

Cikkajánló

Víztakarékosság nyáron

A nyári hónapokban a takarékos vízhasználat érdekében fontos a helyes öntözési időpontok kiválasztása, a talaj szerkezetének javítása, a mulcsozás, és az esővíz összegyűjtése. Emellett érdemes figyelemmel lenni a vízhasználatra a háztartásban, például a mosogatásnál és a zuhanyzásnál, valamint a szűrkevíz újrahasznosítására.

Cikkajánló a témában: <https://naturgarden.hu/gazdasagos-viztakarekos-ontozes/>

Beporzók védelme

A beporzók, mint a méhek, pillangók, poszméhek, lepkék és más rovarok, kulcsfontosságú szerepet játszanak a természetben és a mezőgazdaságban. Nélkülük a növények többsége nem lenne képes szaporodni, így nem lenne gyümölcs, zöldség, mag és sok más növényi termék, amit fogyasztunk. Azonban a beporzók populációja világszerte csökken az élőhelyek száma, a növényvédő szerek használata, a klímaváltozás és más tényezők miatt.

Cikkajánló a témában: <https://termeszetvedelem.hu/61-tipp-hogyan-segitheted-a-beporzokat/>

Zalaegerszeg hírei

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

A helyi energiaszolgáltató rendszer célja, hogy hosszútávon a helyi érdekeket leginkább szolgáló több forrású, folyamatos, a helyi lehetőségekre és infrastruktúrára támaszkodó alap erőforrást biztosítson a városlakók jólétéhez és az élővilággal való fenntartható együttéléshez.

Ha szeretne erről a témáról többet megtudni, akkor kattintson az alábbi linkre:

https://zalaegerszeg.hu/wp-content/uploads/2023/05/Zalaegerszeg_Smart_City_2050.pdf

Érdekességek itthonról:

Két szibériai tigriskölyök született a Fővárosi Állat- és Növénykertben.



Április 13-án az Agnes nevű nőtény szibériai tigris két egészséges kölyöknek adott életet.

Az anyaállatnak és a kölyköknek ekkor még a legteljesebb nyugalomra volt szükségük és csak a gondozókkal találkozhattak.

A nagyközönség várhatóan néhány hét múlva láthatja majd az apróságokat.

A szibériai tigris (*Panthera tigris altaica*) egy tigrisalfaj, amely az ázsiai tajgán él, főként Oroszország távol-keleti részein.

A Természetvédelmi Világszövetség

Vörös Listáján veszélyeztetett fajként szerepel. Becslések szerint mindössze 350-400 példánya élhet a vadonban.

Itt olvashat bővebben a tigriskölyökről: <https://zoobudapest.com/aktualis/tigriskolykok-szulettek/>

A kép forrása: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1137248508448994&set=pcb.1137248598448985>

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 (büdöske)
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)
Mézontófű, Facélia
Vakondúzó növény
Gyümölcs
Sárgabarack

A listát frissítettük: 2025.04.23. 16:54

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 állatokkal 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 2025. **MÁJUS** témája: a **MACSKÁK!**

Az ajánlott könyveket keresse könyvtárunkban!

Májusban szezonális zöldségek és gyümölcsök



Az eper és a sóska jótékony hatásai

Az eper és a sóska is rendkívül **egészséges** és számos **jótékony hatással** bír a szervezetre.

Az eper jótékony hatásai

Az eper egy igazi szupergyümölcs, tele vitaminokkal és antioxidánsokkal.



Az eper kiváló C-vitamin forrás, amely **erősíti az immunrendszert**, segíti a vas felszívódását, és fontos a bőr **kollagéntermeléséhez**. Egy csésze eper fedezi a napi C-vitamin szükséglet több mint 100%-át.

Az eperben található **antioxidánsok** és gyulladáscsökkentő vegyületek **csökkenthetik a vérnyomást és a koleszterinszintet**, így hozzájárulnak a szívbetegségek kockázatának csökkentéséhez.

Alacsony cukortartalma és a benne található polifenolok révén az eper **javíthatja az inzulinérzékenységet** és a glükózanyagcserét, amely segíthet a 2-es típusú cukorbetegség megelőzésében. Magas **víz- és rosttartalma** (oldható és oldhatatlan rostok egyaránt) segíti az egészséges emésztést, megelőzi a székrekedést, hosszan tartó teltségérzetet biztosít, és támogatja a fogyást. A C-vitamin mellett tartalmaz B-vitaminokat (főként **folsavat**), K-vitamint, káliumot, magnéziumot, kalciumot és vasat is.

Forrás: <https://www.gerincfix.hu/blog/az-eper-pozitiv-elettani-hatasai-az-emberi-szervezetre/>

A kép forrása: <https://simongyumolcs.hu/eper-hatasai/>

A sóska jótékony hatásai

A sóska egy értékesebb levélzöldség, melynek savanykás íze mellett számos egészségügyi előnye van.



Vitaminokban gazdag. Jelentős mennyiségű **C-vitamint**, valamint B1-, B2- és B9-vitamint (folsav) tartalmaz. Magas A-vitamin tartalma segíti a látást, csökkenti a farkasvakságot. A benne lévő flavonoidok és antioxidánsok **védnek a szabadgyökök káros hatásaitól** és erősítik az immunrendszert.

Alacsony kalóriatartalmú, de gazdag vitaminokban, proteinben és szénhidrátban.

Flavonoid és antioxidáns tartalma miatt vízhajtó és emésztést serkentő hatású, segíti a

test méregtelenítését. Az antioxidánsok segítenek csökkenteni a "rossz" LDL-koleszterin és triglicerid szintjét, amely alacsonyabb vérnyomáshoz vezethet.

A népi gyógyászatban vértisztító szerként is alkalmazzák.

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