

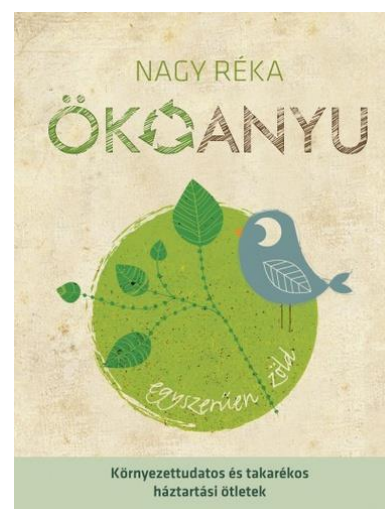
Könyvajánló

Nagy Réka- Ökoanyu

„Anyukaként lőtünk-futunk, bevásárolunk, főzünk, takarítunk, gyereket nevelünk, dolgozunk. Miközben a lehető legjobbat akarjuk családtagjaink és a környezetünk számára – fontos kérdésekkel kerülünk szembe nap, mint nap az élet bármely területén.

Mivel fűrődjön a család? Hogyan legyen otthon tisztaság? Miként kerüljön az asztalra finom és egészséges étel? Olyan könnyű lenne, ha egyértelmű válaszok lennének. De nem ússzuk meg az utánajárást és a dilemmákat. Segítséget viszont kaphatunk. Rengeteget. Azoktól, akik már végigküszködték magukat ezeken a kérdéseken, és találtak rá válaszokat, megoldásokat, amelyeket meg is osztanak velünk.

Ökoanyu és az ő könyve ilyen. Minden egyes termék, amit a kosarunkba teszünk egy döntés. Mi hozzuk meg. Hiszünk abban, hogy minden egyes picit lépés, amit a környezetünkben teszünk, számít.”



A kép és a szöveg forrása: <https://moly.hu/konyvek/nagy-reka-okoanyu>

Különleges állatok

Lunda: A tengerek színes jégmadara

A lunda (*Fratercula arctica*) egy igazán különleges és bájos tengeri madár, melynek jellegzetes megjelenése miatt sokan tengeri papagájnak is nevezik. Fekete-fehér tollazata, élénk narancssárga csőre és lábai, valamint barátságos tekintete miatt sokak kedvence.

A lundák elsősorban az északi félteke hideg vizeiben, sziklás partokon és szigeteken élnek. Nagy kolóniákban fészkelnek, ahol hangos és nyüzsgő élet zajlik. Európában gyakran láthatjuk őket Izlandon, a Feröer-szigeteken, Skóciában és Norvégiában.

Kiváló úszók és búvárok, hiszen táplálékukat, főként halakat és rákokat a víz alatt keresik. A csőrük tökéletesen alkalmazkodott ehhez a feladathoz, hiszen segítségével könnyedén képesek megfogni a csúszós zsákmányt. A szárazföldön kissé ügyetlenek, de a vízben rendkívül fürgék.

A költési időszakban a lundák fészkeket építenek a sziklaüregekben vagy a talajba vájt odúkban. Egyetlen tojást raknak, melyről mindkét szülő gondoskodik. A fiókák néhány hét alatt kelnek ki, és a szülők hoznak nekik táplálékot. Fontos szerepet játszanak az ökoszisztémában, hiszen táplálkozási szokásaik révén segítenek szabályozni a halállományt. Emellett a tengeri madarak ürüléke tápanyagokkal dúsítja a környezetet, ami hozzájárul a tengeri élővilág sokszínűségéhez.

A lundák száma sajnos az utóbbi időben csökken, ami elsősorban az élőhelyük elvesztésével, a túlhalászattal és az éghajlatváltozással függ össze. Ezért fontos, hogy megóvjuk ezeket a különleges madarakat és élőhelyüket.



A cikk és a kép forrása: <https://hu.wikipedia.org/wiki/Lunda>

Zöld Infó a honlapon!

Az alábbi linken megtalálja mindhárom intézményegységünk zöldkönyvtári tevékenységét:
<https://javk.dfmvk.hu/konyvtarunk/zold-info>

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 kedveskedünk az olvasóinknak, továbbá a jövőben állatbarát programokkal várjuk a téma iránt érdeklődőket.

Állatbarát Olvasó Kihívás 2025. **JANUÁR** témája: az **ÁLLATKERT!**

Az ajánlott könyveket keresse könyvtárunkban!

Januárban szezonális gyümölcsök és zöldségek



A mandula és a dió – egészségünk őrzői

A mandula és a dió nemcsak ízletes rágcálnivalók, de számos egészségügyi előnnyel is bírnak. Mindkétféle diófélét érdemes beiktatni az étrendünkbe, hiszen gazdagok értékes tápanyagokban, amelyek számos testi funkcióhoz hozzájárulnak.

A mandula jótékony hatásai

- Szív egészség: A mandula segít csökkenteni a koleszterinszintet, így védve a szív- és érrendszert.
- Vércukorszint szabályozás: A mandula lassítja a szénhidrátok felszívódását, így segít stabilizálni a vércukorszintet, ami különösen fontos a cukorbetegek számára.
- Emésztés: A mandula rosttartalma elősegíti az egészséges emésztést.
- Bőr és haj: Az E-vitaminnak köszönhetően a mandula jótékony hatással van a bőrre és a hajra.
- Idegrendszer: A B2-vitamin és a magnézium hozzájárul az idegrendszer megfelelő működéséhez.



A cikk és a kép forrása: [https://hu.wikipedia.org/wiki/Mandula_\(n%C3%B6v%C3%A9nyfaj\)](https://hu.wikipedia.org/wiki/Mandula_(n%C3%B6v%C3%A9nyfaj))

A dió jótékony hatásai

- Agy egészség: A dióban található omega-3 zsírsavak és antioxidánsok támogatják az agyműködést és javítják a memóriát.
- Szív egészség: A dió segít csökkenteni a vérnyomást és a koleszterinszintet.
- Gyulladáscsökkentő hatás: Az omega-3 zsírsavaknak köszönhetően a dió gyulladáscsökkentő hatású.
- Rákmegelőzés: Egyes tanulmányok szerint a dió fogyasztása csökkentheti bizonyos rákfajták kialakulásának kockázatát.
- Emésztés: A dió rosttartalma elősegíti az egészséges emésztést.



A cikk és a kép forrása: <https://greendex.hu/dio/>