

EKO zpravodaj

Magazín Ekologického centra Kralupy n/Vlt.

04 | 2022

Menhiry, záhadné kameny plné energie

Krbová kamna

a kotle na plyn čeká zákaz, ať chceme nebo ne

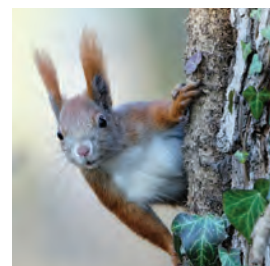
Ekohračky pod stromeček



BLACK FRIDAY NEBO GREEN FRIDAY?
Který si vyberete?



OSLAĎTE SI ŽIVOT
Jak prospívá med lidskému zdraví?



ČÍM A JAK V ZIMĚ
krmit veverky?

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,
Alena Hubáčková

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.

OBSAH

Naše téma

- 04 Připravuje se pátý ročník sčítání ptáků v programu Ptačí hodinka. Zapojíte se?
- 05 Podporujeme ekoznačky
- 06 Menhiry, záhadné kameny plné energie
- 08 Krbová kamna a kotle na plyn čeká zákaz, ať chceme nebo ne
- 10 Češi chtějí zálohované PET lahve. Jejich zavedení podporuje 74 procent z nich

Aktuálně z kraje

- 11 Další část Labské cyklostezky dokončena
- 12 Sedmáci nasbírali skoro 200 kilo odpadu
- 13 Ekocentrum spolu se seniory oslavilo Den stromů

Okénko z přírody

- 14 Stromy podél silnic stále především kácíme a jen výjimečně sázíme
- 16 Čím a jak v zimě krmit veverky?

Zelená domácnost

- 18 Ekohračky pod stromeček
- 20 Osladte si život. Jak prospívá med lidskému zdraví?
- 21 Black Friday nebo Green Friday? Který si vyberete?

EKOtipy

- 23 Záchranné stanice spouštějí vánoční kampaň a hledají peníze na provoz
- 24 Darujte kousek přírody!



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





21



16



10



11



18



08



23

Připravuje se pátý ročník sčítání ptáků v programu Ptačí hodinka. Zapojíte se?

Druhý lednový víkend budou lidé v celém Česku opět pozorovat ptačí krmítka. Česká společnost ornitologická (ČSO) 6.–8. ledna 2023 organizuje pátý ročník Ptačí hodinky – sčítání ptáků na krmítkách. Minulého ročníku se zúčastnilo přes 35 tisíc lidí, kteří pozorovali víc než 707 tisíc ptáků. Ornitologové pomocí dlouhodobého projektu ve spolupráci s veřejností zjistí, kteří ptáci u nás v zimě ubývají či přibývají. Sčítání se může zúčastnit úplně každý bez předchozích zkušeností. Navíc v teple domova bez nutnosti vycházet. Už nyní se můžete připravovat na Ptačí hodinku pomocí zábavných kvízů a pilovat své znalosti ptáků na stránce [ptacihodinka.cz](https://www.ptacihodinka.cz).

S příkrmováním ornitologové doporučují začít, když teploty klesnou k bodu mrazu. Mezitím můžeme na zahradě udělat malý ptačí ráj. Staré dřevo a větve naskládejte na hromádku. Úkryt v ní může najít strážník, červenka nebo i hejno vrabců. Spadané listy shrabejte ke kmeni stromu, a nechte ladem. Ve vrstvě listů si najdou ptáci mnoho dobrot, ať už spadlé ovoce, nebo larvy a brouky. Semenožravé ptáky pohostíte, když necháte stonky trvalek nezastřížené. Semínka jsou zpravidla takřka neviditelná, ale ptáci je požívají po celou zimu.

Krmítko umísťujeme na klidné a dobře přehledné místo, nejlépe ve stínu a daleko od nezabezpečených skleněných ploch. Dbáme na pravidelné čištění a odstraňování trusu a zbytků potravy. V krmítku můžeme ptákům nabídnout slunečnici, vlašské ořechy, oves, proso, pšenici a další obiloviny či luštěniny. Kosy a drozdy potěší pár jablek či jeřabin, strakapoudy, brhlíky a sýkory tuková směs.

