

17. Európai Hulladécsökkentési Hét (2025. NOVEMBER 22-30.)

Fókuszban: e-hulladék! Újra itt az Európai Hulladécsökkentési Hét!

Az Európai Hulladécsökkentési Hét a környezettudatos emberek számára az egyik legfontosabb kampány Európa-szerte **2009 óta**. A minden év novemberében megrendezésre kerülő kezdeményezés keretében lelkes önkéntesek saját akcióötleteiket megvalósítva hívják fel a figyelmet a hulladék-keletkezés megelőzésének, a keletkezett mennyiség csökkentésének, a termékek újrahasználatának, valamint az anyagok újrahasznosításának fontosságára.

Fontos: E-hulladékot soha ne dobja a háztartási szemetesbe!



Mit is értünk e-hulladék alatt?

A WEEE (elektromos és elektronikus hulladék) az Electrical and Electronic Equipment Waste rövidítése. Hat kategóriába tartozó termékeket foglal magában:

- Hőcserélő berendezések – pl.: hűtőszekrények, fagyasztók, légkondicionálók, hőszivattyúk.
- Képernyők és monitorok – p.: TV-k, számítógép monitorok, LED kijelzők, laptopok, ha a képernyő nagyobb mint 100 cm.
- Lámpák – például fluoreszkáló csövek, LED lámpák.
- Nagy méretű berendezések (≥ 50 cm) – pl. mosógépek, mosogatógépek, sütők, fitneszgépek.
- Kis méretű berendezések (< 50 cm) – porszívók, mikrohullámú sütők, elektromos szerszámok, kamerák, játékok, orvosi eszközök.
- Kis informatikai és telekommunikációs eszközök (< 50 cm) – mobiltelefonok, routerek, billentyűzetek, tabletek, GPS-eszközök.

Forrás: <https://szelektalok.hu/ewwr-2025-fooldal/>

Mit hova dobjunk? Elektronikai hulladék: <https://mohu.hu/hu/elektronikai-hulladek>

Zalaegerszegen IDE viheti az e-hulladékot:

Zalai Közszolgáltató Nonprofit Kft./Hulladékudvar (<http://www.zkn.hu/>)

+36-1-776-7777

ugyfelszolgalat@zkn.hu

8900 Zalaegerszeg, 0883. hrsz

(a linkre kattintva a térképen is látható)

https://www.google.com/maps/@46.8472451,16.8526092,16.25z?entry=ttu&g_ep=EgovMDI1MTEwNC4xIKXMDS0ASAFQA%3D%3D

Cikkajánló

Kump Edina: A hulladékok történelme és a zero waste jövő

A hulladékok története az emberiséggel egyidős, de a hulladék jellege és kezelésének módja drámaian megváltozott a civilizációk fejlődésével, különösen az ipari forradalom óta.

A cikk ezekről és a jövő lehetőségeiről szól.

<https://korforras.hu/2018/07/02/a-hulladekok-tortenelme-es-a-zero-waste-jovo/>

Borsós Zsófia: Éghajlatvédelem a mindennapokban - komposztálásról gyerekeknek és felnőtteknek

A komposztálás a klímabarát életmód egyik fontos lépése, amelynek segítségével a szerves hulladékot környezetbarát módon kezelhetjük, és értékes, tápanyagban gazdag humuszá alakíthatjuk. Ez a folyamat a gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt hasznos tudást és élményeket kínál a természet körforgásáról és a fenntarthatóságról. A komposztálás egy egyszerű, mégis csodálatos természeti körforgás, amelyben a mikroorganizmusok, giliszták, ászkák és más élőlények együttműködve alakítják át a szerves anyagot.

https://zoldito.blog.hu/2025/11/08/eghajlatvedelem_a_mindennapokban_komposztalasrol_gyerekeknek_felnotteknek

Zöld Infó a könyvtár honlapján!

Az alábbi linken megtalálja mindhárom intézményegységünk zöldkönyvtári tevékenységét:

<https://javk.dfmvk.hu/konyvtarunk/zold-info>

A korábbi hírleveleinket itt találja:

Zöld Könyvtári Hírlevél (Zöld cikkek, könyvajánlók, podcast ajánló, érdekességek, receptek.)

<https://javk.dfmvk.hu/hirek/zold-konyvtari-hirlevel>

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 2025. NOVEMBER témája: A JAPÁN ÁLLATOK HÓNAPJA.

Az ajánlott könyveket keresse könyvtárunkban!

Novemberben szezonális zöldségek és gyümölcsök



A kép forrása: <https://maradeknelkul.hu/wp-content/uploads/2024/01/UJ-szezonalis-294-x-420-mm-11.png>

Az alma és a körte jótékony hatásai

Az alma jótékony hatásai



Az alma jótékony hatásai közé tartozik az emésztés javítása a magas rost- és pektintartalom miatt, a szív- és érrendszeri egészség támogatása a koleszterinszint és a vérnyomás csökkentésével, valamint az agy védelme. Gazdag vitaminokban (C-vitamin, B-vitaminok, A-vitamin, K-vitamin) és ásványi anyagokban (kálium, foszfor), antioxidánsokat is tartalmaz, amelyek segíthetnek a gyulladások csökkentésében és a méregtelenítésben.

Rostban gazdag, a pektin nevű vízben oldódó rost javítja az emésztést, segít szabályozni a vércukorszintet és hosszan tartó teltségérzetet biztosít. A pektin prebiotikus hatású, támogatja a jótékony bélbaktériumok szaporodását. Tisztító hatású, tehermentesíti a vesét és a májat, segít a mérgezőanyagok szervezetből való kiürülésében.

A rostok megkötik a koleszterint a bélben, csökkentve a véráramba jutó mennyiséget. A káliumtartalom segíthet a vérnyomás szabályozásában. Az antioxidánsok, különösen a flavonoidok, védik az ereket a károsodástól és csökkentik a gyulladást.

Rendszeres fogyasztása javíthatja a memóriát. A benne lévő antioxidánsok csökkenthetik az Alzheimer-kór kockázatát az agy védelmével. Az alma sav- és foszfortartalma kedvezően befolyásolja az agyműködést.

A körte jótékony hatásai



A körte jótékony hatásai közé tartozik az emésztés segítése a magas rosttartalomnak köszönhetően, a székrekedés megelőzése, valamint a C-vitamin, A-vitamin és antioxidánsok, például a quercetin-tartalma miatt az immunrendszer erősítése és a gyulladások csökkentése. Emellett a körte jótékonyan hat a szív- és érrendszerre, a bőrre és a hajra, és segíthet a csontritkulás megelőzésében is.

A magas rosttartalom serkenti a bélműködést, elősegíti a salakanyagok eltávolítását és megelőzi a székrekedést. A körte prebiotikumokat is tartalmaz, amelyek táplálják a jótékony bélbaktériumokat. A magas víztartalma hozzájárul az emésztőrendszer megfelelő működéséhez.

Jelentős C-vitamin-forrás, ami erősíti az immunrendszert; egy közepes körte a napi szükséglet jelentős részét fedezheti. Gazdag antioxidánsokban, mint a quercetin, amelyek gyulladáscsökkentő hatásúak, és csökkenthetik a szívbetegségek kockázatát, a magas koleszterinszintet és a vérnyomást. Segít a méreg- és salakanyagok eltávolításában a szervezetből.