

16. Európai Hulladékcsökkentési Hét

Az Európai Hulladékcsökkentési Hét a környezettudatos emberek számára az egyik legfontosabb hét Európa-szerte - egészen **2009 óta**. Ez az a kezdeményezés, amely minden év novemberében kerül megrendezésre és ennek keretén belül lelkes önkéntesek saját akciótleteiket megvalósítva hívják fel a figyelmet a hulladék-keletkezés megelőzésének, a keletkezett mennyiség csökkentésének, a termékek újrahasználatának, valamint az anyagok újrahasznosításának fontosságára.

Most ismét eljött az idő, amikor egész Európa a fenntarthatóságra és a hulladékcsökkentésre fordítja a figyelmét, hiszen a 2024-es Európai Hulladékcsökkentési Hétre **november 16. és 24.** között kerül sor. A 16. akcióhét fókuszában **az élelmiszer-pazarlás problémája** áll, amelynek kezelése iránt Magyarország is elkötelezett.



Tudjon meg többet az élelmiszerpazarlásról

Miért fontos az élelmiszerpazarlás témája?

Az élelmiszerpazarlás nemcsak a pénztárcánkat érinti, hanem globális problémákhoz is hozzájárul. A pazarlás során elvesztegetett élelmiszer mennyisége elegendő lenne ahhoz, hogy megmentse az éhezőket. Emellett a termeléshez felhasznált víz, energia és földterület is pazarlásba megy.

Mit tehetünk mi magunk?

A fenti könyvek mellett számos más forrás is segíthet abban, hogy jobban megértsük az élelmiszerpazarlás problémáját és csökkentsük a saját háztartásunkban a pazarlást. Néhány egyszerű tipp:

- **Tervezzük meg a bevásárlást:** Készítsünk bevásárlólistát, és vásároljunk csak annyit, amennyire szükségünk van.
- **Tároljuk helyesen az élelmiszereket:** Minden élelmiszernek megvan a saját optimális tárolási hőmérséklete és ideje.
- **Legyünk kreatívak a maradékok felhasználásában:** A maradékokból készíthetünk új ételeket, vagy fagyaszthatjuk le őket későbbre.
- **Támogassuk a helyi termelőket:** A helyi termelőktől vásárolt élelmiszerek általában frissebbek és kevésbé feldolgozottak, így kisebb a veszteség.

Az élelmiszerpazarlás egy összetett probléma, amelynek megoldása mindannyiunk felelőssége. Kis odafigyeléssel és néhány egyszerű változtatással jelentősen csökkentheted a saját háztartásodban az élelmiszerpazarlást, és ezzel hozzájárulhatsz egy fenntarthatóbb jövőhöz.

Forrás: <https://szelektalok.hu/ewwr-2024-fooldal/>

Moo Deng: Az internet sztárja

Moo Deng egy törpe víziló, aki a thaiföldi Khao Kheow Open Zoo-ban él. 2024-ben született és hamarosan az internet egyik legnagyobb sztárjává vált. Kifejező arckifejezései és bájos viselkedése miatt emberek milliói követik az életét a közösségi médiában.



Miért lett ilyen népszerű?

Cuki megjelenés: Moo Deng apró mérete, gömbölyded formája és nagy, kifejező szemei miatt egyszerűen ellenállhatatlan.

Kifejező arckifejezések: Mintha megértené, amit lát és hall, arckifejezéseivel képesek vagyunk azonosulni.

Egyedi személyiség: Temperamentumos és játékos, ami még vonzóbbá teszi.

Moo Deng népszerűsége nagyon fontos, hiszen felhívja a figyelmet a faj megővésére. A törpe víziló egy veszélyeztetett faj,

Az állatkertek szerepe: Megmutatja, hogy az állatkertek nemcsak az állatok bemutatásának helyei, hanem fontos szerepet játszanak a fajmegőzésben és az oktatásban is.

Moo Deng egy kis víziló, aki nagy hatással van az emberekre. Népszerűsége túlmutat egy aranyos állaton, és fontos üzenetet hordoz a természetvédelemről és az állatok védelméről.

A cikk forrása: <https://24.hu/tag/moo-deng/>

A kép forrása: <https://woodstocksanctuary.org/woodstock-blog/the-spectacle-of-moo-deng-the-myth-of-zoo-conservation>

Töltsük fel közösen a Magkönyvtárt!

2023 augusztusától egy új szolgáltatást készítettünk elő, amelyet 2024. március 11-től vezettünk be első helyszínként a Deák Ferenc Megyei és Városi Könyvtárban.

Töltsük fel közösen a Magkönyvtárt!

