

T Ö R D É R K E R T

- Tavaszho -



Kalendárium

- Rákellenes Világnap

Zöld mozaik

- A városi denevér

Mese

- A mackók kertje

Mit játszunk?

- Játékajánló

Tudod-e?

- Érdekességek az természet világából

Információk

- Mit? Hol? Mikor?



Kedves Olvasók!

Április 10-én Nemzeti Rákellenes Napot tartanak sokfelé, itthon és külföldön egyaránt. Ez alkalomból néhány gondolatot osztok meg önökkel a rákbetegségről és a Magyar Rákellenes Ligáról.

Közismert tény, hogy a rák a második vezető halálok hazánkban a szív- és érrendszeri betegségek után. Ez konkrétan fogalmazva azt jelenti, hogy évente egy Esztergom nagyságú város lakosait veszítjük el daganatos megbetegedésben! Ez óriási probléma. Fel kell ismernünk, hogy a rák legyőzése nemcsak orvosi feladat, hanem mindannyiunk közös ügye!

Felmerül a kérdés: mit tehetünk mi, hogy csökkentsük a rákbetegségek kialakulásának esélyét? Mindenekelőtt a kockázati tényezőket kell mérsékelni, így a dohányzást, az alkoholfogyasztást, elhízást, túlzásba vitt napozást stb.

Továbbá havonta ellenőrizzük a saját testünket, életkortól függetlenül, valamint rendszeresen járjunk szűrővizsgálatokra! Ha bármilyen változást tapasztalunk szervezetünk működésében a korábbi időszakhoz képest, haladéktalanul forduljunk orvoshoz.

S ami még fontos, hogy mozogjunk többet, étkezzünk egészségesen és gondolkodjunk optimistán.

A Magyar Rákellenes Liga 1990-ben alakult meg, hogy részt vegyen a rák elleni küzdelemben. Jelmondatuk: Korai felismeréssel a rák is gyógyítható!

Ingyenes kiadványainkkal, ismeretterjesztő előadásainkkal hívják fel a társadalom figyelmét az egészség megőrzésének lehetőségeire. Munkájukkal folyamatosan bővítik a daganatos betegek ismereteit, mert hiszik, hogy az ember legjobban az ismeretlentől fél és az ellenség megismerése első lépés a győzelem felé.

Ingyenesen hívható lelkisegély szolgálatuk telefonszáma: 06-80/505-675

Aki még bővebben érdeklődik a téma iránt, ajánlom figyelmébe a www.rakliga.hu honlapot.

Vallási ünnepek:

április 6.: Húsvét 3. vasárnapja

április 13.: Húsvét 4. vasárnapja

április 20.: Húsvét 5. vasárnapja

április 25.: Szent Márk evangélista ünnepe

április 27.: Húsvét 6. vasárnapja

Jeles napok:

április 3.: Csillagászati Világnap

április 8.: Emberszeretet Világnapja

április 10.: Nemzeti Rákellenes Nap

április 11.: Költészet Napja

Márti



FELHÍVÁS!

Kérjük, ajánlja fel adójának 1%-át a Magyar Máltai Szeretetszolgálat javára.

Adószám: 19025702 - 1 - 43

Köszönjük!





Városi denevérek

Biztos ti is láttatok már sötétedéskor panelházak között repkedő denevéreket. Nagyon sok tévhit kering ezekről az állatokról, amik teljesen alaptalanok. Sokan hiszik, hogy vért szívnak és hogy belerepülnek a lányok hosszú hajába. De ismerkedjünk meg velük részletesebben és látni fogjuk, semmi félnivalónk nincsen ezekről a hasznos és védett élőlényektől.

Ebben az időszakban, azaz április környékén ébrednek fel a denevérek hat hónapos téli álmukból. Mivel természetes élőhelyeik egyre inkább pusztulnak, néhány denevérfaj alkalmazkodott a megváltozott körülményekhez: beköltöztek a városba. A panelépületek rései jó búvóhelyül szolgálnak számukra, de beköltöznek elhagyatott épületekbe és padlásokra is.

