

Odla från kärnor : enkel krukodling för hela familjen PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: Holly Farrell.

Vad har avokado, äpple, mango och tomater gemensamt? Svaret är att du kan odla dem hemma, alldeles gratis, från kärnor som du annars skulle kasta i sophinken.

I Odla från kärnor får du veta allt om hur man kan odla massor av frukt och grönsaker, både inomhus och utomhus, med ett minimum av utrustning och erfarenhet. Denna kompletta handbok omfattar allt från växternas fysiologi till hur man hanterar skadedjur och andra problem. Du får veta vilka olika kärnor du kan odla från och vad som krävs i form av jord, ljus och temperatur för bästa möjliga resultat.

Boken är fylld med färgfoton och steg-för-steg-anvisningar och väcker odlingsglädjen hos både stora och små.

Annan Information

Odling: Förkultiveras inomhus i mars-april eller sås direkt på friland när jorden . Skördas efterhand men lämna ett par blad hela tiden så fortsätter plantan att . Används i sallader, pajer, till carpaccio m.m. Kan även krukodlas inomhus året runt. ... De stora, enkla blommorna är först mörkt rubinröda och övergår efterhand till.

Mera vego : mat för hela familjen (inbunden) . See more. Odlå från kärnor : enkel krukodling för hela familjen - Holly Farrell - Bok (9789113071374).

Vem Där, Hasbro. Viktiga kartor : för äventyrare och dagdrömmare. Odlå från kärnor : enkel krukodling för hela familjen. Ritpapper A3 140 g Vit 250 Ark.

Odlå från kärnor : enkel krukodling för hela familjen . Hemkomsten blir dock allt annat än enkel och när Emma blir erbjuden att hälsa på väninnan Harriet på.

1 apr 2016 . Litteratur: Eva Rönnblom - Så frön från exotiska frukter - Sätt kärnor, frön och knölar. Detaljer . Sedan kan du odla egna presenter till världsomseglare och andra dignitärer. . Det här är en underbar bok för hela familjen!

Vad har avokado, äpple, mango och tomater gemensamt? Svaret är att du kan odla dem hemma, alldeles gratis, från kärnor som du annars Pris: 172 kr.

18 aug 2012 . Vi från Stadsnära odling hade bett smoothie-experten Erica . Ett mumsigt recept på en enkel och god kola tryffel ser du under . 10 oliver , svarta med kärnor . Saga, min mor och jag for vidare hemåt en dag innan festivalen var slut, för att imorgon bitti fara vidare med hela familjen till Nolia mässan i Piteå.

Odlå från kärnor enkel krukodling för hela familjen · Odlå från kärnor : enkel krukodling för hela familjen Farrell H. 169 kr. Köp. Puck flyger flygplan Garhamn A.

22 jun 2017 . Enkelt förklarat kan en väl säga så här: det är riktigt trevligt att odla . Här har vi hela lilla växtfamiljen samlad, i princip bara nytt sedan senaste ... Jag skrev ju lite om det här, om att odla från kärnor och frön är en kick för.

Björnen och pianot - David Litchfield Känguru, 2016. Odlå från kärnor : enkel krukodling för hela familjen - Holly Farrell Norstedts, 2016. Illustrerade.

5 apr 2012 . Familjeannonser Film Fotboll . Grillen kanske åker fram för en enkel korvlunch på en skyddad och solig plats. . Låt barnen vara med och planera delar av trädgården eller balkongen och börja redan inomhus med att så fröer och plantera kärnor. . Håll jorden fuktig hela tiden i väntan på att fröna ska gro.

Köp 'Odlå från kärnor : enkel krukodling för hela familjen' bok nu. ODLA FRÅN KÄRNOR av Holly Farrell lär dig hur du odlar hemma, både utom- och inomhus.

25 sep 2015 . Odlå träd på fönsterbrädan – 5 roliga plantor att driva upp själv. I samarbete . Genom att spara frön och kärnor driver du enkelt upp nya växter. Inte nog . Sätt kärnan eller kärnorna cirka 1 cm under jordytan och vattna genom hela krukan försiktigt. .

Småbarnsfamiljen Wiklund: Nu flyttar vi ut till fäboden. 2.

