

összeállította és szerkesztette:

KiSmukk

2012

Január

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Február

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

Március

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Április

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Május

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Június

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2012

Július

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Augusztus

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Szeptember

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

október

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

November

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

December

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

- Február 2. A vizes élőhelyek napja
 Március 6. Energiatakarékossági világnap
 Március 15. Fogyasztóvédelmi világnap
 Március 15. Nemzetközi fókavadászati-ellenes nap
 Március 21. A planetáris tudat világnapja
 Március 22. A víz világnapja
 Március 23. A meteorológia világnapja
 Április 22. A Föld napja
 Április 24. A kísérleti állatok világnapja
 Május 8. A méltányos kereskedelem (fair trade) világnapja
 Május 10. Madarak és fák napja
 Május 15. Nemzetközi klímaváltozási akciónap
 Május 22. A biológiai sokféleség nemzetközi napja
 Május 24. Európai nemzeti parkok napja
 Június 5. Környezetvédelmi világnap
 Június 8. Az óceánok világnapja
 Június 17. A sivatagosodás és az aszály elleni küzdelem világnapja
 Június 29. Nemzetközi Duna-nap
 Július 11. Népesedési világnap
 Augusztus 16. A hontalan állatok világnapja
 Szeptember 16. Az ózon világnapja
 Szeptember 22. Európai autómentes nap
 Szeptember 26. A tiszta hegyek napja
 Október 4. Az állatok világnapja
 Október 21. Földünkért világnap
 November 6. Nemzetközi nap a környezet háború és fegyveres konfliktus során történő károsításának megelőzéséért
 November 12. Minőségügyi világnap
 December 11. Nemzetközi hegy nap
 Változó világnapok, mozgóünnepek:
 A Föld órája: március utolsó szombatja
 A méltányos kereskedelem (fair trade) világnapja (ennek állandó és változó ünnepe is van): május második szombatja
 Takarítási (vagy szemétszedési) világnap: szeptember harmadik szombatja
 Madármegfigyelési világnap: október első hétvégéje
 A gyaloglók világnapja: október első vagy második vasárnapja
 A természeti katasztrófák csökkentésének világnapja: október második szerdája
 Térinformatikai világnap: november harmadik szerdája
 "Ne vásárolj semmit" nap: november negyedik péntekje



Korlátozott példányszámban kiadta:
SosemArt Kulturális Egyesület

Összesített naptár	2
Környezetvédelmi Világnapok	4
Kismukk	8
Komposztálj	14
"Zöld" szimbólumok	16
Újévi persely recept	20
Cellux Csoport Bp.	22
Farsangi álarc recept	24
Gyógynövények szedése	26
Velosophie Műhely, Pécs	28
Háztartási energia takarékoság	30
Tisztítókúra recept	32
Hajápolás recept	34
Retextil Alapítvány	36
Tojásfestés recept	38
Fejpánt pillepalackból, recept	40
Szelektív hulladékgyűjtés	42
Krumplis pogácsa recept	46
Pulcsiból lábmelegítő, recept	48
Alternatív ruhatisztítás, mosódíó	50
Recycle Mission Hungary, Bp.	52
Gyógynövények szedése	54
Szappankészítés házilag, recept	56
Szélcsengő készítés	58
Tálka aludobozból	60
Szemétszigetek az óceánokban	62
Napvédő krém recept	64
Papírmerítés recept	66

Magbomba	68
Zöldutak ormánság.....	70
Tejtermék készítés házilag, recept	72
Mindentudó kávézacc, recept	74
Alternatív ruhatisztítás, recept	76
ZÖFI Pécs	78
Gyümölcsök szezonja	80
Szatyor Bevásárló Közösség	82
ZION Civil Menedék, Pécs	84
Befőzés tartósítószer nélkül, recept	86
Sport és táplálkozás	88
Légfrissítés természetes módon	90
Ökofalvak	92
Gyertya készítés, recept	94
Alternatív tüzelőanyag, biobrikett, recept	96
Ürestér Társulat, Pécs	98
Téli csúszásgátló, só nélkül, recept	100
A szobai levegő toxikus anyagai	102
Kukabúvár mozgalom	104
Ökológiai lábnyom	106
Az okos szódabikarbóna	110
Slow Food mozgalom	112
Karácsonyi díszek, recept	114
Szájbalzsam recept	116
Saját receptjeim, jegyzet	118
Impresszum	151
Támogató	152

Juj, elvesztem, kérlek juttass vissza!

Heti naptár jelmagyarázat:

HOLDNAPTÁR 2012 jelölések:

első negyed 

telihold 

utolsó negyed 

újhold 

Tízmilliószoros napok jelölése: 😊

Recept:

Karkötő használt
gumibelsőből



izgalmas áttettző vagy
lyukacsos anyagból is.
Illeszd egymásra őket és
fogóval és fogazott nyaklánc-
véggel rögzítsd a 2 réteget.

Használt gumibelsőből sok
kreatív dolgot készíthetsz.

Vágy ki: tetszőleges vastagságú,
minkből hosszának megfelelő
csíkot, jól mosd meg, majd
vágj ugyanekkora csíkot egy



Tegyük rá csavart nyak-
láncvéget és viseld büszkén
szívt kékítés karkötődet!

December 26
Hétfő
István
Karácsony

December 27
Kedd
János

December 28
Szerda
Kamilla

December 29
Csütörtök
Tamás, Tamara

December 30
Péntek
Dávid

December 31
Szombat
Szilveszter

Január 1
Vasárnap
Fruzsina
Újév

52
hét

Bevásárlótáska molinóból

Hozzávalók:

- molinó/anyagdarab
- ringli + kénthő
- ripsz szalag
- olló, kalapács, varrógép

① Vágj ki egy
színes, téglalap
formát.



② Hajtsd felbe fordítva
és varr meg a
2 szélét!



③ Hajtsd be a zsák széléit,
kís Δ-et varrj és vágj le
a csücskeiből.



④ Készíts 4 lyukat,
majd rissz bele ringlit.
Ripsz szalaggal csinálj
fület a táskádhoz,
fordítsd ki és kész is!



Január 2
Hétfő
Ábel

Január 3
Kedd
Genovéva, Benjámin

Január 4
Szerda
Titusz, Leona

Január 5
Csütörtök
Simon

Január 6
Péntek
Boldizsár

Január 7
Szombat
Attila, Ramóna

Január 8
Vasárnap
Gyöngyvér



KOMPOSZTÁLJ!

Nem muszáj kidobni a szerves hulladékot, készíts komposztot belőle, így nemcsak tápanyagot nyersz növényeidek, de a környezetet is kíméled. Az otthonunkban felgyülemlett hulladék úgy egyharmadát olyan szerves anyagok adják, amelyeket nagyszerűen lehet újrahasznosítani, elkerülve így, hogy a nagy "közönsben" landoljanak.

Komposztálható hulladékok:

vágott fű, lomb és gallyhulladék, az összes zöldszéghulladék, sövények, bokrok nyírásából származó nyesedékek, gyomnövények, zöldszégtisztítás hulladéka, ételmaradékok (zsírok, olajok, szószok stb.), húsmaradékok, kávézacc, gyümölcshéjak, fahamu, papírhulladékok

A komposztálás lehet keveréses és réteges eljárás.



A réteges eljárás lényege:

- az alapréteget 20 cm vastag vékony gallyakból készítjük
- erre 15 cm vastagágú különböző anyagokat, majd mészpórt, vagy fahamut szórunk
- erre ismét zöld növényi anyagot teszünk
- és 1,2-1,5 m magasság elérése után 0,6-1,0 cm vastag talajréteggel fedjük.

HASZNOS TIPP:

- a faleveleket célszerű először megszárítani, mert nedvesen könnyen összetapadnak és levegőtlenység miatt rothadásnak indulnak korhadás helyett.
- a fűféléknek nagy a nitrogéntartalmuk, gyorsan felmelegednek, és rontják a komposztot, ezért ezeket csak vékony rétegben célszerű a kazalba teríteni.



Az erjedés mintegy 90 napig tart.

A jó komposzt sötétszürke, vagy barna, nem kellemetlen szagú, nedvességtartalma 30-35%, közepesen laza, morzsálékos, nem csomós, pH-ja közömbös (6-7), szervesanyag-tartalma 25-50%.

Január 9
Hétfő
Marcell

Január 10
Kedd
Melánia

Január 11
Szerda
Ágota

Január 12
Csütörtök
Ernő

Január 13
Péntek
Veronika

Január 14
Szombat
Bódog

Január 15
Vasárnap
Lóránt, Loránd

2
hét



Az FSC logót azokon a termékeken találod, amelyek faanyaga felelősségteljesen kezelt erdőkből származik. Az őserdők pusztításának alternatívái közé tartozik a Felelős Erdőgazdálkodás Tanácsának (FSC) minősítési rendszere.



Ez a szimbólum azt jelenti, hogy az újrahasznosított termék már használt anyagokból áll. Ha nincs az ábra mellett egy minősítő mondat (pl 60%-a újrahasznosított anyagból áll), akkor a szimbólum jelentése, hogy a termék 100% újrahasznosított.

A Möbius hurok három körbe menő nyíllal a nemzetközileg elfogadott újrahasznosítási szimbólum. Mindegyik nyíl a sikeres újrahasznosítási rendszer egy-egy szempontját jelzi: gyűjtés, úrafeldolgozás/átalakítás és végezetül eladás a felhasználóknak. A szimbólumot újrahasznosítható termékeken alkalmazzák.

A Möbius hurok újrahasznosítási szimbólum nem a jelölt termék jellemzőit hivatott kihangsúlyozni, csupán azt jelöli, hogy az adott termék bizonyos feltételek teljesülése esetén a szelektív hulladékgyűjtési rendszer alkalmazásával újrahasznosítható. Ez a lehetőség viszont csak akkor valósulhat meg, ha megfelelő hulladékhasznosítási rendszer működik ezeknek a hulladékoknak a begyűjtésére és hasznosítására. Tehát a szimbólum nem a termék előnyös környezeti tulajdonságait jelöli, csak egy lehetőséget, ebből kifolyólag nem sorolható az öko-címkék közé.



A Zöld Pont sok európai országban ismert szimbólum. A védjegy használatához csatlakozó vállalatok termékein feltüntetett Zöld Pont azt jelzi, hogy a vállalat tagja egy kizárólag a csomagolási hulladékok begyűjtésére és hasznosítására létesült európai rendszernek. Sajnos, ez a rendszer nem ösztönöz sem a szelektív hulladékgyűjtésre, sem a csomagolóanyag mennyiségének csökkentésére. Ez a jelzés NEM öko-címke, nem jelenti azt, hogy a jelölt termék környezeti tulajdonságai jobbakként, mint a hasonló funkciót betöltő termékek, csupán annyit, hogy a termelő szerződéses viszonyban áll a hulladék begyűjtőjével.

Január 16
Hétfő
Gusztáv

Január 17
Kedd
Antal, Antónia

Január 18
Szerda
Piroska

Január 19
Csütörtök
Sára, Mórió

Január 20
Péntek
Fábián, Sebestyén

Január 21
Szombat
Ágnes

Január 22
Vasárnap
Vince, Artúr

3
hét



Magyar Környezetbarát Termék

A Környezetbarát minősítés és tanúsítás célja a fogyasztók tájékoztatása a minősített termékekről és szolgáltatásokról, ezáltal a fogyasztók Környezet iránti felelősségtudatának erősítése, valamint a gyártók, forgalmazók és szolgáltatók ösztönzése a környezeti szempontból kedvezőbb tulajdonságokkal rendelkező termékek és szolgáltatások bevezetésére.