A denevér az egyetlen olyan emlősállat, amelyik tud repülni. Szárnya vékony bőrvitorla, amellyel kitűnően repülni.

Az állat éjszakai életmódra rendezkedett be. Nagyon éles a látása, de a nappali fényt nehezen tűri, ezért napközben jól elrejtőzik. Néha nem is sejtjük, hogy erkélyünk közvetlenül egy denevértanya szomszédságában van. Vannak házak, ahol a külső felújítás után, amikor szigetelik a falakat, mesterséges denevérházakat helyeznek ki, így pótolva élőhelyüket.

Ha elkezd sötétedni, előbújnak alvóhelyükről. Nagyon jól tájékozódnak a sötétben, ami nagy és mozgékony fülüknél köszönhető. Képesek ultrahangot kibocsátani (ez egy annyira magas hullámú hang, amit az emberi fül már nem képes érzékelni). Az ultrahang visszaverődéséből tudják, hogyan van-e valami akadály, ami a repülésük útjában áll, ezért még a kifeszített ruhaszáritó kötelet is ki tudják kerülni.

A bőregésként is emlegetett állat fő táplálékát rovarok alkotják. Vannak növényevő denevérek is, de ezek nem élnek a városokban, mert nehezen találják maguknak táplálékot.

A környezetünkben élő denevérek jó szolgálatot

tesznek nekünk: elfogyasztják a szúnyogokat, molyokat, éjjeli lepkéket és más olyan apró rovarokat, amelyeket lakásunkban nem szívesen tűrünk meg.

Persze az is előfordulhat, hogyan egy denevér egyszer csak a mi lakásunkban köt ki. Hogyan ilyenkor mi a teendő? Egyszerűen húzzunk egy kesztyűt és óvatosan válasszuk le a függönyről vagy ahová felkapaszkodott. Az állatot ne dobjuk ki az ablakon, mert a nagy ijedség miatt előfordulhat, hogyan sokkos állapotban elfelejt repülni. Inkább tegyük az ablakpárkányra és csukjuk be az ablakot, nehogy visszatérjen. Ha magához tér, magától elrepül.

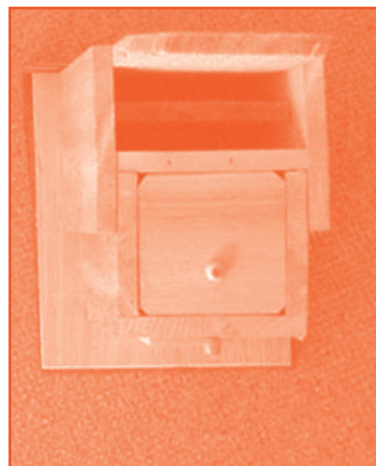
És most osszassuk el a tévhiteket!

- A denevérek néhány vérszívó faja kizárólag Dél-Amerikában honos. Hazánkban esélyünk sincsen találkozni ilyenekkel.

- Csak nagyon ritkán fordul elő, hogyan belerepül valakinek a hajába. Ez főleg régen fordult elő, mikor a nők hatalmas tupírozott hajkoronákat viseltek. Az emberi haj nem veri vissza az ultrahangot, hanem elnyeli s így a denevér „nem látja meg” az akadályt.

Remélem, írásommal sikerült közelebb hoznom számotokra ezt a hasznos és alig ismert élőlényt, s ezután ti is más szemmel tekintetek a denevérekre.

Sz. Timi



Mesterséges denevérház

A macskók kertje

Brumi és Cammogó, a két macskókölyök még a télen elhatározták, hogy veteményezni fognak. Alig várták, hogy kisüssön az első tavaszi napocska.

Vidáman kiballagtak a házuk melletti kiskertbe. Brumi ásót ragadott, és buzgón nekilátott a föld fellazításához. Cammogó a felásott területet ügyesen elgereblyézte.

