

EKO zpravodaj

Magazín Ekologického centra Kralupy n/Vlt.

01 | 2024



BIO bavlna a vše o ní. Proč jí dát přednost před běžnou bavlnou?

Cesta
jedné plechovky

Blíží se Hodina Země



JAK SETŘÁST JARNÍ ÚNAVU?
Detox a očista v režii přírody



MĚSTSKÉ HOLUBNÍKY
chrání holuby i města



NOVÁ DAŇ NA ČOKOLÁDU?
Kdy začne platit a je nutná?

EKO zpravodaj



Magazín EKOzpravodaj vydává Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou (VÚHU a.s.).

Vychází 4x ročně

Šéfredaktor:
Martina Černá

Redakce:
Ing. Hana Matějková, Iveta Mrkáčková

Layout, tisková příprava © Martina Černá

Adresa redakce:
Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou
(Výzkumný ústav pro hnědé uhlí a.s.)
Palackého nám. 6
278 01 Kralupy nad Vltavou
Tel.: 606 622 528

Foto (není-li uvedeno jinak) : pixabay.com (CC)

Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou funguje jako veřejné informační středisko o životním prostředí od roku 2006 a je jedním z odborných útvarů společnosti Výzkumný ústav pro hnědé uhlí a.s. v Mostě.

Hlavním posláním ekocentra je zajišťovat dostupné bezplatné poradenství v oblasti komunální ochrany životního prostředí a ekospotřebitelství pro širokou veřejnost.

Ekocentrum vyvíjí svou činnost také v oblasti environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty – vytváří vlastní projekty, lektoruje výukové programy pro školky a školy. Osvětovou činnost také realizuje na venkovních akcích.



Bezplatná linka
tel.: 800 195 342
www.eckralupy.cz
Najdete nás i na



OBSAH

Naše téma

- 04 Cesta jedné plechovky
- 06 Kanalizacím škodí nejvíc ubrousky z buničiny, tampony, léky, tuky a zbytky jídla
- 08 Nová daň na pečivo, chipsy nebo čokoládu. Kdy začne platit a proč je nutná?

Aktuálně z kraje

- 09 Středočeský kraj podpoří provoz nábytkové banky, zatím přijala 4,5 tuny vybavení
- 10 Velký jarní úklid přírody vypukne už brzy
- 11 Projekt Městské holubníky chrání holuby i města

Okénko z přírody

- 12 Jak ptáci vidí svět
- 14 Pták roku 2024: rehek domácí

Zelená domácnost

- 16 Jak setřást jarní únavu? Detox a očista v režii přírody
- 18 BIO bavlna a vše o ní. Proč jí dát přednost před běžnou bavlnou?
- 20 Víte, jak se správně starat o nápojové lahve?

EKOtipy

- 21 Největší celosvětové ekologická iniciativa Hodina Země se již 18. rokem vrací
- 22 5 tipů, jak být ekologičtější v kuchyni (a navíc ušetřit)



11



18



06



16



21



14



04

Cesta jedné plechovky

Plechovky od piva nebo limonád aj. tvoří běžný obsah nákupního košíku. Ale kam s obaly potom, co jejich obsah spotřebujete? Kam patří plechovky? Nejčastějším řešením je vyhodit je do černé popelnice, tedy do směsného odpadu. Tím ničemu neuškodíte, ale také nepřispějete. Hliník a jiný kov se také dá třídit podobně jako plasty, sklo a papír.



Plechovka je úžasný vynález! První zmínky pocházejí už ze 14. století, větší rozmach tyto obaly znamenaly s koncem druhé světové války. Původní plechovky se vyráběly z oceli a byly dost těžké. Dnešní plechovky se již vyrábí z hliníku a jsou tak podstatně lehčí. Společně se sklem a plastem jsou nápojové plechovky nejhojněji využívaným obalovým materiálem v nápojovém segmentu. Jsou lehké, levné a zajišťují nápojům dlouhou dobu trvanlivosti.

Hliník se však v přírodě nevyskytuje v čistém stavu, ale hlavně ve sloučeninách, které tvoří až 8 % zemského povrchu. Nejběžnější horninou pro jeho výrobu je bauxit ($\text{Al}_2\text{O}_3 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$, dihydrát oxidu hlinitého). Hlavní ložiska bauxitu leží mimo území

Evropy, která je proto závislá na dovozech. Hliník se z bauxitu extrahuje energeticky náročným procesem, při němž vzniká na tunu hliníku půl tuny toxického odpadu. Výroba hliníku je velkou zátěží pro životní prostředí. Pro představu při zpracování 4 tun bauxitu vzniknou až 3 tuny odpadu, který je částečně i toxický. Tento odpad se ukládá na skládkách nebezpečného odpadu nebo se spaluje.

Kam je vyhodit?

Hliník a jiné kovy patří do šedých kontejnerů nebo na sběrný dvůr. Ve většině měst a obcí Česka se dají kovy třídit společně s plastem, v případě, že není v blízkosti kontejner na kovy. Dotřídovací linka na skládce umí tyto druhy odpadu bez problémů



oddělit. Co do šedého kontejneru patří/nepatří se dozvíte [zde](#).

Zpracováváním hliníkového odpadu se v České republice zabývá Kovošrot Moravia a Alutherm.

Jak se plechovky recyklují

Kovy lze recyklovat, stejně jako sklo – donekonečna! Díky recyklaci 1 kg hliníku můžeme ušetřit až 5 kg bauxitu, 4 kg chemických látek a 14 kWh elektřiny! Recyklace představuje až 75 % úsporu energie.

Postup recyklace

- Prvním krokem je sběr plechovek. Nutno aby byly správně vytríděny, jinak nemohou být z recyklovány.
- Plechovky poté putují na třídící linku, kde jsou magneticky odděleny od jiných materiálů.
- Vytríděné plechovky jsou slisovány do velkých krychlí a poslány do recyklačního závodu.
- Plechovky se nadrtí na malé kousky. Jakékoli železné části jsou odstraněny pomocí magnetu a hliník se poté dále izoluje elektrickým proudem.

- Kousky plechovek se zahřívají, aby mohl být odstraněn potisk pomocí horkého vzduchu. Energie uvolněná tímto procesem se získává zpět, aby se minimalizovala energetická náročnost.
- Roztavené plechovky se odlíjí do velkých hliníkových bloků – ingotů, které se válcují do rolí tenkého plechu, z nichž se pak vyrábí plechovky.

Věděli jste, že?

- Plechovky jsou světově nejrecyklovanější nápojový obal.
- Plechovky jsou snadno recyklovatelné bez ohledu na jejich barvu, velikost nebo tvar.
- Současné nápojové plechovky mohou obsahovat až 80 % recyklátu.
- Recyklace hliníku potřebuje o 95 % méně energie oproti výrobě nového materiálu.
- Recyklace plechovek ročně sníží emise skleníkových plynů o 3 miliony tun.
- Plechovka je velmi lehký obal, který snižuje náklady na dopravu.
- Stěna nápojové plechovky je tenčí než lidský vlas.
- Použité/recyklované plechovky mohou být zpět v regálech za pouhých 60 dní.

Světším využitím nápojových plechovek rozhodně musíme v blízké budoucnosti něco udělat. EU požaduje, abychom v roce 2025 třídili 50 % hliníkových obalů, v roce 2030 to má být dokonce 60 %. Podle autorizované obalové společnosti EKO-KOM se však cíl v roce 2025 nejspíš nepodaří splnit, protože produkce hliníkových obalů (hmotnostně) je relativně nízká a tyto obaly se nedaří efektivně třídit.

