

T Ö R Ö D É R K E R T

- Lombrázó november -



Kalendárium

- Őszi programajánló

Mese

- Miért nincs még november?

Zöld mozaik

- Otthon, édes otthon

Ügyeskedj!

- Gondolkozz! Oldd meg!

Tudod-e?

- Méhek és halak

Információk

- Mit? Hol? Mikor?



Kedves Olvasók!

Lassan beköszöntenek az igazi hideg napok és a sötét téli délutánok. Ilyenkor az ember többször is meggondolja, hogy kimozduljon-e egyáltalán a jó meleg lakásból.

S ha mégis elindul a család, akkor a kültéri programok mellett egyre gyakrabban keresünk benti lehetőségeket.

Ehhez adok most néhány ötletet: az **egyik helyszíne az Óbudai Művelődési Központ**, mely a San Marco u. 81. szám alatt található. Itt számos érdekes program várja a látogatókat, így pl. a **Családi Vasárnapok** keretein belül november 11-én Bábshízház-játshízház lesz, ahol Domonkos Béla bábművész előadását tekinthetik meg az érdeklődők. November 18-án pedig **Nemzetközi ásványbörzét** lesz látható.

A decemberi programok közül kiemelném a **Kalácsa Mikulást** december 2-án, és a **Betlehemi történetet**, melyet a **Maszk Bábshízház** ad elő december 16-án.

Természetesen sok egyéb állandó és időszakos rendezvény várja még az ide látogatókat, így pl. baba-masszázs, babaruha börze, magyar néptánc és sakklklub. December 10-én pedig **Dr. Papp Lajos szívbész** tart előadást a Művelődési Központban.

A másik helyszínen, ahova érdemes gyakran ellátogatni, az a **Békásmegyeri Közösségi Ház**, a Csobánka tér 5. szám alatt. Sokan szeretik a **Bon-bon matiné** előadásait. E programsorozat célja, hogy játékosan ismertesse meg a gyerekeket a szimfonikus zenekarok hangszereivel, és megszerettesse velük a koncerttermek és színházak hangulatát. November 7-én a **Kolompos együttes**, december 12-én pedig a **Four Fathers Énekegyüttes** lesz hallható e matiné keretein belül.

A számos érdekes rendezvény közül ajánlanám még a **Ringatót**, mely a 3 év alatti gyermekek és szüleik

számára tart énekes-mondókás foglalkozást, játékos formában.

Remélem, a fenti programajánló kedvet csinál minden kedves olvasónak ahhoz, hogy ellátogasson a családjával – legalább a lakóhelyéhez közeli – Művelődési Házak valamelyikébe, ezekben a hűvös hónapokban is.

Vallási ünnepek:

november 1.: Mindenszentek ünnepe

november 2.: Halottak Napja

november 13.: Magyar szentek és boldogok

november 25.: Krisztus király ünnepe

Jeles napok:

november 3.: A Magyar Tudomány Napja

november 7.: Rákellenes Világnap

november 16.: A Tolerancia Világnapja

november 21.: A Nők Elleni Erőszak

Megszüntetésének Világnapja

Márti



Szeretnél találkozni a Mikulással?



Akkor rajzold Te is neki, és a művedet (neveddel ellátva) december 4-ig (kedd) add le a játszótéren!



Otthon, édes otthon

Sok helyről halljuk azt a felszólítást napjainkban, hogy óvjuk egészségünket, táplálkozunk egészségesen, ne dohányozzunk, sportoljunk és így tovább. De vajon ha sok zöldséget, gyümölcsöt eszünk, kerüljük az egészségtelen ételeket, eleget sportolunk és nem dohányzunk, megtettünk-e minden tőlünk telhetőt az egészségünk érdekében?

Sajnos nem, mert nem gondoltunk a környezetünkben ránk leselkedő veszélyekre, amelyeknek akarataink ellenére vagyunk kitéve. Sok embernek nem is jut eszébe, hogy rengeteg olyan tárgyat, anyagot használunk és olyan ételeket eszünk nap mint nap, amelyek folyamatosan károsítják egészségünket.

