

ekoZpravodaj

Zpravodaj Ekologického centra Kralupy nad Vltavou

Z OBSAHU:

- Velikonoční soutěž - prodloužena
- Občanská věda a jak se zapojit?
- Jedlý balkón
- Eko, bio v Kralupech?
- Zdravé lahve na pití



- 2 Naše téma...
- 3 Velikonoční soutěž prodloužena
Zkuste auto napůl nebo spolujízdu
- 4 Občanská věda a jak se zapojit?
Zasytí nás vypěstované maso?
- 5 Ekologická stopa
Jedlý balkón
- 6 Eko, bio v Kralupech?
- 7 Přírodní antidepresiva
Klesající obsah živin v potravinách
- 8 Pravidelné rubriky
(Slovníček, Zelená domácnost,
Co se děje..., Okénko z přírody,
Z vašich dotazů)
- 10 Ekocentrum nabízí

Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou
Palackého náměstí 6, 278 01 Kralupy nad Vltavou
Tel./fax: 727 808 644
E-mail: ekoporadna@eckralupy.cz
URL: www.eckralupy.cz, www.vuhu.cz
Zelená linka: 800 100 584 (Po - Pá: 6.30 - 19.30 hod.)

Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou (ECK) je otevřeným informačním střediskem o životním prostředí, které funguje již od roku 2006 na základě osvědčeného modelu z Mostu. Svým charakterem (zejména napojením na dispečinky průmyslových podniků v regionu) je spolu s mosteckým ekocentrem jediné svého druhu v České republice. Činnost ECK se opírá především o aktivní informování veřejnosti, zajištění efektivní komunikace s průmyslovými podniky, veřejnou správu a veřejností a hledání společných řešení environmentálních problémů v regionu. Disponuje bezplatným Zeleným telefonem, jehož prostřednictvím zodpovídá dotazy veřejnosti.



Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou

Po - Pá: 6.30 - 19.30 h.

800 100 584

...volejte zdarma

Foto na titulní straně: <http://pixabay.com>



Jaro ožívá s návratem čápů. Zapojte se do sledování hnízd



Počátkem března začala další sezóna Jaro ožívá. Prvním z posílů jara, jejichž postupný přilet dětí v rámci tohoto mezinárodního projektu sledují, je čáp bílý. Dle prastaré pranostiky Na svatého Řehoře čáp letí přes moře, by čápi měli v těchto dnech teprve opouštět Afriku. Na Jaro ožívá www.springalive.net jsou ale již zaznamenána pozorování čápů bílých u nás! Někteří pokračují dál na sever, jiní, jak ukazuje mapa čápích hnízd na www.birdlife.cz/capi, obsazují hnízda. Těch obsazených je již 41.

Většina obsazených hnízd je v západní části republiky. „Jedná se o čápy táhnoucí západní cestou, kteří v posledních letech tráví zimu v jihozápadní Evropě a na svá hnízdiště to tak mají blíže,“ vysvětluje Gabriela Dobruská z České společnosti ornitologické, která koordinuje program občanské vědy Čápi hnízda.

Právě březnové dny jsou pro ornitology klíčové pro zaznamenání co nejpřesnějších údajů o přiletu čápů. „Sledujte hnízda ve svém okolí a svá pozorování zadejte na www.birdlife.cz/capi. I když čápa neuvidíte, najděte hnízdo na mapě a uveďte „čáp nepozorován“. Jen tak budeme vědět, že hnízdo bylo kontrolováno a čáp na něm ještě nebyl,“ doplňuje Dobruská. Čím více hnízd se podaří zkontrolovat, tím přesnější údaje o přiletu čápů ornitologové získají.

Viděli jste čápa na hnízdě? Dejte ornitologům vědět

Dalšími posly jara, které děti s Jaro ožívá sledují, jsou vlaštovka obecná, rorýs obecný, kukačka obecná, vlha pestrá a břehule říční. „Čápi jsou prvním z druhů Jaro ožívá, který u nás můžeme pozorovat. Předpokládáme, že nejvíce z nich k nám přiletne ve druhé polovině března. Naopak, nejpozději přiletí rorýsi, tradičně na přelomu dubna a května,“ uvádí Dobruská. Zadejte své první letošní pozorování výše uvedených posílů jara na www.springalive.net/cs-cz!

I letos se děti mohou zapojit do mezinárodní soutěže. „Tématem letošního ročníku Jaro ožívá je **Jak správně pozorovat ptáky**. Úkolem dětí je nakreslit obrázek, který znázorňuje, jak bychom měli pozorovat a poznávat ptáky a přírodu,“ vysvětluje Dobruská. Ornitologové čekají na obrázky **do 21. června 2020**. Bližší informace o účasti v soutěži najdou zájemci na webu Jaro ožívá www.springalive.net/cs-cz, dotazy zodpoví na mailu springalive@birdlife.cz.

[\(více informací na webu ČSO\)](#)

VELIKONOČNÍ SOUTĚŽ JE TADY

Venku kraluje ještě zima, ale mnozí z nás už netrpělivě vyhlíží jaro. S jarem přicházejí velikonoční svátky, a proto ekocentrum vyhlašuje, za podpory společnosti AVE Kralupy s.r.o., 2. ročník Velikonoční soutěže.

Velikonoce patří mezi nejoblíbenější svátky ve velké části světa. Jsou to svátky jara, které oslavují probouzení přírody, její plodnost, naději a lásku.