Tak až se příště osvěžíte lahodným studeným nápojem v plechu, nezapomeňte jej správně vytrídit. **TŘÍDĚNÍM PLECHOVEK ŠETŘÍTE PŘÍRODU!** Má to smysl! (HM)



Kanalizacím škodí nejvíc ubrousky z buničiny, tampony, léky, tuky a zbytky jídla

Servisní technici a instalatéři vyjíždějí často k haváriím, které lidé způsobí například splachováním vlhčených ubrousků, hygienických pomůcek, vlasů či tuků. Kromě poškození potrubí a čerpadel se ale také kvůli zvýšeným nárokům na údržbu celého systému zvyšují poplatky, které koncoví spotřebitelé platí. Poškození se totiž týká nejen zařízení domácností, ale i celé městské infrastruktury.

Lidé nejčastěji do toalet vyhazují vlhčené ubrousky, vatové tampony, vlasy, tuky a zbytky potravin, pevné předměty obecně, abraziva a chemikálie společně s léky. Tyto faktory pak zapříčiňují výrazné snížení životnosti nejen celé potrubní trasy a čerpadel v dané domácnosti, ale v neposlední řadě v dlouhodobém horizontu neprospívají ani celému kalovému hospodářství. Zvyšují nezbytné výdaje na údržbu systému, které ve výsledku vždy dopadají na koncového spotřebitele. Jinými slovy si mnohdy nevědomky sami zvyšujeme poplatky svým nevhodným chováním.

V odpadech často končí i sutě a zbytky stavebních materiálů, ale třeba také mobilní telefony, houbičky na nádobí či úklidové utěrky a hadříky. Výjimkou nejsou ani boty či chemikálie. Samostatnou kapitolou jsou pak oleje, tuky a zbytky potravin.

Tuk a olej opravdu do odpadu nepatří. Tyto složky jsou zcela nevhodné pro proces čištění odpadních vod, usazují se v potrubní trase a hydraulice čerpadel. Převážně se splachují tuky, které pak v potrubí tuhnou a není snadné je odstranit. V průmyslových kuchyních se toto ošetřuje speciálními jímkami – lapoly, určenými přímo k separaci tuků. Veškeré spláchnuté zbytky jídel následně v procesu zahnívají, tvoří se bakterie a životní prostředí zatěžující metan.

Na správnou likvidaci olejů a tuků upozorňují pravidelně také správci městských kanalizací. Vylévání použitého oleje do odpadů stále velmi častým jevem jak v jednotlivých domácnostech, tak

i v místech, kde se nacházejí restaurační zařízení. Restaurace mají ze zákona povinnost separovat použité tuky a využívat sběr tuků. Nicméně ne všechny to dodržují, a pokud vypouštějí tuky do kanalizace, způsobují zásadní škody, za které jim hrozí postih.

Důsledky nesprávné likvidace

Špatná likvidace olejů a tuků způsobuje, že se usazují na stěnách kanalizace, kde tuhnou a na sebe nabalují další nečistoty. Lepí se na ně ubrousky, hygienické potřeby a další nečistoty. Důsledkem je ucpaný odpad nebo zatopení nemovitosti znečištěnou vodou. Setkat se můžeme i s nepříjemným zápachem rozkládajícího se tuku, který se může šířit kanalizačními vstupy ulicemi.

Důsledky, které pak zaměstnávají odborníky, jsou ucpaná čerpadla nebo narušení biologického stupně čištění odpadních vod. Odpadní vodu čistí bakterie, na které mají tuky negativní vliv. Čistírny pak mohou pěnít nebo v některých místech i zahnívat. To vše snižuje kvalitu vyčištěné vody, a následné čištění může přijít na nemalé peníze. Průměrná cena za řešení ucpaného odpadu se pohybuje v jednotkách tisíc, přisložitějších opravách přesáhne i deset tisíc korun.

<https://odpady-online.cz>

NEJVĚTŠÍ NEPŘÁTELE ODPADU



VLHČENÉ UBROUSKY

Ucpávají potrubní trasy, zejména v ohybech a zúžených místech. Jsou problémem pro čerpadla s malou průchodností a řezacím mechanismem.

01



VATOVÉ TAMPONY

Vyhozením a spláchnutím do toalety způsobují zacpání potrubí a znehodnocení čerpadel – přetížení elektromotorů.

02



OLEJE A TUKY

Nevhodné pro proces čištění odpadních vod, usazují se v potrubní trase a hydraulice čerpadel. Ztuhlé tuky v potrubí není snadné odstranit.

03



ZBYTKY JÍDEL

Zahnívají v soustavě, tvoří se škodlivé bakterie a metan.

04



VLASY

Zachytávají se v potrubí a na ně se dále nabalují další odpadní látky – zubní pasta, hleny, tuk apod.

05



PEVNÉ PŘEDMĚTY A ABRAZIVA

Abrazivní a další pevné materiály zanášejí potrubní systém. Ty, které se dostanou až k čerpadlům, poškozují jejich oběžná kola a hydrauliku.

06



CHEMIKÁLIE A LÉKY

Znehodnocují odpadní vody, špatně se odstraňují a způsobují koroze potrubního systému a čerpadel.

07

Zdroj: <https://odpady-online.cz>

Nová daň na pečivo, chipsy nebo čokoládu. Kdy začne platit a proč je nutná?

Bude čokoláda, pečivo, chipsy nebo i kosmetika dražší? Jejich cenu by mohla zvýšit speciální daň na palmový tuk, který je součástí těchto výrobků. Jeho produkce totiž vede k výraznému odlesňování, což má vliv na klima planety.

Pečivo, chipsy, čokoláda, instantní pokrmy, rostlinné tuky, ale i kosmetika. Přesně tyto výrobky by v budoucnu mohla zdražit nová daň, ta by měla snížit využívání palmového tuku, který je jejich součástí. Ačkoliv se palmový tuk v současnosti v mnoha výrobcích omezuje či nahrazuje za ten, který ke kácení lesů nepřispívá, jeho vliv na odlesňování je stále velký.

Asi největší odpor vůči palmovému oleji vyráběnému na Borneu, ale i v mnoha dalších světových lokalitách přitom přišel už před mnoha lety. Ekologické organizace tehdy upozorňovaly na to, že EU, která ve velkém tento tuk využívá pro mnoho účelů, způsobuje ekologickou katastrofu na druhém konci planety. Symbolem této kampaně byli orangutani, kteří kvůli požárům způsobeným vypalováním pralesů pro vytváření palmových plantáží přicházeli o domov.

Ačkoliv tak mezi roky 1990 a 2020 bylo nejen kvůli palmovému tuku, ale i s jeho velkým podílem odlesněno území větší, než je celá rozloha EU, dosud nedošlo k žádným velkým změnám, které by odlesňování zastavily. Účinky kampaní ekologických organizací, ale i firem, které se zavázaly palmový tuk ze zdrojů podporujících odlesňování odstranit ze svých výrobků tak ve své době byly velké, ale rychle upadly do zapomnění.

Na tom, že se kvůli výrobě palmového tuku nadále odlesňují rozsáhlé plochy se ale příliš nezměnilo. Přestože tak Evropský parlament již dříve přijal právní předpis, který měl využívání palmového oleje, ale i dalších výrobků z produkce, kvůli kterým bylo odlesňováno zakázat, jeho dovoz v menší míře nadále pokračuje. Unie v předpisu

deklarovala, že firmy budou muset orgánům EU dodávat data, jako jsou souřadnice pro určení polohy původu palmového tuku. V reálu lze ale tato opatření nadále obcházet a jejich kontrola mezi dalším množstvím právních předpisů, které jsou vůči zemědělské produkci uplatňovány je jen stěží vykonatelná.

