

## Zöld infó - 2024. március

### Zöld cikkek

#### **A madárdalok javítják a mentális egészséget**

A természet képes helyreállítani a figyelmet, kikapcsol, és segít az összpontosításban. Ha ráadásul madárcsiripelést is hallgatunk kint tartózkodás közben, megsokszorozódik a hatás.

A cikk elérhető az alábbi oldalon: <https://index.hu/tudomany/2024/03/09/madar-dal-termeszet-mentalis-egeszseg-stressz/>

#### **Így lehetsz biztos benne, hogy tényleg környezetbarát terméket vásárolsz: sok a megtevesztő logó**

Tudjon meg többet az EU-ökocímkéről!

A cikk elérhető az alábbi oldalon: <https://femina.hu/terasz/eu-okocimke/>

### Podcast ajánló

#### **Van, ahol a kóbor kutyák megtanultak metrózni - Komposzt: Ökoanyu podcastja a WMN-en**

Annak, aki bármilyen kisállatot tart, szembe kell néznie a ténnyel: az állattartásnak jelentős lehet az ökológiai lábnyoma. De miből áll ez össze? És milyen lehetőségek vannak például a kutyatartás károsanyag-kibocsátásának csökkentésére? Lehet-e egy kutya vegán vagy vegetáriánus?

A podcast elérhető az alábbi oldalon: <https://wmn.hu/tovabbi-podcastok/56508-van-ahol-a-kobor-kutyak-megtanultak-metrozni--komposzt-okoanyu-podcastja-a-wmn-en>

### Állati jó hírek: **Kettős gyermekáldás a takinoknál**



Február 25-én és március 5-én megszülettek a takin gyerekek a Fővárosi Állat- és Növénykertben.

A február és a március hónap a takinok világra jövetelének jellemző szezója.

Azzal, hogy a Budapesti Állatkertben takinokkal is foglalkoznak, kétféle küldetést is teljesítenek. Az egyik az ismeretterjesztés, a takinok egyáltalán nem számítanak közismert állatnak. Tehát bemutatásukkal újabb állatot ismertethetnek meg az emberekkel.

A másik küldetésük pedig a természetvédelem, ebben az esetben a ritkulóban lévő takinok megőrzése. Az Európai Állatkertek és Akváriumok Szövetsége, amelynek a Fővárosi Állatkert is tagja, más fenyegetett fajok mellett, a takinok természetvédelmi célú állatkerti szaporítását is egész Európára kiterjedő tenyészprogrammal hangolja össze. Így minden állatkerti kistakin születése hozzájárul ezeknek a különleges patásoknak a megőrzéséhez.

A takinok Ázsia szívének hegyei közt, a Himalája keleti vidékén, illetve a szomszédos magashegyi élőhelyeken őshonosak. A helyi viszonyokhoz való alkalmazkodás jegyében ezen a területen belül többféle típusuk alakult ki. A tudomány négy ilyen típust ismer, abban azonban vita van, hogy ezek ugyanazon faj különböző alfajainak, vagy négy különálló fajnak tekinthetők-e.

A kép és cikk elérhető az alábbi honlapon: <https://zoo Budapest.com/ezt-latnod-kell/hirek/kettos-germekaldas-a-takinoknal>

## Könyvtárunk új szolgáltatása:



2023 augusztusától egy új szolgáltatást készítünk elő, amelyet 2024. március 11-től vezetünk be első helyszínként a Deák Ferenc Megyei és Városi Könyvtárban.

Célunk a helyi közösségekre, a vonzáskörzet lakosaira alapozva a tájfajta növényvilág megőrzése, a magok adományozásának és cseréjének segítése, az otthon termesztett haszon-, dísznövény és a hobbikertészkedési kedv erősítése, a növénynevelés lépéseinek támogatása, valamint a közösségépítés.

A magcserére épülő könyvtári szolgáltatás a helyi, honos növényfajták megbízható forrásból származó készletét bocsátja a kölcsönzők rendelkezésére. Csak vegyszermentes, saját kertből származó magokat gyűjtünk.

**Március-április hónapban megkezdődött a szolgáltatásunk.**

**A honlapon olvasható a magkönyvtár használati szabályzata, ill. a kölcsönözhető magok listája is.**

<https://dfmk.dfmvk.hu/szolgalattasok/magkonyvtar>

## A kölcsönözhető magok listája

### Kerti virágok

Bársonyvirág (büdöske)  
Borzaskata  
Dísznapraforgó  
Egynyári virágkeverék  
Estike  
Gombvirág  
Gyertyavirág  
Harangláb  
Harangvirág  
Hibiszkusz  
Körömvirág  
Kasvirág  
Kokárdavirág  
Kukacvirág  
Kúpvirág  
Margaréta  
Mályva - bordó  
Nebáncsvirág  
Nyári fukszia  
Mocsári hibiszkusz  
Menyecskeszem  
Napszemvirág

Nebáncsvirág  
Őszirózsa  
Pillangóvirág  
Selyemakác  
Szarkaláb  
Szegefű, vegyes, aprófejű  
Tátika  
Tortavirág (Rézvirág)  
Törökszegefű (Császárszakáll)  
Viola

### Fűszernövények

Metélőhagyma - snidling  
Rozmaring  
Fehér mustár

### Zöldségfélék

Édeskömény  
Fejeskáposzta  
Kapor  
Karfiol  
Kelkáposzta  
Kínai kel

Kötözőhagyma  
Őszi fokhagyma  
Paprika  
Paradicsom  
Petrezselyem  
Póréhagyma  
Sárgarépa  
Sóska  
Spenót  
Sütőtök  
Téli retek  
Uborka  
Vöröskáposzta

### Egyéb

Bíborhere  
Évelő méhlegelő  
Mézontófű, Facélia  
Vakondúzó növény

### Gyümölcs

Sárgabarack

## Új rovattal bővül hírlevelünk.

Márciusban abban szeretnénk segítséget nyújtani, hogy hová vigyük a használt ruháinkat.

