

## Zöld cikkek

### Sokan már a valódi zöltségek helyett eszik őket

Mennyire egészségesek a zöld por étrend-kiegészítők valójában?

A cikk elérhető az alábbi linken: <https://femina.hu/egeszseg/zold-por-etrendkiegeszitok-hatasa/>

### A pingvinfiókák és a fókabébi lehetnek a klímaváltozás első komoly áldozatai

Az Antarktisz feletti ózonlyuk aggodalomra ad okot, ugyanis hatással van a növények növekedésére, valamint a lyuk következtében több ultraibolya-sugárzás jut át a légkörön, amely ártalmas az újszülött pingvinfiókák és fókabébi egészségére.

A cikk elérhető az alábbi linken: <https://index.hu/tudomany/2024/05/06/antarktisz-globalis-felmelegedes-klimavaltozas-ozonlyuk-elovilag-foka-pingvin/>

## Podcast ajánló: Zöld világnapok májusban- Zöldellő podcast

Vegyük számba, milyen zöld világnapok lesznek májusban!

A podcast elérhető az alábbi linken:

<https://open.spotify.com/episode/3OgYqVd8camiMRu612MLgD>

## Állati jó hírek

**Törpe víziló** született egy magyar vadasparkban, a kicsi alig néhány kiló



Kép forrása: <https://www.nationthailand.com/in-focus/30403058>

### Törpe víziló (Choeropsis liberiensis) született április 9-én a Szegedi Vadasparkban!

A törpe víziló neve ellenére nem számít kisméretű emlősnek, a kifejlett egyedek elérhetik a 160-275 kilót. Nagyméretű rokonától eltérően nem csapatban él, veszély esetén pedig inkább az esőerdők sűrű bozótjába menekül. Bőre védelme érdekében speciális zsíros váladékot választ ki, amely az élősködőktől is megóvjá. A kifejlett állat vizinövényekkel, gyökerekkel, gumókkal, lepotyogott gyümölcsökkel táplálkozik. Az állat hossza eléri a 180-185 centimétert, az emberen kívül legfeljebb a leopárd lehet az ellensége. Jelenleg - elsősorban élőhelyének pusztulása és az orrvadászat miatt - veszélyeztetett fajnak számít, mindössze 2000-2500 kifejlett egyede él a vadonban.

A cikk forrása: [https://www.bama.hu/hazai-bulvar-celeb/2024/04/torpe-vizilo-szuletett-egy-magyar-vadasparkban-a-kicsi-alig-nehany-kilo-video#google\\_vignette](https://www.bama.hu/hazai-bulvar-celeb/2024/04/torpe-vizilo-szuletett-egy-magyar-vadasparkban-a-kicsi-alig-nehany-kilo-video#google_vignette)

## 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/szolgaltatasok/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*

*Szegfű, vegyes, aprófejű*

Tátika

*Tortavirág (Rézvirág)*

Törökszegfű (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.

Könyvtárunk elkötelezett híve a felelős állattartással és állatvédelemmel kapcsolatos információk minél szélesebb körű terjesztésének, ezért is 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 MÁJUSI témája: az **ORRSZARVÚAK**.

A hónapban olyan dokumentumokat ajánlunk, melyek felhívják a figyelmet az állatvilág és a veszélyeztetett fajok védelmére. A könyveket keresse ÖKO-sarkunkban!

*„Mi vagyunk a legnagyobb hatalmú faj, amely valaha is élt ezen a Földön, de ez a hatalom felelősséget is jelent. A mi feladatunk, hogy gondját viseljük a bolygónak és a rajta élő minden teremtménynek.” - David Attenborough*

### Májusban szezonális zöldségek és gyümölcsök



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



### A rebarbara jótékony hatásai:



- Segíthet a fogyásban. A rebarbara az egyik legalacsonyabb kalóriatartalmú zöldség, így remekül illik bármilyen diétába.
- Jót tesz a szív egészségének.
- Segíti az emésztést.
- Magas kalcium tartalma miatt hozzájárul a fogak és csontok egészségének megőrzéséhez.
- Óvja a szemek egészségét.
- Sok vitamint tartalmaz, ezért erősíti az immunrendszert.

A kép és cikk forrása: <https://netamin.hu/cikkek/rebarbara-mire-es-hogyan-hasznald>

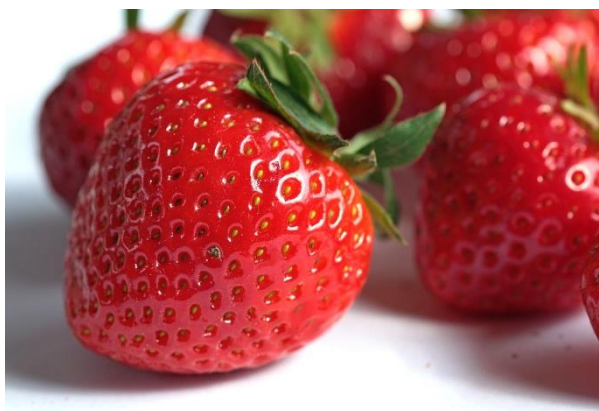
### A spárga jótékony hatásai:

- Vízhajtó hatású aminosav tartalma miatt.
- Tele van antioxidánsokkal.
- Magas az E-vitamin tartalma.
- A spárgában található aminosavak és ásványi anyagok egy kutatás szerint enyhíthetik a macskajaj kínzó tüneteit, és védik a máj sejtjeit az alkohol okozta lehetséges károsodástól is.
- Javíthatja az emésztést.
- Jótékonyan hat az idegrendszer működésére



A kép és cikk forrása: <https://www.egeszsegkalauz.hu/életmod/taplalkozas/sparga-fogyaszt-emesztes-taplalkozas-etrend-idegrendszer/bvjx92w>

### Az eper jótékony hatásai:



- Erősíti az immunrendszert.
- Segít megelőzni a ráncokat
- Harcol a rossz koleszterinnel
- Szabályozza a vérnyomást.
- Rostban gazdag, így segíti az emésztést.
- Alacsony kalóriatartalmával (32 kalória 100 grammban) segíti a fogyást.

A cikk forrása: <https://wellandfit.hu/dieta/2016-07/az-eper-10-pozitiv-hatasa/>

A kép forrása: <https://pixabay.com/>