Je tedy jen otázkou času, kdy na pečivo, chipsy, kosmetické výrobky nebo čokoládové cukrovinky bude nutné uvalit speciální daň, která pomůže snížit využívání palmového tuku. Ten totiž mimo vlivu na odlesňování vytváří i potenciální zdravotní hrozbu. Palmový tuk totiž obsahuje velké množství nasycených mastných kyselin, díky čemuž s ním lze velmi snadno nahrazovat ztužené tuky. Vysoký obsah nasycených tuků ve stravě je přitom podle vědců spojován s výskytem nadváhy, obezity, ale i nemocí srdce a cév.

Speciální daň uvalená na dovoz palmového oleje z oblastí, ve kterých dochází k odlesňování přitom už dříve zavedla například Francie. Podle zákona mají dovozci v současnosti platit 90 eur za každou tunu dovezeného palmového oleje, který bude pocházet z neudržitelného hospodaření. Zákon, který v zemi začal platit od roku 2017, má za cíl právě díky vyšším daním donutit producenty k tomu, aby byl jimi produkován olej udržitelný a nedocházelo kvůli němu k odlesňování.

V současnosti zatím není známo, kdy se podobná daň dostane do dalších zemí EU, jisté ale je, že její zavedení by pomohlo i ke snížení využívání palmového tuku v mnoha výrobcích, což by bylo mohlo mít i vliv na veřejné zdraví.

<https://energozrouti.cz>

Středočeský kraj podpoří provoz nábytkové banky, zatím přijala 4,5 tuny vybavení

Středočeský kraj podpoří další měsíce provozu nábytkové banky Středočeského kraje. Krajští radní schválili příspěvek ve výši 900.000 korun pro období od března do konce roku. Za tři měsíce zkušebního provozu lidé do banky odevzdali 4,5 tuny nábytku a dalšího vybavení, třetinu banka předala potřebným.

Od zahájení provozu loni v listopadu banka podpořila 39 lidí a čtyři organizace, kterým věnovala zhruba 1,6 tuny nábytku a dalšího vybavení. Lidé věci do banky darují, k potřebným se dostávají přes partnerské organizace, například sociální odbory nebo neziskové organizace. Shromažďování a distribuci věcí vyřizuje banka po telefonické nebo e-mailové dohodě, nemá sběrný dvůr, pouze sklad v Benešově.

Projekt Nábytkové banky plně naplňuje koncept cirkulární ekonomiky, dává druhou šanci nábytku,

vybavení do domácností a elektrospotřebičům, které by jinak skončily jako odpad. Tím se prodlužuje jejich životnost.

Nábytková banka navázala spolupráci se sedmi neziskovými organizacemi, Krajskou pobočkou Úřadu práce v Příbrami, což otevřelo spolupráci s ostatními pracovišti ve Středočeském kraji, a se zájmem ji oslovují i města. Dá se říci, že už nyní působí po celém Středočeském kraji. Do budoucna se počítá i s rozšířením do severní části regionu.

<https://www.enviweb.cz>



Velký jarní úklid přírody vypukne už brzy

Povalující se odpadky po okolí, cestou do práce, do školy, při venčení se psem nebo při procházce přírodou? Co si vzít s sebou pytel, pár přátel a udělat dobrý skutek? Zároveň toto gesto a přidáním se k celosvětové iniciativě opět připomíná, že odpadky do přírody nepatří, je třeba je nepřehlížet a jít příkladem. Dobrovolníci z minulých ročníků hlásí: „Výsledky jsou vidět okamžitě a ten dobrý pocit za to stojí, důvod akce chápou i malé děti, které rády pomáhají.“

Už 23. března vypukne hlavní jarní úklid, přidejte se k výzvě Uklidme svět také.

Pytlů a rukavic je letos i díky podpoře MŽP celkem dost, dobrovolníci si o úklidové a ochranné pomůcky požádat, stačí na webu uklidmecesko.cz vyplnit formulář a balíček vám tým Uklidme svět zašle zdarma.

Kvůli krátké zimě je jaro očekáváno dříve, na lov odpadků se tedy vyplatí jít letos zavčas, než se zem zazelená a odpadky překryje. Nedávné přivalové deště a vichry posunuly mnoho odpadků do okolí vodotečí, pokud tedy nevíte, kam se za odpadky pustit, ale chcete udělat dobrý skutek pro přírodu, procházka kolem potoka či řeky je téměř jistota.



Ochránci si pochvalují si i dlouhodobou pozitivní zkušenost s místními samosprávami, které Uklidme svět znají a iniciativě fandí, v úspěchu dobrovolnických úklidů totiž hrají zásadní roli. Pokud se dobrovolníci s akcí nahlásí s dostatečným předstihem, zpravidla se s místním úředníkem či starostou bez problémů domluví na termínu a místě vyzvednutí naplněných pytlů. Pokud se jedná o větší množství odpadu, jsou mnohdy ochotní poskytnout i celý kontejner.

Zadáním svého úklidu do formuláře na web mohou organizátoři navíc získat pro svůj úklid potřebné dobrovolníky, kteří si mohou najít vhodnou akci podle lokality a termínu a mohou se v případě potřeby domluvit i přímo s organizátorem.

<https://csop.cz>

Projekt Městské holubníky chrání holuby i města

Městské holubníky založila před dvěma a půl lety Michaela Klimešová proto, že se jí nelíbil způsob, jakým města holuby likvidují. V rámci programu Social Impact Award získal projekt speciální cenu České spořitelny. Kromě finanční podpory se otevírají další možnosti jeho rozvoje, píše CzechCrunch.

Způsob řešení problémů s holuby ve městech je často nehumánní. Například v Praze 8 lákali holuby na kvalitní krmivo, které bylo v kleci. Když do ní holub vlezl, uzavřela se a holub byl otrávený oxidem uhličitým. Navíc pokud holub nezemře kvůli jedovatému plynu v kleci, umírá hlady a žízni. Metoda vybíjení holubů je nefunkční, jak vysvětluje zakladatelka: „Švýcarská studie z Univerzity v Basileji ukazuje, že holubí populace se zabíjením pouze omlazuje, a efekt je tedy v podstatě opačný.“



Holubník je daleko efektivnějším řešením. Holubi v něm zahnízdí a tráví tu většinu dne, takže neznečišťují městské prostředí trusem. Ten se z holubníku pravidelně odklízí a díky tomu se minimalizuje šíření infekcí. Navíc se snižuje množství holubů – dobrovolníci nakladená vejce odebírají a vyměňují je za atrapu. Zakladatelka chce do péče o holuby zapojit různé sociální skupiny. „Městské holubníky jsou projekt, který může mít velký sociální přesah. Jsem nadšená ze spolupráce se střední školou, která bude budovat holubníky v Brně, a také věznice v Bohunicích má o holubník zájem,“ doplnila.

Inspiraci pro městské holubníky našla Klimešová v zahraničí, fungují například v Rakousku, Francii, Španělsku či Německu. U nás zatím funguje jeden v Praze (na Mariánském náměstí), jeden je v Českých Budějovicích a jeden v Bílovci. Ten vznikl přímo díky iniciativě Městské holubníky. V plánu je dále Brno, Plzeň, Ostrava-Jih a další města.