Již v těchto dnech se můžete připravovat na Velikonoce vytvářením originálních dekorací. Zkuste si vyrobit třeba jarní kvítí, vajíčka, zajíčky či kuřátka z odpadového materiálu, kterého jistě máte doma dost. Pokuste se zhodnotit již nepotřebné věci, vdechnout jim nový život a zúčastnit se tak naší soutěže.

Soutěžní exponáty vystavíme na výstavě v KaSSu Vltava,

kde je vyhodnotí porota. Autoři nejhezčích výrobků budou oceněni.

Aktuálně

V souvislosti s vývojem událostí prodlužujeme termín Velikonoční soutěže - a to až do 30.4.2020. Příjem soutěžních výrobků není pozastaven, v současné době přijímáme pouze fotografie výrobků, nikoli výrobky samotné. Své výtvořky nám můžete posílat přes facebookový profil nebo na náš e-mail.

PRODLOUŽENO

Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou
za podpory společnosti AVE Kralupy s. r. o.

vyhlašuje 2. ročník

Velikonoční soutěže

Jaro nám pomalu, pomalinku přichází a s ním i oblíbená soutěž plná jarního kvítí, kuřátek, kraslic a pomlázek.
Soutěž, ve které proměňujete vyřazené věci ve velikonoční dekorace.
Vaším úkolem je vyrobit:

jakoukoliv velikonoční dekoraci z odpadního materiálu

Soutěž trvá od 10. 2. do 30. 4. 2020.

Své soutěžní příspěvky můžete nosit do kanceláře ekocentra (Palackého náměstí 6, Kralupy nad Vltavou) nebo je vyfotografujete a pošlete na adresu: ekopradna@eckralupy.cz.

Více informací: www.eckralupy.cz

ZKUSTE AUTO NAPŮL NEBO SPOLUJÍZDU

Stále rostoucí počet aut a hustší doprava je jedním z hlavních zdrojů znečišťování ovzduší. Jak snížit tento trend?

Např. autem napůl, je to poměrně nová služba, která pomáhá šetřit životní prostředí snížením emisí, a také potřeby parkovacích míst ve městech.

Statistika osobních vozů v ČR

Vozový park silničních vozidel v ČR v loňském roce vzrostl

o 236 558 vozidel na celkových 8 152 259 s průměrným stářím 17,91 roku. Počet osobních aut

na českých silnicích v roce 2019 se zvýšil na 5 989 538. Průměrné stáří OA bylo 14,93 roku.

V roce 1989 na jedno auto připadalo 4,29 obyvatele, nyní to je 1,8 obyvatele. Počet osobních aut na českých silnicích se stále zvyšuje. Nejvíce zastoupenou značkou je domácí Škoda, následuje Volkswagen a třetí je Ford. Následují Renault, Peugeot, Opel, Hyundai, Citroën, Fiat, BMW a Toyota.

V roce 2019 bylo v Česku registrováno 1 229 osobních elektromobilů a plug-in hybridů, o čtvrtinu více než minulý rok.

Ovzduší a doprava

Narůstající počet aut a s ním spojená doprava je jedním z hlavních zdrojů znečišťování ovzduší. Prostřednictvím tohoto zdroje se do ovzduší dostávají především oxidy dusíku (zejména oxid dusičitý), suspendované částice frakce PM_{10} a $PM_{2,5}$ (prachové částice), oxid uhelnatý a uhlovodíky. Všechny výše uvedené znečišťující látky mají řadu negativních dopadů na lidské zdraví i vegetaci.

(celý článek)



OBČANSKÁ VĚDA A JAK SE ZAPOJIT?

Občanská věda je v původním anglickém termínu „citizen science“ označení pro zapojení běžných občanů do vědeckého výzkumu. Přesněji se dle Oxfordského slovníku jedná o „vědeckou práci vytvářenou veřejností, často pod vedením profesionálních vědců a institucí.“ V České republice mohou dobrovolníci pomoci se sběrem dat například biologům. Zde se jedná nejčastěji o zaznamenávání živočichů a rostlin, ale zkoumá se také ptačí nářečí nebo se vyhledávají zastávky nebezpečné pro ptáky. A jak do občanské vědy zapojit?

Občanská věda dnes využívá moderní technologie, například rozsáhlé webové databáze a chytré telefony s GPS navigací. U nás funguje například [aplikace pro smartphony BioLog](#) spravovaná Agenturou ochrany přírody a krajiny ČR. Jedná se o kapesní záznamník v mobilu,

který odesílá pozorování včetně fotek do rozsáhlé databáze. Aplikace umožňuje zaznamenávat pozorování živočichů, rostlin a hub na území České republiky. Kromě toho je po přihlášení možné prohlížet záznamy od ostatních uživatelů na webové stránce: <https://biolog.nature.cz/>. Filtrování

výsledků je možné dle roku pozorování, taxonomického zařazení nebo lze vybrat konkrétní druh.

V rámci aplikace BioLog funguje od roku 2018 kampaň **Na veverku s mobilem**. Tento projekt má za úkol přivést co nejvíce lidí k zájmu o sledování naší přírody s pomocí lidem sympatického druhu – veverky obecné. Jedná se o hojný druh, přesto má i zde smysl zaznamenávat jeho výskyt. Před založením projektu například chyběla data o výskytu veverky na řadě míst v České republice – právě s tímto problémem by mělo zapojení veřejnosti pomoci. Dalším cílem projektu je zjistit, zda souvisí zbarvení veverek obecných s nadmořskou výškou, kde se vyskytují. Údajně se mají rezavě zbarvené veverky vyskytovat v nižších nadmořských výškách a hnědě zbarvené naopak ve



vyšších polohách. S pomocí veřejnosti snad budou moci odborníci toto tvrzení potvrdit nebo vyvrátit.

