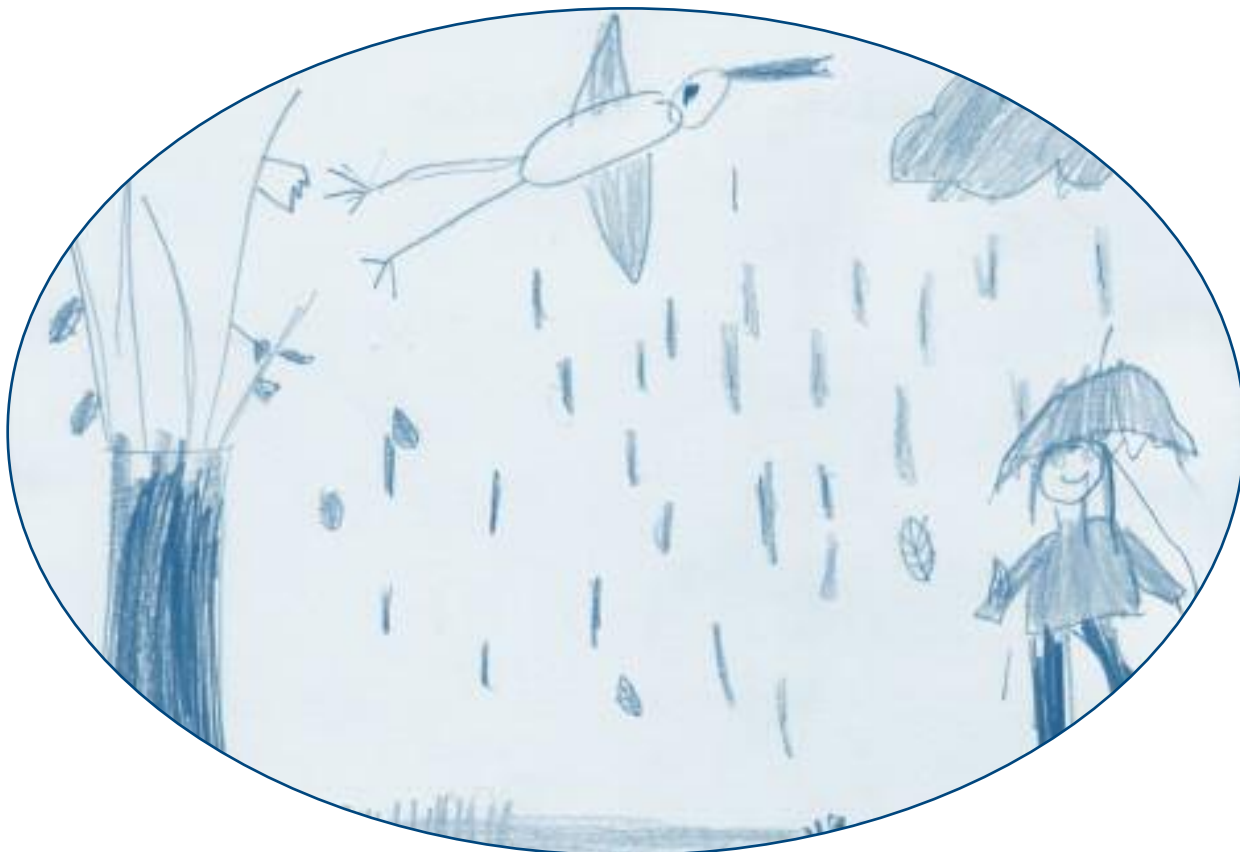


T Ö R D É R K E R T

- Búcsúzik az őszi! -



Kalendárium

- November - Őszutó hava

Ügyeskedj!

- Gondolkozz! Oldd meg!

Természetráaj

- Ékszer teknős, áfonya

Legyél Te is indián!

- A harmadik próba

Mese

- A tücsök és a hangya

Rajzpályázat

Fess a Mikulásnak!





November – Őszutó, Szent András hava

November 18-án a **Cukorbetegek Világnapjáról** emlékeznek meg szerte a világon. Nagyon aktuális ez a téma, ugyanis míg 20 évvel ezelőtt 30 millió cukorbeteg élt a Földön, addig mára a számuk meghaladta a 177 milliót.

Akkor beszélhetünk kialakult cukorbetegségről, ha a szervezet vércukorszintje kórosan magas.

A cukorbetegség (más néven diabétesz) formáit 1-es és 2-es típusba soroljuk. Az 1-es típusú diabétesz inzulinhiányos állapotot jelent. Ilyenkor a cukorbetegben szenvedő – főként gyermek vagy ifjúkorú – betegnek inzulinos kezelést kell kapnia. A cukorbetegek 10 %-a tartozik ebbe a csoportba.