Célunk a helyi közösségekre, a vonzáskörzet lakosaira alapozva a tájfajta növényvilág megőrzése, a magok adományozásának és cseréjének segítése, az otthon termesztett haszon-, dísznövény és a hobbikertészkedési kedv erősítése, a növénynevelés lépéseinek támogatása, valamint a közösségépítés. A magcserére épülő könyvtári szolgáltatás a helyi, honos növényfajták megbízható forrásból származó készletét bocsátja a kölcsönzők rendelkezésére. Csak vegyszermentes, saját kertből származó magokat gyűjtünk.

A honlapon olvasható a magkönyvtár használati szabályzata, ill. a kölcsönözhető magok listája is.

<https://dfmk.dfmvk.hu/szolgáltatások/magkonyvtar>

Állatbarát könyvtár program

Könyvtárunk stratégiai tervében is fontos szerepet kapott a fenntarthatóság.



Könyvtárunk elkötelezett híve a felelős állattartással és állatvédelemmel kapcsolatos információk minél szélesebb körű terjesztésének.

A kihívás keretében 12 hónap alatt 12 állattal vagy állatvédelemmel kapcsolatos könyvet olvashatnak el az érdeklődők.

A kihívás aktuális könyvének népszerűsítése mellett, az állatokról és állatvédelemről szóló könyvekből készült könyvajánlóval is várjuk olvasóinkat, továbbá a jövőben állatbarát programokkal várjuk a téma iránt érdeklődőket.

Állatbarát Olvasó Kihívás 2024. NOVEMBER témája: a **PANDÁK!**

Az ajánlott könyveket keresse könyvtárunkban!

Novemberben szezonális gyümölcsök és zöldségek



A csipkebogyó jótékony hatásai:

A csipkebogyó C-vitamin tartalma kiemelkedő. Rendszeres fogyasztása számos egészségügyi előnnyel járhat:



- **Immunrendszer erősítése:** A magas C-vitamin tartalomnak köszönhetően hatékonyan támogatja az immunrendszert, így segíthet megelőzni a megfázást, az influenzát és más fertőzéseket.
- **Antioxidáns hatás:** Az antioxidánsok védik a sejteket a káros szabad gyökök ellen, így lassíthatják az öregedési folyamatokat és csökkenthetik a krónikus betegségek kockázatát.
- **Gyulladáscsökkentő hatás:** Segíthet enyhíteni a gyulladásos folyamatokat, így például az ízületi gyulladás tüneteit.

- **Szív- és érrendszeri egészség:** A csipkebogyó flavonoidjai hozzájárulhatnak a vérnyomás szabályozásához, a koleszterinszint csökkentéséhez.
- **Emésztéssegítő hatás:** Rosttartalma elősegíti az emésztést és a bélműködést.

A csipkebogyó fogyasztásának módjai:

- **Tea:** Forrázás helyett áztasd a bogyót, mert C-vitamin-tartalma 50 fok körüli hőmérsékleten már jelentősen csökken. A szárított csipkebogyóhúsból 2-3 g-ot áztass 1 bögre hideg vízben 12 órán át. Szűrd le, és fogyasztás előtt csak langyosítsd meg.
- **Lekvár:** Finom édes kiegészítője lehet a reggeli müzlinek vagy a kenyérnek.
- **Kivonat:** Kapható kapszula vagy folyékony formában is.

Bár a csipkebogyó számos jótékony hatással bír, mértékkel fogyasszuk, mivel nagy mennyiségben hashajtó hatású lehet.

A cikk és a kép forrása: <https://gyogyszerfutar.hu/magazin/csipkebogyo>

A naspolya jótékony hatásai:

A naspolya egy igazi őszi-téli vitaminbomba, számos egészségügyi előnnyel járó gyümölcs. Íme, néhány kiemelkedő tulajdonsága:



- **Vitaminok és ásványi anyagok tárháza:** Gazdag C-vitaminban, B-vitaminokban, valamint olyan ásványi anyagokban, mint a vas, kalcium, magnézium és cink.
- **Emésztéssegítő:** Magas pektintartalma miatt segíti az emésztést.
- **Immunrendszer erősítő:** A C-vitaminnak köszönhetően erősíti az immunrendszert, így segít megelőzni a megfázást és más fertőzéseket.

- **Antioxidáns:** Az antioxidánsoknak köszönhetően védi a sejteket a káros szabad gyökök ellen.
- **Vérképző:** A vas tartalma miatt hozzájárul a vérképzéshez, így vérszegénység esetén is ajánlott.
- **Csonterősítő:** A kalcium tartalma miatt segíti a csontok egészségét.

A cikk és a kép forrása: <https://tudatosvasarlo.hu/mi-fan-terem-naspolya/>