Európai Környezetbarát Termék

Az Európai Unió Környezeti címkéző (másképpen öko-címkéző) rendszerét 1992-ben hozták létre a fogyasztási cikkek (az élelmiszerek, az italok és a gyógyszerek kivételével) és a szolgáltatások (a továbbiakban együtt: termékek) környezetbarát megkülönböztető jelölésére.

A minősítés célja: a gyártók, szolgáltatók, forgalmazók, fogyasztók tájékoztatása és ösztönzése a jó minőségű és kedvező környezeti tulajdonságú termékek előállítására, forgalmazására, használatára és ezáltal a Környezeti tudat fejlesztésére, illetve a Környezetbarát gazdasági szerkezet kialakítására.

Műanyagokon

A háromszög alakban egymásba futó nyilakat műanyagokon láthatjuk feltüntetve. A műanyag újrahasznosítása csak akkor nem jár lényeges minőségromlással, ha azokat fajtánként hasznosítják újra. A nyilak arra utalnak, hogy a műanyag újrahasznosítható. A háromszög belsejében lévő szám jelzi, hogy milyen műanyagról van szó. A jel nem jelenti azt, hogy a terméket újra is hasznosítják. Magyarországon nem kötelező feltüntetni a termékeken a műanyag fajtáját.

Szám - Rövidítés - Műanyagfajta

01 - PET - Polietilénterftalát

02 - PE-HD - Polietilén

03 - PVC - Polivinilklorid

04 - PE-LD - Polietilén

05 - PP - Polipropilén

06 - PS - Polisztirol

07 - PBT - Polibutiléntereftalát

07 - PC - Polikarbonát



PETE

HDPE

V



PP

PS

OTHER

● Január 23
Hétfő
Zelma, Rajmund

Január 24
Kedd
Timót

Január 25
Szerda
Pál

Január 26
Csütörtök
Vanda, Paula

Január 27
Péntek
Angelika

Január 28
Szombat
Károly, Karola

Január 29
Vasárnap
Adél

4
hét

Újévi persely

HOZZÁVALÓK:

- füles műanyag flakon + egyéb színes flakonok
- olló
- ragasztópisztoly
- lukasztó
- ringliző + ringli (bőr- és cipőkellék-kereskedésben kapható)



Január 30
Hétfő
Martina, Gerda

Január 31
Kedd
Marcella

Február 1
Szerda
Ignác

Február 2
Csütörtök
Karolina, Aida

Február 3
Péntek
Balázs

Február 4
Szombat
Ráhel, Csenge

Február 5
Vasárnap
Ágota, Ingrid

5
hét

Alkotunk, tervezünk, javítunk, megpróbáljuk használatóv vagy újrahazsnálatóv tenni a minket körülvevő hulladékokat. Újrahazsnóítunk, kiállítást szervezünk, oktatunk, növényt ültetünk.

A folyamatosan termelőő hulladékkal kezdenünk kell valamit. Készíthetünk újrahazsnálató anyagokat és tárgyakat. Egy kis fantáziával magunk is kitalálhatunk remek dolgokat. A **Cellux Csoport** éppen ezzel foglalkozik. Ne termeljünk újabb hulladékokat inkább hasznóítsuk, amink már van!

így készöl:

a pénztárca italos kartonból

WWW.CELLUXCSOPORT.BLOGSPOT.COM



szükséges eszközök: olló, tűzőgép, tépőzár
(öntapadó tépőzár rövidáru boltban kapható)

A gyümölcsleves vagy tejes doboz alkalmas pénztárca készítésére. Ez az ötlet már évek óta közkezen forog nemzetközi viszonylatban is a környezettudatosan gondolkodók körében. Próbáld ki te is! Készíts ilyen ajándékot!

Február 6
Hétfő
Dorottya, Dóra

○ Február 7
Kedd
Tódor, Rómeó

Február 8
Szerda
Aranka

Február 9
Csütörtök
Abigél, Alex

Február 10
Péntek
Elvira

Február 11
Szombat
Bertold, Marietta

Február 12
Vasárnap
Lívia, Lídia

6
hét

FARSANGI ÁLARC



Az álarc elkészítéséhez
kiváló alapanyag a

műanyag. Használhat samporos flakonból
kivágjuk a tetűes szerinti formát. A
két végére lyukat fúrunk a madzag
rögzítéséhez. Fontos: a műanyag nehezen
mágható, ezért ha több réteget
használnánk egymásra, használjunk szegőcsőt
és lyukasztót.



Február 13
Hétfő
Ella, Linda

● Február 14
Kedd
Bálint, Valentin

Február 15
Szerda
Kolos, Georgina

Február 16
Csütörtök
Julianna, Lilla

Február 17
Péntek
Donát

Február 18
Szombat
Bernadett

Február 19
Vasárnap
Zsuzsanna



7
hét

GYÓGYNÖVÉNYEK SZEDÉSE TÉL-TAVASZ

	Dec	Jan	Feb	Márc	Ápr	Máj
Szagosmügefű (virágos hajtás)						x
Akác (virág)						x
Bodza (fái) (virágzat)						x
Bodza (földi) (gyökér)	x	x	x	x	x	
Bojtorján (lapu) (gyökér)	x	x	x	x	x	
Csalán (gyökér)	x	x	x	x	x	
Fehér mályva (ziliz) (gyökér)	x	x	x	x	x	
Fekete nadálytő (gyökér)	x	x	x	x	x	
Galagonya (virág, levéllel)						x
Gyermekláncfű (gyökér)	x	x	x	x	x	
Gyermekláncfű (levél)					x	x
Hársfa, orvosi (virágzat)						x
Ibolya (gyökér)	x	x	x	x		
Ibolya (levél)						x
Kakukkfű (virágzó hajtás)						x
Kamilla (székfű) (virágzat)						x
Kankalin (gyökér)	x	x	x	x		
Kankalin (virág)					x	x
Katángkóró (gyökér)	x	x	x	x	x	
Kökény (virág)					x	
Nyárf (rügy)		x	x	x		
Pemetefű (virágzó hajtás)						x
Szászorszép (virágzat)					x	x
Szeder (levél)						x
Turbolya (virágzó hajtás)						x
Útifű (virág)					x	x



Február 20
Hétfő
Aladár, Álmos

● Február 21
Kedd
Eleonóra

😊 Február 22
Szerda
Gerzson

Február 23
Csütörtök
Alfréd

Február 24
Péntek
Mátyás

Február 25
Szombat
Géza

Február 26
Vasárnap
Edina

8
hét



Nyitvatartás:

hétköznap: 10-18

hétfő:

megbeszélés szerint

A **VeloSophie** mindennel foglalkozik, aminek köze van a kerékpárhoz, legyen az szervíz, bringakonyha mozgalom, kölcsönző, kritikus tömeg, egyedi cangák építése,

“**hogyan szereld a biciklid**” workshopok, drótszámárújrahasznosítás és minden más, aminek egy kis köze is van a szeretett kétkerekűnkhez. De ez nem jelenti, azt hogy, akinek nincs bicaja, az nem jöhet el hozzánk. Érkezz hozzánk bárhogyan, szívesen látunk. Ha csak egy szusszanásra is légy a vendégünk.

Huppanj le egy retextilre, olvass el egy Carbustert, igyál egy házi mentateát vagy csak hallgasd a szerszámok csengését.

DEFEKTJAVÍTÁS:

Ami kell:

defektjavító készlet, külsőleszedő kanalacska, pumpa v. benzinkút, 15-ös villáskulcs

Ahogy kell:

szedd ki a kereket
lazítsd le az egyik peremét a gumikülsődnek
ügyeskedd ki a lyukas belsőt
fújd fel ducira
tedd a szádhoz közel a gumit
kezd el körbevezetni a gumit a kezeden
jelöld meg a lyukat
ereszd le a gumit
dörzsöld meg



pötytyentsd rá a vulkanizálót
várj 4 percet
nézd meg, hogy a külsőben nem maradt-e szilánk, tüske, akármi
rakd rá a foltot
nyomd erősen össze
fújj egy picit bele
igazítsd vissza a külsőben
tedd vissza a peremet
rakd vissza a kereket fújd fel
“ragmeg”

cím: Pécs, Király u. 9. belső udvar

elérhetőség: +36 70/ 317 03 40 velosophie@lab.org.hu

Február 27
Hétfő
Ákos, Bátor

Február 28
Kedd
Elemér

Február 29
Szerda
Szökőnap

● Március 1
Csütörtök
Albin

Március 2
Péntek
Lujza

Március 3
Szombat
Kornélia

Március 4
Vasárnap
Kázmér

9
hét

Completely free!!



habe Skizzen gezeichnet
habe Skizzen gezeichnet
habe Skizzen gezeichnet



Radford is a hydrogen halide. It is a colorless gas with a strong odor. It is highly corrosive and reacts with many metals to form metal halides. It is also a strong oxidizing agent. It is used in the synthesis of many organic compounds and in the production of polymers. It is also used in the treatment of certain types of cancer.

Ut fűgizet is a hidrogénnek halogén (2286)
a kőszéné is szén (2286) 60-70%-kal
kevésbé energiát használ!



Március 5
Hétfő
Adorján, Adrián

Március 6
Kedd
Leonóra, Inez

Március 7
Szerda
Tamás

○ Március 8
Csütörtök
Zoltán

Március 9
Péntek
Franciska, Fanni

Március 10
Szombat
Ildikó

Március 11
Vasárnap
Szilárd

10
hét

TISZTÍTÓKÚRA

Megérkezett a tavasz, szabadítsuk meg testünket a felhalmozódott mérgeanyagoktól! Csináld végig ezt az egyhetes programot, és újult erővel vághatsz neki a napsütéses hónapoknak.

1. nap: Reggeli: sárgarépalé, egy bögre petrezselymes barna rizs • Tízórai: alma • Ebéd: egy bögre főtt köles, egy evőkanál szeszámag • Uzsonna: főtt cékla • Vacsora: egy bögre főtt barna rizs, párolt zöldbab

2. nap: Reggeli: egy bögre zabkása, alma, egy bögre csalántea • Tízórai: párolt zeller • Ebéd: egy bögre petrezselymes hajdina, búzacsíra, cékla • Uzsonna: narancs • Vacsora: párolt répa, egy bögre petrezselymes barna rizs

3. nap: Reggeli: grépfrütlé, egy bögre főtt barna rizs, áfonya • Tízórai: kiwi • Ebéd: egy bögre köles, egy ek.szezámag, paradicsom • Uzsonna: ananász • Vacsora: párolt cukkini, párolt paraj

4. nap: Reggeli: fekete retek, egy fahéjas sült alma, csalántea • Tízórai: alma • Ebéd: egy bögre petrezselymes barna rizs, főtt répa • Uzsonna: ananász • Vacsora: egy bögre hajdina, párolt zöldbab, búzacsíra

5. nap: Reggeli: egy bögre párolt zeller, egy bögre csalántea • Tízórai: főtt cékla • Ebéd: egy bögre zöldborsós barna rizs, uborka • Uzsonna: narancs • Vacsora: főtt répa, grillezett padlizsán

6. nap: Reggeli: egy bögre fahéjas barna rizs almakockákkal • Tízórai: ananász • Ebéd: fél bögre főtt köles, főtt zöldbab, búzacsíra • Uzsonna: narancs • Vacsora: egy bögre főtt bulgur, két paradicsom

7. nap: Reggeli: egy bögre kukoricakása, áfonya • Tízórai: főtt répa • Ebéd: zöldségleves, egy bögre barna rizs, zöldbab • Uzsonna: ananász • Vacsora: egy bögre hajdina, grillezett padlizsán

Bórradírcsoport recept:

keverj össze egy rész tengeri sót egy rész olívaolajjal, csepegtess bele kevés fahéj- és borsmenta olajat, és keverd össze! Minden másnap dörzsöld át vele a tested, és mosd le!