Több ezer veszélyes vegyi anyaggal érintkezünk a mindennapokon. Vegyszerek vannak az élelmiszerekben, a tisztítószereinkben, a háztartási gépekben, de még a friss zöldségben és gyümölcsben is. A gyártó cégek a minél nagyobb haszon érdekében a természetes anyagokat gyakran mesterséges anyagokkal helyettesítik, illetve főleg az élelmiszereknél állagukat feljavítják színezékekkel, ízfokozókkal és egyéb mesterségesen előállított anyagokkal, és olyan gyártási módokat alkalmaznak, amelyek teljesen eltérnek a természetestől.

Ezért még a tejet és a kenyeret sem fogyaszthatjuk teljes nyugalommal, már nem olyanok, mint annak idején.

Nézzünk is körül egy kicsit otthon a lakásban: talán a fürdőszobában van a legtöbb káros anyag: a mosószer, a sampon, a szappan allergiát okozó illatanyagokat tartalmazhat, de olyan anyagokat is, amelyek az ember hormonháztartását befolyásolják. A körömlakk és a hajlakk szintén hormonrendszert károsító és rákkeltő anyagokat tartalmazhat, de még a fogkrémekben is van olyan anyag, amely rákot okozhat.

A szobában a bútorokat, parkettát fedő lakkozók, pácozók szintén hozzájárulhatnak allergia, rákos megbetegedés kialakulásához. A falakat, nyílászárókat fedő festékek fejfájást okozó, szemet irritáló oldószert tartalmaznak, a különböző textíliák (függöny) pedig olyan festékekkel vannak színezve, amelyekben szintén rákkeltő anyagok bújnak.

A légfrissítőkből, aromagyertyákból idegrendszert károsító, fejfájást okozó anyagok vannak. A konyhában sem lehetünk nyugodtak: a teflon bevonatú serpenyők is rákkeltő anyagot bocsát ki, a boltban vásárolt élelmiszerek allergiát okozó adalékanyagokat, tartósítószeret, színezőanyagokat, ízfokozókat, állományjavítókat tartalmaznak (olvassátok csak el az összetételüket), a zöldségeket, gyümölcsöket rákkeltő növényvédő szerekkel kezelik.

Hosszú lenne a sor, ha minden káros anyagot fel akaránk sorolni, ami körülvesz minket otthonunkban. A legszomorúbb, hogy ezekről a vegyi anyagokról nagyon keveset tudunk, mégis etetik – szagoltatják velünk, s közben ma hazánkban és sok más országban az egyik vezető haláloka a daganatos megbetegedés.

Amit tehetünk, hogy ezekkel a káros anyagokkal minél kevesebbet érintkezzünk:

– szellőztessünk rendszeresen a lakásban, töltsünk minél több időt a friss levegőn,

– ne használjunk légfrissítőt, illatgyertyákat és lehetőleg ne rovarirtó spray-vel pusztítsuk el a legyeket, erre már sokkal régebben kitaláltak célszerű eszközöket: a légy-csapót és a szúnyoghálót,

– kerüljük a műanyagból készült tárgyakat,

– használat előtt mossuk ki az új ruhákat,

– lehetőleg kevesebbféle kozmetikumot használjunk, és azt is takarékosan (különösen nem ajánlott antibakteriális tusfürdőt használni, mert tönkreteszi a bőrünk természetes védekezőképességét),

– a sokféle tisztítószer közül elég három: mosogatószer, fertőtlenítő, vízkezelő (amit helyettesíthetünk ecettel vagy citromlével, így a környezetet sem terheljük le annyira).

Végül, ami a legfontosabb: tájékozódjunk és ne figyeljük el mindent a reklámoknak!

V. Zsuzsa



A Tudatos Vásárló-embléma

Fehér József: Miért nincs még november?

Már rég lehullt a tarka lomb a mesebeli erdőben, és elnyílt minden virág, de oly forrón sütött a nap, mintha még nyár lenne. A forró napokat füledt, meleg esték követték. Ilyenkor tölgyfaodúikból előjöttek a hüvelykujj nagyságú, barnaruhás, kereksapkás, erdei manók, a természet rendjének őrei (akik szakasztott úgy néztek ki, mintha nagyméretű makkok lennének), hogy a csillagok ragyogó fényénél, az erdei tisztáson megtanácskozzák: vajon mi történhetett. Mi lehet ennek a rendkívüli időjárásnak az oka?