K určování a poznávání ptáků na krmítku pomohou videa a materiály na stránce Ptačí hodinky. Doporučujeme vyzkoušet kvízy, pomocí kterých lze procvičit a zdokonalit určování ptáků. Lidé si mohou vybrat z více různých kvízů. Od těch pro úplně začátečníky s pěti nejčastějšími druhy na krmítku až po kvízy pro pokročilé.

Díky spolupráci s velkým množstvím dobrovolníků ornitologové během několika let zjistí, kteří ptáci u nás v zimě ubývají či přibývají.

Ve všech čtyřech proběhlých ročnících byla nejpočetnějším hostem krmítek a zahrad sýkora koňadra.

Ptačí hodinka začíná v pátek 6. ledna a končí v neděli 8. ledna 2023. Účastníci sčítají ptáky na krmítku podle dané metodiky vždy jednu hodinu podle vlastního výběru. Pro každý ptačí druh píšeme vždy nejvyšší počet jedinců pozorovaných najednou.

<https://www.birdlife.cz>



Podporujeme ekoznačky

Češi chtějí být ekologičtí, ale často neví, jak poznat ekologicky šetrné, přitom kvalitní výrobky. A právě v tom jim pomáhají ekoznačky a jejich ambasador Ekolífek. Ten je také hlavní postavou zimní marketingové kampaně České informační agentury životního prostředí (dále CENIA). Kampaň startuje právě v těchto dnech a jejím cílem je v průběhu 2 let zvýšit povědomí spotřebitelů o ekoznačkách a získat nové držitele z řad producentů.

Ekoznačení, které spravuje příspěvková organizace Ministerstva životního prostředí CENIA, zahrnuje národní značky Ekologicky šetrný výrobek a Ekologicky šetrná služba a celoevropskou ekoznačku EU Ecolabel. Její kritéria určuje přímo Evropská komise a certifikát výrobku má stejnou váhu na celém území EU.

„Ekoznačení nabývá na významu, protože většina lidí si uvědomuje, že čelíme bezprecedentní environmentální krizi, a bez nich jako spotřebitelů nemáme šanci tuto krizi vyřešit. Stále více spotřebitelů tedy vyhledává ekologické produkty, ale naráží na greenwashing a stigmata typu nižší kvalita a účinnost, které tyto výrobky a služby provází. Proto jsme povolali Ekolífka, aby nám tyto nešvary pomohl odbourat,“ uvedl při spuštění kampaně Miroslav Havránek, ředitel CENIA. Ta odstartovala s prvním prosincovým dnem.

Právě Ekolífek je zastřešujícím prvkem celé kampaně. Jedná se o fiktivní bytost, která se přihlásila, že s celým projektem pomůže. Je to tak trochu elf, trochu skřítek a trochu ent, je také průvodcem certifikace. Hlavně je ale hodně eko. Pro roli ambasadora celého projektu se tedy hodí výborně.

Chceme více ekoproduktů v českých obchodech

Jak toho chce kampaň dosáhnout? „V první řadě budeme upozorňovat, že ekologický původ výrobku není na úkor kvality a účinnosti, jejichž prokázání je také součástí kritérií během certifikačního procesu. Zároveň budeme zdůrazňovat, že námi udělované ekoznačky mohou získat jen výrobky, které jsou opravdu ekologické během celého životního cyklu od výroby, přes užití až po recyklaci. Námi certifikované produkty si na ekologii nehrají, ale skutečně eko jsou,“ dodal Miroslav Havránek s tím, že tato sdělení jsou určena především pro koncového spotřebitele, což je první linkou kampaně.



