

Könyvajánló

Jens Liljestrand: Ha minden véget ér is

Már a regény címe elgondolkodtató, és előrevetíti a borzalmas véget a klímaváltozás közvetlen hatásai kapcsán. A regény nemcsak a környezeti katasztrófát mutatja be – nem ez a legfontosabb, legmarkánsabb része –, hanem az emberi közönyt, önzést és pánikot, ami a saját maguk által okozott problémák miatt tör felszínre. Liljestrand hősei – egy idealista apuka, egy cinikus médiaszemélyiség és egy elveszett fiatal lány – mind másként reagálnak, de közös bennük, hogy kénytelenek szembenézni azzal, amit addig tagadtak. A regény tükröt tart: a klímaváltozás nem a jövő, hanem a jelen – és a kérdés már nem az, hogy eljön-e, hanem hogy mit teszünk, amikor végleg ránk szakad.

A könyvajánló elérhető az alábbi oldalon:

https://www.libri.hu/konyv/jens_liljestrand.ha-minden-veget-er-is.html

Cikkajánló

Miért olyan hasznos a városi zöldövezet kialakítása? 5 okot is sorolunk

A zöldterületek bővítése nem csupán esztétikai kérdés, hanem kulcsfontosságú egészségügyi tényező is, ezért a városoknak egyre több parkra és növényzetre van szükségük. Ebből a cikkből megtudhatja, miért vált mára halaszthatatlanná a városi zöldövezetek fejlesztése.

A cikk elérhető az alábbi oldalon:

<https://www.zold-magazin.hu/zold-hirek/zoldovezet>

Programok:

Zöld Híd önkéntes szakértői program

Időpont: 2026. október 12–22.

Helyszín: Iskolák és külső szervezeti helyszínek

Leírás: Iskolák összekapcsolása fenntarthatósági és innovációs szakértőkkel, pályaorientációs támogatással, tanórai foglalkozásokkal és külső helyszíni látogatásokkal.

<https://www.zoldhidprogram.hu/>

Őszi családi programok a Tisza-tavi Ökocentrumban

Időpont: 2026. október 23. és november 1. között

Helyszín: Tisza-tavi Ökocentrum, Poroszló

Leírás: Kiváló alkalom egy őszi, természetközeli családi kirándulásra és interaktív ökológiai programokon való részvételre.

<https://welovetiszato.hu/oszi-szunet-a-tisza-tonal-7-program-amiert-erdemes-utnak-indulni>

<https://www.programturizmus.hu/ajanlat-oszi-szunet-tisza-to.html>

Budapest Fafesztivál

Időpont: 2026. október 15–17.

Helyszín: Budapest különböző pontjai

Leírás: A városi ökológiára és a természetvédelemre fókuszáló háromnapos rendezvénysorozat. Vezetett séták, szakmai előadások, kiállítások és interaktív bemutatók segítenek közelebb hozni a városlakókhoz a velünk élő fák és a zöldfelületek fontosságát.

<https://welovebudapest.com/program/budapest-fafesztival-2026-oktober/>

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>

Zöld hírek a kis-és nagyvilágból

Rekordmagas, 82%-os eredménnyel lett GREEN BRAND a Katica Tanya Élmenyközpont

Ez a magyar GREEN BRANDS minősítések történetének eddigi legmagasabb eredménye a szolgáltató vállalat kategóriában. A patcai élmenyközpont példája azt mutatja meg, hogy a fenntarthatóság nemcsak a működés környezeti hatásainak csökkentését jelentheti: élménnyé, játékos tanulássá és szemléletformálássá is válhat.

<https://www.visitzselic.hu/hirek/patcarol-az-europai-elmezonnybe-green-brands-minositest-kapott-a-katica-tanya>

Pulzusmérés és természetjárás: különleges tanösvény nyílt Tatabányán

A Turul Szíve Kardiotanösvény a Budapesti Szent Ferenc Kórház Út az Egészséghez országos programjának 22. létesítménye. A beruházást a Vérteserdő Zrt. valósította meg állami támogatással, egészségügyi intézmények és helyi partnerek együttműködésével. A program célja, hogy a természetben végzett mozgást az önellenőrzéssel összekapcsolva segítse az egészség megőrzését. A tanösvényt elsősorban szív- és érrendszeri betegséggel, magas vérnyomással vagy cukorbetegséggel élőknek ajánlják, de az egészséges látogatók is használhatják.

<https://verteserdo.hu/2026/09/27/atadtak-a-turul-szive-kardiotanosvenyt-tatabanyan/>

Megnőtt a cégekre kiszabott környezetszennyezési büntetés összege

A cégekre környezetszennyezés miatt kiszabható bírságnak a jövőben el kell érnie a vállalat előző évi nettó árbevételének a 0,5 százalékát, de legalább 5 millió forintnak kell lennie.

<https://greenfo.hu/hir/megnott-a-cegekre-kiszabott-kornyezetszennyezesi-buntetes-osszege/>

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. OKTÓBER témája: a **RAGADOZÓK** hónapja!