Mind a heten leültek körben a kiszáradt fűre, félrecsapták fejükön a sapkát, keresztbe fonták mellükön a karjukat, és homlokukat ráncolva tanácstalánul egymásra néztek. Majd azt kérdezték, hogy lesz így tél, ha még ős sem volt igazán. Az erdei naptár szerint már novembernek kellene lenni. Máskor, ilyenkor már a fűveket ezüstdér borítja, és szél nyargal süvítve a fák csupasz ágai közt. Mi lesz, ha nem tudja kipihenni magát a természet, mert valami felborította megszokott rendjét?

– Uhu, uhu! – köfhintette el magát egyik alkalommal Élesszem, a bagoly a közeli fán, mert úgy vélte, tanácsra, segítségre szorulnak a manók. – Miért nem hívjátok össze az erdő népét, hátha meg tudná mondani valaki, hogy mit kellene tenni?

– Milyen igazad van... – derült fel Cintulának, a legidősebb erdei manónak az arca. – Erre még nem gondoltunk. Az állatok, madarak és a bogarak sokféle járnak, sok mindent hallanak, látnak. ... Hátha erről is tudnak valamit?



Illusztráció: Zsolnós Nelli, 11 éves

Cintula háromszor összeütötte a tenyerét, magához szólítva Zimulát, az éjszaka tündérét. Azonnal ott termett bíborköntösében az éjszaka tündére. Holdfény-arcán, ezüsthaján és szárnyain a csillagok fénye remegett. – Mit akarsz tölgy-ruhás vénmanó, miért szólítottál?

– Arra kérlek szépséges Zimula – hajolt meg tisztelettel előtte Cintula –, tedd le most a kezedből az álmodó fiárfáját. Harsonázd össze inkább a mesebeli erdő valamennyi népét, mert kérdést szeretnék intézni hozzájuk!

Megrázta ezüsthaját a tündér, mert szokatlannak találta az erdei manó kérését.

– Miért zavarod tölgy-ruhás vénmanó éjnek éjjelen az erdő népét? Hátha én is válaszolni tudnék a kérdésekre?

Cintula megsimogatta ősz szakállát és beleegyezésként bólintott.

– Mitől van ilyen nagy meleg, és mit tehetnénk, hogy végre novemberi időjárás legyen?

– Látod, ezt én sem tudom – ismerte el fejét csóválva Zimula, és a szájához emelve a harsonát, többször is belefúj.

Megremegett a levegő hívó szavára, madarak ereszkedtek a tisztásra. Aztán döngött, dübörgött a föld; állatok érkeztek fújtatva a tájra. Zümmögés, zörgés erősödő zaja hallatszott; bogarak hada közeledett. Az állatok a tisztáson, a madarak és a bogarak pedig a fák és a bokrok ágain helyezkedtek el. S csend lett hirtelen. Várták, hogy az éjszaka tündére megszólítsa őket.

Cintula kicsi varázspálcát vett elő kabátja zsebéből és aranykört rajzolt vele a levegőbe. „Szarvasagancs emeljen! Mindenki rám figyeljen!”

– Kijáltotta, s a közelében lévő első szarvas máris lehajtotta a fejét, hogy a legidősebb erdei manót a magasba emelhesse. S amikor már Cintula elég magasan volt, újra elkiáltotta magát: „Szavaimnak legyen súlya! Hangomat a szél sodorja!”

Messze-hangzó, érces hangon szólalt most meg a tölgy-ruhás manó.

– Hallgass rám most erdő népe! Mondjátok meg, hogy mi végre ez az elviselhetetlen, mindenkinek kellemetlen, éjszakát nappallá tévő, hűs ős helyett nyár-idező, álmodó-űző, rossz idő!