Oborem s pravděpodobně největší mírou zapojení dobrovolníků je ornitologie – věda o ptácích. Množství informací, které vědci o ptácích mají, je proto vyšší oproti ostatním skupinám živočichů. Důvodem je značná oblíbenost ptactva mezi veřejností, druhy jsou rovněž poměrně snadno rozpoznatelné

[\(celý článek\)](#)

ZASYTÍ NÁS VYPĚSTOVANÉ MASO?

Lidská populace je rozdělena na masožravce a býložravce. Člověk je dnes spíše všežravec. Po tisíce generací ho okolnosti v přírodě naučily být všestranným, aby přežil, a tak se člověk naučil jíst v krizových situacích vše, co se sníst dalo, a bohužel to platí i dnes.

Toto téma jsem vybrala, protože nás čeká doba postní, která je obdobím přípravy na Velikonoce. Nemusí jít jen o odepření si jídla, ale také o zřeknutí se čehokoliv, co je v životě postradatelné, zbytečné nebo překážející. Oficiální datum Popeleční středy neexistuje, datum tohoto dne se odvíjí od data Velikonoc. Popeleční středa je ale vždy 46 dní před Velikonoční nedělí a ta letos

připadá na 26. února. Jestli jste tzv. masožrouci, je to ta nejlepší doba, aby si vaše tělo odpočinulo od trávení a trochu se vyčistilo. Základem postního jídelníčku jsou vařené obiloviny, luštěniny, celozrnné pečivo, vařená a kvašená zelenina, čerstvé klíčky a také bylinky.

Maso

Maso znamená veškeré požitelné části těl

živočichů - kosterní svalovinu zvířat, dále krev, střeva a vnitřnosti. Na vhodnost masa pro lidskou výživu není jednoznačný názor, část vědecké populace tvrdí, že maso jíst člověk musí, jinak to bude mít neblahé důsledky na jeho vitalitu, vývin a zdravotní stav.

Maso je tak zřejmě nejkontroverznější potravinou vůbec. Existuje mnoho lidí, kteří jsou výhradně masožravci, další jedí jen některé druhy masa nebo pouze některý druh, ať už z etického přesvědčení...

[\(...celý článek\)](#)



EKOLOGICKÁ STOPA

Ekologická stopa je uměle vytvořený ukazatel, který určuje, kolik metrů čtverečních naší planety (produktivní země a vodních ploch) potřebuje člověk nebo stát k uspokojení svých současných potřeb, a to k vyprodukování potřebných zdrojů i ke zneškodnění vzniklých odpadů. Jako jednotka ekologické stopy se používá globální hektar (gha). Koncept ekologické stopy byl vytvořen, aby odpověděl na otázku, zda lidská populace žije v hranicích únosné ekologické kapacity či nikoliv a zároveň abychom dokázali odhadnout dopad jednotlivých aktivit člověka na přírodu.

Každý člověk spotřebovává přírodní zdroje ve formě jídla, energie a materiálů a produkuje odpad, čímž zatěžuje životní prostředí. V posledních desetiletích stále častěji někteří vědci varují, že lidský tlak na přírodní zdroje již překračuje nosnou kapacitu. Pokud se z přírody odebírá více, než se stačí obnovovat, může to mít nepříznivé důsledky až do daleké budoucnosti.

Ekostopa ČR

Aktuální ekologická stopa obyvatele ČR dosahuje 5,36 globálních hektarů, zatímco dostupná biokapacita je pouze 2,47. V současnosti

tedy přesahuje stopa obyvatel České republiky dostupnou biokapacitu zhruba dvakrát. Tento ekologický deficit je způsoben zejména emisemi CO₂. To je dáno zejména strukturou průmyslu, který je značně energeticky náročný a otevřeností české ekonomiky pro dovozy z jiných zemí. Dovozem zboží a služeb se ekologická stopa zvyšuje, naopak jejich vývozem se ekologická stopa snižuje. V žebříčku 153 zemí je ČR na nehezkém 15. místě. V hodnotách přepočtených na obyvatele předstihla ČR...

[\(celý článek\)](#)

JEDLÝ BALKON

Jak důležité je začlenit do vašeho domova nějaký prvek přírody? Lze to, i když žijete v bytě? Rostliny jsou nejen krásné na pohled, ale také rozveselují prostor, přinášejí do vašeho domu zvláštní energii, čistí vzduch a zvyšují pocit pohody. Pro pěstování vlastní zeleniny, ovoce nebo bylinek nepotřebujete velkou zahradu. Přímo na vašem balkoně si můžete vytvořit nádhernou jedlou zahradu. Budete překvapeni, kolik potravin lze pěstovat na tak malém prostoru a jak je samotné pěstování nenáročné.

Začátek vašeho pěstování se určitě neobejde bez vstupní investice. Pro pěstování budete potřebovat náčiní, které vám usnadní práci. Jak by měl vypadat seznam začínajícího zahradníka?

Podstatné jsou truhlíky, květníky a nádoby, využít můžete i vyřazené nádoby z domácnosti např. hrnce, kbelíky aj. V zahradnictví naleznete speciální substrát určený pro pěstování rostlin,

podle vašeho výběru. Zalévání je klíčové a kvalitní konev zajistíte oceníte. Zahradnické nůžky, smeták a lopatku budete potřebovat pro následnou péči o rostliny. Nejdůležitější položkou je však výběr vhodných rostlin, které na svém balkoně chcete pěstovat.