<https://pozitivni-zpravy.cz>

Jak ptáci vidí svět

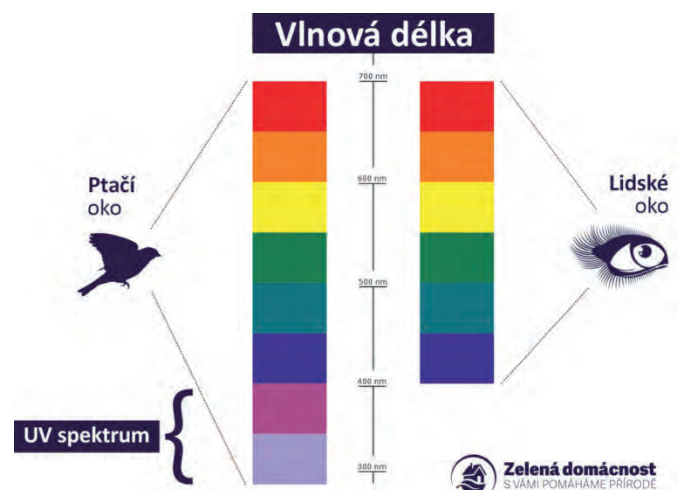
V 70. letech 20. století bylo náhodou při pokusu s holuby zjištěno, že jsou ptáci schopní vidět ultrafialové světlo. Do té doby se tak nějak automaticky předpokládalo, že ptáci vidí svět stejně jako my a až tento docela náhodný objev odstartoval další výzkumy na téma ptačího zraku.

Lidské versus ptačí oko

To, co oko vidí, je vlastně jen světlo, které se odráží od objektu. Lidské oko vnímá barvy (vlnové délky odraženého světla) díky třem druhům čípků (buněk), které jsou citlivé na červenou, zelenou nebo modrou barvu. Oproti tomu má většina ptáků (a také plazů a ryb) navíc čípky citlivé na ultrafialové světlo.

Ptačí a lidské oko lze porovnávat také dle hustoty tyčinek, tedy buněk vnímajících intenzitu světla. Světlocitlivé buňky jsou v sítnici ptačího oka na mnohem větší ploše a mnohem rovnoměrněji rozloženy než v oku lidském. Místa v oku, na kterých je největší hustota tyčinek, se nazývají žluté skvrny. Zatímco člověk má jednu žlutou skvrnu ve středu oka, ptáci mohou mít žlutých skvrn více, některé ptačí druhy mají tyto skvrny podlouhlé/horizontální, ti vidí velmi dobře dění po celém horizontu. Mezi ptáky s nejostřejším zrakem patří dravec. Však se taky říká „vidí jako ostrůž“.

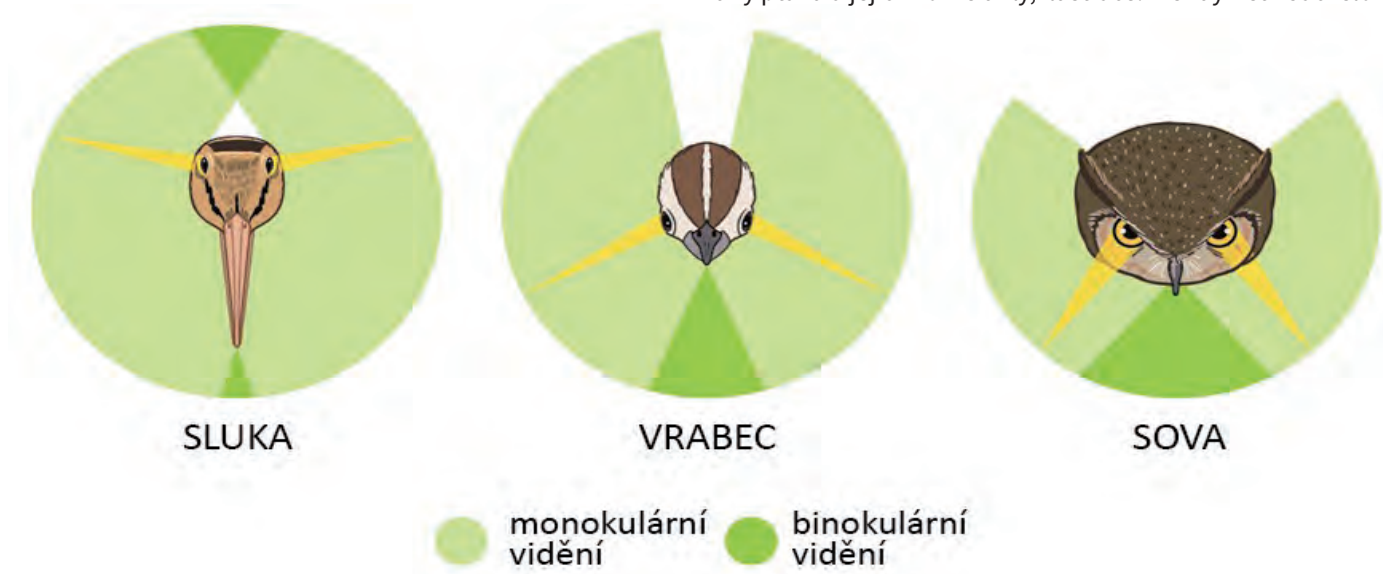
Ptáci mají navíc v oku také takzvanou mžurku, což je třetí víčko, tenkou průsvitnou vrstvu, kterou můžou přes oko „přetáhnout“. Ta má ochrannou funkci, třeba vodní ptáci ji používají při potápění.



Ptačí oči dokážou rozlišit až 180 obrázků za sekundu, lidské oko cca 20 obrázků za sekundu, to nám stačí k tomu, abychom vnímali děj na plátně plynulý.

Většina druhů ptáků má oči po stranách hlavy, mají díky tomu široký zorný úhel, u některých ptačích druhů je to horizontálně až 360°. U lidí je to cca 200°. Ptáci mají ale poměrně úzké zorné pole, ve kterém vidí oběma očima, proto mají omezené prostorové vnímání.

Druhy ptáků a jejich zorné úhly, ilustrace: Wendy Beth Jackelow

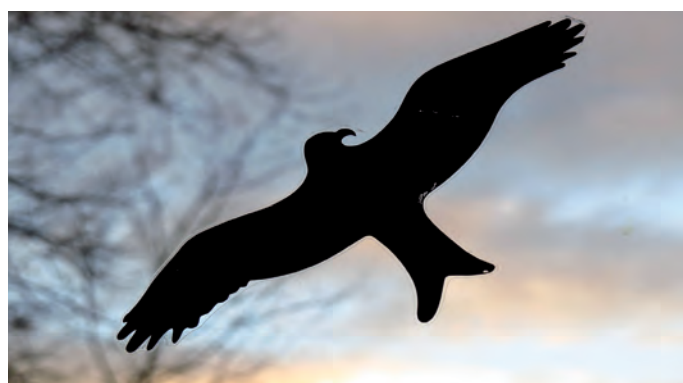


Výběr partnera a shánění potravy

Pro ptáky je zrak nejdůležitějším smyslem, spoléhají se na něj při hledání potravy, výběru partnera a využívají ho k tomu, aby včas odhalili možného predátora. Ptáci vidí díky odrazu UV záření věci, které nám lidem zůstávají skryté. Tak se například zjistilo, že ačkoliv u sýkorky modřinky vypadá sameček na první pohled jako samička, díky odrazu UV světla není pro ptáky vůbec složité je od sebe rozoznat. Ptáci navíc vnímají i detailní rozdíly (určující například atraktivnost) mezi jedinci opačného pohlaví, které my lidé nevidíme.

Ptáci používají UV světlo i při shánění potravy, protože mnoho druhů hmyzu má na sobě vrstvu, která ultrafialové světlo silně odráží. Podobně je to třeba u semen a bobulí. Ty jsou někdy kontrastní oproti zbytku rostliny i pro nás pro lidi, pro ptáky je ale tento kontrast ještě zesílený.