– Na jó, eddig megvolnánk. De mit ültessünk? – álltak tanácstalanul. Arra szaladt Nyuszkó, a kis tapsifüles.

– Szerintem ültessünk répát és káposztát – javasolta, és már futott is tovább. Közben megjelent Rágcsa, a hörcsög is.

– Az lenne jó, ha kukoricát is vetnétek – mondta.

– És tököt is – kotnyeleskedett egy varjú a fáról.

A bocskok megfogadták a tanácsokat, és munkához láttak. Barázdákat húztak, melyekbe ügyesen elszórták a magvakat. Miután végeztek, vizet hoztak a folyóról, és alaposan meglocsolták a földet.

A növények napról napra szebben fejlődtek, hiszen a két kis kertész állandóan ápolta a kertet. Nyárra az övék lett a legszebb veteményes az egész erdőben, s mire eljött az ősz, minden barátjukat meg tudták vendégelni kedvenc csemegéjével.



Csósz Zsófia, 9 éves



Pirnyák Melinda, 9 éves

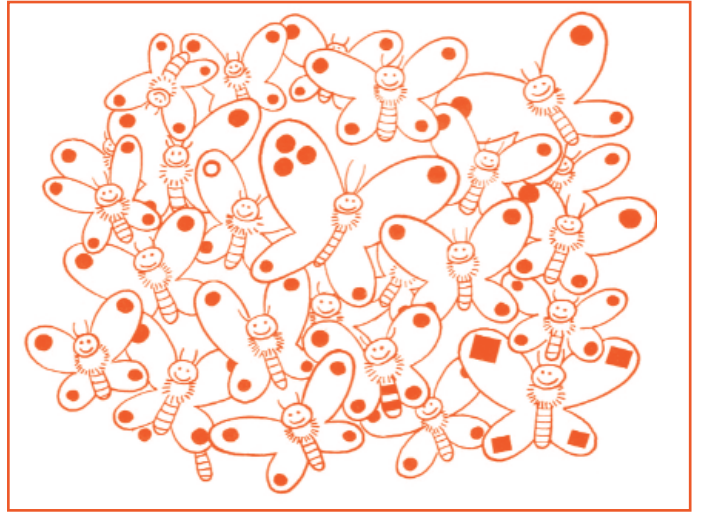
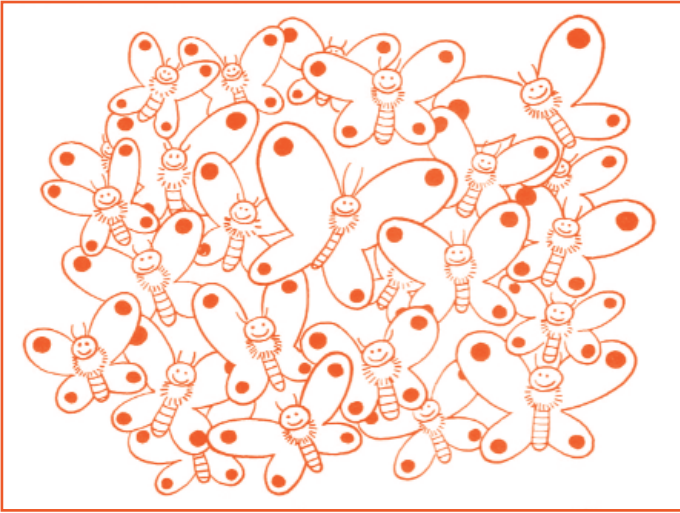