A 2-es típusú cukorbetegségnél sokszor elegendő lehet a diéta és a rendszeres testmozgás. De súlyosabb esetekben gyógyszeres kezeléssel is bővül a gyógykezelés. Ennél a típusnál sokszor évek telnek el, míg észreveszik a bajt, mivel gyakran panaszmentesen kezdődik a betegség.

Minden tizedik cukorbetegnél jelentős látásromlás jelentkezik. Ezért ilyen panasz esetén feltétlen forduljunk orvoshoz. E népbetegség legyűréséhez nagy hangsúlyt kell fektetnünk a megelőzésre. A legfontosabb, hogy elejét vegyük az elhízásnak, illetve aki ezt már elmulasztotta, az

csökkentse a testsúlyát. Továbbá figyeljünk az étkezésünkre (sok gyümölcsöt és zöldséget fogyasszunk), valamint ne feledjük a rendszeres testmozgást se.

Mindezek nem csupán a megelőzést szolgálják, hanem általuk vissza lehet fordítani a diabéteszhez vezető folyamatot is. Jó lenne, ha az orvosaink legalább két évente ellenőriznék a vércukorszintünket.



Vércukorszintmérő

Vallási ünnepek:

- november 1.: Mindenszentek ünnepe
- november 2.: Halottak napja
- november 5.: Szent Imre herceg emlékezete
- november 19.: Árpád házi Szent Erzsébet emléknappja
- november 20.: Krisztus Király ünnepe
- november 27.: Advent 1. vasárnapja
- november 30.: András apostol emlékezete

Jeles napok:

- november 7.: Rákellenes Világnap
- november 16.: A Tolerancia Világnapja
- november 18.: A Cukorbetegek Világnapja
- november 20.: Ne Gyújts Rá! – Világnap
- november 21.: A Nők Elleni Erőszak Megszüntetésének Világnapja
- november 27.: Véradók Napja

Márti

Kiadja a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Közép-Magyarországi Régiója

Szerkesztő: Tóth Csaba ■ A lapot írták: Król Zsuzsa, Mészáros Márta, Taródné Kardos Ágnes, Zsóri Anikó ■ Tördelő: Farkas Péter ■

Felelős kiadó: Győri-Dani Lajos ■ A NYOMDAI MUNKÁKAT A FOLPRIA-T Gyorsnyomda végezte

Levél cím: 1033 Budapest 111. ker., Miklós u. 32.

Telefon: 388 - 87 - 60, 388 - 89 - 20

Fax: 368 - 42 - 83

E-mail: tunderkert@mmszbp.hu

Website: <http://www.mmszbp.hu>

A hónap állata és növénye



Ebben a hónapban a **díszes ékszerteknőst** mutatom be nektek. A teknősök olyan jellegzetes testpáncélú hüllők, melyek már 200 millió éve élnek földünkön. Különleges szaru csonttokjuk a magas ívű hátpáncélból és a lapos mellvértből áll.

A díszes ékszerteknős hazája Észak-Amerika déli része. E faj vízben él, és igen jó úszó. Az élénk mintás páncélú kisteknősök a legszebb akváriumi állatok közé tartoznak, kikelésükkor alig 2-3 cm átmérőjű a kerek páncéljuk. Azután ahogy telnek az évek, fokozatosan elvesztik élénk színeiket, és már a kisebb halakat is el-ejtik zsákmányul. Mire kb. 30 cm-es „felnöttek” lesznek, színük visszafogott zöldesbarnára cserélődik.

A természetben az ékszerteknősök téli álmot alszanak, és csak akkor ébrednek fel, ha a víz hőmérséklete eléri a 10°C-t.

Nyár vége felé érnek be a közkedvelt fekete áfonya kékesfekete bogyói. Nem sokkal ezután – lombhullató növény lévén – piciny levelei vörös árnyalatba öltöznek, majd lehullanak.

Az 50 cm magas, alacsonyan elágazó törpecserje tövéből hajtanak ki szögletes ágai. Levelei tojásdad vagy ellipszis alakúak; apró zöldes vagy vöröseslila virágai 4-5 mm-es kocsányon lógva, a levelek töveinél egyenként fejlődnek ki. Az áfonya kékesfekete bogyóiból ízletes tea, szörp, dzsem, és sokféle egyéb finomság készíthető.