Tou druhou je aktivní oslovení samotných producentů a jejich osvěta v oblasti ekoznačení a výhod, které přináší. „V první řadě jsou ekoznačky, které uděluje CENIA, zaštitěny MŽP a v případě ekoznačky EU také Evropskou komisí. Jejich získáním se okamžitě stanete členem prémiového klubu předních světových výrobců, kterým záleží na životním prostředí. Z toho plyne konkurenční výhoda, protože, jak bylo již uvedeno, zákazníci tyto produkty vyhledávají stále víc. Stále důležitější je pak tato certifikace v případě veřejných, tzv. zelených zakázek, kde veřejné instituce budou muset ekologickou šetrnost výrobků zohledňovat ve výběrových řízeních,“ upřesnil výhody Miroslav Havránek.

Fakticky se jedná o nejrozsáhlejší kampaň na propagaci ekoznaček v historii České republiky. Samotná kampaň bude probíhat v několika formách. Začátek kampaně je spojen zejména s outdoor a online kampaní, která má za úkol přilákat zvýšenou pozornost k tomuto tématu. Zároveň se rozjede dlouhodobý direct marketing zacílený na producenty, ale také na prodejce s cílem získat pro ekoprodukty větší prostor v jejich nabídce. Na zákazníky pak bude mimo jiné cílit série kontaktních akcí v prostorách obchodních center.

Více se o ekoznačení můžete dozvědět na [ekoznačka.cz](https://www.mzp.cz/ekoznačka.cz)

<https://www.mzp.cz>

Menhiry, záhadné kameny plné energie

Potřeba vztyčovat nebo přemisťovat velké kameny v krajině a ovlivňovat tak její podobu zřejmě provázela lidi odpradáva. Proslulé kamenné řady ve francouzském Carnacu nebo anglický Stonehenge, zná nejspíš každý. I v české krajině najdeme mnoho menhirů. Ačkoli nemohou svým počtem ani velikostí konkurovat megalitům známým z Bretaně a jiných částí západní Evropy, mají své zajímavé vlastnosti a příběhy. Nejvíce dosud evidovaných a stojících kamenů v Čechách je v oblasti na severozápad od Prahy mezi Vltavou a Ohří. Léčili těmito kameny naši předkové přírodu?



Menhir (z bretonštiny men – kámen a hir – dlouhý) je kamenný blok jeden až tři metry vysoký, svisle zasazený do země. Kámen kolem sebe vytváří ochranné pole ve tvaru kruhu. Pokud jsou po obvodu tohoto kruhu seřazeny další kameny, předává menhir energii těmto kamenům, které jsou pak rovněž energeticky spojeny. Vzniká tak ochranné energetické pole schopné tlumit negativní zóny. Pomocí kamenů je možné získávat energii potřebnou k posílení a ochraně lidí, rostlin a zvířat. Jinde naopak mohly menhiry plnit úlohu ochran-

nou, jako jakési zátky uzavírající negativní energii a bránit jí ve škodlivém vlivu na vše živé. Pokud stále nevíte, o co jde, podívejte se [zde](#).

Kamenná řada u Kounova, Zkamenělý pastýř a Zakletý mnich

Louny leží v centru výskytu menhirů, kamenných řad a kruhů v České republice. V lese nedaleko obce Kounov najdete na vrchu Rovina stovky metrů dlouhé řady balvanů o jejichž významu se vedou spory. Kamenných řad je celkem čtrnáct, a kromě

historiků přitahují i jedince milující záhady. Protínají kopec v délce zhruba 400 m. Celkový počet kamenů je okolo dvou tisíc.

Největším menhirem v České republice je „Zakamenělý pastýř“. Říká se mu také „kamenný muž“. Při správném objetí dokáže zbavit únavy a vyčerpání. Stojí u obce Klobuky, necelých sedm kilometrů od obce Panenský Týnec, asi 100 metrů od silnice Klobuky-Telce. Dodnes se vědcům nepodařilo určit jeho původní význam. Zajímavým faktem je souvislost mezi menhirem a horou Říp, kterou od kamene můžete zahlédnout. Pokud pozorujete východ slunce ve dnech 30.4. a 13.8 od tohoto menhiru, tak slunce uvidíte vycházet přímo za Řípem. Oba dva dny jsou významné keltské svátky Beltine a Lughnasadh.