Szuics Tímea, 9 éves

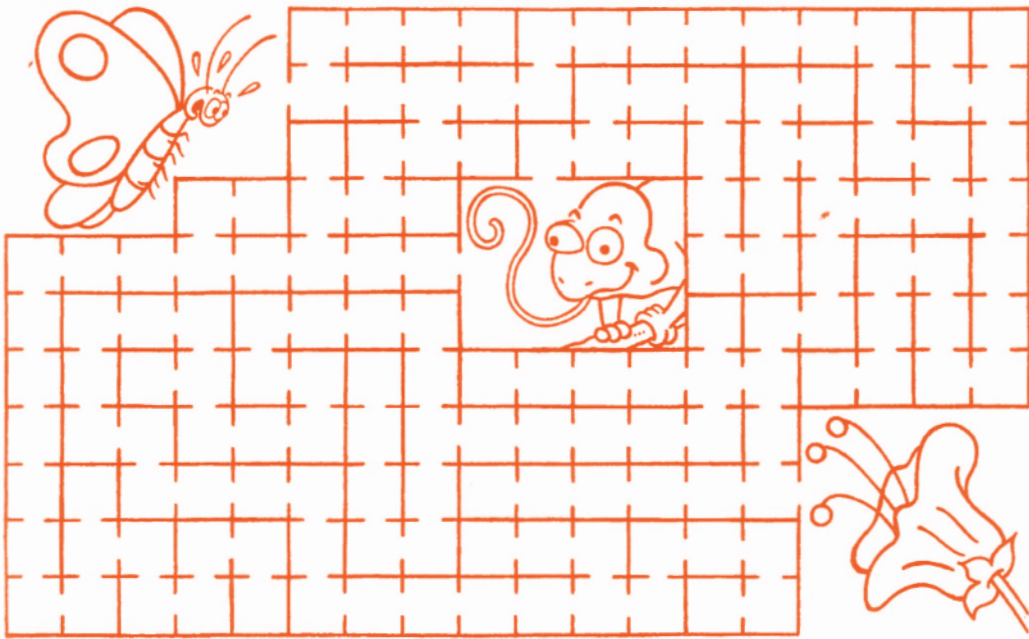


Mányi Levente, 10 éves

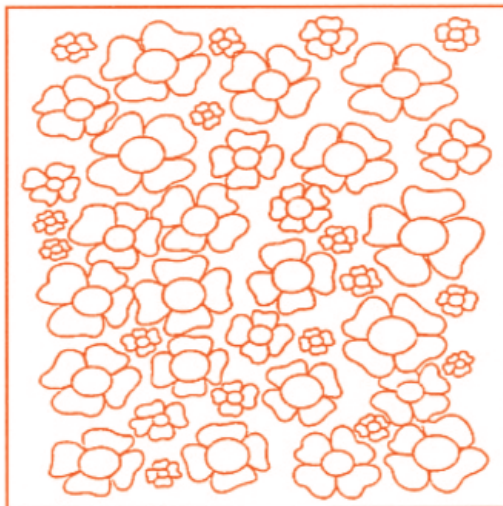
Karikázd be a két pillangócsapat közötti hét különbséget!



Segíts a pillangónak eljutni a virághoz úgy, hogy közben kikerülje a kaméleont!



Keressd meg az ötszirmú virágot!



Összeállította:
Zsuzsa

Egészség-ábécé

– érdekességek a tojásról –

Tápanyagtartalma:

A tojás valóságos ételcsoda, hiszen majdnem az összes tápanyagot (kiváló minőségben) tartalmazza, ami az emberi táplálkozáshoz szükséges, kivéve a szénhidrátot és a C-vitamint.

Vitaminjai:

A tojásban szinte az összes vitamin megtalálható a C-vitamint kivételével.

Fehérjéje:

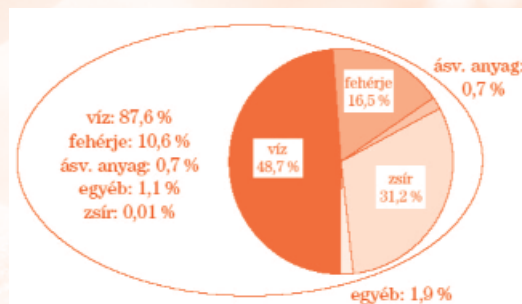
Fehérjéje a legjobb minőségű (az anyatej előzi csak meg), mivel tartalmazza az összes elengedhetetlenül szükséges aminosavat.