– Sokféle jártunk, sok mindent láttunk – mondták az állatok –, de kérdésre válaszolni nem tudunk. – Bárcsak segíthetnénk, mert ebben a hőségben képtelenség pihenni.

– Keringünk, szállunk, mindenhová látunk – csérrogták, kurogták a madarak. – De mi sem tudjuk, miért ez a nagy meleg.

– Me-séld, me-séld, Katica! – biztatták kis pöttös társukat kórusban a bogarak. – Mit láttál a sziklán túli bozótban?

– Két kis barna mókuskölyök öreg órán veszekedett – emlékezett a Katica. – Mintha azaz öreg óra lett volna a hordozója évszakoknak, hónapoknak.

Mutatta a felhőt, napot, szelet, esőt, hideg fagyot. S amint engem észrevettek, messze tűntek, elszelleltek.

– Híúú és híúú! – fogta két kezébe kerek-sapkás fejét Cintula a szarvas agancsai közt. – Tudhattam volna, hogy ez lehet az okozója novemberi meleg nyárnak, ennek a nagy forróságnak. Szedte-vette-teremtette! Két kis mókusz nem elcsente a sziklának üregéből napokat és hónapokat évszakokká nevelgető, útmutató, időt-mérő, rendet-őrző, öreg órát. Állítsuk most helyre a természet rendjét! – Kijáltotta. – Menjenek aludni mókusok és medvék! Köröket rajzolt, nagyokat tapsolt, varázsszavakat mormolt a tölgy-ruhás manó. „Öreg óra, siess hozzám! Cintula szól, most tehozzád!”

S ahogy ezt kimondta, már ott is volt az öreg óra a kezében. Amint lefújta róla a port, akkor vette csak észre, hogy elakadt a mutatója. Megfordította hát a szerkezetet és belenézett. A fogaskerekek közé beszorult egy dióhéjdarab. Megpróbálta ujjával kipiszkálni, de nem sikerült neki. Elővette hát kicsi varázspálcáját, és a beakadt dióhéjhoz tartotta. „Újra járjon ez az óra, évszakoknak mutatója! Dér hulljon a fűre, fára, novemberi éjszakára!”

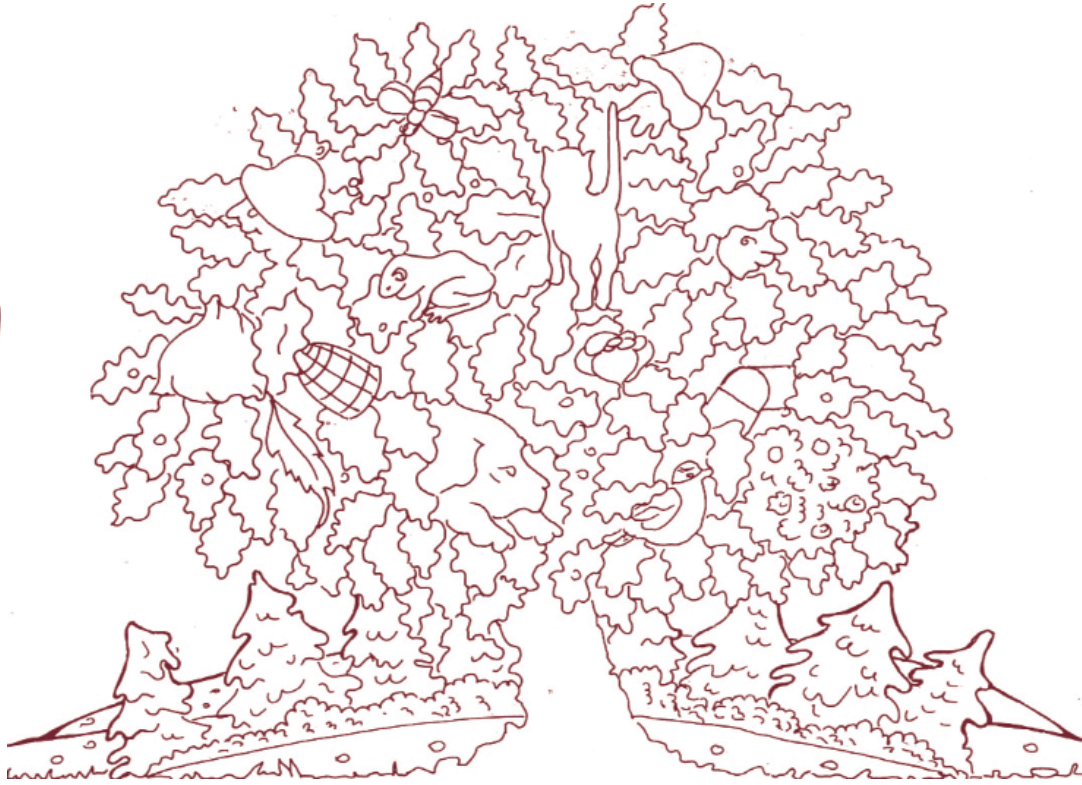
Még jóformán végig sem mondta, kiesett a dióhéj a fogaskerekek közül, és halkán ketyegni kezdett az óra. Hirtelen elmúlt a hőség. Elégedetten sóhajtottak fel az állatok és a madarak. Lehűlt a levegő. A bogarak a fák kérge mögé és a puha avarba bújtak. Dérfátyol telepedett a tájra és hideg lett. A mókusok dideregni kezdtek és eltűntek odúikban. Miska medve ásitva elindult a sziklabarlang irányába, hogy téli álomra hajtsa a fejét.

