

Cikkajánló

Már fiókákat is lehet látni a flamingóknál - Fővárosi Állat- és Növénykert

A látogatók megtekinthetik, hogy a felnőtt madarak miként gondoskodnak a frissen kikelt apróságokról. Az idei első fiókák bő két héttel ezelőtt keltek ki, és azóta továbbiak is követték őket.

<https://zoobudapest.com/aktualis/mar-fiokakat-is-lehet-latni-a-flamingoknal/>

Olyan aranyosak a győri állatkert újszülött kapibarái, hogy szavakkal leírhatatlan

Öt apró kapibara és felnőtt társaik ugrándoznak vidáman a győri állatkertben.

<https://www.kisalfold.hu/helyi-kozelet/2025/05/kapibara-gyori-allatkert>

Érdekességek a nagyvilágból: A világító zsebcápa



Az óceánok mélyén élő zsebcápa egy új fajtát azonosítottak be amerikai kutatók. A 2010-ben a Mexikói-öböl keleti részén kifogott hím példány mindössze 15 centiméter hosszú. Az eddig talált példánynak mindkét oldalán a kopoltyúja közelében apró zsebnyílása van, amely világító folyadékot állít elő, hogy a tudósok szerint ezzel

vonzza magához a zsákmányt. Az új fajnak ezen kívül számos fénytermelő sejt – fotofóra – borítja a testét.

„A kicsiny cápa felfedezése nyomán azon gondolkodtunk, hol lehet az anyja és az apja, és hogyan jutottak a Mexikói-öbölbe, hiszen az egyetlen eddig ismert példányt nagyon távol, Peru partjainál fedezték fel.” – mondta a vizsgáló tudós.

Azonosítása után a ritka cápát New Yorkba és Franciaországba küldték részletesebb vizsgálatokra.

A cikk forrása: <https://www.erdekesvilag.hu/az-oceanok-melyen-elo-vilagito-zsebcapa-uj-fajat-azonositottak/>

<https://24.hu/tudomany/2015/04/24/aranyos-zsebcapat-fogtak-a-mexikoi-obolben/>

A kép forrása: <https://www.erdekesvilag.hu/az-oceanok-melyen-elo-vilagito-zsebcapa-uj-fajat-azonositottak/>

Állatbarát könyvtár program



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

Állatbarát Olvasó Kihívás **2025. JÚLIUS** témája: a **VADON ÉLŐ ÁLLATOK!**

Az ajánlott könyveket keresse könyvtárunkban!

Júliusban szezonális zöldségek és gyümölcsök



A cukkini jótékony hatásai:



A cukkini gazdag A-, C-, K-vitaminban, valamint folsavban, mangánban, káliumban és magnéziumban. Ezek az anyagok elengedhetetlenek a szervezet megfelelő működéséhez.

Tartalmaz luteint, zeaxantint és béta-karotint, amelyek erős antioxidánsok. Ezek segítenek semlegesíteni a szabadgyököket, ezáltal csökkentik az oxidatív stresszt és a krónikus betegségek kockázatát.

Magas víztartalma és rosttartalma elősegíti az egészséges bélműködést, megelőzi a székrekedést és támogatja az emésztést.

Kevés kalóriát és szénhidrátot tartalmaz, így ideális választás fogyókúrázóknak és cukorbetegeknek is. Káliumtartalma hozzájárul a normál vérnyomás fenntartásához.

A cikk és a kép forrása: <https://karpatinfo.net/eletmod-cukkini-egeszseg-2023-07-27>

A paradicsom jótékony hatásai:



A paradicsom legfontosabb hatóanyaga a likopin, egy erős antioxidáns, amely felelős a paradicsom piros színéért. A likopinről kimutatták, hogy csökkentheti bizonyos ráktípusok (pl. prosztatarák, tüdőrák, gyomorrák) kockázatát, és védi a bőrt a nap káros UV-sugaraitól. A főtt paradicsomban a likopin jobban hasznosul, mint a nyersen.

Jelentős mennyiségű C-vitamint, K-vitamint, káliumot, folsavat és B-vitaminokat tartalmaz.

A káliumtartalma segít szabályozni a vérnyomást. A likopin mellett más antioxidánsokat (pl. béta-karotin, C-vitamin,

klorogénsav) is tartalmaz, amelyek segítenek a szabadgyökök elleni védekezésben.

Rosttartalma támogatja az egészséges emésztést és hozzájárul a rendszeres bélmozgáshoz.

A cikk és a kép forrása: <https://smarta.hu/7-ok-paradicsom-jotekony-hatasai/>

Összességében mind a cukkini, mind a paradicsom beillesztése az étrendbe hozzájárulhat az általános egészség megőrzéséhez és számos betegség megelőzéséhez. Fontos, hogy változatosan és kiegyensúlyozottan táplálkozzunk, hogy kihasználjuk a különböző zöldségekben rejlő jótékony hatásokat.