Márta

Becszengetés



2005. szeptember 3-án „**Becszengetés**” címmel, Óbuda-Békásmegyér Önkormányzatának segítségével, mind a hat budapesti máltai játszóterünkön egész napos programmal vártuk a látogatókat.

Mindannyiunk számára nagy kihívást jelentett ez az esemény, hiszen hat helyszínen párhuzamosan futottak a programok egész nap. Igyekeztünk játszótereinkre olyan vendégeket hívni, akik színvonalas előadásukkal feledhetetlen élményt nyújtottak a jelenlévőknek.

Együtt énekelhettünk **Huzella Péter** előadóművésszel; a **Csodák Palotájának fizikusai** érdekes kísérletekkel bővítették tudásunkat. A báb-

rabb nebulók igazi **betjárpróbákon** mérhették össze ügyességüket. Továbbá nagy sikerük volt a **tűzoltó- és mentőautóknak** – élvezték a gyerekek, hogy most ők is kipróbálhatták a járműveket.

Hívtunk **pszichológus** szakembert, akivel a gyermeknevelés gondjairól lehetett beszélgetni. Valamint jelen voltak a **kerületi védőnők** is, akikhez bárki odamehetett a kérdésével.

Nincs most mód arra, hogy minden programelemünket megemlítsen, a fent írtak csak színfoltjai voltak az egész napnak.

Egyet talán azért még elmondhatunk: reméljük, hogy jövőre is megrendezhetjük a „Becszengetést”, s így talán lassan majd hagyomány-nyá nőheti ki magát ez a rendezvény.

Ebben bízva kívánok mindenkinek további jó és sikeres tanévet!

Márta

LA FONTAINE: A TÜCSÖK ÉS A HANGYA

Mit csinált a tücsök nyáron?

Csak muzsikált hét határon.

Aztán jött a tél a nyárra,
s fölkapott a koma álla.

Szomszédjában élt a hangya:

éhen ahhoz ment panaszra,
s arra kérte, egy kevéske
búzáat adjon neki télre.

„Búzáat? – szólt a hangya sógor. –

Már ez aztán sok a jóból!

Tél elején sincs búzád már?

Hát a nyáron mit csináltál?”

„Mit csináltam? Kérem szépen
muzsikáltam – szólt szerényen
tücsök mester. – Aki kérte,
nótát húztam a fülébe.”

„Nótát húztál, ebugatta?
Nohát akkor – szólt a hangya –
járd el hozzá most a táncot!
Jó mulatságot kívánok.”

Háttérkép: Szabados Zsófi, 7 éves

Szántó Viktória, 7 éves

Felhívás!

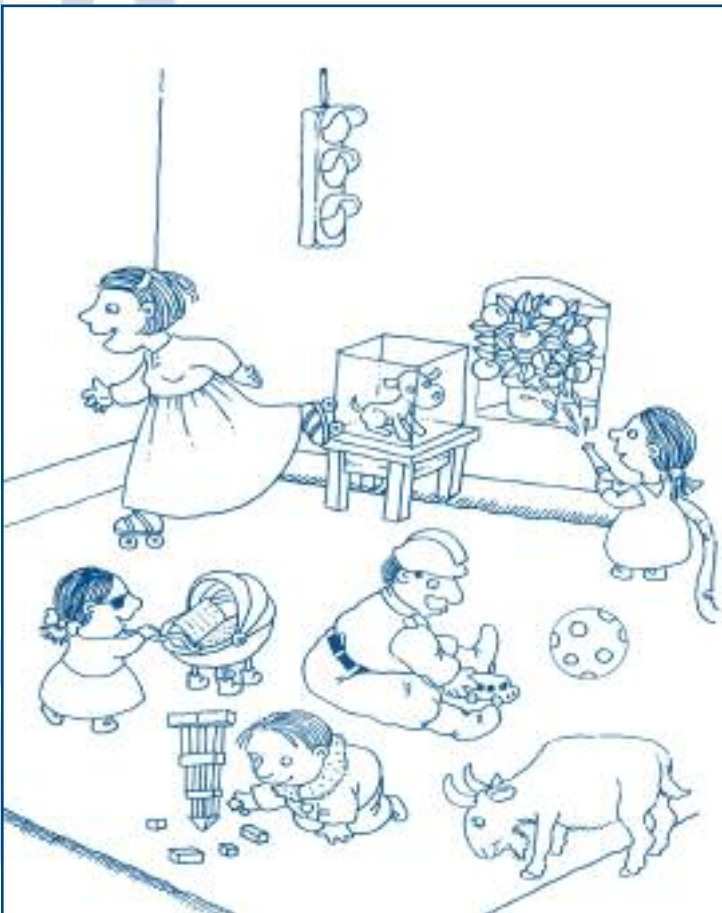
Szeretnél találkozni a Mikulással?