Nejpozoruhodnějším českým menhirem je „Zakletý mnich“ u Drahomysle, nedaleko silnice Žatec-Louny. Je sice menší než klobucký, ale údajně je energeticky mnohem vydatnější. Na jedné straně kamene se prý nachází jakési „oko“, umožňující komunikaci s menhirem.

Ukazuje se, že dříve byla česká krajina protkaná menhiry, kromlechy, řadami, spirálami z křemičitých nerostů. Že by naši předci přece jenom věděli, co dělali? Bohužel osud, a hlavně člověk se nezachoval k mnoha vztyčeným kamenům právě nejlépe. Zejména středověk a potlačování všeho pohanského se na nich citelně podepsaly a zapůsobila tu i prostá lidská potřeba stavebního materiálu. To vše vedlo k jejich částečné likvidaci.

Ničení menhirů v blízkém okolí

Více než deset menhirů bylo zničeno během posledních let v blízkém okolí Mosteck. Při rekultivaci pozemků na Chomutovsku zmizela v únoru 1996 dvojice menhirů u obce Droužkovice. V říjnu 2003 kdosi ukradl jeden z původních stojících menhirů u obce Ledce (nedaleko města Louny) a druhý povalil. Na počátku roku 2006 později zmizel i ten

druhý. Kamenný kruh se nedochoval v pořádku žádný. Asi nejlépe dopadl cca 50metrový kruh na Špičáku u Kounova. Dodnes je zde vidět osm povalených kamenů v půlkruhu. Obdobně dopadly kruhy u obce Hředle (nedaleko od Kounova), které zničili zaměstnanci místního JZD v roce 1957.

Stavby nových menhirů

V dnešní době díky hledání smyslu a příčin kamenných staveb se podařilo mnohé menhiry zachránit. Další menhiry jsou stavěny různými skupinami nadšenců. Menhiry jsou stavěny podle starých principů, jak stavěly posvátné kameny Keltové. Stavby jsou často na soukromých pozemcích jednotlivců. Některé lze najít na mapách či webových stránkách.

Tajemství menhirů

Jedna z teorií praví, že vztyčováním kamenů naši předkové upravovali energetické a magnetické toky Země a vlastně tak krajinu svým způsobem „léčili“. Vnímali Zemi jako živý organismus, jako živou bytost, jejíž vnitřní procesy lze lidským zásahem uvést do rovnováhy. Lidé například soudili, že v okolí menhirů je lepší úroda, a mnohé ženy věřily, že menhiry mají vliv na jejich plodnost. Údaje výzkumů svědčí o tom, že megality a jiné starověké stavby, jako např. kamenné kruhy a pyramidy, uchovávají, a dokonce generují svá vlastní energetická pole, čímž vytvářejí prostředí, ve kterém je možné vstoupit do změněných stavů vědomí. V roce 2008 NASA zjistila, že Země je spojena se Sluncem sítí magnetických portálů, které se otevírají každých osm minut. Takového objevy potvrzují tvrzení senzibilů a proutkařů o tom, že v megalitických stavbách a starověkých chrámech se člověk může spojit s místy, která se nachází daleko za hranicemi této planetární sféry.

Pokud na vás doléhá podzimní únava a máte pocit totálního vyčerpání, zkuste vyhledat energeticky bohaté místo, které vás doslova nabije. A vězte, že nákupní centrum to není. Vybrat si můžete buď místa, která k rituálním účelům našim předkům sloužila před tisíci lety anebo se vydejte objevovat novodobé repliky megalitických staveb. Kamenný kruh u Litoměřic je postaven z devíti kamenů se středovým menhirem. Informace o něm naleznete [zde](#). Podle esoteriků nabíjí úplně stejně jako jejich pravěké předlohy. (IM)

Nejstarší záznam o Zakletém mnichovi pochází ze 17. století. Podle pověsti znázorňuje mladého mnicha z žateckého kláštera kapucínů, který miloval měšťanskou dívku. Ta kvůli němu utekla z domova, ale právě u Drahomysle milence dostihl převor kláštera, který mnicha proklet slovy: „Kéž bys na místě zkameněl!“

Krbová kamna a kotle na plyn čeká zákaz, ať chceme nebo ne

Krbová kamna a kotle na plyn v příštích letech čeká přísné omezení či úplný zákaz. Spolu s tím, jak se stabilizují ceny energií totiž tato zařízení pravděpodobně odejdou do předčasného důchodu.

