

## Zöld infó - 2024. április

### Zöld cikkek

**Több ezer nagyon mérgező könyv kallódik a világban, mindenhol keresik őket: a zöld színanyag miatt váltak halálössá**

Tudjon meg többet a 19. század végén kiadott smaragdzöld könyvekről!

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

**Zöldebb otthon szeretnél, de nem tudod, hol kezd el?**

20 tipp a környezetkímélő otthonért. Ha szeretnél környezetkímélőbb otthonban élni, könnyen tehetsz érte.

A cikk elérhető az alábbi oldalon: <https://femina.hu/otthon/zold-otthon/>

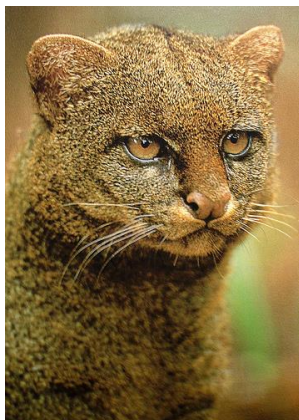
### Podcast ajánló: Így tudsz „panelkertet” kialakítani!- Zöldellő Podcast

Hogyan virágoztass fel egy panelkertet? – Hasznos tanácsok első kézből. Beszélgetés Kecskés Tímeával, a Zöldellő Sárrét Egyesület környezetvédelmi aktivistájával és Fóris Annával, a pátkai Virágosélet ökotudományok egyik tulajdonosával.

A podcast elérhető az alábbi oldalon:

<https://open.spotify.com/episode/3qBHN3J3PDEv6jxmm0uteZ>

### A ritkán látott vidra-macska: a jaguarundi



A kép forrása: <https://www.animalspot.net/jaguarundi.html>

Ez az Amerikában őshonos, különleges kinézetű vadmacska a trópusi esőerdőktől, a lombhullató erdőkön át, a sivatagokon keresztül mindenhol jól érzi magát. Körülbelül kétszer akkora, mint egy házi macska és nappal aktív. A genetikai elemzések alapján a puma után a gepárdhoz áll a legközelebb.

A kistestű vadmacskafajtákkal ellentétben a jaguarundi nyílt területeken is él és vadászik. Sőt, az eddigi tapasztalatok alapján az erdőirtás sincs különösebb hatással a populációra.

Gyakran emlegetik vidramacskaként is, amely egyértelmű, ha különös pofiját és karcsú, hosszúkás testét, rövid lábait nézzük. Ezek miatt kitűnik a vadmacskák közül is, de azért is, mert nincsenek foltjai. Szőre egyszínű egész testén, vagyis helyesebben fogalmazva agouti. Az agouti szőrszálak több eltérő árnyalatú pigmentet tartalmaznak és az egyik legősibb színezet, amely megtalálható vadállatoknál, de kutyáknál és macskáknál is.

Tudjon meg többet erről a különleges állatról az alábbi honlapon:

<https://www.azenmacskam.hu/elet/jaguarundi/>



## 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/szolgalatasok/magkonyvtar>

## A kölcsönözhető magok listája (A megjelölt magok MÁR elfogytak!)

### 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

*Menyecskezem*

Napszemvirág

Nebáncsvirág

Őszirózsa

Pillangóvirág

Selyemakác

*Szarkaláb*

*Szefű, vegyes, aprófejű*

Tátika

*Tortavirág (Rézvirág)*

Törökszefű (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

Mézontófü, Facélia

Vakondúzó növény

### Gyümölcs

Sárgabarack

## Állatbarát Könyvtár Program

Könyvtárunk mindhárom részlege csatlakozott az Állatbarát Könyvtár Programhoz!



Könyvtárunk stratégiai tervében is fontos szerepet kapott a fenntarthatóság. Több erre való törekvésünk (Fűszerkert, Öko-sarok, újrahasznosítással foglalkozó kézműves programok, környezettudatos előadások) is megvalósult a központi könyvtárban, ill.ve a tagkönyvtárainkban is.

Könyvtárunk elkötelezett híve a felelős állattartással és állatvédelemmel kapcsolatos információk minél szélesebb körű terjesztésének ezért csatlakoztunk az Állatvédelmi Oktatásért Alapítvány kezdeményezésére létrejött Állatbarát Olvasó Kihívás kiváló kezdeményezéséhez.

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 ÁPRILISI témája: **MACSKÁK**

*„Az egyetlen valódi okunk a derűlátásra: a macska. Ezt a kis prêmes ragadozót semmi más módon nem lehetett volna ezer és ezer éven át hozzánk szelídíteni, mint rendíthetetlen, ellenszolgáltatót nem váró, feltétel nélküli szeretettel. A szépsége abszolút imádatával - a szabadsága, függetlensége teljes tiszteletben tartásával. Ha ez sikerült, az emberiség nem lehet egészen elveszve.” - Ottlik Géza*

Az ajánlott dokumentumokat keresse ÖKO-sarkunkban!

## Áprilisban szezonális zöldségek és gyümölcsök





## A sóska jótékony hatásai



Rendkívül gazdag tápanyagokban, szinte felturbózza a testet. Nagy mennyiségű C-vitamint tartalmaz és gazdag B1, B2, és B9 vitaminokban. A benne lévő nagy mennyiségű A-vitamin segít javítani a látást, és csökkenti az éjjeli látási nehézségeket, a farkasvakságot.

Bővelkedik káliumban, kalciumban, foszforban, nátriumban, flavonoidokban és vasban. Elenyésző a zsírmennyisége, a fogyókúrázóknak is a barátja. Van benne bőven protein és szénhidrát, de kevés kalóriát tartalmaz.

Mivel a zöld levelek gazdagok kalciumban, segít a csontok erősségének megtartásában. Ezért különösen ajánlott a nőknek gyakrabban enniük ebből, hiszen az ő csontozatuk általában hamarabb meggyengül.

**Egy tál sóska biztosítani tudja a napi szükséges C-vitamin-bevitel 53%-át.**

Tudjon meg többet erről a hasznos növényről az alábbi oldalon: <https://www.mindmegette.hu/7-titok-a-soskarol-amit-eddig-biztosan-nem-tudtal-62332/>

## A dió jótékony hatásai

Alacsony a nátrium-, a telített zsír- és a transzzsirtartalma, valamint gazdag A- és C-vitaminban, vasban, kalciumban, fehérjékben, és rostokban.

Kutatások bizonyították, hogy már napi egy marék diófogyasztás csökkenti a koleszterin szintjét.

A dió képes prebiotikumként hatni, mivel „táplálékként” szolgál a gasztrointesztinális rendszerben lévő jótékony mikrobák számára. Késlelteti vagy csökkenti a kognitív hanyatlás előrehaladását. A dió gazdag idegrendszert támogató vegyületekben.

Napi két adag dió elfogyasztása csökkenti a stresszt, elősegíti a jobb és mélyebb alvást, és javítja az általános mentális egészséget.

A dióban lévő fehérjék, rostok és egészséges zsírok kombinációja segíthet stabilizálni a vércukorszintet, amely különösen fontos lehet a 2-es típusú cukorbetegség kezelésében.

Tudjon meg többet a dió jótékony hatásairól az alábbi oldalon: <https://www.mindmegette.hu/dio-jotekony-hatasai-65122/>