Akkor rajzolj Te is neki, és
a művedet (neveddel ellátva)
december 3-ig (szombat)
add le a játszótéren!

1. Melyik mese szereplőit ismered fel a képen? Írd a képek alá!



2. Milyen furcsaságokat látsz a képen?
Keresd meg és karikázd be őket!



3. A következő szavakban földrajzi neveket találsz elrejtve. Melyek ezek?

BABAKONYHA _____

KALAMAJKA _____

FEGYŐR _____

BEGERJED _____

4. Keresd meg a következő szavak közös előtagját!

.....lencseszerenádcomb

5. Keresd meg a következő szavak közös utótagját!

tánc..... bér..... köröm..... gyöngy.....

6. Melyik állathoz mehetnél télen látogatóba?
Színezd ki azt az állatot, amelyik nem alszik téli álmot!



Felhívás!



*A székelyföldi árvízi gyűjtés számlaszáma:
MKB 10300002-20102898-00003285*



Köszönjük

LEGYÉL TE IS INDIÁN!



1. Nevezd meg a képen látható tárgyakat!









Várjuk a helyes megfejtéseket!

Cím: MMSZ Egyesület Módszertan

(Kék Hold és Mókás Medve)

1033 Budapest, Miklós utca 32.

Ha van kedvetek,

színezzétek ki ezt a képet!

2. Igazak vagy hamisak az alábbi állítások?

Az indiánok nyomolvasással, prémvadászattal, halászáttal is foglalkoztak. _____

Az indián csapat vezetőjét főtörzsnek hívják. _____

Az indiánok sok bölényt, vadlovaat fogtak el az Örök Vadászmezőkön. _____

A musztángok harci lovak voltak. _____



Összeállította:

Zsuzsa

Információk

LAJOS U.:

JÁTSZÓTERÜNK SZABVÁNYOSÍTÁSI MUNKÁK MIATT ELŐRE LÁTHATÓLAG NOVEMBER 14-IG ZÁRVA TARTI MEGÉRTÉSÜKET KÖSZÖNJÜK!

Csoportos játékok kiskamaszoknak: keddenként 16.30-tól

Játszva németül: szerdánként 16.00-tól

Kicsik kézművese: csütörtökönként 10.00-tól

Csocsózás: csütörtökönként 15.00-tól

Aprók tánca: szerdánként 10.00-tól

HUSZTI ÚT:

Kicsik kézművese: keddenként 16.00-tól

Agyagozás: csütörtökönként 16.00-tól

Aprók tánca: péntekenként 16.00-tól

Filmklub: november 5., 19. (szombat) 16.00-tól

Baba-mama klub: november 7., 21. (hétfő) 10.00-tól

(A Pethe Ferenc téri Védőnői Szolgálat támogatásával.)

KERÉK U.:

Agyagozás: csütörtökönként 16.00-tól

Kicsik kézművese: szerdánként 10.00-tól

Ovisok kézművese: szerdánként 16.00-tól

Iskolások kézművese: péntekenként 16.00-tól

Baba-mama klub: hétfőnként 10.00-tól

(A Vörösvári úti Védőnői Szolgálat támogatásával.)

ZEMPLEÉN U.:

Baba-mama klub: november 9., 23. (szerda) 10.30-tól

(A 111. kerületi Védőnői Szolgálat támogatásával.)

Baba-mama torna: hétfőnként, csütörtökönként 9.00-tól

Kézműves foglalkozás: november 10., 26. – 16.00-tól

Szkanderbajnokság: november 19. (szombat) 16.00-tól

GYŰRŰ U.:

Kézműves foglalkozás: hétfőnként, szerdánként 15.00-tól

Filmklub: csütörtökönként 16.00-tól

SILVÁNUS SÉTÁNY:

Diafilmvetítés szerdánként 16.30-tól

Kézműves foglalkozás: hétfőnként és péntekenként 16.00-tól

Énekes-mondókás foglalkozás: keddenként, csütörtökönként 10.30-tól

Kedves Gyerekek!

Itt az őszi. Eső, szél, hideg. Jól esik ilyenkor a szobában játszani. Ehhez kaptok most egy kis segítséget. Színezzétek ki a figurákat, majd vágjátok szét a szaggatott vonal mentén. Rajzatok össze furcsa, vicces állatokat a kapott testrészekből!

Rajzolta:
Zsuzsa