Krbová kamna, která se stala jedním z hlavních způsobů vytápění v mnoha domácnostech po nástupu energetické krize ale i kotle na plyn, který energetickou krizi v ekonomické válce s Ruskem rozpoutal. Právě tyto dva v současnosti nejvyžívanější způsoby vytápění by v příštích letech mohl potkat rychlý konec, ať chceme či ne.

Pro miliony Evropanů v současnosti vytápění dřevem tvoří jednu ze záchranných lan v energetické krizi, při které ceny energií v čele s elektřinou, plynem ale i cenou tuhých paliv dosahují extrémních čísel. Následující roky hlavně po tom, co se ceny energií přiblíží zpět cenám před začátkem in-

vaze na Ukrajinu a začátkem energetické krize, ale čeká konec.

Ačkoliv země Evropské sedmadvacítky v posledních měsících spalování uhlí a dřeva spíše podporují (jelikož jim vlastně nic moc jiného nezbývá), konec těchto způsobů vytápění v domácnostech, ale i firmách je už nejspíš nevyhnutelný.

Samotná krbová kamna jdou totiž proti mnoha závazkům EU o snižování emisí prachových částic, které znečišťují ovzduší a stojí za stovkami tisíc předčasných úmrtí ročně po celé Evropské unii. EU už přitom v současnosti chystá další zpřísnění limitů těchto látek, které by mohly brzy po skončení





energetické krize poslat krbová kamna a některé kotle do předčasného důchodu.

Krbová kamna totiž sama o sobě patří mezi největší producenty emisí prachových částic $PM_{2,5}$ nebo látky zvané benzo(a)pyren, který je považován za karcinogen.

Zájemců o vytápění v krbových kamnech před letošní zimou razantně přibýlo, což ostatně potvrdila například mluvčí největšího tuzemského e-shopu Alza.cz Daniela Chovancová: „Enormní růst zájmu jsme zaznamenali v kategorii kamen a krbů, kterých jsme letos prodali dvojnásobek toho, co za stejné období v roce 2021. Poptávka byla ještě výrazně vyšší, nicméně jako prodejci jsme byli limitováni kapacitami našich dodavatelů.“

Právě tato situace by už letošní zimu mohla podle Českého hydrometeorologického ústavu vyústit k velmi nízké kvalitě ovzduší, kterou budou přizívat právě krbová kamna a špatný způsob vytápění v nich. Tyto odhady přitom už potvrzují i současná data o stavu ovzduší, které shromažďuje například server IQAir.com.