Március 12
Hétfő
Gergely

Március 13
Kedd
Krisztián, Ajtony

Március 14
Szerda
Matild

● Március 15
Csütörtök
Krisztof
Nemzeti Ünnepe

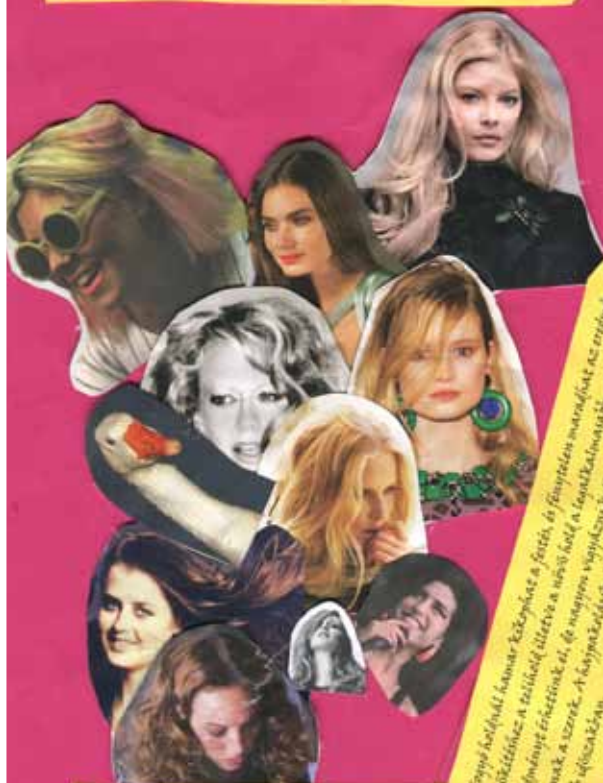
Március 16
Péntek
Henrietta

Március 17
Szombat
Gertrúd, Patrik

Március 18
Vasárnap
Sándor, Ede



♦ A hajválasztás nővé holdnál és teliholdnál, azaz belül és kívül napján a legjobb. Ha ilyenkor vághatunk haját sokáig megmarad a frizurja, a hajvégek nem törnek olyan hamar és így rendezettebb, ápoltabb hajkoronánk lesz.



Fogyó holdnál hamar kezdhess a fésítés és fenyvellen maradvány az eredmény. A szűkítéshez a telihold illetve a nővé hold a legalkalmasabb, sokkal hatékonyabb eredményt érhetünk el, de nagyobb vigyázni kell, mert ilyenkor gyorsabban esnek a szálak. A hajpálcákhoz ajánlott és nővé holdnál hasznosabbak, mint egyéb időszakra.

Tréfa és mézpakolás

Megszokott mód szerint mosd meg a hajadat!

Keverj 1 tojásfehérjéhez 2 ek. mézet és vidd fel a hajadra!

A törőlközöt csavard a hajadra, majd 1 óra múlva alaposan öblítsd le!

Március 19
Hétfő
József, Bánk

Március 20
Kedd
Klaudia

Március 21
Szerda
Benedek

● Március 22
Csütörtök
Beáta, Izolda

Március 23
Péntek
Emőke

Március 24
Szombat
Gábor, Karina

Március 25
Vasárnap
Iván, Írisz

12
hét

Retextil

Zokni-labda

1. a lukas zoknit vágd fel a ujj széles spirálban, kihagyva a sarok és az első részt.
2. vége egy vastagabb horgolótűt, és három láncszemmel kezdve, három soron át egy lukba két láncszemet öltve,
3. majd egy sima láncszemsorral folytatva,
4. majd a következőkben két-két szemet összekötve kis labdát kapsz, amibe a zokni párját kell beletörni.

Március 26
Hétfő
Emánuel

Március 27
Kedd
Hajnalka

Március 28
Szerda
Gedeon, Johanna

Március 29
Csütörtök
Augusta

● Március 30
Péntek
Zalán

Március 31
Szombat
Árpád

Április 1
Vasárnap
Hugó

13
hét



Tojásfestés

Természetes festékanyagok

Festőlé készítése

Zöld színhez vágjunk apróra spenótot, petrezselyemlevelet vagy csalánlevelet, és főzzük fél órán át. A főtt tojásokat rakjuk bele, és áztassuk mindaddig, amíg a kívánt árnyalatot el nem érik.

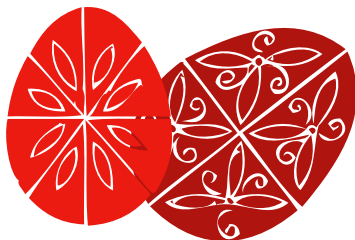
Sárgára legegyszerűbben őrölt kurkumaporról festhetjük a tojásokat, amely ma már könnyedén beszerezhető. Negyed óra elegendő a színezőlé főzésére, azután mehetnek bele a tojások.

Piros színt fél liter víz és 8-10 evőkanál pirospaprika őrlemény keverékével érhetjük el. A festékanyagot 20-30 percig főzzük, mielőtt beletesszük a tojásokat.

Lila színhez a cékla leve kitűnő, bármilyen formában (friss, főtt cékla leve, savanyúságnak eltett cékla stb.).

Sötétbarna színt erőse főzött, majd lehűtött kávé szükséges. Ebben áztassuk a frissen főtt, még forró tojásokat. A dió termésének burka, az összepöndörödött száraz héjának a főzete is barna színű festék.

Vörösbarna színt kapunk, ha a vöröshagyma burokleveleit lehántjuk, és annyi vízben főzzük, amennyi éppen ellepi. Fél óra főzés után már jól fest a hagymalé, ekkor tegyük hozzá a tojásokat. A világosbarnától a sötétvörösre változhat az árnyalat, az áztatási időtől függően.



Április 2
Hétfő
Áron

Április 3
Kedd
Buda, Richárd

Április 4
Szerda
Izidor

Április 5
Csütörtök
Vince

○ Április 6
Péntek
Vilmos, Bőborka

Április 7
Szombat
Hermann

Április 8
Vasárnap
Dénes
Húsvét

14
hét

Fejszint Pillepalackból

1.
Fogj egy pillepalackot és
vágd le a fenekeit!

2.
Kis háromszögek kivágásával
készíts koronát!



3.
Olvassd meg a
szirmokat...



4.
Lyukassz
ki a
virágot!



6.
Végül csomózd meg
feynéreted szerint.



5.
Kakapapírba fűsz
gyöngyöt és húzd
át a virágot...



Április 9
Hétfő
Erhard
Húsvét

Április 10
Kedd
Zsolt

Április 11
Szerda
Leó, Szaniszló

Április 12
Csütörtök
Gyula

● Április 13
Péntek
Ida

Április 14
Szombat
Tibor

Április 15
Vasárnap
Anasztázia, Tas

15
hét

Szelektív hulladékgyűjtés

PAPÍR

Ebbe a konténerbe újságok, folyóiratok, füzetek, könyvek, hullámpapír, csomagolópapír, kartondoboz kerül. A tejes és gyümölcsitalos (kombinált) dobozokat minden esetben mossuk ki és tapossuk laposra, majd a papír vagy a műanyag konténerbe helyezzük el, attól függően, hogy hogyan jelzik. Ügyeljünk arra, hogy a papír ne legyen szennyezett!

Fehér üveg

A tiszta, kiöblített italos és egyéb, a háztartásban már feleslegessé vált színezetlen üvegeket dobhatjuk ide. Ne dobjunk bele színes üveget, tükröt, ablaküveget, villanykörtét, szemüveget, nagytót, drótszövetes üveget, kerámiát, porcelánt, neonsövet!

Színes üveg

Dobhatunk bele színes italos, parfümös, konzerves üveget. Ne dobjunk bele színezetlen, azaz fehér üveget, drótszövetes üveget, katedráliüveget, kerámiát, porcelánt. Az üvegekről távolítsuk el a fém kupakokat!

MŰANYAG

Üdítős, ásványvizés PET-palackokat, kiöblített háztartási flakonokat és azok lecsavart kupakjait háztartásban előforduló tiszta fóliát dobhatunk bele. A tejes és gyümölcsitalos (kombinált) dobozokat minden esetben mossuk ki és tapossuk laposra, majd a papír vagy a műanyag konténerbe helyezzük el, attól függően, hogy hogyan jelzik! Ne dobjunk bele zsíros, olajos, háztartási vegyi anyaggal szennyezett (nem kimosott) flakont. Tejes, joghurtos poharat, margarinos dobozt, élelmiszer-maradványt tartalmazó műanyagot, hungarocellt, CD-lemezt, magnó- és videokazettát, egyéb műanyagnak ítélt hulladékot (pl. nejlonharisnya), mert hasznosításuk jelenleg nem megoldott! Véletlenül sem kerülhet a műanyag közé:

- üvegpalack (sajnos sokan összekeverik a kétféle palackot);
- papírcímke;
- ételmaradék.

FÉMEK

A fémek talán a legkevésbé érzékenyek a különféle szennyeződésekre. Nagyon fontos volna ezek szelektív gyűjtésének elterjedése, mert a gazdaságba történő visszaáramoltatásuk igen jelentős energiamegtakarítást eredményez. A konzerves, kutya- illetve macska-eledeles dobozokat csak kimosva szabad beledobni!

Április 16
Hétfő
Csongor

Április 17
Kedd
Rudolf

Április 18
Szerda
Andrea, Ilma

Április 19
Csütörtök
Emma

Április 20
Péntek
Tivadar

● Április 21
Szombat
Konrád

Április 22
Vasárnap
Csilla, Noémi

16
hét

Szelektív hulladékgyűjtés

VESZÉLYES HULLADÉK

A veszélyes hulladékokat külön kell gyűjteni. A veszélyes hulladék leadható a hulladékudvarokban vagy az önkormányzat által szervezett veszélyes hulladék gyűjtőakciók keretében, melynek helyéről, idejéről az adott önkormányzat ad tájékoztatást.

A leggyakoribb háztartásokban is fellelhető veszélyes hulladékok, melyeknek már speciális gyűjtése sok helyen megoldott: elem és lejárt vagy feleslegessé vált gyógyszer, a festék, sütőzsiradék, akkumulátor.

GYÓGYSZER

A lejárt vagy feleslegessé vált gyógyszereket semmiképpen ne dobjuk ki az otthoni szeméttárolóba, vagy lefolyóba mivel a gyógyszerek veszélyes hulladékok és a hulladéklerakókba kerülve károsíthatják a természetet és a talajvízbe, illetve földbe jutva egészségünket is.

2006. január 1-től minden gyógyszertárban átveszik tőlünk a szakemberek a hulladékot a megfelelő tároló edényekbe helyezik, ahonnan a koordináló szervezet a hulladékégetőbe viszi ártalmatlanításra.

ELEKTRONIKAI HULLADÉK

Az elektronikai berendezések és hulladékok szeméttárolóba illetve lomtalanításkor utcára helyezése szintén nem helyes magatartás.