2 jul 2017 . Ta nutella i ny plastpåse och gör ett litet hål och spritsa sen hela tårtan med nutellakrämen. . Att odla morötter är enkelt och alla kan lyckas. . Välj en sort som lämpar sig för just krukodling, exempelvis små runda eller korta och ... Skär bort skalet från melonen och tärna köttet i bitar (peta ut kärnorna). 5.

KESO® är Arlas – och hela Sveriges – populäraste varumärke inom cottage cheese. Du köper KESO®, men du äter cottage cheese, helt enkelt. Lokala avvikelser .. hela vår familj på.

Andreas Nilsson ... kryddörter går att odla i Sverige trots att de flesta har sitt ursprung kring. Medelhavet. .. 1 granatäpple, urgröpta kärnor.

Låna till exempel "Urban odling: tak, terass, balkong", "Odlå från kärnor: enkel krukodling för hela familjen", eller kanske "Trädgård i stan". Välkommen till hylla.

24 nov 2016 . För den som vill ta steget från enkel surkål till ost, yogurth, kvass, . Odlå från kärnor: enkel krukodling för hela familjen av Holly Farrell,.

7 maj 2016 . Odlå ekologiskt av Eva Robild, Massolit förlag En pedagogisk och lättillgänglig nybörjarbok för den som. Visa bildtext Dölj Odlå ekologiskt av.

20 mar 2017 . Tillhör familjen Ärtväxter (Fabaceae), som är gömfröiga växter. . En odlingsmetod som baseras på ekologisk odling och en form av astrologi. . Enkel uppsättning av kronblad – enkel blomma till skillnad från fylld- eller s k .. En krukodlad växt ska ha odlats, vuxit till sig och utvecklat nya rötter i kukan hos t.

28 mar 2016 . Start · Sport · Kultur · Nöje · Weekend · Familj · Åsikter · Affärsliv24; A - Ö . Klicka dig fram i bildspelet och få inspiration inför odlingsäsongen. . Buskiga plantor som är bra för krukodling. . Plocka blad efterhand eller skörda hela plantan när den är drygt en meter .. Recept: Enkel och lyxig chokladkräm.

I Odlå från kärnor får du veta allt om hur man kan odla massor av frukt och . nätdejting viktoria uppsala Odlå från kärnor : enkel krukodling för hela familjen.

SLUTSÅLD. Odlandets glädje - enkel krukodling. Det är magiskt och nästan förtrollande att ta en kärna ur en frukt plantera den och sedan se den växa upp till en.

Några bra tips när man ska odla på förskolan eller skolan: Odlå gärna i krukor, . BÖRJA ENKELT . genomskinligt plast över hela lådan och gör många små lufthål. Sätt fast . Tomater tillhör samma växtfamilj som potatisen. Man får inte . Nästa gång ni äter en frukt som innehåller kärnor eller frön – så spara dom! Detta kan.

#fönsterbrädesrealism #citron #apelsin #odlafrånkärnor. 82 2 .. #Repost @norstedts_forlag ... Odlå från kärnor - Enkel krukodling för hela familjen.

Vill du stimulera din hund på ett enkelt och roligt sätt är nosework aktiviteten för dig! .. Farrell Holly Odlå Från Kärnor - Enkel Krukodling För Hela Familjen.

4 jul 2008 . Egna vindruvor kan fortfarande kännas som ett exotiskt inslag i våra trädgårdar, trots att vi länge kunnat odla vindruvor i Sverige.

Odlingstips med smakprover i växthuset, Österlenkryddor, Köpingsbro . Kom och inspireras av utställningar, arrangemang, vandringar och föredrag under hela säsongen. .. Baka, ysta och kärna på Lillaryd – Familjeaktivitet .. Låt dig inspireras av det nya köket med enkla och närproducerade råvaror www.spiritoffood.se.

19 maj 2016 . Fler roliga tips om att odla istället för att slänga kärnor finns i boken "Odlå från kärnor" - Enkel krukodling för hela familjen skriven av Holly Farell.

#odlafrånkärnor. Instagram "odlafrånkärnor" hashtag . #repost @norstedts_forlag ... Odlå från kärnor - Enkel krukodling för hela familjen av Holly Farrell Vad har avokado, äpple, mango och tomater gemensamt? Svaret är att du kan odla.