Odras UV záření hraje zásadní roli také u dravých ptáků, kteří loví kořist na poli. Drobní hlodavci jsou na první pohled hodně dobře maskovaní, hnědá



srst splývá s hnědou zemí, vědci ale zjistili, že jejich moč odráží UV záření a oni si močí značí svoje cestičky z díry do díry. Dravcům to práci při hledání potravy výrazně usnadňuje.

Využití k ochraně ptáků

To, že ptáci vidí i to, co my lidé nevnímáme, lze využít třeba při zabezpečení skleněných ploch. Do těch ptáci často naráží, evoluce ptačího oka nepočítala s překážkou, která dokonale odráží okolní prostředí nebo je naopak tak průhledná, že je téměř neviditelná. K zabezpečení těchto ploch lze využít průhledných samolepek s UV vrstvou, které jsou pro ptáky jasně zářivě viditelné. UV samolepky je potřeba po cca 2 letech vyměnit, protože UV vrstva slábne. V USA lze sehnat také roztok, kterým lze na plochu skla nanést povlak ve tvaru koleček, ten ale chrání sklo pouze cca 3 měsíce, musí se tedy obnovovat ještě častěji než samolepky.

Jelikož jsou skleněné fasády docela oblíbené, odborníci hledají způsob, jak sklo dále používat a ptáky při tom neohrožovat. Nejčastějším řešením je sklo se vzorem (leptaným nebo nanášeným jako vrstva barvy). Sklo lze doplnit také o vrstvu odrážející UV záření, díky které by měla být dle výrobců plocha zabezpečena, i když není omezená její průhlednost. Dle testů v průletovém tunelu (standardizovaný test dle normy ONR 191040) ale nevychází sklo se zabudovanou UV vrstvou moc dobře, tuto variantu tak nelze s čistým svědomím zatím bohužel doporučit.

<https://www.zelenadomacnost.com>

Pták roku 2024: rehek domácí

Rehka domácího na krmítku nejspíš nepotkáte, v letošním lednovém sčítání ptáků na krmítku se objevil až na 60. místě. Není to ale tím, že by u nás rehci nežili, jen na zimu se stěhují směrem na jih do tepla. Co se ale týká hnízdění, tak je rehek domácí jeden z ptáků, který je nám lidem úplně nejbliže. Však je také „domácí“!



Rehek domácí a jak ho poznat

Sameček a samička rehka domácího mají odlišné zbarvení. Většina samců je ale v prvním roce života vybarvena jako samičky a svůj dospělý šat získávají až v následujícím hnízdním období, takže se situace ještě komplikuje. Rehkoví domácímu (tedy samečkovi) se přezdívá kominíček, asi že vypadá, jako kdyby důkladně prozkoumal vnitřek komínu. Pomyslné saze mu na těle vytvořily něco, co by kadeřnice nazvaly nejspíš „ombre“, teda takový pozvolný přechod od tmavší barvy ke světlejší. Typický je také samečkův rezavý ocásek a kontrastní bílé pole v křídle. Samičky jsou jednoduše šedé, ale i ony se pyšní rezavým ocáskem.

Vzhled je jedna věc, ale rehek je velmi typický i svým pohybem. Charakteristické je jeho „dřepování“ na vyvýšeném místě, při kterém navíc třepe ocáskem. Díky tomu ho můžeme poznat i na větší vzdálenosti.

Rehek domácí nebo zahradní?

Poznáte rehka domácího od rehka zahradního? Rehci jsou si podobní především z dálky, v čem jsou ale hodně jiní, je jejich působiště. Je to i taková mnemotechnická pomůcka – rehek domácí žije blíže lidem, lidské stavby a předměty si vybírá jako náhradu za hnízdění ve skalách. Rehek zahradní obývá sice také lidská sídla, ale prosvětlené



lesoparky, parky a zahrady. Jejich teritoria se mohou zkřížit v místech, kde se stýkají stavby a třeba opuštěné areály sousedí s vzrostlými stromy (takovými napodobeninami světlých lesů).

Kde žije rehek domácí

Původně obýval rehek domácí skalnatá území bez vyššího porostu (otevřená krajina). Ani dnes nepohrdne skalnatým biotopem, ale jak šel čas, tak se rehek adaptoval na prostředí lidských sídel, a to až do té míry, že ho vidáme hnízdit na hodně zvláštních a netradičních místech v těsné blízkosti lidí. Má rád vyšší struktury v kombinaci s volným prostranstvím, ale běžně hnízdí také v rodinných domech nebo různých rozestavěných budovách. Další variantou jsou všemožné předměty nebo dokonce pohyblivé stroje. Je to důkaz toho, jak dobře se rehek domácí adaptoval na společnost člověka, takže si s přehledem zahnízdí třeba na jeřábu, informační tabuli, v zahradní boudě na poličce apod.

Jednou z výhod rehka domácího je, že mláďata nejsou tolik věrná svému hnízdišti. Pokud nějaký druh ptáka (typicky třeba rorýsi), trvá na tom, že zahnízdí pouze tam, kde se narodil, značně mu to komplikuje život. Rehek je v tomhle poměrně flexibilní.

Čím se rehek domácí živí

Rehek se živí hlavně hmyzem, potravu si hledá převážně na zemi. Ze své pozorovatelnosti (nějakého vyvýšeného místa) svoji kořist zaměří a pak ji hbitě uloví. Jako doplněk k hmyzu sbírá na keřích různé bobule (rybíz, bez červený i černý apod.). Většina

našich rehků domácích odlétá na zimu do teplých krajin, konkrétně do jižní Evropy. To málo rehků, které u nás zimuje, se musí na zimu přeorientovat na rostlinnou potravu a živí se různými plody a semínky.

Jak můžeme rehům pomoci?

Protože rehci rádi osidlují různé škvíry, dutiny nebo třeba větrací otvory, určitě je potěší, když jim na svoji zahradu umístíte polobudku. Ve správně umístěné polobudce budou rehci v bezpečí před predátory. Polobudce pro rehky se přezdívá rehkovník. Místo pro polobudku by mělo být chráněné před větrem a srážkami (orientované na jih, jihozápad nebo jihovýchod). Ptačí budky se všeobecně doporučuje instalovat na podzim, ale rehkovník stačí vyvěsit v předjaří, než se ptáci vrátí ze zimoviště.

Rehkovník si můžete s trochou šikovnosti vyrobit, lze ho ale také koupit. Polobudky, jak se rehkovníkům všeobecně říká, se prodávají ve variantě dřevěné nebo dřevocementové. Polobudku vám může kromě rehka obydlet také konipas, lejsek, červenka nebo strízlík.

Zahrada pro ptáky

Podobně jako je to u jiných ptačích druhů, tak i rehům vyhovují přírodnější zahrady se spoustou hmyzu. Rehci konzumují nejčastěji brouky, plošnice, motýly a dvoukřídlé, dále mravence, pavouky a sekáče a samozřejmě i další druhy hmyzu. Asi desetinu jejich jídelníčku tvoří rostlinná strava, takže ocení i keře s bobulemi.

Výše je použit termín „polobudka“. Co to ale je? Jde o budku, která nemá klasický kruhový vletový otvor, ale větší vletový otvor v přední části, který má velikost minimálně 1/3 čela budky. Větší vstupní otvor polobudek umožňuje snadný vstup predátorům, proto je tak důležité správné umístění.