A hulladékok gyártóhoz történő visszajuttatása hasznosításra illetve ártalmatlanításra nagyon fontos.

2005. augusztus 13-tól amennyiben új készüléket vásárolunk, a vásárlás helyén visszaveszik régi, már feleslegessé vált készülékünket. Több üzletben vásárlás nélkül is átveszik tőlünk az elektronikai hulladékot, melynek pontos feltételeiről az egyes üzletekben adnak felvilágosítást.

Folyamatosan bővül azon önkormányzatok száma is, melyek elektronikai hulladék begyűjtésére speciális lomtalanítást szerveznek. A helyi lehetőségekről az adott önkormányzat ad bővebb információt.

ELEM

Az elemeket semmiképpen ne dobjuk ki a szemetesünkbe. Már sok helyen visszaveszik a már lemerült, használt elemeket. A gyűjtőpontokról további információt a www.relem.hu vagy a www.rebat.hu weboldalon találhat!

Április 23

Hétfő

Béla

Április 24

Kedd

György

Április 25

Szerda

Márk

Április 26

Csütörtök

Ervin

Április 27

Péntek

Zita

Április 28

Szombat

Valéria

● Április 29

Vasárnap

Péter

17
hét



hozzávalók 12 főre

50 dkg liszt
1 kis pohár (20%-os) tejföl
3 tojássárga
1 cs (5 dkg) friss élesztő
1 ek cukor
2 dl tej
2 csapott ek só
20 dkg vaj, megolvasztva
és kihűtve
6 közepes krumpli

kenéshez, szóráshoz

1 tojássárga
egész köménymag

krumplis pogácsa

(Autentik hajtogatott kivétel)

A krumplit héjában megfőzöm, majd megpucolom, krumplinyomóval összetöröm és némi olvasztott vajjal összekeverem. Fél evőkanálnyi sőt is adok hozzá.

Az élesztőt a langyos cukros tejbe morzsolom és pár perc alatt felfuttatom. A lisztet tálba szítálom, hozzáadok 1,5 ek-nyi sőt. Beleteszem az élesztős tejet, a tojássárgákat és a tejfölt. Összekeverem és hozzáöntöm a vajat.

Összegyúrom. Langyos helyen duplájára kelesztem a tésztát, majd pár mozdulattal átgyúrom és lisztezett felületen kinyújtom. Rákenem a krumplis masszát, majd összehajtogatom újra és újra a tésztát. 20 percenként még háromszor megismétlem a nyújtás-hajtogatást.

Ha ezzel megvagyok, kb. 1,5 cm vastagra sodrom a tésztát, és tetszőleges méretű pogácsákat szaggatok belőle. Vajas-lisztezett tepsire rakom és forró sütőben (200 fokon) kb. fél óra alatt aranyszínűre sütöm. Legvégül barátaimmal jó száraz borral megfalatozgatom...

Április 30

Hétfő

Katalin, Kitti

Május 1

Kedd

Fülöp, Jakab

Munka Ünnepe

Május 2

Szerda

Zsigmond

Május 3

Csütörtök

Tímea, Irma

Május 4

Péntek

Mónika, Flórián

Május 5

Szombat

Györgyi

○ Május 6

Vasárnap

Ivett, Frida

18

hét

L'ABIMELEGITŐ

Vand le a seleteket,
hogy ne foszódjon
több az anyag!



Készíts magadnak meleg
pulóvertől táskát, hozzáillő
lábmelegítővel!

TÁSKA



Május 7
Hétfő
Gizella

Május 8
Kedd
Mihály

Május 9
Szerda
Gergely

Május 10
Csütörtök
Ármin, Pálma

Május 11
Péntek
Ferenc

● Május 12
Szombat
Pongrác

Május 13
Vasárnap
Szervác, Imola

19
hét

Alternatív ruhatisztítás

Mosódió

100% TERMÉSZETES!

Felhasználás:

- A mosódió héját a ruhák közé (egy kis vászonzsákban) tesszük.

- A héjakat kidzsoljuk a folyadékokat ecsethegyeket, padlós mosók.

Szappanfa
(Sapindus - mucorossi)



héj



Május 14
Hétfő
Bonifác

Május 15
Kedd
Zsófia, Szonja

Május 16
Szerda
Mózes, Botond

Május 17
Csütörtök
Paszka

Május 18
Péntek
Erik, Alexandra

Május 19
Szombat
Ivó, Milán

Május 20
Vasárnap
Bernát, Felícia

20
hét



A történet Gyurkával kezdődött, aki elkezdte a pesti bringaboltokból az ott felhalmozott szeméttel egy fehér kargóval rendszeresen elszállítani. Majd jött Dani, Csaba, Gyuri és azóta folyamatosan veszünk részt rendezvényeken, workshopokon, kiállításokon és vásárokon.



RECYCLE
MISSION
HUNGARY



Csapatunk a hazai kézműves szemétdíjazásért egyedi érdekes hulladékból készít lámpát, gyertyatartót, övet, kupolát, szerencsekereket és megannyi érdekes dolgot. És a tárgy a bicikli.



Célunk, hogy bemutassuk, felhívjuk a figyelmet és bizonyítsuk, nincs szemétkörülöttünk, csak mi tesszük azt, azzal, hogy eldobjuk őket és lemondunk róluk. A hatást nem csak tárgyainkkal érjük el, hanem a technika önzetlen átadásával. Hiszünk, hogy a megszerzett tudást azért hirtokoljuk, hogy tovább adhasuk.



<http://recyclemissionhungary.blogspot.com/>



● Május 21
Hétfő
Konstantin

Május 22
Kedd
Júlia, Rita

Május 23
Szerda
Dezso

Május 24
Csütörtök
Eszter, Eliza

Május 25
Péntek
Orbán

Május 26
Szombat
Fülöp, Evelin

Május 27
Vasárnap
Hella
Pünkösöd

21
hét

Nyártól-őszig szedhető gyógynövények Magyarországon

[illegible]

● Május 28

Hétfő

Emil, Csanád

Pünkösöd

Május 29

Kedd

Magdolna

Május 30

Szerda

Janka, Zsanett

Május 31

Csütörtök

Angéla, Petronella

Június 1

Péntek

Tünde

Június 2

Szombat

Kármén, Anita

Június 3

Vasárnap

Klotild

22

hét

Szappankészítés házilag

A legegyszerűbb alap-szappan
500 g növényi zsír /margarin/
63 g NaOH /nátrium-hidroxid/
156 g desztillált víz vagy forrásvíz
1 kávéskanál a kedvenc illóolajból vagy a kedvenc parfümből
Kb. 30 perc a reakcióidő, nagyon kellemes, apró buborékokkal
habzó, finom szappant eredményez.



Alapszappan készítés

01. MÉRJÜK KI a megfelelő mennyiségű
zsírt, olajat vagy méhviaszt!

02. Melegítsük lassú tűzön rozsdamentes
fém- vagy zománcos edényben,

a fűtést, és hagyjuk lehűlni 54 °C-ra,
időnként keverjük meg!

03. MÉRJÜK KI a NaOH-ot és a vizet!

04. Öntsük a NaOH szemcséket a vízbe,
és keverjük, amíg feloldódik!
(Vigyázat!!! A reakció nagy hőfejlődéssel jár!)
Hagyjuk az oldatot lehűlni 54 °C-ra.

Használjunk
védőszemüveget és gumikesztyűt!
Ne lélegezzük be a gőzöket!

05. Adjuk hozzá a NaOH oldatot a zsírhoz, és óvatosan
keverjük össze!

06. Kevergessük az oldatot a besűrűsödésig, addig a pontig,
amikor még a szappan visszacsöpög a kanálról,
de nyomot hagy a keverék felszínén! Ilyenkor már „ír”
a szappan.

07. Adjuk hozzá a színező anyagokat, illóolajokat!

08. Keverjük össze, és öntsük az előkészített, kiszírozott
formákba!

09. Takarjuk le a szappant egy takaróval vagy törölközővel,
és hagyjuk állni 24 óráig vagy a keményedésig!

10. Vegyünk fel gumikesztyűt, borítsuk ki a szappant
az öntőformákból, és vágjuk fel a kívánt méretre!

Utána takarjuk be ismét a szappandarabokat, és hagyjuk
érni legalább 4 hétig!

○ Június 4
😊 Hétfő
Bulcsú

Június 5
Kedd
Fatime

Június 6
Szerda
Norbert, Cintia

Június 7
Csütörtök
Róbert

Június 8
Péntek
Medárd

Június 9
Szombat
Félix

Június 10
Vasárnap
Margit, Gréta

23
hét

Szélcsengő

visszaválthatatlan üvegekből

HOZZÁVALÓK:

- mindenféle maradék üveg
- kalapács
- drót
- fogó
- drótvágó



1.



2.



3.



fogó



4.



megdrótozom az üvegdarabokat,
majd egy fadarabra felfűggesztem azokat.
és KÉSZ!!

● Június 11
Hétfő
Barnabás

Június 12
Kedd
Villő

Június 13
Szerda
Antal, Anett

Június 14
Csütörtök
Vazul

Június 15
Péntek
Jolán, Vid

Június 16
Szombat
Jusztin

Június 17
Vasárnap
Laura, Alida

24
hét

TALKA

ALUDOBOL



2.3cm



Június 18
Hétfő
Arnold, Levente

● Június 19
Kedd
Gyárfás

Június 20
Szerda
Rafael

Június 21
Csütörtök
Alajos, Leila

Június 22
Péntek
Paulina

Június 23
Szombat
Zoltán

Június 24
Vasárnap
Iván

25
hét

Tisztában vagy-e vele, hogy Földünk egyik legnagyobb ellensége a MŰANYAG?

**2x fizetünk
a csomagolásért:**

1x mikor megvesszük

1x mikor elszállítjuk

a szemetessell

Nagy
Csendes-óceán
Szemétsziget

Észak-Atlanti-óceán
Szemétsziget

A világ legnagyobb
SZEMÉTSZIGETE

10 m vastag

16 millió km² = 2 x USA

100 millió tonna

Több, mint
1 millió tengeri madár,
100 ezer emlős
és teknős
hal meg évente.

Magyarországon
egy átlagos napon
1,3 millió NYLONZACSKÓT
viszünk haza
a boltokból.

A háztartási hulladékok
14%-át a műanyagok adják.
Évente kb. 100 milliárd tonna
műanyagot termelünk.

Egytizede
a tengerbe kerül.

Dél-Csendes-óceán
Szemétsziget

Dél-Atlanti-óceán
Szemétsziget

Indiai-óceán
Szemétsziget

ÉPPEN EZÉRT NÉHÁNY JO TANÁCS:

- > fogycsazzunk kevesebbet,
- > azt vegyük meg, amire igazán szükségünk van,
- > bevásárlásnál legyen nálunk vászonboka vagy kosár,
- > felhalmozódott műanyagokat szelektívgyűjtőbe vigyük,
- > vásároljunk helyi termelőtől, ne külföldről importált, csomagolt árut!

A műanyag köolajsármazék.
Leggyakoribb formája a polietilén,
Melynek lebomlási ideje kb. 100 év.

Június 25
Hétfő
Vilmos

Június 26
Kedd
János, Pál

● Június 27
Szerda
László

Június 28
Csütörtök
Levente, Irén

Június 29
Péntek
Péter, Pál

Június 30
Szombat
Pál

Július 1
Vasárnap
Tihamér, Annamária

26
hét

napvédő krém



felhasználása:

Napozás, vagy intenzív napon való tartózkodás előtt fél órával kenjük fel vékonyan. Fontos a fokozatos barnulás. 11-15h között semmilyen napozószerrel ne tartózkodjunk huzamosabb ideig a tűző napon.

