

Cikkajánló

Valódi vagy mű: melyik karácsonyfa a fenntarthatóbb?

Minden évben ugyanaz a dilemma. Vegyünk-e műfenyőt, amely hosszú éveken át szolgál majd, vagy maradjunk a valódi fánál, amelyet január 6-án kidobunk?

A cikk elérhető az alábbi oldalon: <https://greendex.hu/valodi-vagy-mu-melyik-karacsonyfa-a-fenntarthatobb/>

Podcast ajánló

Lehet-e fenntartható a karácsony?

Vajon mennyire alkalmas egy ünnep – pláne a karácsony – arra, hogy elinduljunk a fenntarthatóság útján?

A podcast elérhető az alábbi linken: <https://open.spotify.com/episode/1XdRuuhG4NvmE7l5MWt1xL>

Készítsünk együtt fenntartható karácsonyi dekorációt!

Fenntartható karácsonyi dekorációk

A fenntartható karácsonyi díszítés lényege a természetes anyagok (toboz, fenyőág, narancsszelet, fahéj, szalma, moha), az újrahasznosítás és az energiatakarékos fények használata. Érdeemes elkerülni a műanyagot, a csillámot és a glitteres tárgyakat, amelyek mikroműanyagot juttatnak a környezetbe.

Origami maradék papírból:

Karácsonyfánkra akár maradék papírból is hajtogathatunk csillag díszeket.

https://www.youtube.com/shorts/4o_i_i1kUTo

Csillag dísz papírgurigából



A kép forrása: <https://www.instagram.com/p/DASVtESo1vZ/>

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>

DOBOZ MATYI a honlapon

Alkalmanként egy **online** kézműves foglalkozás újrahasznosított anyagokból.

Karácsonyi pörgő - Doboz Matyi - 2024.12.19.

<https://gyermekkonyvtar.javk.hu/hirek/doboz-matyi-karacsonyi-porgo>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZfZnvTHQ5Wo>

Készítsünk karácsonyra térbeli csillagot! - Doboz Matyi - 2023.12.19.

<http://gyermekkonyvtar.javk.hu/hirek/doboz-matyi-terbe-csillag>

<https://www.youtube.com/watch?v=mOP99F99ZxY&t=30s>

Készítsünk együtt karácsonyfa díszeket! – 2021.12.17.

<http://gyermekkonyvtar.javk.hu/hirek/doboz-matyi---karacsonyfa-diszek-keszítése>

https://www.youtube.com/watch?v=JB_c-nWHjdA&t=2s

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. DECEMBER témája: A KARÁCSONY!

Az ajánlott könyveket keresse könyvtárunkban!

Decemberben szezonális zöldségek és gyümölcsök

Miért fontos a szezonális étkezés?

Fontos, ha van rá lehetőségünk, olyan forrásból szerezzük be ételeinket, amellyel nem teszünk kárt a természeti erőforrásokban, és védjük a környezetünket is. Éppen ezért a legjobb, ha tudatosak vagyunk és csökkentjük az ökológiai lábnyomunkat, ehhez pedig nagyon jó módszer a szezonális étkezés.

Pozitív hatásai a fenntartható/szezonális étkezésnek:

- ❖ megfizethető, tápláló, vitaminban gazdag és mentes a káros kémiai vegyületektől
- ❖ termelésük során minimális üvegházhatás kibocsátás keletkezik
- ❖ a termelőtől a csomagoláson és a szállítón át a vevőig való eljutás területileg minél közelebb van egymáshoz

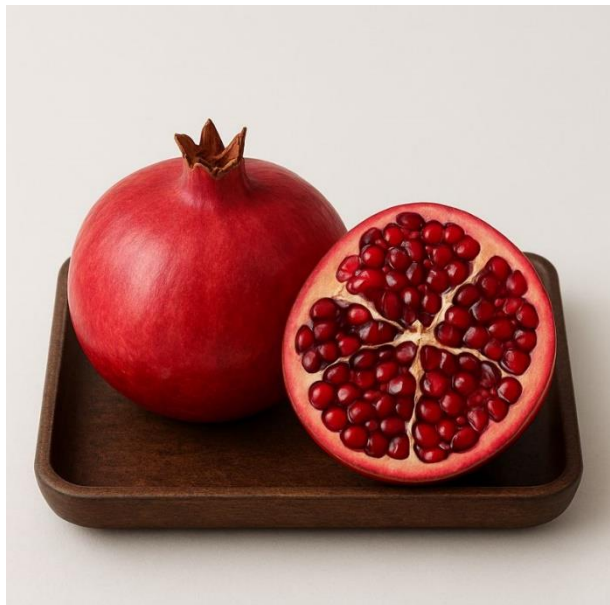


Maradék nélkül
maradeknelkul.hu

A kép forrása: <https://maradeknelkul.hu/grafikak-es-kiadvanyok/>

A gránátalma és vörös káposzta jótékony hatásai

A gránátalma jótékony hatásai



A gránátalma igazi szupergyümölcs, tele van értékes tápanyagokkal.

A magas antioxidáns tartalom révén segít semlegesíteni a szabad gyököket, csökkenti a gyulladásokat a szervezetben, amely számos krónikus betegség megelőzésében fontos.

Csökkentheti a „rossz” LDL-koleszterin szintjét, mérsékelheti a vérnyomást. Javíthatja az érfalak rugalmasságát.

Rosttartalma segíti az egészséges bélműködést, emellett antibakteriális és vírusellenes tulajdonságai segíthetnek a bélfertőzések leküzdésében.

Gazdag C- és K-vitaminban, valamint ásványi anyagokban (kálium, magnézium, foszfor, vas),

melyek mind támogatják az immunrendszert.

Az antioxidánsok és a C-vitamin segítenek megőrizni a bőr rugalmasságát és lassítják az öregedési folyamatokat.

A vörös káposzta jótékony hatásai



A vörös káposzta egy rendkívül tápláló zöldség, melynek jellegzetes lila színét az értékes antociánok (antioxidánsok) adják, amelyek a lila és kék növényi élelmiszerekben találhatók.

Híresen magas a C-vitamin és más vitaminok (pl. B6- és K-vitamin) tartalma. Az antociánok gyulladáscsökkentő hatásúak és támogatják az immunrendszer működését.

Olyan vegyületeket tartalmaz, mint a szulforafán és az indol-3-karbinol, amelyek rákellenes hatásúak lehetnek, különösen a daganatos megbetegedések megelőzésében.

Magas rosttartalma – mind oldható, mind oldhatatlan – segíti a bélműködést, megelőzi a székrekedést, és táplálja a jótékony bélbaktériumokat, ezzel hozzájárulva az egészséges

bélflórához.

Magas K-vitamin tartalmának köszönhetően fontos szerepet játszik a véralvadás szabályozásában és a csontok egészségének megőrzésében.

Az antociánok és a K-vitamin összefüggésbe hozhatóak az Alzheimer-kór megelőzésével és az éles látás fenntartásával.

Alacsony kalóriatartalmú, de magas rosttartalmú, így hamar telít, amely segíti a testsúlykontrollt.