Az ajánlott könyveket keresse könyvtárunkban!

<https://moly.hu/polcok/allatbarat-olvaso-kihivas-oktober-honap-temaja-a-ragadozok>

Októberi szezonális zöldségek és gyümölcsök

Októberben még mindig élvezhetjük a nyári zöldségek utolsó felvonását, amelyeket lassacskán leváltanak az őszi zöldségek. Míg a gyümölcsök kínálata ősszel folyamatosan csökken, ilyenkor igazi zöldség kavalkádban van részünk. Októberben a legfrissebb és legvitamindúsabb szezonális zöldségek a sütőtök, a cékla, a gyökérzöldségek és a káposztafélék, míg a gyümölcsök közül az alma, a körte, a szőlő és a birsalma érik.

Forrás: <https://lovelyveg.hu/mikor-mi-terem-szezonalis-zoldsegek-oktober/>

Zöldségek	Gyümölcsök	Fűszernövények
Paradicsom, Burgonya, Csicsóka, Édesburgonya, Brokkoli, Karalábé, Karfiol, Cékla, Sóska, Spenót, Pak-choi, Madársaláta, Jégsaláta, Endíviasaláta, Fejes saláta, Radiccio, Rukkola, Mángold, Cikória, Fodros kel, Cukkini, Édeskáposzta, Fekete retek, Hónapos retek, Kelbimbó, Kelkáposzta, Lila káposzta, Kínai kel, Kukorica, Patisszon, Petrezselyemgyökér, Sárgarépa, Póréhagyma, Lilahagyma, Snidling (metélőhagyma), Sütőtök, Tök, Újhagyma, Vöröshagyma, Zeller, Zellerszár, Zöldbab, Zöldborsó, Zöldpaprika	Alma, Birsalma, Körte, Fekete berkenye, Csipkebogyó, Füge, Gesztenye, Gránátalma, Őszibarack, Szőlő	Bazsalikom, Kapor, Menta, Petrezselyemzöld

Forrás: <https://agroforum.hu/hazikert-2/haz-taj-blog/fogyasszunk-szezonalis-zoldsegeket-es-gyumolcsokat-oktober/>



A kép forrása: <https://maradeknelkul.hu/wp-content/uploads/2022/12/okt-724x1024.jpg>

Receptek októberre a szezon zöldségeiből és gyümölcseiből

Az október a konyhában az igazi, mély őszi ízek megérkezését hozza, hiszen ilyenkor a hűvösebb napokon már a laktatóbb, melengető ételek és a gazdag gyökérzöldségek veszik át a főszerepet.

1. Tejszínes csicsókakrémleves



A csicsóka egyik legnagyobb értéke, hogy nem tartalmaz keményítőt, hanem helyette inulint, egy természetes növényi rostot. Ez a tulajdonsága különösen hasznossá teszi a cukorbeteg és a fogyókúrázók számára. Rendszeres fogyasztása erősíti az immunrendszert, csökkenti a koleszterinszintet, és támogatja a bélflóra egyensúlyát.

<https://www.nosalty.hu/recept/tejszines-csicsokakremleves>

2. Rakott káposzta

A káposzta segít a fogyásban, és gyulladást csökkentő hatása is közismert. Zöld leveles zöldség, ezért rengeteg antioxidáns van benne. Ez pedig lassítja a sejtek öregedését. A káposztában még rengeteg C-vitamin is van, ami pedig az immunrendszer erősítésében és a szervezet méregtelenítésében játszik fontos szerepet.

<https://www.nosalty.hu/receptek/kategoria/egytaletelek/rakott-kaposzta>



3. Körtés-morzsás süti



A körtében nagyon sok ásványi anyag található, vitaminokban is dúskál, főleg A-, B1-, B2-, C-, E-vitamin tartalma magas. A gyümölcstről úgy tartják, gyakori fogyasztása természetes gyógyír lehet ízületi gyulladásra, vérszegénységre és a szív- és érrendszeri problémák kialakulásának esélyét is csökkenti. Rostban gazdag, ami kifejezetten jót tesz a szívnek. A benne lévő pektin segíti az emésztést, jó hatással van a belek működésére, méregtelenítésre ajánlott a fogyasztása. Magas rosttartalmának köszönhetően a vastagbélrák megelőzésében is hasznos.

<https://www.nosalty.hu/recept/kortes-morzsas-suti>

4. Céklalé

Magas rosttartalma serkenti a bélműködést és megelőzi a székrekedést. Támogatja a máj sejtjeit a méreganyagok lebontásában, a benne lévő betain pedig segít csökkenteni a zsírfelhalmozódást. Élénk vörös pigmentje védi a sejteket, gyulladáscsökkentő hatású, és hozzájárul egyes daganatos betegségek kockázatának csökkentéséhez. Gazdag folsavban, vasban és C-vitaminban, amelyek támogatják a vérképzést.

<https://sobors.hu/receptek/ceklas-ivole-recept/>