KAKAÓVAJ természetes UV szűrő zsíros hatása miatt vízálló, fényvisszaverő.

OLÍVAOLAJ természetes UV szűrő bőrápoló

SZEZÁMOLAJ gátolja a melanóma sejtek kialakulását

KÓKUSZOLAJ természetes UV szűrő

DIÓOLAJ természetes UV szűrő bronzosító

LEVENDULAOLAJ gyulladáscsökkentő

Napozás után ajánlott körömvirág kenőcsöt, olajat használni gyulladáscsökkentő hatása miatt.

a fentebb leírt napozó krém megrendelhető:
BéZs Natúr: +36 30/ 466-1837 számon

Július 2
Hétfő
ottó

○ Július 3
Kedd
Kornél, Soma

Július 4
Szerda
Ulrik

Július 5
Csütörtök
Emese, Sarolta

Július 6
Péntek
Csaba

Július 7
Szombat
Apollónia

Július 8
Vasárnap
Ellák

27
hét

PAPÍRMERÍTÉS

Védd a természetet,
óvd a fákat!
Ne használj
főlölesen papírt,
ha teheted
újrapapírra nyomtass,
vagy készítsd magad!



hasznosítsd újra a főlöleses szórólaponkat, tojástartóidat

Merített papírt készíteni nem olyan bonyolult, mint amilyennek elsőre tűnik: ha mindent jól előkészítesz, már csak egy kis hely kell, ahol elszabadulhat a vizes káosz, és kezdheted is az alkotást.

1. Az összegyűjtött papírt apróra tépd össze, áztasd vízbe (épp hogy ellepje), majd 1-2 óra múlva turmixold össze. Sűrű papírpépet kapsz.

2. Készíts merítőszitát: fakeretre sűrű szövésű dróthálót feszíts.

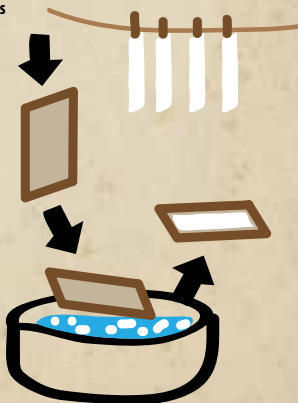
3. Öntsöd a pépet a lavórba és adj hozzá vizet, hogy joghurt-szerű állaga legyen.

4. Jön a merítés: fogd a szitát, függőlegesen mártsd bele a pépbe, majd fordítsd vízszintesbe, és enyhén rázogasd meg még a pépben, hogy egyenletes vastagságban borítsa a hálót. Ezután – még mindig vízszintesen – emeld ki a keretet, hagyd lecsorogni róla a felesleges vizet. A nedves törölkendőt borítsd rá a papírra, majd gyors mozdulattal fordítsd fejtetőre az egészet: így alul lesz a törölköző, rajta a kendő, ezen a merített papír, felül pedig a háló. Ezután a sodrófával vagy szivaccsal nekiállhatsz kinyomkodni a vizet a papírból, amely végül elválk a szitától.

5. Az első papír kész is: fogd a kendőt a rátapadt papírral, és vízszintesen elhelyezve vagy kötélre csipeszelve már csak a száradás van hátra; a megszáradt papír simán elválk a kendőtől.

Hozzávalók:

- papírhulladék
- víz
- turmixgép
- lavór
- vékony törölröngy
- vastagabb, nedvszívó alátét (fílcs vagy törölköző)
- kisméretű sodrófa vagy szivacs a víz kipréseléséhez
- fakeret
- sűrű drótháló



Július 9
Hétfő
Lukrécia

Július 10
Kedd
Amália

● Július 11
Szerda
Nóra, Lili

Július 12
Csütörtök
Izabella, Dalma

Július 13
Péntek
Jenő

Július 14
Szombat
Örs, Stella

Július 15
Vasárnap
Henrik, Roland

28
hét

magbomba

A gerilla kertészetben igen közkedvelt eszköz eme bomba, amely meglepetésszerűen virágoztathatja fel szürke szmogos városainkat, kopár köztereinket, buszmegállóinkat! Készítsétek, dobáljátok örömmel!

hozzávalók:



föld



öntőgyógy



csepp víz

Az összetevőket összegyűrod, és szabadon, amilyenre csak szeretnéd olyanra formárod, majd mikor a városban sétálsz érdemes olyan helyre dobni, ahol beton helyett valami kis kopár földecske van, hogy tavasszal olyan helyen is virágozhasson a város, ahol azelőtt soha!



magok



Július 16
Hétfő
Valter

Július 17
Kedd
Endre, Elek

Július 18
Szerda
Frigyes

● Július 19
Csütörtök
Emília

Július 20
Péntek
Illés

Július 21
Szombat
Dániel, Daniella

Július 22
Vasárnap
Magdolna

29
hét

Zöldutak - Greenways

szakmai partner:

Zöldutak Országos Módszertani Egyesülete, Budai Krisztina, elnök

Legközelebbi

Zöldút:

**ORMÁNSÁG
ZÖLDÚT**

Start: Kémes

A zöldutak olyan, több-funkciós útvonalak, melyeket a gyalog, lovon, kerékpáron, illetve más motortmentes módon közlekedő vagy túrázó emberek számára hoznak létre. A zöldutakat helyi közösségek működtetik a környezeti és gazdasági szempontból is fenntartható társadalom kialakítása és az egészséges életmód elterjesztése érdekében. A zöldutak ideális környezetet biztosítanak a közösségi kezdeményezések, továbbá a természetvédelemmel, kulturális örökségvédelemmel, fenntartható turizmussal és motortmentes közlekedéssel kapcsolatos fejlesztések számára. A zöldutakat azzal a szándékkal hozzák létre, hogy a térségben élők és az oda látogatók igényeit egyaránt kielégítse és erősítse a helyi gazdaságot."



www.zoldutak.hu | www.ormansagzoldut.hu

😊 Július 23
Hétfő
Lenke

Július 24
Kedd
Kinga, Kincső

Július 25
Szerda
Kristóf, Jakab

🍷 Július 26
Csütörtök
Anna, Anikó

Július 27
Péntek
Olga, Liliána

Július 28
Szombat
Szabolcs

Július 29
Vasárnap
Márta, Flóra

30
hét

Tejtermékek készítése házilag

Ami kell: házi natúr tehén-, vagy kecsketej

Tejföl: A friss tejet öntsd ki egy tálba, és meleg helyen hagyd megaludni. 2-3 nap elteltével fölözd le az aludttejet, akkor, amikor a tej határozottan fázisokra vált szét. A tejföl a legfelső réteg.

Krémsajt: A krémsajt tejfölből, a savó lecsepegtetésével készíthető el. Egy teaszűrőbe kanalazz tejfölt, ezt állítsd egy mélyebb edénybe, és tedd be a hűtőbe 12 órára. Ha már nem csepeg belőle a savó, akkor készen van. Az elkészült krémsajt-gombócot tedd kistányérra, és ízlés szerint ízesíts!

Túró: Ha lefölted az aludttejet, melegítsd fel kis lángon, úgy, hogy nehogy odakapjon. Egy idő után látható, hogy a fehérje kicsapódik. Ha puha túrót szeretnél, akkor itt be is fejezheted a műveletet, és már szűrheted is a túrót. Ha a keményebbet szeretnél inkább, akkor főzd még akár 5-10 percig. Szűrjük át lazább szövésű textíliával kibélelt térszűrőn!

Tejsavó: A túró leszűrése után megmaradt savanyú folyadék a tejsavó. Lehet vele rizst főzni, és persze csodás szappanok is készülhetnek belőle...

Joghurt:

Sajt:

Hozzávalók:
2 liter termelői tej
fél citrom leve
só
fokhagyma
fűszerek ízlés szerint

A tejet kis lángon melegítsd fel, nem kell forralni, elég addig melegíteni, míg már majdnem forrni kezd. Melegítés közben tedd bele a fűszereket! Ha már jól felmelegedett a tej, akkor öntsd hozzá a citrom levét, és nagyon alacsony hőfokon kevergesd az elegyet. Egy kis idő múlva a fehérje kicsapódik, ekkor zárd el a gázt, és óvatosan szűrd le a sajtot, majd tekerd össze egy textilbe, amire egy vízzel teli lábast tegyél rá nehezéknek. Mehet a hűtőbe, és pár óra múlva, ha kihűlt, fogyasztható!

Vegyél egy pohár natúr joghurtot, amivel beoltod a tejet. A tejet forrald fel és picit hagyd hűlni, addig, hogy a kezdednek már bírható legyen a hőfoka, de még ne legyen kéz meleg. Tegyél 2-3 ek. joghurtot a már nem forró tejbe, majd tedd bele egy jól zárható műanyagtálba, és lassan hűtsd ki.

Kefir

1 l tej,
1 pohár kefir
A szobahőmérsékletű tejet keverd össze a szobahőmérsékletű kefirrel, majd 2-3 óra múlva tedd hűtőszekrénybe!

Július 30
Hétfő
Judit, Xénia

Július 31
Kedd
Oszkár

Augusztus 1
Szerda
Boglárka

○ Augusztus 2
Csütörtök
Lehel

Augusztus 3
Péntek
Hermina

Augusztus 4
Szombat
Domonkos, Dominika

Augusztus 5
Vasárnap
Krisztina

31
hét

Tudtad-e, hogy a kávézacc nemcsak jóslásra használható...
Nézz utána!

Szépüléshar, a reggeli tusolás előtt készíts magadnak bőrtápláló testradit,
ami kávézacc és növényi illóolajok keverékéből áll.
Alkotóanyagai közül a kávé és a borsmenta, friss itata szellemileg frissítő, serkentő, energizáló hatású.
A cukorkristályok a kávézaccal együtt finoman hámlasztják az elhalt bőrszöveteket.
Az olajok pedig lágyítja, és természetes antioxidánsokkal tölti fel bőrödöt.

ReCépt

- 1/4 csészenyi olívaolaj
- 1/2 csésze kávézacc
- 1 csésze kristálycukor
- 5 csepp vanília esszencia
- 15 csepp borsmenta illóolaj

Valamennyi hozzávalót tegyél egy kőesepes táliba.

Egy villa segítségével alaposan keverd össze!

Ha nem azonnal használod fel a keveréket, akkor helyezd egy zárt szájú üvegbe és tárd le.

Amennyiben 1-2 héten belül felhasználod, akkor tedd hűvös helyre!

Ha ennél több ideig szeretnéd felhasználni, akkor tedd hűtőbe!

Zuhanyozás át a bőrödöt, hogy nedves legyen!

Tégy egy maréknyi a tenyeredbe a kávé maszázzál és körkörös mozdulatokkal a láblejzél kezdre és felfelé haladva

maszszord be a nedves bőrödbe!

Fordíts különös figyelmet a száraz, darva bőrterületekre (sarok, bokák, térd, könyök).

10-15 percig is dörzsöld át, erőteljesen, majd bő vízzel öblítsd le magad és a kávé maszsa maradványait.

Majd tisztítsd meg bőrödöt a szokott módon szappannal, vagy tusfürdővel.

A legújabb bőrfeszítő krém hatóanyaga is koffein alapú,

ezért készíts te is magadnak kávézaccból narancsbőr elleni maszáló-feszítő bőrápolót!