Rostliny potřebují k životu slunce, vodu a kvalitní půdu a hnojivo. Pokud je váš balkon po většinu dne zalitý

sluncem, můžete pěstovat nepřeberné množství zeleniny, ovoce a bylin. Dokonce i stinná místa naleznou využití, můžete zkusit pěstovat i houby. Stinné místo lze také využít, jako prostor pro váš osobní kompostér. Tím vytvoříte kvalitní přírodní hnojivo, za které se vám rostliny odmění v podobě např. chutných plodů.

Bylinky jsou skvělou volbou pro začínající zahradníky. Snadno se pěstují a jsou plné chutí. V supermarketu bývají často předražené a brzy po zakoupení rostlinky zemřou, navzdory vaší veškeré péči. Nejoblíbenější byliny rostou velmi dobře v květináčích, např. petržel, oregano, šalvěj a tymián jsou dlouho zelené a lze je pěstovat pospolu. Tyto bylinky umožňují nepřetržitou sklizeň po celý rok. Koriandr, bazalka, hlávkový salát a špenát rychle rostou a dodají vitamíny v různých ročních obdobích. Pažitku a jarní cibulku lze pěstovat celoročně, namísto



vytahování celé rostliny s kořeny, stačí odříznutí těsně nad půdou, rostliny obrazí znovu, aniž byste je museli znovu zasazovat. V případě správné péče vás překvapí, jaké množství lze vypěstovat na malé ploše.

Každý, kdo už někdy okusil rajče nebo salát vypěstovaný na vlastní zahrádce nebo od blízkého farmáře, poznal, že chutná jinak než ten koupený v obchodě. Pěstování zeleniny je limitováno pouze jediným kritériem, a to je dostatek světla.

[\(celý článek\)](#)

EKO, BIO V KRALUPECH?

Seženete v Kralupech jídlo přímo od farmářů? Můžete tady nakoupit bezobalově? Scuk, Zkus to jinak, Quite Life, Medový obchůdek, kde všude můžete nakoupit EKO a BIO? Ametystová čajovna, Café Lněniček, Riegrovka dostanete zde kávu do vlastních hrnečků nebo nápoj bez umělohmotných brček? Projďme se spolu.

Chcete si v Kralupech nakoupit sezonní zeleninu, ovoce nebo mléčné výrobky přímo od farmářů? Ano, jde to! Hned na dvou místech. Můžete vyzkoušet Nákup z farmy - unikátní projekt českých soukromých farmářů a zpracovatelů, díky kterému se tou nejkratší cestou dostanou na náš stůl tradiční české potraviny té nejvyšší kvality. Všechny produkty jsou čerstvé, bez éček, umělých konzervantů, stabilizátorů a barviv. Projekt doplňuje a rozvíjí známou službu "Mléko z farmy", která funguje již od roku 2010. Pojížděné farmářské tržiště s více než 1 700 prodejními zastávkami a doručením až k Vám domů. Všechny výrobky se k Vám dostávají přímo od konkrétního výrobce bez překupníků a obchodníků. Uzávěrka objednávek je vždy ve 14:00 hodin pro následující den. Na webu si zadáte adresu nebo si vyberete zastávku (mají jich přes 1 700 pravidelných). Určitě i Vám bude některá

vyhovovat, anebo si nechte objednávku ve vybraných lokalitách dovést až domů. Stačí vytvořit objednávku za 449,- Kč a více. Objednávku si také můžete vyzvednout v mlékárně v Radonicích nebo na farmě ve Svrkyni, vždy ve všední dny od 10.00 do 18.00 hod. A proč teď není zelenina k dostání? Protože na Nákupu z farmy prodávají pouze českou produkci a pěstovat na poli něco přes zimu nejde, proto s příchodem prvních mrazíků nabídku zeleniny ukončují. Asi to nemusí každému vyhovovat, ale farmáři nechtějí zeleninu dovážet ze zahraničí.

Nákup na Scuku

Potřebujete si s jídlem od farmářů nakoupit i eko drogerii a přírodní kosmetiku? Opět to není problém, a to ve Scuku. Jedná se o alternativu ke klasickému nakupování. Každý týden si na jejich stránkách můžete až do neděle do půlnoci objednat, co potřebujete a vždy



© www.pixabay.com

ve čtvrtek odpoledne si svou čerstvou objednávku vyzvednout v charitním Šuplíku v Lobečku (prodejně najdete v prvním věžovém domě naproti Kulturnímu středisku Vltava). Vizi lidiček kolem Scuku je svět, ve kterém budou lokální výrobky a suroviny dostupné každému. Potraviny nebudou muset cestovat přes celou republiku a několik prostředníků. Putují od výrobce přímo k zákazníkovi bez zbytečných vedlejších nákladů. Pomáhají tak lokálním výrobcům, farmářům, a fandí těm malým a středním, kteří mají kvalitní produkty a věří, že si za ně zaslouží férovou odměnu, na kterou při klasickém prodeji často nedosáhnou. Cenu produktů si totiž nastavují výrobci podle vlastního uvážení. Když u nich nakoupíte, podporujete tak lokální ekonomiku a udržitelnost - místní udržitelné hospodaření. Scuk, podporuje bezobalové nakupování, zboží si vyzvedáváte s vlastní taškou a zeleninu dostanete v papírových sáčcích nebo v bedýnkách, sklenice od mléka jsou vratné.

