

Cikkajánló

Bagi László: Egy nap kellett hozzá, elültettek százezer fát, vagy még többet

Idén első alkalommal rendezték meg a [Nemzeti Faültetés Napját](#).

Március 1-jén, országszerte 281 helyszínen, 106 településen, mintegy 5-6000 ember elültetett – előzetes számítások szerint – körülbelül százezer fát. Ültettek városi parkba, erdőbe, és ültettek Miyawaki-erdőt is.

A cikk forrása: <https://forbes.hu/zold/egy-nap-kellett-hozza-elultettek-szazezer-fat-vagy-meg-tobbet/>

Zalaegerszeg hírei

„Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Önkormányzata kiemelten kezeli a környezetvédelmet, valamint a klímaváltozás elleni küzdelmet.

Ha szeretné megismerni városunk klímastratégiáját, akkor kattintson az alábbi linkre:

https://zalaegerszeg.hu/wp-content/uploads/2023/05/Zalaegerszeg_klimastrategiaja.pdf

Könyvtárak a környezetvédelemért

Ismeri Ön a zöld alkalmazásokat?

A veszprémi Eötvös Károly Könyvtár készített egy kvízt, amely segít eligazodnia a zöld alkalmazásokban: <https://n9.cl/s2baa>

Felismeri Ön a madarakat a természetben?

A szatymazi Dankó Pista Művelődési Ház és Könyvtár könyvtárosa készítette a videót egy madárhatározó appról: <https://www.youtube.com/watch?v=GK7h-TBsdak>

Érdekességek a nagyvilágból:

A kínai pocoknyúl



Az **ili pocoknyúl** a pocoknyúlfélék családjába tartozik, Kína északnyugati részén él. Rendkívül ritka és keveset tanulmányozott állat, emiatt sokáig rejtély övezte.

Körülbelül 20 cm testhosszúságú, zömök testalkatú. Prémjüknek színe a szürkéstől a vörösbarnáig terjed. Ezeket a kis állatokat rövid bunda, széles, kerek fül és a farok hiánya jellemzik. A Tien-san hegység sziklás, magashegyi lejtőin él, általában 2800 és 4100

méteres tengerszint feletti magasságban. Kedveli a hűvös, sziklás területeket, ahol elegendő növényzetet talál táplálkozásához.

A fajt 1983-ban fedezték fel, és azóta is nagyon kevés alkalommal sikerült megfigyelni vagy lefotózni. Az egyik legritkább és legveszélyeztetettebb emlősfajnak tartják.

A kép és a cikk forrása: https://pekingikacsa.blog.hu/2015/03/28/heti_cuki_a_pocoknyuszi

A Magkönyvtár



2024. március 11-től indult el az új szolgáltatásunk a Deák Ferenc Megyei és Városi Könyvtárban.

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/szolgaltatasok/magkonyvtar>

A kölcsönözhető magok listája

(A megjelölt magok **MÁR** elfogytak!)

Kerti virágok

Bársonyvirág (bűdöske)
Csótárvirág – Kerti Tollbuga
Estike
Hajnalka
Harangvirág
Kasvirág
Kokárdavirág
Kukacvirág
Kúpvirág
Margaréta
Mályva - bordó
Mocsári hibiszkusz
Menyecskeszem
Napszemvirág
Nefelejcs
Őszirózsa
Pillangóvirág

Sisakvirág
Szarkaláb
Tátika
Tortavirág (Rézvirág)
Törökszegfű
(Császárszakáll)

Fűszernövények

Metélőhagyma - snidling
Fehér mustár
Zöldségfélék
Édeskömény
Fejeskáposzta
Csilipaprika
Kelkáposzta
Kötözőhagyma
Őszi fokhagyma
Paprika

Petrezselyem

Póréhagyma
Spenót
Sütőtök
Vöröskáposzta

Egyéb

Bíborhere
Évelő méhlegelő (13%,
vöröshere, 5%fehérhere, ,
10%bíborhere, 10%lucerna,
15%facélia. 20%pohánka,
5%mustár, 17%baltacim)
Mézontófü, Facélia
Vakondúzó növény

Gyümölcs

Sárgabarack

A listát frissítettük: 2025.04.23. 16:54

Állatbarát könyvtár program



könyvekből készült könyvajánlóval is várjuk olvasóinkat, továbbá a jövőben állatbarát programokkal várjuk a téma iránt érdeklődőket.