Keverd össze egy maréknyi zaccot olívaolajjal és fahéj illóolajjal vagy fahéjporral.

Hordd fel a problémás területekre, hagyd hatni pár percig, majd mosd le!

Megjegyzem, ha ebbe a keverékbe még egy kis durvaszemű tengeri só is kerül, az külön bársnyosítja a bőrdet.



Augusztus 6
Hétfő
Berta, Bettina

Augusztus 7
Kedd
Ibolya

Augusztus 8
Szerda
László

● Augusztus 9
Csütörtök
Emőd

Augusztus 10
Péntek
Lőrinc

Augusztus 11
Szombat
Zsuzsanna, Tibor

Augusztus 12
Vasárnap
Klára

32
hét

Felfrissíti a színes ruhát az utolsó öblítőbe tett ecet.

A mosószóda vagy a reszelt mosószappan automata mosógépben is használható.

Egy csomag sütőpor, amelyet a mosószerhez adjunk, hőelhárító hatású és a fehérneműt.



A frottér bolnók finom fogócskák lesznek, ha egy éjszakára forró ecetes vízbe tesszük őket.

Szöves szennyezett fehérneműt szójjával áztassunk bef.

A cipzartafürről elvágtat függönyöket tegyük sós vízbe.

Ha az utolsó öblítővízhez sós vagy ecetet adjunk, a fehérnemű puha lesz.

Tarka ruhák első mosásánál megakadályozhatjuk a színek kioldódását, ha egy kupica ecetet tesszük a vízbe.

Adagolás: 50 ml normál mosóporhoz 50-100 ml mosószóda vízlágyítóra vagy hasonló inkább csak mosószódot, mosódiót, mosószappant!

Áztatás: ennek ideje helyettesíthető a vegyszert, a lútot és az erősítőcső öblítést is!

Mosószóddalban való egy órási áztatás során a szennyeződés nagy része feloldódik. Ezek után kevesebb mosószerrel, kisebb hőfokon (pl. 40 C-on) is ugyanolyan mosóhatást érhet el!

Augusztus 13
Hétfő
Ipoly

Augusztus 14
Kedd
Marcell

Augusztus 15
Szerda
Mária

Augusztus 16
Csütörtök
Ábrahám

● Augusztus 17
Péntek
Jácint

Augusztus 18
Szombat
Ilona

Augusztus 19
Vasárnap
Huba

33
hét



ZÖLD
FIATALOK
PÉCS

AZ
VAGY
AMIT
MEGTESZEL

Augusztus 20
Hétfő
István
Szent István Ünnepe

Augusztus 21
Kedd
Sámuel, Hajna

Augusztus 22
Szerda
Menyhért, Mirjam

Augusztus 23
Csütörtök
Bence

Augusztus 24
Péntek
Bertalan

Augusztus 25
Szombat
Lajos, Patrícia

Augusztus 26
Vasárnap
Izsó

34
hét

Gyümölcsök

alma
 afonya
 bors
 berkenye
 cseresznye
 egres
 faepor
 f. hibizli
 cser
 fige
 gőzkegye
 görögdiókegye
 kökény
 körte
 málna
 meggy
 szőlőkegye
 szőlőkegye
 őszibarack
 hibizli
 kinyó
 szőlőkegye
 szőlőkegye
 szőlőkegye
 szőlőkegye
 szőlőkegye

01. 02. 03. 04. 05. 06. 07. 08. 09. 10. 11. 12.

ékei idő :

tarolható :

Augusztus 27
Hétfő
Gáspár

Augusztus 28
Kedd
Ágoston

Augusztus 29
Szerda
Beatrix, Erna

Augusztus 30
Csütörtök
Róza

○ Augusztus 31
Péntek
Erika, Bella

Szeptember 1
Szombat
Egyed, Egon

Szeptember 2
Vasárnap
Rebeka, Dorina

35
hét

SZATYOR BEVÁSÁRLÓ KÖZÖSSÉG

- A SZATYOR BEVÁSÁRLÓ KÖZÖSSÉGET KÖRNYEZET-TUDATOS VÁSÁRLÓK HOZTA'K LÉTRE.
- AZ ÖNKÉNTES KEZDEMÉNYEZÉS CÉLJA, HOGY MAGAS MINŐSÉGŰ, ORGANIKUS TERMELÉSBŐL SZÁRMAZÓ, HÍGYI TERMELÉKET VÁSÁROLHASSÁNK.
- A SZATYOR KIVÁLTÁBAN KIZÁRÓLAG MEGBÍZHATÓ FORRÁS BŐL, ELVEIKNEK MEGFELELŐ BIZTAKTÓL RENDELT ÁRUK VANNAK. BIZALYUNK ELSŐ KEZBŐL SZERZETT TAPASZTALATOKON ALAPUL, MIVEL A MAGYI TERMELŐKKEL SZEMÉLYES KAPCSOLATBAN ÁLLUNK.

szatyor.org



Szeptember 3
Hétfő
Hilda

Szeptember 4
Kedd
Rozália

Szeptember 5
Szerda
Viktor, Lőrinc

Szeptember 6
Csütörtök
Zakariás

Szeptember 7
Péntek
Regina

● Szeptember 8
Szombat
Mária, Adrienn

Szeptember 9
Vasárnap
Ádám



AKARSZ EGY FRANKÓ KERTHELYISÉGET?!

Ha ránk hallgatsz, akkor nincs más dolgod, mint körbe nézni a pincében, a padláson, az udvarban, a garázsban és talán a szemetes környékén. Használt gumiból néhány csavar, egy jó fűrő, némi osb lap és néhány flakon festék spray segítségével kiváló kerti bútort lehet összeeszkábálni.

A csirkeháló színes papírral vagyítva lampionná válik, az üres konzervdoboz kilyuggatva pedig kiváló mécses tartó.

A maradék faanyagból tudsz készíteni óriás játékokat, jengát, torpedót, mesterlogikát, vagy bármit ami eszedbe jut. Ezzel a szórakozás is kipipálva. Egy kis mozgás mindenkinek kell, úgyhogy csinálj palackokból lengő tekét, vagy az építkezésről maradt homokból petanque pályát.



ZION Civil Menedék – Az emberség erejével Alapítvány
7629 Pécs, Zsolnay V. u. 109.

pecs.zion@gmail.com
zionpecs.blogspot.com

Szeptember 10
Hétfő
Nikolett, Hunor

Szeptember 11
Kedd
Teodóra

Szeptember 12
Szerda
Mária

Szeptember 13
Csütörtök
Kornél

Szeptember 14
Péntek
Szeréna, Roxána

Szeptember 15
Szombat
Enikő, Melitta

● Szeptember 16
Vasárnap
Edit

37
hét



Befőzés tartósítószer nélkül (vákuum)

1. Az elkészítéshez zárható, hibátlan, csavarható, fémszedős üvegeket használjunk.
2. Az üvegeket és a fedőket mosogassuk el, és öblítsük le.
3. Minden üveget és fedőt tegyük lábosba és melegítsük fel a vízzel forrásig, forraljuk 15 percig.
4. A gyümölcsöket mossuk meg alaposan!
5. Főzzük a gyümölcsöket és közben kavargatjuk folyamatosan, oda ne égjen. Ha használunk cukrot vagy mézet, még az elején tegyük bele. Legyünk türelmesek, minél tovább főzzük a lekvárt, annál sűrűbb lesz és annál kevésbé romlandó. Mielőtt megtöltenénk az üvegeket, mindnek a száját márt-suk forrásban lévő vízbe egy utolsó csíráztatásra.
6. Töltsük át az üvegekbe a lekvárt. Igyekezzünk minden üveget megtölteni. ha teli van, csavarjuk rá a fedőt, és a még forró, lezárt üveget állítsuk pár percre a feje tetejére. Így vákuum keletkezik, ami szintén fontos a tartósítás szempontjából.
7. Óvatosan mossuk le a mellécsurgott lekvárt az üvegekről. Az üvegeket csavarjuk újságpapírba, majd egy vászonba. Az egészet tekerjük be egy jó meleg pokrócba, és tegyük az ágyneműtartóba, vagy párnák közé. Néhány napig így tároljuk őket, amíg ki nem hűlnek.

Szeptember 17
Hétfő
Zsófia

Szeptember 18
Kedd
Diána

Szeptember 19
Szerda
Vilhelmina

Szeptember 20
Csütörtök
Friderika

Szeptember 21
Péntek
Máté, Mirella

● Szeptember 22
Szombat
Móric

Szeptember 23
Vasárnap
Tekla

38
hét

Sport és táplálkozás

Sokan sportolunk, sokféle céllal. Hogy mit ajánlott enni-inni, a választott sportágtól és az elérni kívánt céltól függ. Vannak azonban alapszabályok, amiket mindenkinek érdemes betartani, aki sportolásra adja a fejét. Ezeket gyűjtöttük össze.

Edzés előtt

Célunk a szervezet raktárainak feltöltése, a test felkészítése a terhelésre. Edzés előtt 30 perccel már ne egyél semmi nehezet! Ha éhes vagy, „kapj be” valami gyorsan felszívódó szénhidrátot, például egy müzliszeletet vagy egy banánt. Edzés előtt fél órával még igyál meg 1-2 pohár vizet, hogy az edzés közbeni folyadékvesztesség ne okozzon rosszulletet.

Edzés közben

Edzés közben enni csak akkor kell, ha a terhelés nagyon hosszú ideig tart, pl maraton futás esetén. Ilyenkor egy-egy szelet banán vagy energia szelet megfelelő. Inni is csak akkor szükséges, ha a terhelés erős, intenzív izzadással jár. Pl futás, intenzív aerobic, spinning, kerékpár. Ha nagyon meleg van, bármilyen edzést végzel, igyál közben! A legegyszerűbb és legjobb megoldás a víz, mert ez terheli meg legkevésbé a gyomrot.

Edzés után

Pótold az edzés közben vesztített folyadékot és tápanyagokat! Megfelelő fehérjebevitellel biztosíthatod izmaid megfelelő regenerációját és épülését. Hogy ne hízz, de regenerálódj, fogyassz teljes értékű fehérjéket és alacsony szénhidráttartalmú zöldségeket! Jó választás például a mozzarella sajt vagy natúr csirkemell nyers salátával. Ne feledkezz meg a vízről sem, most ihatsz bátran!



Szeptember 24

Hétfő

Gellért, Mercedesz

Szeptember 25

Kedd

Eufrozina, Kende

Szeptember 26

Szerda

Jusztina

Szeptember 27

Csütörtök

Adalbert

Szeptember 28

Péntek

Vencel

Szeptember 29

Szombat

Mihály

○ Szeptember 30

Vasárnap

Jeromos

39
hét

Légfrissítés természetes módon

Az ecet kitűnő általános légfrissítő. Hagyjunk egy kis talkányit bármelyik helyiségben, és garantált a friss illat.

Ha szeretjük a pörkölt kávé, kissé forrósítsunk fel néhány kávészemet a grillben.

A kellemetlen szagokat (pl. Wc) egy gyufa elégetésével is megszüntethetjük.

Ha a szekrény belseje kellemetlen szagú, tegyünk bele egy talkába frissen őrölt kávé.

A cigarettafüst hatásos ellenszere, ha a szekrények vagy magasabb polcok tetején egy kis edénybe ecetes szivacsot teszünk.