Odlå från kärnor : enkel krukodling för hela familjen - Holly Farrell - Bok (9789113071374) | Bokus bokhandel.

25 nov 2016 . Motivering: En grundlig genomgång om odling och groddning av skott. .. Titel:Odlå från kärnor : enkel krukodling för hela familjen.

Inlägg om odla avokado skrivna av Händelsevis. . För två år sedan roade jag mig med att plantera alla avokadokärnor vår familj genererade. Ganska många.

5 sep 2017 . Både stora och små samlade tomatkärnor från de godaste tomaterna . Drömmer om att hela familjen ska kunna frossa solvarma godingar utan restriktioner. . Det kändes helt enkelt mer än någonsin viktigt att försöka tanka.

18 jun 2010 . Är det någon som vet hur man odlar körsbärskärnor i kruka inomhus? . för att odla körsbär i kruka ska man odla den ute under den hela.

23 mar 2012 . Hem, bostad & familj · Bostad, hem och trädgård . Jag har hört att man ska sätta ner en kärna i fuktig jord, lämna ca 1 cm ovanför och sedan sätta en påse över hela kalaset. . Mina har bara gett en omgång, men det är ju så enkelt att odla så jag brukar trycka ner rätt så många kärnor på sommaren så jag.

Jag tänkte stoppa ned några aprikoskärnor i jorden, har testat det tidigare också, men . Odlar från kärnor : enkel krukodling för hela familjen av Holly Farrell.

8 mar 2016 . Hemmaodling Släpp fram såglädjen och låt kärnorna från .. ”Odlar från kärnor: Enkel krukodling för hela familjen”, av Holly Farrell (Norstedts).

Köp 'Odlar från kärnor : enkel krukodling för hela familjen' bok nu. ODLA FRÅN KÄRNOR av Holly Farrell lär dig hur du odlar hemma, både utom- och inomhus.

6 apr 2017 . Familj: Rosväxter (Rosaceae) . För dig som vill odla upp äppelträdet från en kärna så behöver du i första hand låta kärnan få . senvintern, mot vårkantens början – då den har hela året på sig att växa innan vintern kommer.

12 maj 2016 . Underrubriken till Odlar från kärnor är ”enkel krukodling för hela familjen”. Det är några ord där som lockar mig lite extra: ”Enkel” och ”hela.

23 okt 2008 . Kärnorna kan du torka och rosta i pannan med olivolja och lite salt och strö . jag tänkt att jag vill odla rund sommarsquash som lämpar sig för fyllning. . jag skulle kunna fylla dem portionsvis och samtidigt mätta hela familjen.

10 mar 2010 . Låt dem så frön, sätta kärnor och prova växter som doftar eller har nästan . Vitlök kan man också odla i en kruka på fönsterkarmen liksom tomater. . Lättare än enkelt är att skära toppen av en rotfrukt som morot, palsternacka eller . 20 lokalredaktörer bevakar hela hyres-Sverige. . Familj fritid och fordon.

jag har hela tiden fått begränsa mig för att hålla mig inom den uppsatta tidsramen. Efter. 0 veckor har .. prästgårdsträdgårdarna, då man ekonomiskt sett inte behövde odla frukt och grönsaker ... enkel byggnad som ligger i skuggan av det stora vårdträdet. .. I maj år 1891 flyttade familjen Lindstam in i Vittaryds prästgård.

Nödsamtal till familj/vänner * Högtalartelefon * Optisk samtalsindikation * 4 direktminnen * 10 2-touchs . Odlar från kärnor : enkel krukodling för hela familjen.

Klara, färdiga, odla! : roliga och inspirerande projekt för barn som gillar att odla och pyssla .. Odlar från kärnor : enkel krukodling för hela familjen · Bokus. 172 kr.

AvoSeedo - Odlar avokado hemma från en avokadokärna! CoolStuff.se. 7/10 119kr. Suggested by Emmy Kumberg. AvoSeedo - Odlar avokado hemma från en.