Állatbarát Olvasó Kihívás 2025. **ÁPRILIS** témája: az **ÁLLATOKTÓL TANULÁS!**

Az ajánlott könyveket keresse könyvtárunkban!

Áprilisban szezonális zöldségek és gyümölcsök



A lestyán jótékony hatásai:



Gyulladáscsökkentő és antioxidáns hatású: Bioaktív összetevői, mint a flavonoidok és a kénvegyületek segítenek a gyulladások csökkentésében és a sejtek oxidatív stressz elleni védelmében.

Szív- és érrendszerre gyakorolt jótékony hatások: Hozzájárulhat a vérnyomás csökkentéséhez, a koleszterinszint szabályozásához és az érlemezés megelőzéséhez.

Immunrendszer erősítése: Magas C-vitamin és más antioxidáns tartalmának köszönhetően támogatja az immunrendszer működését.

Emésztés javítása: Rosttartalma elősegíti az egészséges emésztést és a bélműködést. Prebiotikus hatású, táplálja a jótékony bélbaktériumokat.

Vércukorszint szabályozása: Egyes kutatások szerint segíthet a vércukorszint stabilizálásában.

Szem egészsége: Luteint és zeaxantint tartalmaz, amelyek védik a szemet a károsodástól és csökkenthetik a makuladegeneráció és a szürkehályog kockázatát.

Csontok egészsége: K-vitamint tartalmaz, amely fontos a csontok erősségének megőrzésében.

Vérképzés támogatása: Folsav- és vastartalma hozzájárul a vörösvérsejtek képződéséhez.

A cikk és a kép forrása: <https://sudarbirtok.hu/lestyan/>

A spárga jótékony hatásai:



Magas tápanyagtartalom, alacsony kalóriatartalom: Gazdag vitaminokban (K, A, C, E, B-vitaminok, folsav), ásványi anyagokban (réz, vas, kálium, foszfor) és rostban, miközben kevés kalóriát tartalmaz.

Antioxidánsokban gazdag: Tartalmaz vitaminokat (A, C, E) és más vegyületeket (glutathion, flavonoidok, polifenolok), amelyek védik a sejteket a szabad gyökök károsító hatásaitól.

Emésztést támogató hatás: Rosttartalma elősegíti az egészséges emésztést és a bélműködést.

Prebiotikumként táplálja a jótékony bélbaktériumokat.

Vizelethajtó hatás: Magas aszparagin tartalma miatt természetes vízhajtó, segíthet a felesleges folyadék és só eltávolításában a szervezetből, megelőzve a húgyúti fertőzéseket.

Szív- és érrendszerre gyakorolt jótékony hatások: Rosttartalma segíthet a koleszterinszint csökkentésében, káliumtartalma pedig a vérnyomás szabályozásában.

Várandósság támogatása: Magas folsavtartalma fontos a magzat egészséges fejlődéséhez, különösen az idegrendszer kialakulásához.

Gyulladáscsökkentő hatás: Antioxidáns és gyulladáscsökkentő vegyületeket tartalmaz.

Lehetséges rákellenes hatás: Egyes kutatások szerint a benne található glutathion és más antioxidánsok szerepet játszhatnak a rákos sejtek elleni védekezésben.

A cikk és a kép forrása: <https://www.zoldseghazhozszallitas.hu/blog/a-sparga-elettani-hatasa>