### Ruhagyűjtő konténerek Zalaegerszegen

- Sport u. 1.
- Köztársaság u. 85/A
- Czobor Mátyás u. 8. szelektív hulladékgyűjtő sziget szemb.
- Besenyő u. 14/a szelektív hulladékgyűjtő sziget
- Hegyalja u. 39. parkoló, szelektív hulladékgyűjtő sziget
- Átalszegett u. 15. szelektív hulladékgyűjtő sziget
- Baross Gábor u. 25. szelektív hulladékgyűjtő sziget
- Zalai Tóth János u. 36. sz. szelektív hulladékgyűjtő sziget, Páterdomb
- Gasparich Márk u. 13/c, szelektív hulladékgyűjtő sziget
- Madách Imre u. 22. szelektív hulladékgyűjtő sziget
- Platán sor 9/b. szelektív hulladékgyűjtő sziget
- Göcseji Pataki Ferenc u. 23. szelektív hulladékgyűjtő sziget
- Köztársaság u. 104. sz. szelektív hulladékgyűjtő sziget
- Fejér György u. 72. szelektív hulladékgyűjtő sziget
- Apáczai Cs. J. tér (Nemzetőr u.7. mögött) szelektív hulladékgyűjtő sziget
- Egry József u. 8.
- Toldi Miklós út 15-17.
- Jókai utca 34.
- Kossuth u. 52/C - Kosztolányi u.
- Stadion u. 4.
- Mókus u. 9.
- Göcseji u. 47.
- Kinizsi Pál u.
- Landorhegyi út 17.

### Márciusban szezonális zöldségek és gyümölcsök





## A spenót jótékony hatása



A spenót jól emészthető, alacsony kalóriatartalmú, ezért fogyókúrázóknak, diétázóknak is nagyszerű eledel lehet. Vitaminokban, antioxidánsokban, különösen a K-, az A-, B2-, B6-, E- és C-vitaminokban, valamint mangánban, folsavban, vasban és magnéziumban gazdag. Gyakorlatilag az egyetlen természetes folsav- és vasforrás! Ezenkívül rendkívül sok hasznos fitonutriens található benne, melyek többek között a szemünk egészségéért felelősek, de gyulladáscsökkentő, csonterősítő és daganatellenes hatásaik is vannak, valamint az immunrendszert is erősítik.

A spenótfogyasztás egyik veszélye, hogy mivel sok oxálsavat is tartalmaz, fokozza a vesekőképződésre való hajlamot.

Ideális esetben a spenótot nyersen lenne érdemes fogyasztani, leginkább salátaként: a zseme levelek nagyszerűen kiegészítik például a gyümölcsös salátákat, de sajtokkal, például fetával is kombinálhatjuk. A boltokban kapható előre csomagolt bébi spenót erre a célra tökéletes.

*A cikk forrása:*

[https://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg\\_es\\_gasztronomia/cikkek/miert\\_egyunk\\_spenotot](https://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg_es_gasztronomia/cikkek/miert_egyunk_spenotot)

## A fokhagyma jótékony hatása



A fokhagyma erősíti az immunrendszerünket. Nyersen a fokhagyma úgy viselkedik, mint egy természetes antibiotikum, ugyanis megöli a baktériumokat, továbbá rengeteg antioxidáns juttat a szervezetünkbe. A növényben található másodlagos növényi anyagoknak köszönhetően kifejezetten jó hatással van a vérzsírra, így megakadályozhatja számos szívbetegség kialakulását. Ezen kívül a vérnyomást is képes csökkenteni.

A fokhagyma antioxidatív. A szervezetben található antioxidánsok képesek leküzdeni a szabad gyököket, melyek külső hatások – sugárzás, gyógyszerek, környezeti mérgek vagy stressz – következtében termelődnek. Erősíti a csontokat, sok B6- és C-vitamint, cinket és mangánt tartalmaz, melyeknek fontos szerepük van csontjaink egészségében, illetve megerősítik a kötőszöveteket.

Hatékonyan fellép a hajhullással szemben. Mivel a fokhagymának értágító hatása is van, javítja a fejbőr vérkeringését, ami pedig jótékonyan hat a hajunk növekedésére. Antibakteriális, az allicinnek és a különféle szulfidoknak köszönhetően gyulladáscsökkentő hatása is van, így a fokhagyma például hatékonyan fellép az akné ellen. Segít a bélrendszernek, a benne található kénvegyületeknek hála fertőtlenítő hatása is van, így a belekben található parazitákkal szemben is hatásos, még hozzá anélkül, hogy károsítaná a hasznos bélbaktériumokat. Ezen kívül serkenti az emésztést. Képes megvédeni az agysejteket a károsodástól. Ezt egy speciális szénhidrát származék, a FruArg magas koncentrációjának köszönheti. Ebből kifolyólag olyan időskori betegségek megelőzésénél is segíthet, mint például a demencia.

*A cikk forrása:* <https://benu.hu/cikk/ennyi-mindenre-jo-a-fokhagyma>