Vytváření komunit

Oba projekty přináší koncept společných nákupů, který umožňuje výrazně snížit náklady na objednávku a vytváří okolo sebe komunitu lidí. Všichni, kdo mají rádi

lokální produkty, mohou spolu být díky objednávce v kontaktu, potkat se a společně sdílet zážitky z nákupu.

Spotřebu igelitových sáčků je potřeba snížit

Zkusili jste si někdy představit, kolik igelitových sáčků spotřebuje vy a vaše rodina za týden, měsíc, rok? Když se zamyslíte nebo pozorujete lidi v marketu, koupě svačiny pro 1 člověka si někdy žádá i 3 sáčky (sáček na 2 jablka, sáček na rohlíky a sáček na koláček), jsou lidé, kteří si do sáčku dávají i banány... Když to vše spočítáme, číslo na jednu rodinu za rok je hrozné. Např. v hypermarketech Globus se jich za rok spotřebuje na 80 milionů kusů. Výroba a spotřeba plastů je dlouhodobě neudržitelná a každý z nás může přispět ke změně už dnes. Jak nakupovat bez obalu?

Bezobalová prodejna

Hned vedle Šuplíku, pod prostředním věžovým domem v Lobečku nakoupíte v obchůdku bezobalově, a to v prodejně Zkus to jinak, jedná se o malou rodinnou společnost. Otevření obchodu se zdravou výživou byl momentální nápad, dlouhou dobu byl zdravý životní styl jen koníčkem...

[\(...celý článek\)](#)



© www.pixabay.com

PŘÍRODNÍ ANTIDEPRESIVA

Přírodní léčiva pomáhají u mnoha lehčích nebo počínajících duševních potíží. Na základě jejich celostní účinnosti nám mohou darovat útěchu, vrátit uvolnění, klid, harmonii, zdravý spánek i chuť do života. Proč bychom se měli snažit nahradit některé chemické preparáty přírodními prostředky? Je to jednak z důvodu ochrany našeho zdraví, protože každý chemický přípravek může mít vedlejší účinky, a také z důvodu ochrany životního prostředí. Zbytky léků se ve stále větší míře objevují v našich řekách, protože v současné době je čistírny odpadních vod nedokáží zcela eliminovat. Dochází tak ke kontaminaci životního prostředí dalšími chemickými látkami, jejichž vliv často nedokážeme odhadnout.

Chceme-li se zbavit depresí, tedy nalézt znovu harmonii, klid a štěstí, měli bychom nejprve odhalit a odstranit příčinu našich potíží. Kromě léčivých rostlin nám k dobré náladě dopomůže i poslech příjemné hudby, pohybové aktivity, meditace, masáž nebo vyhřívání se na slunci.

Cvičení je výborným lékem na úzkost, depresi a strachy, protože srovnává hladiny hormonů. Každý, kdo se pravidelně pohybuje, jistě potvrdí, jak skvěle se cítí po sportování nebo třeba jen po procházce přírodou, když vyplavené hormony štěstí způsobí přívál dobrého



pocitu a nálady. Produkci endorfinů podporují nejvíce anaerobní cvičení, jako je cvičení se zátěží, gymnastika nebo sprint. Naopak tvorbu serotoninu, dalšího hormonu štěstí, podporuje aerobní cvičení, třeba běh, plavání nebo cyklistika, ale také čas strávený na slunci.

Úlevu od stresu nám poskytne i dostatečný pitný režim. Všechny naše orgány včetně mozku potřebují ke správnému fungování dostatek vody. V opačném případě je tělo dehydratované, nepracuje tak jak má, a to může vést

k napětí. Pokud tělu chybí voda, zvyšuje se hladina kortizolu, tedy hormonu vylučovaného při stresu. Doporučený příjem tekutin záleží hodně na stylu života a prostředí, v němž se člověk pohybuje, ale obecně se uvádějí 2–3 litry denně.

Pomocníky, kteří uklidňují a vyrovňávají náladu, můžeme najít v přírodě i doma v kuchyni.

[\(...celý článek\)](#)

KLESAJÍCÍ OBSAH ŽIVIN V POTRAVINÁCH

V poslední době se začaly objevovat znepokojující zprávy o tom, jak klesá obsah živin nejen v půdě, ale také ve všech pěstovaných plodinách

přesto, že jsou uměle přihnojovány. Dobrá výživa je přitom významná pro udržení lidského zdraví a je účinnou složkou prevence chorob

moderního věku. Výživové látky, které potřebuje lidský organismus k doplnění energie, získáváme z potravy. Jsou to především bílkoviny, tuky, sacharidy, vláknina, vitaminy, enzymy a minerální látky. Možná jste již zaslechli staré rčení našich babiček, že jedno jablko denně zahání lékaře. Platí to i dnes o jablkách, která si koupíme na pultech našich obchodů?

Vitamíny a minerální látky nedokáže většinou lidský organismus vytvořit sám a je nutno

jejich příjem zabezpečit vhodnou potravou. Ve vyspělých zemích světa se dnes avitaminóza téměř nevyskytuje, ale hypovitaminóza je poměrně častá (chorobný stav způsobený částečným nedostatkem určitého vitamínu). Může se projevovat únavou, poruchami nálad, zhoršeným stavem kůže, cévními chorobami, nemocmi pohybového aparátu, vznikem rakoviny, předčasným stárnutím.