Zajímavou vlastností rehků je, že patří mezi první ptáky, kteří po ránu zpívají. Klidně spustí už hodinu až dvě před východem slunce. Pokud i vy jste raní ptáče, můžete tedy rehka odhalit i podle toho, že se jeho písně budou ozývat už v hodinách, kdy se ostatní ptáci ještě pomalu probouzejí ze spánku.

Pokud se o rehovi chcete dozvědět více, můžete se podívat na článek na webu [České společnosti ornitologické](https://www.zelenadomacnost.com).

<https://www.zelenadomacnost.com>

Jak setřást jarní únavu? Detox a očista v režii přírody

Zimní bunda odpočívá na ramínku ve skříni, slunce hřeje do oken a vy se přesto cítíte malátní a unavení? Nezoufejte. Jarní únava je běžný fenomén a my ji dnes zkusíme přijít na kloub. Prozkoumáme její projevy i příčiny a poradíme vám, jak podpořit tělo i mysl k vytoužené vitalitě

Jaké příznaky má jarní únava?

Mezi příznaky patří logicky vyčerpání, avšak táhle a neustávající. Zívání od rána do večera, neustálá únava, psychická i fyzická, i věčně umžourané oči. Prozradí ji i nechuť k aktivitám, nezvyklá pasivita a ustavičná nálada pod psa.

Objevuje se jarní únava i u dětí?

Bohužel vůči ní nejsou imunní ani naši prckové. Pokud vysledujete nadměrnou únavu také u svých mrňousů, zkuste podpořit jejich vitalitu pestrou stravou bohatou na níže zmíněné vitaminy a minerály a dohlédněte, aby měly pravidelný pohyb, ideálně na čerstvém vzduchu.

Proč jsme tak mimo (bio)rytmus? Příčiny jarní únavy

Náš organismus závisí na pravidelných, stále se opakujících procesech – biorytmech. Ty přitom sborově diriguje příroda. Proto se jí naši předkové přizpůsobovali. Vstávali s východem slunka, své aktivity podřizovali počasí, jídelníček roční době a hlavu do polštáře bořili hned, jak padla tma. My, lidé moderní, pracujeme dlouho do noci při umělém světle, podnikáme půlnoční nálety na ledničku a začátek dne ignorujeme zatemňovacími roletami. Děláme tedy opak. Přírodu se pokoušíme zkrátit a podřizovat sobě. Vyčerpání může pramenit právě z toho.

Mezi biorytmy patří i střídání ročních období. S příchodem jara zápolíme s intenzivní proměnou teplot a mění se i čas. Tělu navíc mnozí z nás dali přes chladné měsíce pěkně zabrat. V krátkých zakaboněných dnech jsme se možná až příliš často utěšovali těžkým jídlem a možná jsme namísto procházek a aktivního života jen prohlubovali dů-

lek v gauči. Náš imunitní systém navíc přes zimu odolával zvýšenému riziku infekcí. Nedostatek slunce, tedy vitaminu D (o jehož důležitosti jsme se rozepsali tady), mohl pak vitalitě zasadit další ránu. Naše úžasná těla se o nás přes nevlídné měsíce přesto postarala. Teď je řada na nás, abychom jim jejich službu vrátili.

Jak zatočit s jarní únavou

- Odlehčený jídelníček pro detoxikaci

V zimě máme tendenci na sporáku vyvářet hutné zahřívací omáčky a výživné Eintopfky všeho druhu. Na jaře je ideální jídelníček odlehčit. Propašujte do něj o pár dávek zeleniny a ovoce víc a pro lepší vitalitu vkládejte do úst pravidelně také kvašené potraviny. Takový jarní detoxikační jídelníček, doplněný o vzorný pitný režim, dodá vyčerpanému tělu vitaminy a minerály, po kterých po dlouhé zimě touží. Tak tedy, jak na jarní detox?

- Půst jako detox střev

Očista těla, ale často i mysli, může nabrat podobu jarního půstu. Poděkují za ni především střeva,





ale také další orgány, které se při něm zregenerují a pročistí.

Jeho délku a průběh dobře zvažte, vždy s ohledem na svůj zdravotní stav. Nezapomeňte, že několik dní předem je vhodné své tělo na půst připravit. Stejně tak i po jeho ukončení není dobré přechod ke standardnímu režimu stravy uspěchat.

- Detoxikace v režii bylinek

Jarnímu úbytku energie, čištění těla a detoxikaci organismu pomáhá příznačně také to, co právě začíná růst za okny. Do svých výluhů trhejte podběl, listy pampelišky a samozřejmě kopřivu. Ta svou očišťovací silou rostlinné říše vévodí. Na jaře pomůže organismus odvodnit a podpoří přirozenou imunitu.

Jarní očista organismu se dá výborně podpořit také březovou šťávou. Působí proti zadržování vody v těle, podporuje správnou funkci močových cest i ledvin a tělu pomůže obnovit přirozenou vitalitu a úroveň energie.

Vyprazdňování pak usnadňuje rozpustná vláknina inulin obsažená v hojném množství například v kořenu čekanky.

- Detox jater

Játra patří k "detoxikačním" orgánům, pomáhají naše tělo průběžně očišťovat od toxinů, tedy škodlivých látek, které do těla nepatří. Proto je do-

bré jim odlehčit a podpořit je v práci, kterou pro nás potichoučku a neúnavně vykonávají. Z rostlinné říše jejich správné funkce skvěle prospívá především:

- Ostropestřec mariánský

Ten pročišťuje a pomáhá normalizovat také trávicí systém. Podporuje přirozenou imunitu a pomáhá udržovat normální hladinu cukru v krvi a správnou činnost srdce.

Nejllepší je ostropestřec mariánský užívat přímo konzumací mletých semen a plodu. Střeva tak nejefektivněji vstřebávají účinné látky. Takto se semena ostropestřce podávají v množství 3-4 gramů 3-4x denně nalačno, tedy zhruba 2 hodiny po jídle nebo 30 minut před jídlem.

- Pampeliška

Říká se jí také smetanka lékařská a nejširší využití má její kořen, který se ideálně sbírá právě s příchodem jara. Působí jako prebiotikum, a pomáhá tedy udržovat přirozené trávení a stimuluje chuť k jídlu. Podporuje jaterní a žaludeční funkce a přispívá také k udržení správného stavu močové soustavy.

<https://blog.econea.cz>

BIO bavlna a vše o ní. Proč jí dát přednost před běžnou bavlnou?

Bavlna je jedním z nejznámějších materiálů na poli oděvního průmyslu. Vzhledem k rozmachu umělých vláken už ale v dnešní době není používána tolik jako dříve, což je velká škoda. Je totiž čistě přírodní, prodyšná a šetrná i k citlivé pokožce. Jaký je ale rozdíl mezi bio bavlnou a tou konvenční? Jaké má bio bavlna výhody a jak se o kousky z ní vyrobené starat, aby vám sloužily co nejdéle?

Pěstování bavlny a její zpracování

Bavlněná vlákna se získávají z plodů bavlníku (keře rodu *Gossypium*), který se odhadem pěstuje v 77 zemích, a to od tropů až po teplé oblasti mírného pásu. Nejvíce farmářů věnujících se tomuto odvětví přitom najdeme v Indii, Číně, západní Africe či Uzbekistánu. Půda se nejprve zorá, poté přijde na řadu vysetí semen a cca po měsíci už keřík začíná kvést. Z jeho květu vyraší plod, který po nějaké době praskne a objeví se v něm nadýchaná bílá vlákna.