Sárgája:

A tojássárga színét adó színezőanyagokat a baromfi szervezete nem képes szintetizálni, azokat a takarmánnyal veszi fel, így ezek mennyisége és fajtája dönti el a sárgája színét.

Tárolás:

Csak a teljesen ép, szárazra megtisztított tojás alkalmas a tárolásra. Száraz, hűvös helyen 5-12 °C-on tartósan tárolható.



Ági

Mit játszunk?

Gyerekek! Ti mit csináltok otthon, ha odakint esik az eső? Unatkoztok? Figyelitek az ablakon leguruló kövér esőcseppeket és várjátok, hogy kisüssön a nap? Inkább leültök a tévé vagy a számítógép elé? Ha ezeket már meguntátok, íme néhány játék, amit esős időben a testvéretekkel vagy barátaitokkal is tudtok játszani.

Az első játékhoz nem kell más, csak szívószál, pattogatott kukorica és üres tálkák. Vegyétek a szátokba a szívószálat és tudtok versenyezni, hogy ki tud több kukoricát összegyűjteni a tálkájába. Figyelem, a kezeteiket nem lehet használni! Szívjátok bele a szívószálba, úgy, hogy a pattogatott kukoricát ki tudjátok vele emelni!

A második játékhoz pingponglabda, ceruzák, és egy üres asztal kell. Az asztalon építsetek a ceruzák segítségével labirintust. Az asztal egyik sarka lehet a start, a vele átlósan szemben lévő pedig a cél. A startról

úgy kell elfuttatni a labdát a célig, hogy közben a kezeteiket hátra teszitek és fújjátok a pingponglabdát. Ha mindenkinek sikerül, a labirintust tovább lehet nehezíteni.

A harmadik játék neve: Ki, Kivel, hol, mikor, mit csinált? Ehhez csak noteszlap és ceruza szükséges. Mindenki maga elé vesz egy lapot és kitalál egy választ az első (Ki?) kérdésre, leírja, és behajtja a lapot felül, hogy a többiek ne lássák, mit írt. Majd mindenki továbbadja a lapot a melléte lévőnek és válaszoltok a Kivel? kérdésre is. Ezután a lapot behajtva megint továbbadjátok és így tovább. Figyeljétek, hogy a behajtott rész alatt maradjon hely a többi válasznak is. Ha a végén a lapot kihajtjátok és összeolvassátok a válaszokat, jó nagyokat nevethek a furcsa mondatokon.

Jó szórakozást kívánok!

Timi

Tudod-e



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

Miért csak az ember képes nevetni?

Mondhatnátok, hogy a fenti kérdés nem igaz, hiszen lovat, majmot biztosan láttatok már úgy csinálni, mintha nevetne, de valójában ez nem tudatos mosolygás, hanem csak egy arckifejezés. Bár ez náluk is azt jelenti, mint nálunk - embereknél, hogy jókedvűek vagyunk, veszélytelenek és barátságosak vagyunk, de az állatok nevetni nem képesek.

Mit kell tudni a hajunkról?

Felépítése lényegében nem különbözik az emlősállatok testét borító szőrzettől. A hajszál mélyen belenyúlik a bőrbe, tövénél található a hajhagyma és a hajnövekedésért felelős hajszemölcs. A haj színe, göndörsége, sűrűsége jellegzetes és egyedi, de manapság lehet a haját mesterségesen göndöríteni vagy éppen kiegyenesíttetni, de befesteni és hajragasztással dúsítani, hosszabbíttatni is. A hajszál a bőr felszínével szöveget alkot. Ha hegyesszöveget zár be a hajszál a bőr felületével - vékony szálú, ha ez a szög megközelíti a kilencven fokot, merev, vastag a haj. Egyetlen hajszál 60 gramm súlyt is elbír. Legvastagabb a haj a fejtetőn, legvékonyabb a halántékon. A fejen a hajszálak átlagos számát 80 000-re becsülik. A vágás fokozza a hajnövekedés gyorsaságát, de nem befolyásolja a hajhagymák számát, mert az születésünk óta állandó marad. Viszont a haj vastagsága az idővel változik, mert esetleg durvább lesz a haj, és emiatt tűnik sűrűbbnek.