Légfrissítő házilag:

- 1evőkanál (10-15ml) 70%-os (gyógyszertári) alkohol
- 20-30 csepp illóolaj
- 100ml meleg víz
- szórófejes flakon

Az alkoholban keverd össze a kiválasztott illóolajokat. Öntsd egy kis szórófejes flakonba, öntsd össze a meleg vízzel és az egészet jól rázd össze!

A legjobb légfrissítő, fertőtlenítő hatású illóolajok: citrom, mirtuszfelék (mirtusz, cajeput, niaouli), eukaliptusz és a borsmenta.

október 1
Hétfő
Malvin

október 2
Kedd
Petra

október 3
Szerda
Helga

október 4
Csütörtök
Ferenc

október 5
Péntek
Aurél

október 6
Szombat
Brúnó, Renáta

október 7
Vasárnap
Amália

40
hét

Ökofalvaink



"Az ökofalvak környezetüket kis mértékben terhelő, fenntartható, önellátó, teljes és kiegyensúlyozott életet biztosító emberi települések." (Global Ecovillage Network)

<http://okofaluszervezes.blog.hu/>

● október 8
Hétfő
Koppány

október 9
Kedd
Dénes

október 10
Szerda
Gedeon

október 11
Csütörtök
Brigitta

október 12
Péntek
Miksa

október 13
Szombat
Kálmán, Ede

október 14
Vasárnap
Helén

41
hét

GYERTYA, MÉCSES

A fűzéből megmaradt tojásdésjüket
ne  dobjuk el, szuper
alap- anyag mécses tartónak.

A házban gyertyákat egy faszekban
felolvasztjuk. Kielejtozzuk a tojásdésjé
belsejét, hogy ki lehessen venni a
meghűtött viaszt.

Kandésként előre gyártott gyertya-
mázasgot használhatunk.

Dekor: kagylókkal



dajás

falerélel, gyönggyel,

üvegdarabokkal, bármivel

díszíthetjük, ami nem

gyúlékony és a szennyezés
- kedves -



● október 15
Hétfő
Teréz

október 16
Kedd
Gái

október 17
Szerda
Hedvig

október 18
Csütörtök
Lukács

október 19
Péntek
Nándor

október 20
Szombat
Vendel

október 21
Vasárnap
Orsolya

42
hét

ALTERNATÍV TŰZELŐANYAG : A БИОБЯСКЕТТ mező- és erdőgazdálkodási melléktermék

СЪАЛМЪАБЪАСЯКЕТТ
лапысзаны нөөлөнүл
(szalma; szén)



ТҮЗЕГДЪАСЯКЕТТ
аһаһт нөөлөнүл тэрмелкелер

ФАБЪАСЯКЕТТ
фаззаны нөөлөнүл
(fűszár; fűszőr)



ЭЛӨНҮГЕЛ:

Үстје нем tartalmaz kénhidrogént, így nem károsítja a környezetet.
Nem tesz az éveléséhez, így a glóbulis felmelegedést sem segíti elő.
Évelésbiztonsággal készült termék, mely nem tartalmaz mesterséges kővetanyagt.

Үтүктөккө 40-50%-кал нааһар, мунт а түсүфүмүк.
Итмустарталма киси (1-2,5%), үтүкүфүддөл келерле йө түрүмүмүк.



● október 22
Hétfő
Előd

október 23
Kedd
Gyöngyi

A Köztársaság napja

október 24
Szerda
Salamon

október 25
Csütörtök
Blanka, Bianka

október 26
Péntek
Dömötör

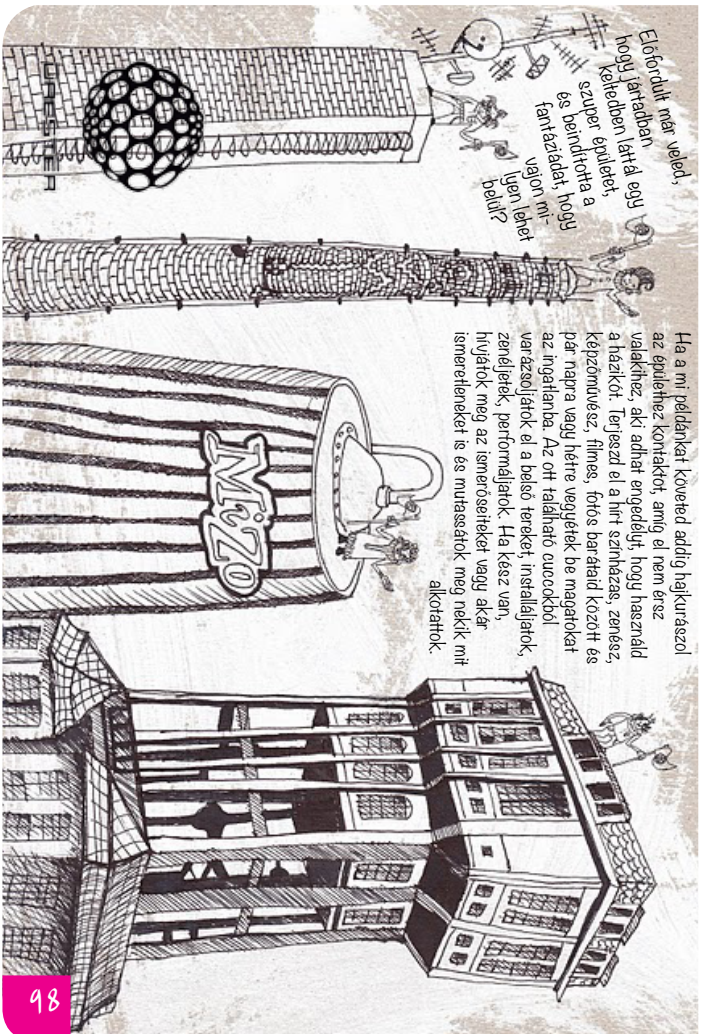
október 27
Szombat
Szabina

október 28
Vasárnap
Simon, Szimonetta

43
hét

Előfordult már veled,
hogy iartadban
keletheben láttál egy
szuper épületet,
és beindította a
fantáziádat, hogy
vájon mi-
lyen lehet
bent?

Há a mi példánkat követed addig hajkurászol
az épülethez kontaktot, amíg el nem érsz
valakéhez, aki adhat engedélyt, hogy használd
a házát. Terjeszd el a hírt színházsz, zene-
sz, képzőművész, filmes, fotós barátaid között és
par napra vagy hétre vegyék be magotkat
az ingatlanba. Az ott található cuccokból
varázsoljátok el a belső tereket, installáljátok,
zenéljétek, performáljátok. Ha kész van,
hívtátok meg az ismerőseiteket vagy akár
ismeretleneket is és mutassátok meg nekik mit
alkotottok.



○ október 29
Hétfő
Nárcisz

október 30
Kedd
Alfonz

október 31
Szerda
Farkas

November 1
Csütörtök
Marianna
Mindenszentek

November 2
Péntek
Achilles

November 3
Szombat
Győző

November 4
Vasárnap
Károly

44
hét

Ne használj sót!

Útszórás sóval

A sózás környezetre gyakorolt káros hatásai a következők lehetnek:

- Korrozio
- Növények pusztulása
- Talajok fizikai, kémiai és biológiai tulajdonságainak megváltozása (ún. „másodlagos szikesedés”), ami a talaj termőképességének csökkenését, illetve a más környezetkárosító hatásokat tompító tulajdonságának korlátozását okozza.
- A vizek – és különösen az ivóvizeket adó felszín alatti vizek – szennyeződése.

A környezetvédők nem véletlenül hadakoznak hosszú idő óta a só ellen, az valóban óriási károkat okoz a növényekben, s nemcsak a fiatalokban, hanem az idősebb fákban is. A só közismerten tönkreteszi a cipőt, károsítja az autók gumiját, alvázát, a kerékpárgumit, idővel „megeszi” az aszfaltot, a betont is, és nem tesz jót mondjuk a kutyák mancsának sem.

Az útszóró só alternatívái:

HAMU

HOMOK

KÖRNYEZETBARÁT Kalcium-kloriddal kezelt zeolit, ami egyébként olvadás után jót tesz a növényeknek.

Járdára, lépcsőre, útestre, garázsbeállóra szórva biztonságossá teszi a közlekedést. A vén kecske is megnyalja a sót...

November 5
Hétfő
Imre

😊 November 6
Kedd
Lénárd

🍷 November 7
Szerda
Rezső

November 8
Csütörtök
Zsombor

November 9
Péntek
Tivadar

November 10
Szombat
Réka

November 11
Vasárnap
Márton

45
hét

A szobai levegő legtoxikusabb anyagai

Formaldehid: Majdnem minden szobai környezetben jelen van. Jelentős forrásai a karbamid-formaldehid-habszigetelések, furnérlemez- és préseltfa-termékek, padlóburkolatok ragasztóanyaga, papírzacskók és papírtörölközők, arctörölkők, viaszos papírok, égésgátló anyagok, cigarettafüst, földgáz, valamint a fűtő- és üzemanyagok (például földgáz, kerozin) is tartalmazzák. Irritálja a szem, az orr és a torok nyálkahártyáját, az általa leggyakrabban okozott betegség az asztma.

Metilén-klorid: Aeroszolos festékekben, festékek és ragasztók oldószerreiben található. Állatokban rákot okoz, az emberi testbe bejutva pedig elősegíti a szén-monoxid beépülését.

Benzol: Származhat tintából, olajból, festékből, műanyagból, gumiból, mosószerből, benzínből, gyógyszerészeti alapanyagokból, dohányfüstből és szintetikus szálakból. Rákkeltő anyag, irritálja a bőrt és a szemet. Kisebb mennyiségben a szervezetbe jutva fejfájást, étvágyvesztést, aluszékonyságot, idegességet, pszichológiai zavart és vérbetegséget, többek között vérszegénységet és csontvelő betegséget okozhat

Periklór-etilén: Ezt a vegyszert széles körben használják vegytisztításra, ugyanakkor állatkísérletekben rákkeltőnek találták. A tanulmányok azt mutatják, hogy emberek otthoni körülmények között csak kis mennyiségben lélegzik be, és leginkább ott, ahol gyakran viselnek vagy tárolnak szárazon tisztított ruhákat.

Triklór-etilén: Elsősorban fémek tisztítására, illetve vegytisztításra használatos, valamint nyomda- és más festékekben, lakkokban, ragasztókban található meg. Az amerikai Rákkutató Intézet erős májrákkeltő anyagnak találta.

Forrás: <http://tudatosvasarlo.hu/cikk/szobanovenyek-jotekony-hatasai-ii>

Aloe Vera: formaldehid

Borostyán (*Hedera helix*): benzol

Csokros inda (*Chlorophytum elatum*): formaldehid

Elefántfül filodendron (*Philodendron domesticum*): formaldehid

Törpe datolyapálma (*Phoenix roebelenii*): por szűrése

Vitorlavirág (*Spathiphyllum* 'Mauna Loa'): benzol, triklór-etilén

Egy növény nagyságrendileg 20-30 légmétert képes megszűrni, tehát egy 25 m² helység esetén minimum 3 szobanövény munkájára van szükség.



Aloe Vera



Borostyán



Csokros
inda



Elefántfül



Datolya-
pálma



Vitorlavirág

November 12
Hétfő
Jónás, Renátó

● November 13
Kedd
Szilvia

November 14
Szerda
Aliz

November 15
Csütörtök
Albert, Lipót

November 16
Péntek
Ödön

November 17
Szombat
Hortenzia, Gergő

November 18
Vasárnap
Jenő

46
hét

Mi az a kukabúvár mozgalom?