Přibližně 6 měsíců po zasetí přichází na řadu samotný sběr vláken. Jedná se o velmi náročnou ruční práci, po níž následuje sprádání do příze. Z ní se na tkalcovských stavem vyrábí látka, která se poté barví a stříhá. Vše je pak zakončeno šitím finálního produktu, tj. oblečení, ale i textilu do domácnosti

apod. Po ušití jsou hotové výrobky ještě vyžehleny a zabaleny, aby mohly vyrazit na cestu do obchodů.

Konvenční pěstování bavlny

Rolníci, kteří hospodaří konvenčním způsobem, sahají po levných chemických pesticidech s vysoce toxickými účinky jak na přírodní zdroje, tak lidské zdraví. Výjimkou přitom nejsou ani vyspělé země. Další cestou, kterou se producenti bavlny snaží o co největší výnosy a zvýšení odolnosti materiálu vůči škůdcům, je používání GMO. Obrovské bavlníkové plantáže jsou navíc obdělávány stroji, které spolu se silným vyčerpáním půdy přispívají k erozi.

Jak vypadá pěstování bio bavlny

Při pěstování bio bavlny a jejím následném zpracování se používají pouze takové přípravky a postupy, které nemohou negativně ovlivňovat životní



prostředí. Nemají tu tedy žádné místo pesticidy či insekticidy. Respektují se přirozené přírodní zákonitosti, proti plevelu se bojuje obyčejným pletím či mulčováním a používají se přírodní insekticidy. Sběr květů probíhá velmi šetrně a bez použití chemikálií, při povrchové úpravě vlákna se sahá po přírodních olejích a k barvení se kromě šetrných syntetických barviv používají také různé bylinky a jílly.

Bio bavlna a její vliv na zdraví

Vzhledem k tomu, že bio bavlna prochází ve srovnání s tou konvenční nižším stupněm zpracování, je v konečném výsledku nejen trvanlivější, ale i celkově pružnější a zachovává si svou přirozenou pevnost. Oblečení z bio bavlny má „čistější“ vůni, protože se při jeho výrobě nepoužívají škodlivé chemikálie jako formaldehyd, výborně saje pot a zároveň je prodyšnější, takže nechává pokožku „dýchat“.

O přírodní bavlně je navíc známo, že je hypoalergenní a nezpůsobuje podráždění ani žádné alergické reakce, takže se doporučuje i velmi citlivým jedincům, kteří například trpí na vyrážky při nošení syntetického textilu. Mohou ji nosit pacienti s různými typy ekzému i děti včetně těch nejmenších miminek, která si oblečení často žužlají.

Udržitelná a etická móda

Výroba bio bavlny není jen otázkou ekologie, ale i etiky. Tušili jste, že až 60 % lidí, kteří jsou nuceni pracovat v neetických podmínkách, se pohybuje právě v oblasti textilního průmyslu? Při pěstování, sklizení a dalším zpracování „klasické“ bavlny, kde je kladem důraz na co nejnižší prodejní cenu, není výjimkou nucená práce nebo zaměstnávání malých dětí. Vzhledem k používání množství pesticidů je navíc ohroženo zdraví pracujících osob, jelikož jim velmi často nejsou poskytovány pracovní ochranné pomůcky.

Značky, které nesou textilní certifikaci GOTS (její principy si přiblížíme níže), vyrábějí oblečení pouze v takových továrnách, jež svým zaměstnancům zajišťují bezpečné pracovní prostředí. Garantují jim férovou mzdu i přiměřenou pracovní dobu a netolerují nepřiměřenou práci dětí či těhotných žen. Je zde zákaz nucené práce a jakékoliv diskriminace, dbá se na dobré hygienické podmínky a pracovníci mají rovněž možnost vytvářet odbory.

Bio bavlna a certifikace

Asi tou nejznámější a současně nejprísnejší certifikací je bio bavlna GOTS. Tato čtyři písmena jsou zkratkou anglického „Global Organic Textile Standard“. Textil, jenž je touto certifikací opatřen, je zárukou toho, že v ruce držíte produkt z bavlny, při jejímž pěstování nebylo použito GMO, umělá hnojiva, pesticidy ani insekticidy. Sleduje se rovněž každý krok výroby tak, aby nebyly porušeny podmínky Fair Trade a dodržovaly se dobré pracovní podmínky stanovené Mezinárodní organizací práce.

Dvě varianty GOTS certifikátu:

- Organic Textil – tento textil je min. z 95 % tvořen organickými vlákny. Zbytek pak představují neorganické, ale i přesto velmi přísně regulované příměsi bez GMO apod. – nejčastěji se jedná o elastan ve spodním prádle či sportovním oblečení.
- Made of „xx“ % Organic Material – v takových výrobcích najdete min. 70 % organických vláken, přičemž zbylých 30 % tvoří neorganické příměsi, opět ale s velmi přísnými podmínkami. Může se jednat např. o recyklované či syntetické materiály, nikdy však o konvenční bavlnu a další vlákna s GMO původem.

Životnost bio bavlny

Protože vlákna bio bavlny nejsou oslabena použitím chemikálií a prochází nižším stupněm zpracování, jsou celkově kvalitnější než konvenční bavlna, odolnější a vydrží mnohem delší dobu – což je úleva nejen pro planetu, ale i pro váš finanční rozpočet. Oblečení z bio bavlny si i po mnoha vypráních udržuje svůj tvar a barvu, zůstává přirozeně měkké a nijak se nemění ani co se savosti týče.

Jak pečovat o bio bavlnu

Klíčem k udržitelnosti je starat se o oblečení, ručníky či povlečení tak, aby měly co nejdelší životnost. Organická bavlna je skvělá v tom, že je prodyšná, šetrná k pokožce a dost zároveň odolná, ale na druhou stranu vám neodpustí, pokud ji budete hodiny ráchat v 60stupňové vodě za použití navoněného konvenčního prášku.

<https://choosegreen.cz>

Víte, jak se správně starat o nápojové lahve?

Kupujete si nápoje v jednorázových PET lahvích a potom si v nich nosíte vodu či jiné tekutiny? Určitě nejste jediní, kdo podlehl mylné představě, že aspoň takovýmto způsobem sníží množství plastového odpadu. Používání jednorázových PET lahví však odráží spíš neekologický a nezdravý zlovyk než součást udržitelného životního stylu. A to i v případě, že byste lahev z jednorázového PET materiálu používali opakovaně. Jakékoli poškození nebo jen obyčejná deformace stlačením totiž dokáže na stěnách takové lahve vytvořit mikropřasklinky, ve kterých se mohou hromadit bakterie. Podstatně zdravější a udržitelnější alternativou jsou proto znovu použitelné lahve kvalitních materiálů, jejichž životnost prodlouží správná údržba a skladování.

Hygiena znásobí životnost

Nevyhnutelným předpokladem pro to, aby vám jakákoli nápojová lahev vydržela co nejdéle, je její pravidelná údržba. Pokud ji používáte výlučně pro čistou vodu, stačí ji občas opláchnout teplou vodou. Jestliže ale do lahve naléváte i nápoje ochucené ovocem či příchutěmi, údržba by měla být pravidelná a precizní. Na vnitřních stěnách lahve se totiž zachytávají zbytky cukru, které představují živnou půdu pro bakterie a zápach. Pro jejich umývání proto použijte kromě vody i jemný čistící prostředek na nádobí nebo tekuté mýdlo. Vhodné jsou i různé přírodní alternativy - například citrónová šťáva nebo ocet. Vyhýbejte se však výrobkům s abrazivními látkami a chlórem. Pro mechanické odstranění usazenin můžete použít kartáček, jehož štětinky by však neměly poškrábat stěny lahve, proto je vhodným materiálem například silikon. Jednou měsíčně použijte k dezinfekci speciální čistící tablety, které lahev zbaví bakterií a zápachu. Důležité je uvědomit si, že bakterie se hromadí i ve vnitřní straně a závitech víčka, a to i v případě, že pijete jen čistou vodu. Víčko i lahev po umytí vždy důkladně osušte, například pomocí kartáčku obaleného do kuchyňské utěrky.