Trädgårdsspanarna. 6/27. Fröer. Blomsterfröer, årets nyheter. 1/18. Dillodling. 3/56 ... Odlar från kärnor Enkel krukodling för hela familjen. Holly Farrell. 6/44.

26 okt 2016 . Farrell, Holly: Odlar från kärnor: enkel krukodling för hela familjen. . Det är kul att läsa i Holly Farrells bok "Odlar från kärnor" där får jag bl.a. får.

Odlar från kärnor : enkel krukodling för hela familjen - Holly Farrell - Bok (9789113071374) | Bokus bokhandel.

27 jun 2017 . Odlingsironi Frida . en mörk kväll kan det hända att det kommer ett nytt tillskott i familjen. . Jag lägger inte ut någon bild, men enkelt förklarat bodde där lite ovälkomna larver i den som nu är bannlysta. .. Palettblad för hela slanten! .. Har även fått två andra sorters kärnor men jag vet inte vad dom heter.

. i närheten av boet. Ibland tränger hela familjen ihop sig och sover i boskålen. . Enkel konstruktion som är greppvänlig och lätt att använda. .. Odling från frö:.

Söker du efter "Barnens egen odlingsbok" av Eva Rönnblom? Du kan sluta leta . Enkelt att börja med är att sätta en kärna, kanske från en apelsin eller avokado. Eller frön från .

Färgteckningar i hela boken. . En bok för hela familjen! Här kan.

Konsumentköplagen : En kommentar · Våra käraste allsånger & örhängen · Odlar från kärnor :

enkel krukodling för hela familjen · En sång från havet · Det.

3 feb 2017 . VÄXTER | plantera en mangokärna, första sådden + kruka av toarulle. . Här ovan ser ni den del av min växtfamilj som hänger så nära solen det går. . Här slänger jag in ett enkelt återbruks-DIY för odlare – tips från den härliga gruppen Skapargäris . Jag har satt som mål att odla 7 sorters ätbara växter i år.

8 maj 2017 . Ha i solroskärnorna och kryddorna och fortsätt mixa en liten stund. Håll av och .. Köp frön och odla blommor utomhus, i kruka eller i rabatten och du har en tomt. Att se växter gro och växa är ett spännande projekt för hela familjen. 19. Grilla korv . Den är enkel att göra och är försvinnande god. Receptet.

Det är en enkel form av träning, snör på dig löpskorna och ut och spring. Det finns . En växande (!) trend är att odla ätbara växter i antingen trädgården eller på .. Skala och kärna ur pumpa, tärna i 2 cm stora tärningar. . Att få ny inspiration som dessutom ska leda till att man lagar hälsosam och god mat för hela familjen?

4 mar 2016 . I Odlar från kärnor får du veta allt om hur man kan odla massor av frukt och grönsaker, både inomhus och utomhus, med ett minimum av.

. den farliga färgen. Mera vego : mat för hela familjen (inbunden) . Odlar från kärnor : enkel krukodling för hela familjen - Holly Farrell - Bok (9789113071374).

Jämför priser på Odlar från kärnor: enkel krukodling för hela familjen (Inbunden, 2016), läs recensioner om Böcker. Använd vår tjänst för att göra det bästa köpet.

Pris: 175 kr. Inbunden, 2016. Finns i lager. Köp Odlar från kärnor : enkel krukodling för hela familjen av Holly Farrell på Bokus.com. Boken har 1 läsarecension.

helt enkelt inte ha tid att shoppa på Marieberg eller flyga till Grekland i sommar! Den som gör flest . 17 Plantera en kärna i en kruka av en spännande frukt. 18 Krama ett . 41 Odlar din favoritgrönsak .. spännande tillsammans, hela familjen.”.

#odlafrånkärnor photos & videos . #Repost @norstedts_forlag ··· Odlar från kärnor - Enkel krukodling för hela familjen av Holly Farrell Vad har avokado, äpple, mango och tomater gemensamt? Svaret är att du kan odla dem hemma, alldeles.

7 mar 2016 . Visste du om att det går att odla sötpotatis hemma? Och att så frö från granatäpple, dadel-, ingefära och en massa andra- exotiska frukter som.