Még jóformán végig sem mondta, kiesett a dióhéj a fogaskerekek közül, és halkán ketyegni kezdett az óra. Hirtelen elmúlt a hőség. Elégedetten sóhajtottak fel az állatok és a madarak. Lehűlt a levegő. A bogarak a fák kérge mögé és a puha avarba bújtak. Dérfátyol telepedett a tájra és hideg lett. A mókusok dideregni kezdtek és eltűntek odúikban. Miska medve ásitva elindult a sziklabarlang irányába, hogy téli álomra hajtsa a fejét.

Végre helyreállt a természet rendje. Cintula és manótársai örömmel táncra perdültek, az éjszaka tündére pedig kezébe vette az álmodó fiárfáját és csodálatos dalokat játszott rajta virradatig.

Keressd meg és színezd ki, hogy milyen tárgyak, élőlények bújtak el a fán!

Ügyeskedj!



Az előző hónapban már megismertettetek benneteket az eszperente nyelvvel. Most megint ilyen rejtvényből kaptok egyet. Válasszátok ki, hogy melyik eszperente kifejezés melyik szóra vonatkozik! Írjátok mellé!

bíróság, rendőr, pénz, ábrándozó, dívány, élesztő

kenyeret keleszt = _____

perek helye = _____

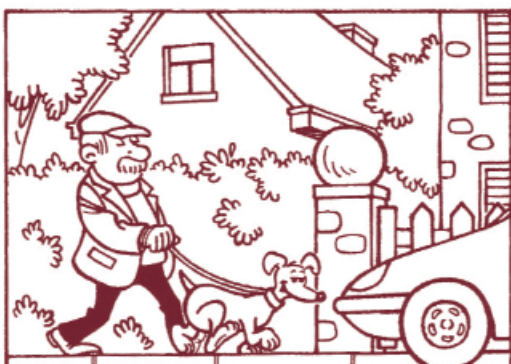
keresve keresed, de keveset lelsz = _____

rend embere = _____

merengve eget les = _____

kereszt = _____

Ezen a két teljesen különbözőnek látszó képen van egy részlet, amelyik mindkét rajzon megtalálható. Keressd meg és színezd ki!



Összeállította:
Zsuzsa

Egészség-ábécé

„Ételed az életed“

– az egészséges táplálkozás –

Táplálkozásunknak az egészség megőrzésében, egyes betegségek megelőzésében játszott szerepét régóta ismerjük.

