

Cikkajánló

Horváth-Dobó Dorottya: „Az utóbbi tíz évben annyi ruhát vásároltunk, mint az azt megelőző száz évben összesen”

A fast fashion térnyerése miatt az elmúlt évtizedekben a ruházati termelés a többszörösére duzzadt, így ma évente már több mint 100 milliárd új ruhadarab kerül a piacra. Annyira olcsó, hogy az emberek többsége egyszeri használatra vásárolja ezeket. Emiatt a környezeti terhelés megnövekedett. Mindezek ellensúlyozására jött létre a slow fashion mozgalom. Erről is olvashatunk Varga Annamáriával, a Spycraft alapító tulajdonosával készült interjúban.

A cikk elérhető az alábbi oldalon: <https://kepmas.hu/hu/slow-fashion-spycraft-fast-fashion-kornyezetszennyez-es-divatipar-tudatos-vasarlas>

Nagy Andi: Felhalmozott fotók, felesleges kérdések a ChatGPT-nek – Mérséklendő dolgok a bolygóért

A 2026. januári cikk arra hívja fel a figyelmet, hogy digitális szokásaink, például a felesleges fotók tárolása vagy az energiaigényes mesterséges intelligencia használata, jelentős környezeti terhelést okoznak. A szerzők hangsúlyozzák, hogy a fenntarthatóság érdekében érdemes tudatosabban kezelni online adatainkat és mérsékelni a technológiai eszközök szükségtelen igénybevételét.

A cikk elérhető az alábbi linken:

<https://wmn.hu/wmn-szuro/66401-apro-szokasok-kornyezetvedelem-tudatos-vasarlok-egyesulete>

Programok:

Az ország legnagyobb Miyawaki-erdejét szeretnék telepíteni

A **Nemzeti Faültetés Napját** minden évben március 1-jén tartják a 10 millió Fa közösség kezdeményezésére. Az esemény célja, hogy közös ültetési akciókkal hívja fel a figyelmet a klímaválság elleni küzdelemre és a biodiverzitás megőrzésének fontosságára.

A programhoz bárki csatlakozhat önkéntesként, magánszemélyként vagy szervezetként, a konkrét helyszínekről és lehetőségekről pedig a nemzetifauletetesnapja.hu oldalon lehet tájékozódni.

A lakosság segítségét kéri a madarászok

A Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) 2026-ban is meghirdeti az országos **erdei fülesbagoly-felmérést**, amelyhez bárki csatlakozhat önkéntesként. A program célja a települések belterületein telelő madarak védelme és az állomány pontos nyomon követése, különös tekintettel az olyan kiemelt helyszínekre, mint Túrkeve vagy Kisújszállás. A részvétellel az érdeklődők nemcsak hasznos adatokat szolgáltatnak a kutatóknak, hanem közvetlen tapasztalatokat is szerezhetnek ezekről az emberre és háziállatokra teljesen veszélytelen ragadozómadarokról.

A 2026. évi szinkronszámlálás időpontja január 23-26. (péntek-hétfő), de a megfigyelési adatok folyamatosan, utólag is feltölthetők!

<https://mme.hu/erdei-fulesbagoly-telelohelyek-felmerese-december-marcius>

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>

Állatkerti újdonságok 2026-ban Magyarországon

2026-ban a magyar állatkertekben a látványos fejlesztések és a technológiai újítások határozzák meg a látogatói élményt.

- **Budapesti Biodóm** nyitása: Több éves várakozás után 2026-ban a Fővárosi Állat- és Növénykert Biodómja már állandó jelleggel fogad látogatókat. Az építményben különleges szubtrópusi klímájú pannon ősvadon várja a közönséget.
- **Jubileumi emlékév Budapesten**: Az Állatkert 2026-ban ünnepli alapításának 160. évfordulóját, amelyhez kapcsolódóan különleges programsorozattal és jubileumi kiadványokkal készülnek.
- A **Nvíregyházi Állatpark** csúcsumme: A 2024-ben átadott, Európában egyedülálló Jégvilág interaktív bemutató 2026-ban is a legnépszerűbb látványosság, ahol jegesmedvék, királyingvinek és egy 10 méteres víziesen lecsúszó "Száguldó Folyó" várja a vendégeket. 2026 januárjában megérkezett az év első újszülöttje a parkba.

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, továbbá a jövőben állatbarát programokkal várjuk a téma iránt érdeklődőket.

Állatbarát Olvasó Kihívás 2026. JANUÁR témája: a HALAK!

Az ajánlott könyveket keresse könyvtárunkban!

Januárban 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/wp-content/uploads/2024/01/UJ-szezonalis-294-x-420-mm.png>

A csicsóka és a gesztenye jótékony hatásai

A csicsóka jótékony hatásai



A csicsóka a napraforgóval rokonságban álló, Észak-Amerikából származó gumós zöldség, amelyet népnyelven „földialmának” vagy a „szegények krumplijának” is neveznek.

Kiemelkedő inulintartalma miatt „természetes inzulinként” is emlegetik, mivel ez a típusú szénhidrát nem emeli meg drasztikusan a vércukorszintet, így cukorbetegek számára kiváló burgonyapótló.

Magas rost- és prebiotikum-tartalma támogatja a bélflóra egészségét és az emésztést. Jelentős mennyiségű káliumot, vasat, foszfort és B-vitaminokat tartalmaz.

Rendkívül ellenálló, szinte bármilyen talajon megterem, és a gumók a földben hagyva a fagyot is jól bírják.

A burgonyával ellentétben a csicsóka nyersen is fogyasztható (például reszelve salátákba), íze pedig édeskésebb, diósabb. Készíthető belőle krémleves, püré, chips vagy tócsni. Vékony héja miatt hamar kiszárad, ezért érdemes csak közvetlenül felhasználás előtt felszedni a kertből vagy hűvös, nyirkos helyen tárolni. Gyakori mellékhatása lehet a puffadás az inulin lebontása során, ezért érdemes fokozatosan bevezetni az étrendbe.

A gesztenye jótékony hatásai



A gesztenye (szelídgesztenye) egy népszerű, tápláló gyümölcs, amelyet főként télen fogyasztanak Európában, és sokféle termék, például pürék és masszák alapanyagául szolgál.

Magas káliumtartalma segít a vérnyomás szabályozásában és az érfalak ellazításában, míg antioxidánsai csökkenthetik a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát.

Gazdag C-vitaminban és B6-vitaminban, amelyek hozzájárulnak a védekezőrendszer normál működéséhez és a fáradtság csökkentéséhez.

Jelentős rosttartalma támogatja a bélmozgást, segít megelőzni a székrekedést és táplálja a hasznos bélbaktériumokat.

Alacsony glikémiás indexszel rendelkezik, így a benne lévő összetett szénhidrátok lassabban szívódnak fel, elkerülve a hirtelen vércukorszint-ingadozást. Ásványi anyagokban, például magnéziumban és rézben gazdag, amely elősegíti a csontsűrűség fenntartását.

Mivel természetes módon gluténmentes, lisztje kiváló alapanyag a cöliákiával élők számára.

A szelídgesztenye kalóriatartalma a diófélékhez képest alacsonyabb, de szénhidráttartalma magasabb, így mértékletes fogyasztása ajánlott.