Björnen och pianot - David Litchfield Känguru, 2016. Odlar från kärnor : enkel krukodling för hela familjen - Holly Farrell Norstedts, 2016. Illustrerade.

Dags för helgfrukost – Roligt för hela familjen. Visa alla . En skäppa vete innehåller cirka en miljon fullkornskärnor. . Så när spanjorerna invaderade försökte deras ledare, Cortez, förgöra aztekerna genom att förbjuda odling – upptäckt innebar dödsstraff! 1. . Hur vi gör flingor – i fyra enkla steg! . Fullkorn – hela storyn.

I Barnens Bokklubb prenumererar du på de bästa barnböckerna från alla svenska barnboksförlag. Vi väljer noggrant ut de allra bästa barnböckerna för ditt barns.

2 maj 2011 . I vart fall behöver du ett växthus och något annat än att odla i kruka är inte att . Naturligtvis går det inte att flytta hela Medelhavsnaturen in i din.

odlingstips för balkonger, terrasser och uteplatser. Av: Segall, Barbara . Omslagsbild för Odlar från kärnor. enkel krukodling för hela familjen. Av: Farrell, Holly.

26 jul 2014 . Hela kalaset är ekologiskt :-) Grönsaksdip . Det var en nöjd familj som kom hem från farmor och farfar igår kväll. . Jag förundras över att så många som har så fina förutsättningar för odling inte gör något av möjligheten. . När det är dags att få bort kärnorna är det smidigt att ha en körsbärsurkärnare.

Och varför inte också rista in namnen på hela familjen eller de som du tänkt ge .. Sedan 2016 är det lättare att odla sötpotatis i Sverige, för nu finns det plantor att köpa. .. sojabönor också

är en upptäckts- och kunskapsresa tycker jag att krukodling .. Tack vare en enkel men härlig film, gjord med en enkel kamera och med.

En bok om hur man kan odla frukt och grönsaker, inomhus och utomhus, från kärnor. Vilka kärnor man kan odla från och vad som krävs i form av jord, ljus och.

Chili finns i massvis av olika former, färger och grader av hetta - från söta och saftiga till galet superheta, från 'Anaheim' och 'Hungarian Hot Wax' till 'Scotch.

Enkelt, krämigt och gott! Foto: Katarina Bellman . Det här blir lätt en favoriträtt för hela familjen! .. Kärna ur och skär äpple och 1 rödlök i smala klyftor. . Odling av rotfrukter är också väldigt klimatsmart jämfört med t.ex. gurka och tomater.

#Repost @norstedts_forlag ··· Odla från kärnor - Enkel krukodling för hela familjen av Holly Farrell Vad har avokado, äpple, mango och tomater gemensamt?

Hela Guiden för Årets Svenska Måltidslitteratur kommer inom kort att finnas som pdf för fri ... Titel: Odla från kärnor : enkel krukodling för hela familjen

ladda ner/download ODLA FRÅN KÄRNOR : ENKEL KRUKODLING FÖR HELA FAMILJEN pdf mobi epub gratis. september 20, 2017 aurorablomqvist No.

Odla från kärnor: enkel krukodling för hela familjen av Holly Farrell Alla har inte en trädgård, men låt inte det hindra dig från att driva upp grönsaker i hemmet.

tänkte sätta lite frön,kärnor eller nåt? nåt som inte är så svårt o kräver en . I år skall jag också utöka med sockerärtor - det älskar hela familjen.

#Repost @norstedts_forlag ··· Odla från kärnor - Enkel krukodling för hela familjen av Holly Farrell Vad har avokado, äpple, mango och tomater gemensamt?

ODLA FRÅN KÄRNOR : ENKEL KRUKODLING FÖR HELA FAMILJEN AV HOLLY FARRELL Artnr. Vad har avokado, äpple, mango och tomater gemensamt?

26 maj 2016 . Odla från kärnor : enkel krukodling för hela familjen . Holly Farrell ger tips på vilka kärnor man ska börja med, och när man väl har lärt sig hur.

27 feb 2016 . Släpp fram såglädjen och låt kärnorna från fruktskålen spira på fönsterbrädan. .

Odla från kärnor - roliga gröna experiment . När det gäller frukt är det enkelt - när den är mogen att äta är kärnorna också redo att så. . "Odla från kärnor: Enkel krukodling för hela familjen", av Holly Farrell (Norstedts).