[\(celý článek\)](#)



© www.pixabay.com

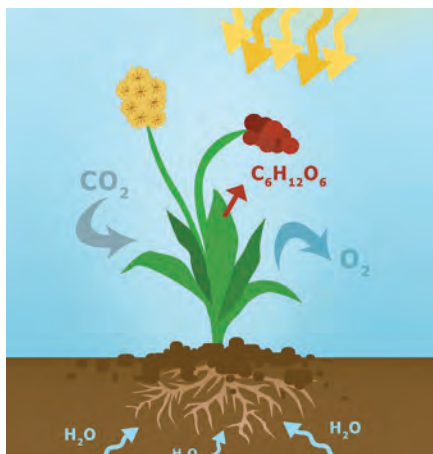
Pro zlepšení orientace v pojmech, souvisejících s životním prostředím, jsme pro Vás připravili populárně naučný slovníček.

F Fotosyntéza

(z řeckého *fós*, *fótos* – „světlo“ a *synthesis* – „shrnutí“, „skládání“) nebo také fotosyntetická

asimilace je složitý biochemický proces, při kterém se mění přijatá energie světelného záření na energii chemických vazeb. Využívá světelného, např. slunečního, záření k tvorbě (syntéze) energeticky bohatých organických sloučenin – cukrů – z jednoduchých anorganických látek – oxidu uhličitého (CO_2) a vody. Fotosyntéza má zásadní význam pro život na Zemi.

Fotosyntéza probíhá v chloroplastech zelených rostlin a mnohých dalších eukaryotických organismů (různé řasy), ale také v buňkách sinic a některých dalších bakterií. Některé otázky týkající se jejího průběhu dosud nejsou dostatečně objasněny. Průběh se dělí do dvou fází. Ve světelné fázi barevné pigmenty pohlcují světlo, z něhož získávají energii pro následné děje. V této fázi dochází k rozkladu vody a uvolnění kyslíku (který pak využívají i jiné organismy k dýchání). Biochemické děje v temnostní fázi již světlo nepotřebují, ale využívají energii, která z něj byla ve světelné fázi získána. V této fázi dochází k zabudování oxidu uhličitého do molekul cukrů, které dále slouží buď jako zásobárna a zdroj energie, nebo jako stavební složky pro tvorbu složitějších molekul (polysacharidů, glykosidů aj.). Vnější faktory, na nichž průběh fotosyntézy závisí, jsou světlo, teplota, voda a koncentrace oxidu uhličitého ve vzduchu.



Zdravé lahve na pití

Ekologie je tématem, které se řeší čím dál více. Velmi aktuální je také otázka ZERO WASTE životního stylu. Určitě už jste o něm slyšeli. Zero waste znamená v překladu doslova nulový odpad. K tomu, abyste žili úplně bez odpadu, se za každou cenu nutit nemusíte. Ale určitě je dobré hledat možnosti, jak naši planetě alespoň trochu ulevit. A začíná to u nákupu. Prvním krokem může být pořízení skleněné či nerezové láhve na pití.

Důvodem, proč stále velká část lidí dává přednost balené vodě v PET lahvích, je ten, že je v našem podvědomí stále zarytá představa, že kohoutková voda není dobrá. Bylo ale již mnohými testy prokázáno, že kohoutková voda v naší zemi je velmi kvalitní. Tyto výzkumy navíc neukázaly, že by mezi jakostí balené a kohoutkové vody byl výrazný rozdíl. A vězte, že spousta lidí by rozdíl v chuti ani nepoznala.

Proč si pořídit ZERO WASTE láhev?

Zamyšleli jste se někdy nad tím, kolik takových plastových lahví každý z nás ročně vyhodí? **Jen za loňský rok na celém světě prodalo kolem 480 miliard plastových lahví.** A to nepočítáme obaly od různých pomazánek, jogurtů, balené zeleniny atd. V České republice se pak dle statistik ze všech plastových odpadů zrecykluje asi 60 %. Zbytek plastového odpadu se buď spálí, nebo je vyvezen na skládku. Nezanedbatelné množství plastového odpadu bohužel končí také v mořích a oceánech.

Představte si například, že si každý den koupíte do práce minimálně jednu PET láhev s vodou či minerálkou. Pracovních dní je v měsíci v průměru 20. To máte, řekněme, 240 lahví za rok. Na jednoho



člověka. PET láhve navíc často obsahují škodlivé chemikálie. Například již známý bisfenol A, který se uvolňuje při kontaktu se rty a u nějž se prokázaly karcinogenní účinky i možný negativní vliv na hormonální systém či plodnost. Není tedy lepší si pořídit svou vlastní láhev bez škodlivých látek, kterou můžete používat po celých 365 dní, co myslíte?

Voda do skla

Skvělou možností, jak mít pitnou vodu neustále po ruce, je pořídit si skleněnou láhev. Výhodou tohoto materiálu je, že nepřejímá pachy. První volbu představuje dánská **láhev Retap**, která si vás získá svým jednoduchým elegantním designem. Je vyrobená z odolného borosilikátového skla a její víčko dokonale těsní. Díky tomu, že má láhev Retap široké hrdlo, se z ní snadno pije, a usnadňuje to její čištění. K této láhvi je poskytována doživotní záruka, takže v případě, že se vám přeci jen rozbije, můžete uplatnit nárok na její výměnu. Jedinou nevýhodou Retapky je to, že se trochu hůře otvírá, a tak není úplně vhodná pro menší děti.

