

Cikkajánló

A japán hírűjság, amely a rossz hírek ellenére is kivirágzik

Japánban az ország egyik legismertebb napilapját (Mainichi Shinbunsha) olyan papírra nyomják, amely 100 százalékban lebomló. Ha elültetjük, ki is virágzik. Újrahasznosított papír, víz és virágmagok kellene hozzá. Olvasás után kisebb darabokra kell tépni a lapot, egy földdel teli cserépbe rakni és megöntözni. Körülbelül két hét alatt már jelentkeznek az első növények.

A cikk forrása: <https://www.borsonline.hu/csaladi-utazas/2021/05/japan-mainichi-shinbunsha-napilap-viragmagokkal-elulteni>

A textil második élete: hova dobhatjuk ki a használt ruháinkat és mi lesz belőlük?

A textilhulladék több mint felét hasznosítják újra, de a maradék sem vész el. Mi történik pontosan a gyűjtőkonténerekbe helyezett darabokkal, és miért nem ajánlott a kommunális kukába dobva megszabadulni a felesleges ruháinktól? Ezeket a kérdésekre keresi a választ az újság a MOHU szakemberével.

A cikk forrása: https://hvg.hu/brandcontent/20250624_Hova-dobhatjuk-ki-a-hasznalt-ruhainkat-mohu-textil

Tudja, hová dobhatja a különböző típusú hulladékokat Zalaegerszegen?

A MOHU a MOL Hulladékgazdálkodási Zrt. rövidítése. Felelős a kommunális és szelektív hulladék begyűjtéséért, valamint a palackok visszaváltásának koordinálásáért.

Használja a térképes keresőt!

<https://mohu.hu/hu/terkepes-kereso?step=3&view=waste>

pl.: Textil hulladék:

<https://mohu.hu/hu/terkepes-kereso?step=4&view=waste&categories=waste&route=Zalaegerszeg%2C+Magyarorsz%C3%A1g&distance=20&selectedMarker=4151&selectedMarkerType=waste>

Zalaegerszeg hírei

„Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Önkormányzata kiemelten kezeli a környezetvédelmet, valamint a klímaváltozás elleni küzdelmet.”

Ismerje meg **Zalaegerszeg védett természeti értékeit!**

Ha szeretne erről a témáról többet megtudni, akkor kattintson az alábbi linkre:

https://zalaegerszeg.hu/wp-content/uploads/2023/05/platanfak_1_2007_1003.pdf

Érdekességek itthonról:

Videón a tiszavirágzás:



A tiszavirágzás a tiszavirág (*Palingenia longicauda*) nevű kérészfaj tömeges rajzása, amely évről évre számos érdeklődőt vonz a folyóhoz.

<https://ng.24.hu/termeszeti/2025/06/24/tiszaviragzas-video-kompenzacios-repules-ritka-pillanat/>

A kép forrása: <https://wikimedia.hu/>

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

Állatbarát Olvasó Kihívás 2025. JÚNIUS témája: a KUTYÁK!

Az ajánlott könyveket keresse könyvtárunkban!

Júniusban szezonális zöldségek és gyümölcsök



<https://maradeknelkul.hu/wp-content/uploads/2022/12/jun-724x1024.jpg>

Érdemes kihasználni a szezon adta csemegéket, amelyek általában finomabbak, frissebbek és magasabb tápanyagtartalommal rendelkeznek, mint a szezonon kívüli gyümölcsök és zöldségek. További előnye a szezonális alapon való vásárlásnak, hogy általában kedvezőbb áron juthatunk hozzá a termékekhez, nem mellesleg támogatjuk ezzel a hazai termelőket.

A fekete ribizli jótékony hatásai



A **fekete ribizli** vagy **fekete ribiszke** számos fajtáját sikeresen termesztethetjük a hazai kertekben. Bár a talajjal és a fényviszonyokkal szemben kevésbé igényes ez az 1-1,5 méter magasra növő, dús bokorra nevelhető növény, mégis a legjobban a termékeny, jó vízgazdálkodású, kevésbé kötött talajt és a napos fekvést kedveli. Nagyon fontos, hogy minden télen erősen meg kell metszeni, egészen a talajig visszavágva az idősebb vesszők harmadát.

A fekete ribizli fogyasztásán vagy kipróbálásán elsősorban azért érdemes elgondolkodni, mert ez a gyümölcs tele van olyan hatóanyagokkal, amelyek másban kisebb mértékben, vagy egyáltalán nincsenek meg.

Ott van például az antocián, amely tulajdonképpen a színét adja a gyümölcsnek, mellette azonban gyulladáscsökkentő és öregedést lassító hatása is van.

A cikk és a kép forrása: <https://agroforum.hu/hazikert-2/haz-taj-blog/fogyasszunk-szezonalis-zoldsegeket-es-gyumolcsokat-junius/>

A borsó jótékony hatásai



Egy bögre borsó nyolcszor több proteint tartalmaz, mint ugyanannyi spenót. Ez a mennyiség fedezi a napi C-vitamin szükségletünket is.

Javítja, illetve megemeli energiaszintünket. A zöldborsót az teszi egyedivé a többi zöldséggel és hüvellyessel szemben, hogy magas a fehérjetartalma, amely létfontosságú tápanyag és üzemanyagforrás, az izmok első számú védelmezője.

Segíti az emésztést. Rengeteg rost található benne, melyek fontos szerepet játszanak az emésztési folyamatokban.

Segít a fogyókúrában. A nyers zöldborsónak 10 százalék a cukortartalma, ám nem hizlal, így aki édes ízre vágyik, próbálja ki a nyers zöldborsót.

Tele van vitaminnal. A zöldborsóban sok a C-, és A-vitamin, de magas a B6, a kalcium- és magnéziumtartalma is, amik a csontoknak és az idegrendszernek fontosak. Ezek akkor tudnak a legjobban érvényesülni, ha nyersen fogyasztjuk, például salátában, vagy megpároljuk. Főzés után már csökken a vitamintartalma.

A cikk forrása: <https://borss.hu/zoldborso-egeszseguji-hatasai/>

A kép forrása: https://cdn.pixabay.com/photo/2020/06/29/09/30/green-peas-5352094_1280.jpg