Europá szerte ismert ez a mozgalom. Leginkább a fejlett országokban terjedt el, nagyrészt fiatalok hasznosítják újra a mások által már kidobásra ítélt érintetlen élelmiszereket, amik szavatossága még nem járt le. Jobbnál jobb ételeket főznek semmi pénzből. Nem ritka, hogy szupermarketek kukáiban lelnek a legnagyobb zsákmányokra. Ez a szemléletmód a pazarlás ellen indított nemes megmozdulás. Egyáltalán nem lenézendő... sőt!

Ajánlom figyelmetekbe az alábbi Glasgow-i csapat eat-art happeningjét.

Skipping Dinner from: Camcorder Guerillas

November 19
Hétfő
Erzsébet

November 20
Kedd
Jolán

November 21
Szerda
Olivér

November 22
Csütörtök
Cecília

November 23
Péntek
Kelemen, Klementina

November 24
Szombat
Emma

November 25
Vasárnap
Katalin

47
hét

I. Laktika

| | |
|---|------|
| a.) Hekkeria az Ön Növeztetésben az egy főre eső lakosság | |
| 20 m ² vagy kisebb | 10 p |
| 30 m ² | 15 p |
| 40 m ² | 20 p |
| 50 m ² | 25 p |



| | |
|---|------|
| b.) Mivel tölti Ön a lakását | |
| polgár | 20 p |
| Villamos áram | 40 p |
| Olaj/gáz | 50 p |
| Megújuló energia (fa) | 0 p |
| Vegyár/megújuló és nem megújuló energiaforrás | 15 p |
| Teljes | 20 p |

| | |
|---|------|
| c.) Az alábbiak közül mely megoldást alkalmazza Ön a háztartásában? | |
| Vízkezelés WC, vízkezelés csap, tusoló és zuhanyzó öntöző | 5 p |
| Vízkezelés WC, vízkezelés csap, tusoló | 10 p |
| Vízkezelés WC | 15 p |
| Nálk vízömlés van, fűtőelemet követem a fogyasztást | 20 p |
| Nem alkalmazok vízkezelés megoldást. | 25 p |

| | |
|--|------|
| d.) Milyen építési/építési módokat a ház ahol Ön él? | |
| panel | 10 p |
| Tégla | 15 p |
| gerenda/fa | 20 p |
| Változó/föld | 5 p |
| szalmabéla | 0 p |

II. Élelmiszer

| | |
|--|------|
| a.) Mennyi zöldséget és mennyi húst eszik? | |
| Vegétáriánus vagyok | 0 p |
| Naponta egyszer | 15 p |
| Naponta kétszer | 25 p |
| Naponta háromszor | 50 p |

| | |
|---|------|
| b.) Egy héten hány alkalommal eszik otthon készített ételt (1 főre 21 étkezés)? | |
| 10-14 | 25 p |
| 15-18 | 30 p |
| 19-21 | 35 p |
| 22-25 | 40 p |

| | |
|---|------|
| c.) Ha ételt vásárol, igényes-e háza/helyi területen? | |
| Igen, mindkét | 25 p |
| Igen | 15 p |
| Nem | 10 p |
| Nem tudom | 0 p |

| | |
|--|------|
| d.) Mennyit vásárol, igényes-e háza/helyi területen? | |
| 10-14 | 25 p |
| 15-18 | 30 p |
| 19-21 | 35 p |
| 22-25 | 40 p |

III. Élelmiszer

| | |
|--|------|
| a.) Mivel járunk háza/helyi területen? | |
| Készlet/ház | 0 p |
| Készlet | 50 p |
| Készlet | 30 p |
| Készlet | 75 p |

| | |
|--|------|
| b.) Mivel járunk háza/helyi területen? | |
| Készlet/ház | 0 p |
| Készlet | 50 p |
| Készlet | 30 p |
| Készlet | 75 p |

| | |
|--|------|
| c.) Mivel járunk háza/helyi területen? | |
| Készlet/ház | 0 p |
| Készlet | 50 p |
| Készlet | 30 p |
| Készlet | 75 p |

| | |
|--|------|
| d.) Mivel járunk háza/helyi területen? | |
| Készlet/ház | 0 p |
| Készlet | 50 p |
| Készlet | 30 p |
| Készlet | 75 p |

| | |
|--|------|
| e.) Mivel járunk háza/helyi területen? | |
| Készlet/ház | 0 p |
| Készlet | 50 p |
| Készlet | 30 p |
| Készlet | 75 p |

| | |
|--|------|
| f.) Mivel járunk háza/helyi területen? | |
| Készlet/ház | 0 p |
| Készlet | 50 p |
| Készlet | 30 p |
| Készlet | 75 p |



November 26
Hétfő
Virág

November 27
Kedd
Virgil

○ November 28
Szerda
Stefánia

November 29
Csütörtök
Taksony

November 30
Péntek
András, Andor

December 1
Szombat
Elza

December 2
Vasárnap
Melinda, Vivien

48
hét

December 3
Hétfő
Ferenc, Olívia

December 4
Kedd
Borbála, Barbara

December 5
Szerda
Vilma

December 6
Csütörtök
Miklós

December 7
Péntek
Ambrus

December 8
Szombat
Mária

December 9
Vasárnap
Natália

49
hét

Az okos SZŐDABIKARBONA

Gyomorégés ellen

1 késhegynyi SZB-t
nyeljük le kevés
vízzel!

Húspuhító

Tegyünk a vízbe
1 késhegynyi SZB-t.

Izzadásgátló

ha hintőporként
használjuk.

Ékszer tisztításhoz

kis edénybe tegyünk
vizet + 1 kk SZB-t és
forraljuk 4-5 percig.

Korpa ellen

Hajmosás előtt 1
maréknyi SZB-t
dörzsöljünk a száraz
fejbőrre!

Gombaölő hatású

Szórjunk jó sok SZB-t
a cipőnkbe és hagyjuk
így egy éjszakán át.
A kellemetlen szagok
ellen is jó!

Szagelnyelő

Tartsunk a hűtőben
egy felbontott zacskó
SZB-t.

Fogfehérítéshez

2 kiskanál SZB +
1 kiskanál citromlé/
víz. Sima pépet
készítünk és fogat
mosunk vele.

Rovaresípésre

SZB-t kevés vízzel
elkeverve hatásos
fájdalom és duzzadás
esőkentő.

Leégett étel

Az edénybe kevés
vízbe kevert SZB-t
forralunk, ha kihűlt
könnyebb tisztítani a
lábast!

Méregtelenítés

3 ek. SZB. 1 kád
vízben feloldva, 25-30
perces fürdővel jó
eredménnyel szolgál.

Vízkeletlenítés

Ecettel felpeszdtítve
az SZB-t,
megszabadulhatunk a
teáskannában
keletkezett vízkőtől!

December 10
Hétfő
Judit

December 11
Kedd
Árpád

December 12
Szerda
Gabriella

● December 13
Csütörtök
Luca, Otília

December 14
Péntek
Szilárda

December 15
Szombat
Valér

December 16
Vasárnap
Etelka, Aletta

50
hét

[illegible]

hamatol etheget

December 17
Hétfő
Lázár, Olimpia

December 18
Kedd
Augusta

December 19
Szerda
Viola

December 20
Csütörtök
Teofil

December 21
Péntek
Tamás

December 22
Szombat
Zénó

December 23
Vasárnap
Viktória

51
hét

Alternatív - díjrahasznosított

KARÁCSONYI DÍSZEK



→ Karcsos
Lemez -ből



- 1) A lemez mindkét oldalán leragasztjuk a lyukakat.
- 2) Akárc festékekkel 2x díkénjük feléne.
- 3) Díkélthetjük tovább festéssel,

vagy: → Szacrelata technikaival:



→ Régi ruhadarabokból:

Tetrisz szerint kivágunk
2 db ugyanolyan formát. A
szacrelat beszegjük, kifordítjuk
egy kis rólóval vattával tömjük ki.
Sípához köröket vágunk,
összevarrjuk a rólóval.
Fleccel / vattával
felöltöztetjük.

Jó készülődést!

December 24
Hétfő
Ádám, Éva

December 25
Kedd
Eugénia
Karácsony

December 26
Szerda
István
Karácsony

December 27
Csütörtök
János

○ December 28
Péntek
Kamilla

December 29
Szombat
Tamás, Tamara

December 30
Vasárnap
Dávid

52
hét



Fekete Erika vagyok és bár nem önszántamból kezdtem el a leg egyszerűbb leg natúrabb kozmetikumokat kotyvasztani magamnak, sosem állt távol tőlem ez a dolog és nagyon élvezem.

HOZZÁVALÓK:

6 g méhviasz

10 ml mandulaolaj

ELKÉSZÍTÉSE:

Az összetevőket hőálló kisméretű edényben gőz fölött össze melegítjük. Mikor megolvadtak az összetevők, kis tégelybe vagy egy üres ajakírtokba töltjük. És kész az ajakápoló. Ha tégelybe töltöd 1g méhviasszal kevesebbet kell, hogy ujjal kenhetőbb legyen.



Saját recept, hogyan készíts magadnak egyszerű natúr ajakápolót a téli szélfúttá kicserepesedett ajkakra.

Ajak ápolásra tulajdonképpen szinte minden természetes, hidegen sajtolt olaj és zsír megfelel. Amitől óva intelek, a ligetszépe és az orbáncfű kivonat. Ezek ugyanis fényérzékenyítő tulajdonsággal rendelkeznek. És bár kitűnő bőrápolók, igen csúnya bőrelváltozásokat képesek okozni az intenzív napfény hatására.

Tehát a lényeg, hogy mibe töltöd. Ha csak olaj, azt kenheted magában is, egy cseppet a tiszta ujjadra cseppentve, ezzel is kenheted. Ha tégelybe zárod, kicsit keményebbre kell varázsolni. Erre ragyogó a méhviasz, amit én azért szeretek, mert Mo.-n is beszerezhető bioméhészetekből.

De használhatsz kakaóvaját, sheavaját, stb.

Ha van kiürült üres ajakír tokod, abba is töltheted.

Ez esetben célszerű minél keményebbre készíteni, tehát még több méhviasszt, kakaóvaját tenni. Ezt akár kombinálhatod is. :)

A kakaóvaj önmagában is a bőröd melegétől olvad, tehát csak felmelegítéd, beleöntöd és megvárod míg kihül.

December 31
Hétfő
Szilveszter

Január 1
Vasárnap
Fruzsina
Újév

Január 2
Hétfő
Ábel

Január 3
Kedd
Genováva, Benjámín

Január 4
Szerda
Titusz, Leona

Január 5
Csütörtök
Simon

Január 6
Péntek
Boldizsár



Sajat receptjeim

Impresszum:

kiadó: Sosemárt Kulturális Egyesület

szerkesztő: Kismukk / Labor-Reart

szervezetek: Kismukk, Retextil Alapítvány, Velosophie Műhely, Recycle Mission Hungary, Ürestér Színházi Egyesület, Emberség Erejével Alapítvány, Zöldfiatalok Egyesülete Pécs, Cellux Csoport

illusztrációk:

Czudar Orsi, Fekete Erika "Bézs Natúr", Hannibal Kata "Zebra", Keresztes Anikó "Ancsi", Kovács Orsolya "Koty", Pataki Erika "Buba", Szolga Hajnal "Saffy", Szuhay Márton "Szuhász", Vörös Jutka "Jutakocska",



A Recept Pécs Megyei Jogú Város Önkormányzatának támogatásával jött létre.