Skleněné lahve vyrábí také nizozemská **značka Made Sustained**, jejichž lahve zpravidla oplývají moderními designy ve zlaté, stříbrné nebo bílé barvě. Stejně jako lahve Retap je tvoří odolné borosilikátové sklo a mají širší hrdlo. Jsou tedy odolné vůči nárazu i výkyvům teplot a snadno se udržují v čistotě.

Filtrace pitné vody

Pokud vodě z vodovodu přeci jen z nějakého důvodu pořád nevěříte a chcete mít jistotu, že bude opravdu čistá, můžete si pořídit například šungit. Toto filtrační médium můžete vložit na dno jakékoliv láhve na pití. Obsahuje vysoký podíl uhlíku ve formě fullerenu, který má antioxidační účinky a především je výborným přírodním filtrem. Odstraní z vody nečistoty, a navíc ji obohatí o stopové prvky. Šungit také přetváří vodu na biologicky aktivní, a tak pomáhá organismu správně pracovat.

Článek převzat: <https://magazin.bioooo.cz>

Jak si na zahradu přilákat ježka?

Ježka zná každý, to bezesporu. I když mám bohužel pocit, že v posledních letech ježka nejčastěji vídáme sraženého autem někde u silnice. Jak nalákat ježka do zahrady a jak mu v ní vytvořit vhodné podmínky, aby měl co nejmenší potřebu vaši zahradu opouštět a utkávat se s nočním silničním provozem.



Ježka na zahradě bychom si měli vážit a hýčkat zejména pro jeho apetit. Patří mezi hmyzožravce, hlavní složkou jeho potravy jsou ale i drobní brouci, kobylky, larvy hmyzu, slimáci, žížaly ale i hraboši nebo žáby. I když od dětství známe obrázek ježka s jablíčky na bodlinách, rostlinnou stravu jako semena a plody požírá spíše výjimečně. Za jednu noc dokáže ježek zkonzumovat až 70 g potravy, a to už je řádná porce slimáků a hmyzu.

S podporou ježků souvisí i **nepoužívání pesticidů** (postřiků a návnad) na hubení hmyzu a slimáků, jednak přichází o přirozenou potravu a navíc se může velmi snadno sám otrávit.

A jak ježkovi zatraaktivnit zahradu?

Pro vidinu maximálního soukromí, staví v současnosti hodně majitelů pozemků bytelné ploty z betonových prefabrikátů nebo dřeva. Taková zábrana je však pro ježka (a ostatně pro většinu živočichů) neproniknutelná. Také klasický drátěný plot není snadno průlezný. U těchto plotů bychom na několika místech měli udělat vstupní

malé otvory. Pro dobrou průchodnost pro živočichy jsou naopak vhodné živé ploty a ploty plaňkové.

Dalším prvkem v zahradě, který velmi zvýší pravděpodobnost výskytu ježka, je **vhodný úkryt**. Bohatě postačí hromada větví a listů někde v klidném a stinném koutě zahrady. Ježek se zde ukrývá přes den, a pokud mu hromada vyhovuje, vyvádí zde své mladé či dokonce přezimuje. Tento úkryt můžeme vylepšit i postavením **budky/ domečku pro ježka**. Jde o jakousi dřevěnou bednu s tunýlkem jakožto vchod. Budku vysteleme suchým materiálem (listy, seno, noviny apod.) a zakryjeme hlínou (popř. kompostem), listím a větvemi, že vyčuhuje jen vchod do tunýlku. Pro odvětrávání vlhkosti je dobré budku opatřit nějakou trubicí ústící z hromady ven.

V nakladatelství Grada vyšla kniha *Ježek v zahradě* poskytující mnoho informací a tipů, jak ježkovi zpříjemnit život na zahradě.

Článek převzat z web. stránek: <https://priroda-zahrada.cz>



Většina Evropanů považuje změnu klimatu za vážný problém

Evropská komise dnes vydala (ČR - ZDE) výsledky průzkumu Eurobarometr, které ukazují, že 94 % občanů EU považuje ochranu životního prostředí za důležitou. 91 % Evropanů si také myslí, že změna klimatu je vážný problém a podle 83 % dotázaných je nutné ochranu životního prostředí posílit evropskou legislativou. Jako tři hlavní problémy související s ochranou životního prostředí uvedli dotázaní změnu klimatu, znečištění ovzduší a produkci odpadu. Z výsledků průzkumu, kterého se zúčastnilo přes 27 000 osob, také vyplývá, že kromě legislativních opatření je zapotřebí změnit způsob, jakým vyrábíme a spotřebováváme zboží.

Zdroj: <https://www.tretiruka.cz>

Pneumatiky do přírody nepatří. Vědí ale čeští řidiči kam s nimi?

Jaký mají názor na černé skládky? A podílí se na jejich úklidu? Nejen na tyto otázky se jich ptala společnost Pneumatiky.cz, která provedla průzkum mezi 1 236 řidiči.

Kam s pneumatikami? Ví, to jen 63 % řidičů

Průzkum ukázal, že většina (63 %) řidičů ví, že mohou pneumatiky bezplatně odevzdat v jakémkoliv pneuservisu. To ale rozhodně není dost. Třetina dotázaných totiž stále vozí ojeté pneumatiky na sběrné dvory, kam už však nepatří. Sběrný dvůr proto může po řidičích požadovat zaplacení poplatku za jejich převzetí. A není zbytečné platit za něco, co od Vás hned vedle převezmou bezplatně?

