## Gyakorlati tanácsok a bio tönkölybúza otthoni termesztéséhez és felhasználásához



**Szükséges eszközök:**
- 2x7 db 38x17 cm-es műanyag virágláda alja (ár: kb. 140 Ft/db)
- 5 db 60x36 cm-es műanyagtálca a ládák alá (ár: kb. 700 Ft/db)
- 1 műanyagtál az előcsíráztatáshoz (ár: kb. 200Ft/db)
- 1 műanyagkesztyű a vetéshez (ár: kb. 120 Ft/db)
- 1 kis műanyag lapát
- néhány régi pamut konyharuha a takaráshoz
- 1 olló a búzafű „aratáshoz"
- 1 viráglocsoló
- 1 db BÚZAFŰDARÁLÓ

**Vetéshez szükséges anyag** (7 ládához):
- 1 kg biotermesztésű hántolatlan tönkölybúza (ár: 500-600 Ft/kg)
- 2 csomag 3 literes Vegasca Földkeverék Búzafűtermesztéshez (Natur Gold Búzafűmaghoz ajánlott) Összetétele: hansági tőzeg, komposzt, adalékanyagok (ár: kb. 420 Ft/csomag)

**Előkészítés:**
- A ládák alját 8-10 helyen kilyukasztjuk. (egy nagyobb szöget csípőfogóval megfogunk és a gáz felett felmelegítjük, ezzel lyukat fúrunk a ládán.)
- A kb. 1 kg tönkölybúzát 3 napra a műanyagtálban melegvízbe beáztatjuk, a vizet leöntjük alóla. Mindennap ellenőrizzük a nedvességet. 3 nap alatt a búzaszemek megduzzadnak, megindul a csírázás.

**Vetés:**

A hét láda aljára egyenletesen elszórjuk a 3 liter földet, kislapáttal sűrűn rászórjuk a csíráztatott búzamagot, a lapáttal egyenletesen sűrűn rászórjuk a csíráztatott búzamagot, a lapáttal megdöngöljük, majd rárakjuk a másik 3 liter földet. Egyenletesen elsimítjuk, ledöngöljük. Melegvízbe mártjuk a konyharuhát. Ráhelyezzük a ládákra. Műanyag tálcára rakjuk a ládákat. Ablakhoz közeli meleg helyre tesszük. Mindennap lehetőleg esővízzel (hólével) megöntözzük. Kb. a harmadik nap a biobúza ládzsa megjelenik a ruha alatt. 4-5 nap múlva óvatosan lehúzzuk róla a „takarót". Mindennap meglocsoljuk. (A konvektort őrlángon működtetjük, 4 láda ráfér, ha már kikelt cseréljük a ládákat.) 10-12 nap múlva kb. 20 cm-es sűrű búzafű a veteményünk. Kb. 10-12 nap múlva kezdjük a következő hét ládába a vetést. Így folyamatosan van friss búzafűlevünk.

**Fogyasztása:**

Naponta 1 ládáról a kb. 20 cm-es búzafüvet a gyökér felett kb. 5 cm-re ollóval levágjuk. Búzafűdarálón ledaráljuk, és azonnal fogyasztjuk. Kb. 1 dl friss búzafűlevet kapunk. A levágott tövek újra hajtanak, és amikor elfogy a hét láda újra „arathatunk" Így kb. 10 napra elegendő a 7 ládás „ültetvényünk". Tavasztól késő őszig a kertben is vethetjük a tönkölybúzát. Kb. 1 méter széles szakaszokban vetjük 7 sorral, előcsíráztatás után. Naponta locsoljuk. A kinti vetésnél a búza harmadik újrahajtása is fogyasztható. Ami még ezután is kihajt, azt a csirkék, tyúkok is hálásan fogadják. Vetésforgóban vetünk, ugyanarra a helyre újra nem vetünk a következő évben.

**Sülye Károlyné**

# Egészség - betegség

## Kampány az egészséges városokért

Az Egészségügyi Világszervezet, a közismert angol nyelvű rövidítéssel élve WHO, 1948. április 7-én kezdte meg működését, ez az évforduló lett az Egészség Világnapja. Minden évben ezen a napon hirdetik meg az adott évre vonatkozó programjukat.

Az Egészség Világnapjának témája az idén a városiasodás és az egészség kapcsolata, „1000 város - 1000 élet" mottóval. Magyarországon Pusztai Zsófia, a WHO magyar irodájának vezetője a világnap alkalmából rendezett sajtótájékoztatón ismertette az ez évi programot.

Mindannyian tudjuk, hogy az egészségünkre a környezetünk jelentős hatást gyakorol. A környezet egy nagy gyűjtő szó, bele kell érteni a levegőt, ami körülvesz; a vizet, amit használunk; a talajt, amiből nyerjük ételünket, italunkat. Fontos tényezője a zaj, a bennünket érő természetes napfény és mesterséges fényforrások. A környezet része emellett pl. a közlekedés, az életmód (táplálkozás, kulturális élet, sport, a családi élet, stb.), de felsorolásunkban meg kell említenünk az éghajlatot ill. változásainak egészségre való hatását is. Nem kis szerepet játszik egészséges vagy beteg életünkben a természetes és épített környezetünk. A betegségek kialakulásában, ill. a halálozási kockázati tényezői között kiemelt szerepet kap az életmód és a táplálkozás mellett a környezeti ártalom is: a halálesetek mintegy 15 százalékáért a rossz, szennyezett környezet felelős.

Mára a Föld lakosságának több mint a fele városokban él és a városlakók számtalan egészségügyi kihívással szembesülnek. Gondoljunk csak a zaj- vagy levegőszennyezettségre, a mozgáshiányra. Ezeket a problémákat tovább súlyosbítják a területi és társadalmi egyenlőtlenségek.

A WHO akciójának célja, hogy felhívják a kormányok és a helyi önkormányzatok figyelmét arra: hosszú távú egészségfejlesztő és -megőrző programokat kell indítani, amihez elsősorban nem több forrás, hanem szemléletváltás szükséges. Ehhez véleményük szerint is az összes szektor - például az egészségügy, az oktatással, a közlekedéssel, a környezettel foglalkozó szakemberek - együttműködése kell. Az akció el szeretné érni, hogy a városfejlesztési elképzeléseknél figyelembe vegyék a sportolásra alkalmas terek kialakításának lehetőségét, a különböző egészségügyi szempontokat is. A WHO célja az is, hogy több lehetőséget kapjon az egészséges életmód népszerűsítése, s mindenki számára elérhető egészségügyi ellátást kell biztosítani.

Forrás: WEBorvos

**Dr. Tóth Katalin**

## Meghívó Családi Napra

A **Katolikus Népkör**
szeretettel meghívja Önt, családját és barátait a

**2010. április 24-én** de. **10 órakor** kezdődő
**Családi Napra.**
(Kossuth Lajos út 212.)

Díszvendégünk **Juhász Ferenc kanonok**,
az Egri Főegyházmegye katolikus iskoláinak főigazgatója.

10.00-tól 12.30 óráig a felnőttek előadásokat hallhatnak a hitéletünkről és a katolikus iskola elindításáról.
A gyermekek az előadások alatt anyák napi meglepetést készítenek a **Kézműves Örökség Egyesület** tagjaival.
Délután játékos családi vetélkedő.
Belépődíj: Gyermekeknek és tagjainknak ingyenes
Felnőtteknek: 500 Ft.