21 maj 2010 . varje år kommer besökare från hela världen till Malmö för att se staden, förstå .

6 Odla din balkong - så lyckas du .. Genom enkla förbättringar av biogasan- .. hela familjen kring Sea-U Vatten- ... igenom stadens kärna.

. granatum) är en frukt som växer på träd som tidigare tillhörde familjen granatäppleväxter, men . och ger god skörd och har varit den ledande sorten i kommersiell odling. . Det anses tidskrävande och krångligt att få ut de ätbara kärnorna som är . skiljeväggarna, men det finns ett par knep som gör det hela väldigt enkelt.

Tyvärr är det inte någon av de butiker som vi jämför som säljer boken. Vanligtvis beror detta på att boken är slut hos förlaget, men det kan också innebära att.

Lär känna hela familjen Robertsons & hitta goda recept på www.robertsonsmarmelad.se.

Glöm inte curd . med odling, transport och produktion. Utsläppen är.

Jag har fått ett litet ryck och vill odla massa saker hemma! Ska så . Jag förstår Genom att använda Familjelivs tjänster godkänner du att vi sparar viss data för att ge dig en bättre upplevelse. » Läs mer .. I våras satte jag physaliskärnor i två krukor. . Det är hela plantan (!) som är giftig sånär som på bäret.

Så själv exotiska frukter - sätt kärnor, frön och knölar . Det går att odla fler växter än man tror hemma i det egna fönstret. . En bok för hela familjen! . Detta är inte bara en bra bok, den är helt enkelt lysande, faktum är att den är helt fantastisk.

"Grönsaksodling", "Det var en gång en trädgård", "Odla från kärnor", "Grönt!", "Häxans

trädgård", "Odlar eko . Odlar från kärnor : enkel krukodling för hela familjen.

21 jul 2016 . Med enkla medel är det möjligt att odla i stort sett vilka kärnor som helst. . Titel: Odlar från kärnor - enkel krukodling för hela familjen. Författare:.

LIBRIS titelinformation: Odlar från kärnor : enkel krukodling för hela familjen / Holly Farrell ; översättning: Eva Andreasson.

Den har rosa, fyllda blommor som doftar svagt och slår ut hela sommaren. .. Denna ros har utsökt vackra, enkla, gulvita små blommor som doftar honung på långt håll. ... Ännu en förstklassig klättrare från den amerikanska Van Fleet familjen. . Odling: Förkultiveras inomhus i såjord. Täck med klar plast försedd med lufthål.

24 nov 2016 . Nobelfesten är inte bara en guldkantad prisceremoni – utan också måltidsfest av första klass. Detta har nu den svenska Måltidsakademien.

Underbar författare! Det vilda Göteborg: Familjens guide till de bästa äventyren ... à partir de Adlibris · Odlar från kärnor : enkel krukodling för hela familjen.

lar en eller flera delar av kursernas centrala innehåll vilket gör det enkelt för . Familjen lärde sig lång- ... Odlar från kärnor : enkel krukodling för hela familjen.

Odlar från kärnor : enkel krukodling för hela familjen · Farrell, Holly. 245 SEK, Finns i lager, Läs mer Köp · Oanade konsekvenser, 978-91-1-307714-7.

I Vimmerby och trakten däromkring kunde adelsfamiljerna leva ett enkelt .. När alla for bort från hemmet gömdes nyckeln på ett ställe som hela familjen visste om t.ex. under fotskrapan, .. Potatis – köpt eller av egen odling – och matavfall var .. kvällsmat. Eftersom kärnorna var kvar i bären fick man spotta ut kärnor efter.

Till dig som bor hos Förbo i Kungälv, Ytterby, Kärna, Kareby och Marstrand .. eller krukodling, är just jorden. . gång tar jag med hela familjen! Jag blev så inspirerad av beskrivningen av en per- sonlig trädgård. Jag kommer börja odla.

Svaret är att du kan odla dem hemma, alldeles gratis, från kärnor som du annars skulle kasta i sophinken. I Odlar från kärnor får du veta allt om hur man kan odla.

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----