O malé informovanosti řidičů vypovídá i to, že 20 % dotázaných za odevzdání starých pneumatik naposledy opravdu platilo. Pro 12,5 % bylo přitom důvodem to, že neznají místo, kde lze pneumatiky bezplatně odevzdat. Přesně pro tyto případy, a nejen pro ně, je tu [aplikace Kam s nimi?](#) Ta obsahuje mapu se všemi 4 759 místy zpětného odběru pneumatik v České republice.

Černé skládky pneumatik v přírodě vadí snad opravdu každému. Přitom 10 % dotázaných zná někoho, kdo někdy pneumatiky na černou skládku odvezl. A to přece není nic, čím by se člověk chlubil na setkání. K odvezení pneumatik do přírody je přitom často potřeba ještě větší úsilí, než k jejich odevzdání v pneuservisu. Zvláště, když se nejbližší servis dá vyhledat během několika vteřin s již zmíněnou aplikací.

Asi také nikoho nepřekvapí, že 95 % řidičů někdy našlo pneumatiku v přírodě. **Vždyť v rámci akce Uklidme svět, uklidme Česko se v roce 2019 během jednoho víkendu vysbíralo téměř 18 000 pneumatik.**

Zdroj: <http://www.enviweb.cz>



EKOCENTRUM NABÍZÍ SEMINÁŘE...

Mateřské školy



O odpadech s nejmenšími

Seminář určený pro mateřské školy. V průběhu semináře je dětem vysvětleno, jak je důležité správně třídit odpad, aby se co nejméně odpadu dostalo na skládku. Seminář je interaktivní - plný her a aktivit. Na závěr semináře čeká na děti pohádka a také si něco pěkného vyrobí.



Jak si žije strom

Seminář určený pro mateřské školy. V průběhu semináře se děti dozvědí o tom, co všechno nám stromy poskytují, k čemu se používá dřevo, papír, jak stromy vyrábějí kyslík k dýchání, v létě poskytují stín a zvlhčují vzduch a svými listy čistí ovzduší. Na závěr si děti jeden strom vyrobí.



Voda, vodička...

Jakou vodu, a jaký druh vody děti znají? A kde se blízko nich nachází? Povíme si také něco o vodě a jejím skupenství. Vysvětlíme si koloběh vody, a také kolik má vody v sobě člověk. Probereme společně, k čemu všemu vodu potřebujeme a jak nás voda provází celý den. Popovídáme si o zvířátkách a rostlinách, které můžeme potkat u rybníku či řeky.

Základní školy



Staň se farmářem

Seminář je určen žákům 2. a 3. tříd ZŠ. Žáci se v průběhu semináře dozvědí, co je to farma, kdo je farmář, jakou techniku používá atd. Cílem semináře je upozornit na význam půdy jako zdroje obživy a obnovit vztah žáků k půdě. Seminář lze využít jako doplnění vyučovacích předmětů Prvouka či Přírodověda.



Zdravě, chutně a šetrně k životnímu prostředí

Seminář je určen žákům 2. stupně ZŠ. Při semináři se žáci dozvědí o biopotravinách a biozemědělství, o chemických úpravách potravin, o chemii v jídle, jak rozeznávat bioprodukty a kde je nakupovat, o bedýnkování, nákupu bez obalu a dalších ekologických aktivitách v oblasti výroby potravin a stravování. V průběhu semináře lektori besedují s žáky o tom, proč bychom měli podporovat české zemědělství, regionální pěstitele apod. Žáci se dozvědí informace



Odpady a jejich dopady

Seminář pro žáky 2. stupně ZŠ, v jeho průběhu se dozvědí o nakládání s odpady, skládkování, spalování odpadu, třídění a recyklaci, o opětovném využívání odpadu a prevenci odpadu, doplněný hrou o správném nakupování. Účastníci semináře se také dozvědí o bezobalovém nakupování a filosofii nulového odpadu.



Co dýcháme?

Seminář je určen žákům 8. a 9. tříd ZŠ a studentům SŠ; je zaměřen na problematiku ovzduší. Studenti se během semináře dozvědí více o atmosféře, znečišťujících látkách v ovzduší a jejich vlivu na zdraví a ekosystémy, pochopí rozdíl mezi emisemi a imisemi, co je smog letní a zimní, proč a kde nastává inverze, rozdíl mezi vnitřním a vnějším ovzduším.

Veřejnost



Zelená domácnost

Seminář pro dospělou veřejnost, při kterém lektorky ekocentra hovoří o úsporách energie a vody v domácnostech, o šetrném praní a čištění, o zodpovědném nakupování, cestování a dalších ekologických opatření v našich domácnostech.

Pro objednání a bližší informace o seminářích nás prosím kontaktujte na e-mailu nebo bezplatné telefonní lince.

POZVÁNKY, AKCE

29. května 2020 (14:00 - 17:00 hod.)

DEN DĚTÍ V PRALESE

Praha 19

Při příležitosti Dne dětí otevře ekocentrum Prales i nově rozšířenou Městskou farmu a celá oslava se ponese ve farmářském duchu - zkoušeli jste už někdy házení podkovou, sbírání vajíček anebo kydání na čas? Přijďte si na Den dětí vyzkoušet, jak byste obstáli v životě na statku. Školní kolektivy musejí svou účast nahlásit předem.



30. května 2020 (11:00 - 18:00 hod.)

SOBOTY PRO VEŘEJNOST V DOMĚ ZANIKLÝCH ŘEMESEL

Liběchov, Vidim

Zveme na šest Sobot pro veřejnost, při kterých máte možnost vyzkoušet si tradiční domácí práce jako předení, stloukání másla, praní na valše, výrobu sýra, pečení na tálech, drátování apod.