*A Napraforgó című válogatáskötet nyomán összeállította:
Zsuzsa*

Színezd ki a képet!

Információk

LAJOS U.:

Énekes-mondókás foglalkozás: hétfőnként, 10.30-tól

Agyagozás: csütörtökönként, 16.00-tól

Személyiségfejlesztő játékok: április 1., 22. (kedd) 16.30-tól

Kézműves foglalkozás: április 10., 24. (csütörtök) 16.00-tól

Kirándulás: április 5. (szombat)

HUSZTI ÚT:

Babazene: április 14., 28. (hétfő) 11.00-tól

Kártya- társas klub: április 1., 15., 29. (kedd) 16.00-tól

Kézműves foglalkozás: április 10., 24. (csütörtök) 16.00-tól

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

Játékos németóra: péntekenként, 16.00-tól

KERÉK U.:

Kézműves foglalkozás: április 8. (kedd) 16.00-tól

Activity: április 20. (vasárnap) 15.00-tól

Táncház: április 25. (péntek) 16.00-tól

Sportnap: április 27. (vasárnap)

ZEMPLEÉN U.:

Kézműves foglalkozás: április 3., 10., 24. (csütörtök) 15.00-tól

Unobajnokság: április 14. (hétfő) 16.00-tól

Pingpongbajnokság: április 18. (péntek) 15.00-tól (jó idő esetén)

Májusfaállítás: április 30. (szerda) 15.00-tól

GYŰRŰ U.:

Kézműves foglalkozás: április 2., 9., 16., 23., 30. (szerda) 16.00-tól

Játékos vetélkedő: április 25. (péntek) 16.00-tól

Dramajáték (kamaszklub): április 3., 10., 17., 24. (csütörtök) 16.30-tól

SILVÁNUS SÉTÁNY:

Anyukák kézművese: április 7., 14., 20., 28. (hétfő) 10.30-tól

Gyerekek kézművese: április 1., 8., 15., 22., 29. (kedd) 16.30-tól

Énekes-mondókás foglalkozás: április 3., 10., 17., 24. (csütörtök) 10.30-tól

Babamassázs: április 2., 9., 16., 23., 30. (szerda) 10.30-tól (a játszóházban)

Mamatorna: április 2., 9., 16., 23., 30. (szerda) 10.30-tól (az udvaron)

Nyelvi klub: április 1., 8., 15., 22., 29. (kedd) 10.30-tól

Kincses Sziget vetélkedő: április 19. (szombat) 16.00-tól

SOLYMÁR UTCA:

A játszótér 1. születésnapja: április 11. (péntek)

Kézműves foglalkozás: április 1., 8., 15., 22., 29. (kedd) 16.00-tól

Családi agyagozás: április 2., 9., 16., 23., 30. (szerda) 16.00-tól

Énekes-mondókás foglalkozás: április 3., 10., 17., 24. (csütörtök) 11.00-tól



Kedves Gyerekek!

Itt a tavasz, megjött végre a jó idő, biztosan sokat szaladgáltok kinn a szabadban. Készítsünk együtt egy szaladgáló sünit, aki örül a simogató, meleg napocskának! Színezzétek ki, majd vágjátok körbe az alkatrészeket! Megint egy milton-kapocsra lesz szükségünk, melynek segítségével odaszerelhetitek a süni testéhez a lábát. Ha testét fogva, lábát a földhöz érintve mozgatjátok a sünit, a lába is forogni fog s olyan lesz, mintha egy futóbajnokkal lenne dolgotok.

Jó munkát!

Zsuzsa