Jak zbavit lahev zápachu?

Zápach bývá jednou z nejčastějších příčin, které zkracují životnost znovu použitelných lahví. Řešení je přitom jednoduché - v poměru 1 : 1 smíchejte jedlou sodu nebo bílý ocet s teplou vodou. Nalijte

do lahve i do jejího uzávěru a nechte působit celou noc. Druhý den opláchněte teplou vodou a nechte vysušit. Jestliže lahev nepoužíváte, skladujte ji otevřenou.

Myčka ano, nebo ne?

Pokud chcete svoji nápojovou lahev umýt v myčce nádobí, ujistěte se, že tento postup doporučuje i výrobce. Ne každý materiál je totiž do myčky vhodný. Zatímco sklo a Tritan dobře snášejí kontakt i s vyššími teplotami, běžný plast s nimi může mít problém. Opatrní buďte zejména u lahví, které používáte pro přípravu perlivé vody. Příliš vysoké teploty by mohly narušit jejich odolnost vůči tlaku. Důležité je též umístění lahve v myčce nádobí, vkládejte ji raději do spodní zásuvky. Jestliže máte doma starší model myčky nádobí s viditelným výhřevným tělesem, neumísťujte lahev přímo pod něj.

[https:// www.enviweb.cz](https://www.enviweb.cz)



Největší celosvětové ekologická iniciativa Hodina Země se již 18. rokem vrací

23. března od 20:30 místního času se vrací Hodina Země organizace WWF, největší světové občanské hnutí za ochranu životního prostředí, jehož 18. ročník se koná v rámci "Největší hodiny pro Zemi" na podporu a oslavu naší planety. Ve světě, který je stále více rozdělen, slouží Hodina Země jako maják positivity, naděje a inspirace, který má sjednotit co nejvíce lidí, zejména těch, kteří se do ekologické krize zatím plně nezapojili. V České republice organizuje Hodinu Země WWF společně s Ekologickým institutem Veronica.

Hodina Země je od svého vzniku v roce 2007 známá svým "zhasnutím světel". V době, kdy se vypínají památky a domy po celém světě, jsou příznivci také vyzýváni, aby symbolicky vypnuli a "věnovali hodinu pro Zemi" a strávili 60 minut něčím - čímkoli - pozitivním pro naši planetu. V roce 2023 věnovali naší planetě více než 410 000 hodin příznivci ve 190 zemích a teritoriích, což představuje 90 % planety, což z ní činí největší Hodinu pro Zemi.

Kirsten Schuijtová, generální ředitelka WWF International: „K letošní Hodině Země se musí připojit více lidí než kdy jindy, abychom využili skupinovou sílu jednotlivců a komunit a zvýšili tak povědomí o environmentálních výzvách jako je zastavení úbytku biologické rozmanitosti do roku 2030. Aby Hodina Země skutečně sjednotila miliony lidí po celém světě, je

důležité, aby se rozšířila nad rámec už tak masivního okruhu současných podporovatelů a zapojila i dosud nezapojené jednotlivce. Ochrana naší planety je společnou odpovědností a vyžaduje kolektivní akci ze všech koutů světa.”

Prostřednictvím Hodinové banky, nového interaktivního online nástroje, vyzývá Hodina Země každého a všude, aby našel co nejpříjemnější způsoby, jak věnuje hodinu Zemi. Ať už se jedná o procházku lesem, při které můžete vnímat vůni vzduchu, dotek země a melodii přírody, založili kompost, uvařili něco ze zbytků nebo se pustili do domácího úklidu, při kterém vymění neudržitelné výrobky za ekologické alternativy. Na výběr je nespočet možností. Hodinová banka nabízí seznam aktivit a akcí podle zájmů a preferencí účastníků v oblasti životního stylu, od jídla a fitness až po umění a zábavu.

Výzva k akci "Daruj hodinu Zemi" účast ještě usnadňuje a činí ji zábavnou, protože vybízí jednotlivce nejen k symbolickému zhasnutí světel, ale také k tomu, aby věnovali 60 minut svého času tomu, že udělají něco dobrého pro planetu aktivitou, která je zároveň baví.

Hodina Země je hnutí, které již 18 let nepřestává inspirovat a mobilizovat lidi po celém světě a připomíná nám naši společnou odpovědnost za vytvoření nadějnější a odolnější budoucnosti naší planety.

<https://www.komunalniekologie.cz>



5 tipů, jak být ekologičtější v kuchyni (a navíc ušetřit)

Podle výzkumů vyhodí průměrný Čech každý rok neuvěřitelných 91 kilogramů potravin. Jak toto plýtvání můžeme zmírnit? Tipy přinesl magazín CzechCrunch, vybíráme několik z nich.

1. Skladujte jídlo správným způsobem

Díky správnému skladování potravin předejdete jejich znehodnocení. Základem je mít v lednici a spíži vše zorganizované. Věci, které je potřeba přednostně spotřebovat, mějte na očích. Pokud víte, že něco nestiháte sníst a můžete to zamrazit, udělejte to. Nejde jídlo zmrazit? Než ho vyhodíte, zkuste ho nabídnout někomu jinému.

Ke správnému skladování patří i vkládání bylinek a zeleniny do vody (především listové), balení pečiva nebo oddělování jablek od ostatního ovoce, protože se rychleji kazí.

2. Kompostujte

Bioodpad tvoří zhruba čtvrtinu odpadu domácností. Pokud se dostane na skládku spolu s dalším komunálním odpadem, navíc bez přísunu vzduchu, vznikají během jeho rozkladu skleníkové plyny. Pořídte si proto kompostér (existují i varianty vhodné na balkón), nebo se podívejte, kde se ve vašem okolí nachází nejbližší kontejner na bioodpad.



3. Dejte šanci neestetické zelenině a ovoci

Většina lidí si při nákupu vybírá zeleninu a ovoce nejen na základě čerstvosti, ale také podle vzhledu. Ty s tvarovou „vadou“ proto často končí v koši, přestože na chuti rozdíl nepoznáte. Některé obchody je nabízejí za výhodnější cenu. Nakupte jich ale jen tolik, abyste je stihli včas spotřebovat.

4. Zužítujte zbytky

Nejčastější zbytky, které vznikají při vaření, jsou různé odřezky ze zeleniny. Přitom se dají skvěle využít například pro výživný domácí vývar. Vyhraďte si na ně dózu a ukládejte je očištěné do lednice. Z natí můžete vyrobit domácí pesto (např. z natí mrkve). Tučné odřezky masa zase nahradí olej a máslo při restování.

5. Vnímejte rozdíl mezi minimální trvanlivostí a datem spotřeby

Minimální trvanlivost slouží k označení data, do kterého si potravinu uchováva ty nejlepší kvality. Ale i poté ji lze bezpečně konzumovat, pokud byla správně skladovaná. Na rozdíl od označení „spotřebujte do“. To najdete na jídlech, které se rychle kazí, například čerstvé ryby či maso. Po uplynutí této lhůty už je jíst nelze.

<https://pozitivni-zpravy.cz>

EKOLOGICKÉ CENTRUM KRALUPY N/VLT.

nabízí výukové programy



objednávejte na www.eckralupy.cz



Jsme tu pro vás již 18 let

www.eckralupy.cz