémünk atombiztosan a helyén maradjon (nem akarjuk kiskanállal enni), akkor zselatinnal keményre kötjük (15 g zselatint 100 ml tejben 10 percig állni hagyjuk, majd felmelegítjük – nem forraljuk – és folyamatos kevergetéssel a krémhez csurgatjuk). A tetejére 300 g szamócát, 2 ek. cukrot és 2 ek. vizet felmelegítünk, picit hagyjuk puhulni. Amikor kis levet engedett a gyümölcs, botmixerrel pürésítjük és 10 percig forraljuk, hogy sűrűsödjön. E közben 2 g zselatint feloldunk 50 ml vízben és a forró szamócaszószhoz keverjük. Következő lépésként kivesszük a hűtőből a kekszes alapot, amin elosztatjuk a mascaronés krémet, és jól nyakon öntjük a gyümölcszósszal. Ezek után jön a legnehezebb rész: minimum 3 órára hűtőbe tesszük, és várunk... Jó étvágyat kívánunk!



Éljünk egészségtudatosan
Krupp és Társa
Príma

SZÁMÍTÁSTECHNIKA



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

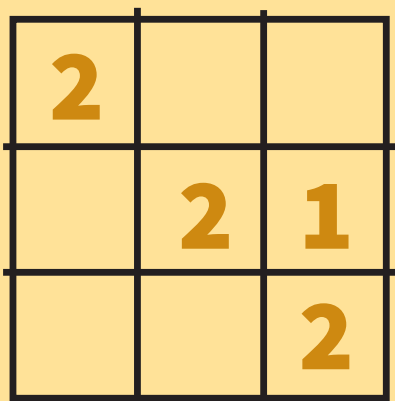
Márkás, minőségi számítógépek, alkatrészek, laptopok, monitorok kereskedelme.

Használt számítástechnikai eszközök forgalmazása.

Nyitvatartás:

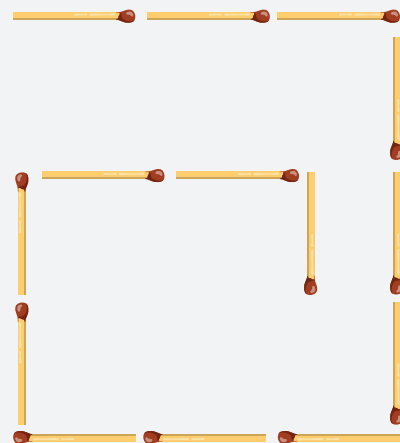
H-Cs: 9:00-17:30, P: 9:00-16:30

SZÁMÍTÓGÉP ÉS LAPTOP JAVÍTÁS

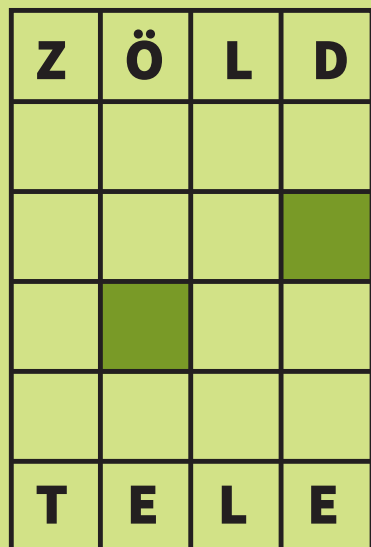


Bűvös négyzet

Melyik számok kerüljenek az üres négyzetekbe, hogy a szorzatuk vízszintesen, függőlegesen és átlósan is mindig 8 legyen?



Összesen két gyufaszálat mozdíthatsz el ahhoz, hogy két négyzetet kapj. Melyik kettőt raknád arrébb?



ZÖLDből TELE

Ebben a rejtvényben úgy kell eljutnod a ZÖLD szótól a TELE szóig, hogy **soronként** csak **egy betűt** módosíthatsz.

Néhány sorban segítségként előre jeleztük, hogy melyik betű változik.

A megfejtéseket várjuk a gazdagret.ujtag@ujbuda.hu email címre. A helyes választ beküldők közül a 3 leggyorsabb könyvajánlóban részesül!



TEMATIKUS NYÁRI TÁBOROK A BUDAI JUDO AKADÉMIAVAL!

Jelentkezés:
info@bja.hu



Továbbiakról:
www.bja.hu
folyamatos a részletek feltöltése

JELENTKEZZ MÁR MOST ÉS SZEREZZ CSODÁS NYÁRI ÉLMÉNYEKET ÉS ÚJ BARÁTOKAT!!!!



NAPKÖZIS NYÁRI TÁBOROK

(a nyári szünet minden hetén hétfőtől péntekig 7:30- 16:00- ig)
JUDO TÁBOR KEZDŐTŐL A HALADÓ SZINTIG



TÚLÉLŐ TÁBOR PULÁN

AKROBATIKA TORNA TÁBOR



ÖNVÉDELMI TÁBOR

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



ÚJBUDAI JUDO SPORTEGYESÜLET

Adószám:
18253588-1-43



A COVID HELYZET MIATT A VÁLTOZÁS JOGÁT FENNTARTJUK!



**MOST IS
LESZ
GYEREKNAP!**