Szervezetünk működéséhez energiára van szükség, amelyet táplálékaink szolgáltatnak. Minden élelmiszerben más és más hasznos összetevő található, pl.: a húsokban fehérje és vas, a tejben fehérje és kalcium, a burgonyában keményítő, a gyümölcsökben cukrok, vitaminok, ásványi anyagok. Mivel nincs olyan élelmiszerünk, amelyik mindegyik jelentősebb tápanyagot tartalmazná, így nagyon fontos, hogy minél változatosabban állítsuk össze étrendünket, így juttatva szervezetünket minden szükséges anyaghoz.

Tudtad, milyen könnyű egészséges tízórait készíteni?

– Tegyd a szendvicسدbe (lehetőleg teljes kiőrlésű kenyeret használj) uborkát, paprikát, retek vagy sárgarépa szeleteket.

– Vigyél magaddal almát, körtét, banánt vagy mandarint. Ezeket bármikor megeheted, ha megéhezel, vagy nassolnál valamit.

– Egyszerűen és gyorsan készíthetsz különféle salátákat nyers zöldségekből. Reszelj le egy sárgarépát, karikázz fel hozzá uborkát, retek, szórd meg sajtkockákkal és bazsalikommal, végül locsold meg egy kávéskanálnyi olajjal!

Ági

Gyerekszemmel

– **Mit jelent számodra a barátság?**

– A barátság, szerintem, egy nagyon fontos kapcsolat fiú-fiú, lány-lány, vagy fiú-lány között. Akik jó barátok, azok számíthatnak egymásra, megbeszélnek a gondjaikat, segítenek egymásnak mindenben, meghallgatják egymást. Szerintem nagyon fontos, hogy legyen legalább egy jó barátunk. Ha több van, az annál jobb.

– **Neked hány barátod van?**

– Két nagyon jó barátnőm van. De rajtuk kívül is jóban vagyok még három-négy másikkal. És van egy szuper jófej fiú bará-

tom is. Vele is nagyon sok mindent meg tudok beszélni. Ő segít nekem például a matekban is, mert én elég gyenge vagyok belőle, ő meg elég jó.

– **Barátságból szerelem...?**

– Nálam ilyen még nem volt. Igazából egyik haverommal sem jártam. Én úgy gondolom, lehet hogy a párkapcsolat elrontaná a már jól bevált baráti viszonyt. Egy jó barát nagyon ritka. Pasim még sok lehet, de a barátom az maradjon csak a barátom.

Zsani

Tudod-e



Ne feledjétek, búvárkodjatok ti is! Ha különleges adatra bukkantok, írjátok meg a szerkesztőség címére, és az újságba is bekerülhet majd. Várom ötleteiteket!

Mit gyűjtenek a méhecskék?

Mielőtt gyorsan rávágjátok, hogy mézet, olvassátok el az alábbi sorokat! A méhek az alsó ajkukból nyálószerrové alakult nyelvcskéjükkel vizet, nektárt és virágport szívnak fel a virágokról. Az így begyűjtött anyag a mézgyomorba kerül, ott lesz csupán mézzé, amelyet a méh a lép sejtjeibe ürít. Így most már magatok is láthatjátok, hogy a méhecske nem gyűjti a mézet, hanem előállítja.

Szorgalmas-e a méhecske?

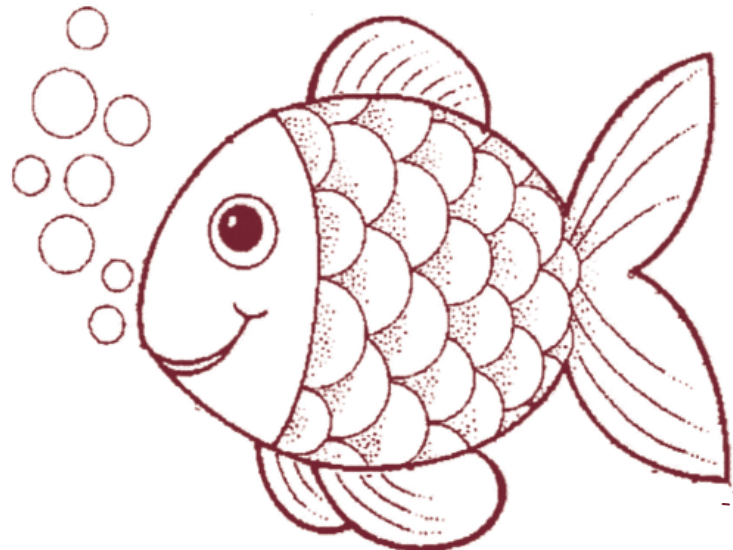
Most biztosan jól tudjátok a választ. Valóban nagyon szorgalmasak. Képzeljétek el, egy dolgozó méh naponta 1000-1500 virágkelyhet is meglátogat, hogy meg tudja tölteni a mézgyomrát. És ez még semmi, mert 60 mézgyomornyi nektár szükséges ahhoz, hogy a méh annyi mézet termeljen, amennyi a körmünkön is elfér. Mégis, kedvező időjárás esetén, egyetlen kaptárban egy kilogramm méz is összegyűlik egy nap alatt. Hogy ez mennyi „bevetést” jelent naponta? Hozzávetőlegesen ötmilliót! Így aztán tényleg elmondhatjuk, hogy a méhek nagyon szorgalmas állatok.

Isznak-e a halak vizet?

Alig, vagy éppenséggel semmit. A halak azért tátognak, mert lélegeznek. A víz nem jut el a gyomrukba, hanem csak a kopolytáig: itt történik ugyanis az oxigénkiválasztás. Ha eszik a hal, víz egyáltalán nem, vagy csak elhanyagolható mennyiségben jut az emésztőszerveibe.

*Szuhiay-Havas Ervin: Meglepetések Enciklopédiája nyomán összeállította: **Zsuzsa***

Színezd ki a képet!



Információk

LAJOS U.:

Kézműves foglalkozás: november 11., 18. (vasárnap) 16.00-tól

Ügyességi játékok: november 15. (csütörtök) 16.00-tól

HUSZTI ÚT:

Kézműves foglalkozás: november 12., 26. (hétfő) 16.00-tól

Kártya- és társasjáték: november 11., 25. (vasárnap) 16.00-tól

KERÉK U.:

Kézműves foglalkozás: november 10., 24. (szombat) 16.00-tól

Társas parti: november 19. (hétfő) 16.00-tól

ZEMPLÉN U.:

Kézműves foglalkozás: november 3., 10., 17., 24. (szombat) 10.00-tól

Baba-mama klub: november 20. (kedd) 10.00-tól

GYŰRŰ U.:

Kézműves foglalkozás: november 7., 14., 21., 28. (szerda) 15.00-tól

Csocsóbajnokság: november 17. (szombat) 11.00-tól

Diafilmvetítés: november 8., 22. (csütörtök) 16.00-tól

Diafilmvetítés: november 15., 29. (csütörtök) 16.00-tól

SILVÁNYUS SÉTÁNY:

„Anyukák kézművese“: november 5., 12., 19., 26. (hétfő) 11.00-tól

„Gyerekek kézművese“: november 7., 14., 21., 28. (szerda) 16.30-tól

Énekes-mondókás foglalkozás: keddenként és csütörtökönként, 10.30-tól

Babamassázs: november 7., 14., 21., 28. (szerda) 10.00-tól

Baba-mama klub: A konkrét időpontról érdeklődjön az irodában!

SOLYMÁR UTCA:

Kézműves foglalkozás: november 8., 22. (csütörtök) 16.00-tól

Agyagozás: november 14., 28. (szerda) 16.00-tól

Mesesarok: november 13. (kedd) 16.30-tól

Adventi koszorú készítése: november 29. (csütörtök)

Énekes-mondókás foglalkozás: A konkrét időpontról érdeklődjön az irodában!

Kedves Gyerekek!

A Márton-napi készülődéshez szeretnék nektek ötleteket adni. Az itt található libafigurákat többféleképpen is felhasználhatjátok majd. Például hurkapálcára ragasztva bábként, karton csíkra ragasztva könyvjelzőként, üvegmatrica festékkel elkészítve ablakdíszként vagy a libákat fonatra felragasztva mobildíszként is felhasználhatjátok. Persze, Ti is kitalálhattok egyéb ötleteket!

Jó munkát!

Zsuzsa