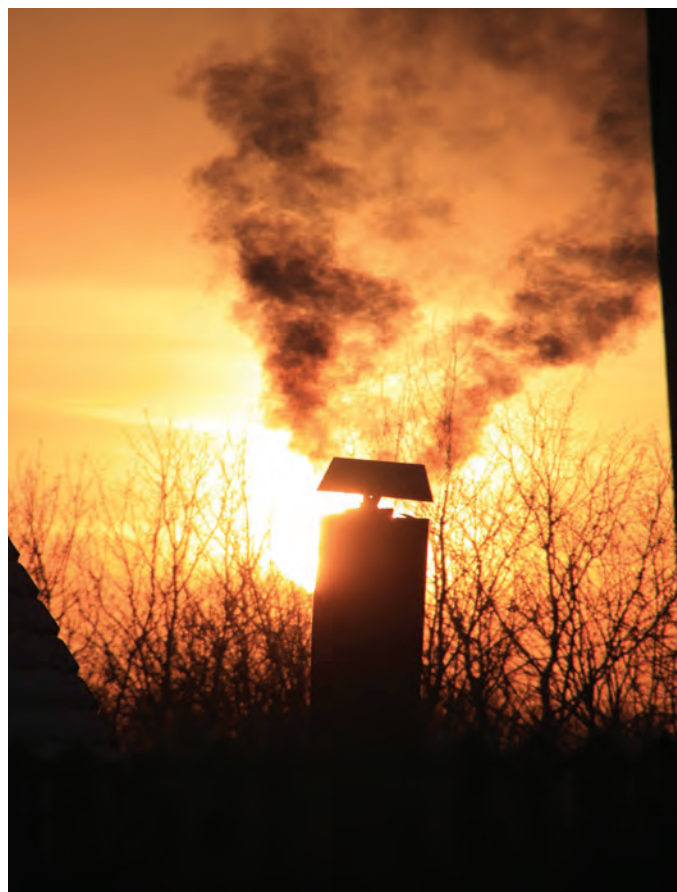
Situace, která se tak v letošní topné sezóně ukáže by mohla být dalším hřebíčkem do rakve krbových kamen a dalších lokálních topenišť, která produkují velké množství emisí škodlivých částic.

Stejně problémová budoucnost ale čeká i plynové kotle, u nich sice není problematika emisí pevných částic a skleníkových plynů příliš výrazná, jejich zákaz ale přijde spíše z důvodu nedostatečných zásob plynu, které i přes dodávky z jiných zemí než z Ruska nebudou pro bezemisní budoucnost EU ideální.

V případě plynových kotlů lze ale do budoucna částečně uvažovat nad náhradou jejich hlavního zdroje energie, kterým je zemní plyn. Ten by v budoucnu podle plánů plynářů mohl být téměř úplně nahrazen bezemisním vodíkem.

Téměř jisté ovšem je, že současná energetická krize bude mít na svém konci mnoho vítězů i poražených. Vítězi by se měly stát hlavně obnovitelné zdroje energie a přechod na bezemisní vytápění domácností v čele s tepelnými čerpadly. Poraženými pak budou hlavně takzvané špinavé zdroje vytápění, tedy krby či kotle. Dalším poraženým k jehož konci přispěl zřejmě sám jeho největší dodavatel – Rusko bude zemní plyn, který v EU po současných zkušenostech nejspíše nečekají světlé zítřky.

<https://energozrouti.cz>



Češi chtějí zálohované PET lahve. Jejich zavedení podporuje 74 procent z nich

Zálohované PET lahve by mohly výrazně ulevit životnímu prostředí, jelikož by lidé byli motivováni k jejich vracení. Díky tomu by plast nekončil ve směsném odpadu, kam nepatří, ale podpořila by se recyklace. V Česku mají zálohované PET lahve čím dál větší zastání mezi veřejností, uvedl server Ekolist.

Zavedení záloh na PET lahve podporuje 74 procent Čechů, pro zálohy na plechovky je 70 procent lidí. Vyplývá to z průzkumu agentury Ipsos pro Iniciativu pro zálohování, která sdružuje velké výrobce nápojů. Z výsledků dotazování také vyplynulo, že zavedení zálohování by nezměnilo spotřebitelské chování. Zhruba sedm z deseti lidí odpovědělo, že by plechovky i plastové lahve kupovalo stejně jako doposud. Zhruba deset procent lidí by je nakupovalo více, stejné množství dotázaných o něco méně. Lidé podle průzkumu podporují zálohování i přesto, že lahve a plechovky se musí vracet nezmačkané nebo nesešlápnuté.

Jak by to v reálu fungovalo?

Zálohování PET lahví a plechovek běží na jiné bázi než systém vratných lahví, který je v českých



obchodech běžný. U obou typů obalů se sice jedná o jejich navrácení prostřednictvím obchodníků nebo výkupních automatů, pak už je ale jejich cesta rozdílná. Zatímco vratné skleněné lahve jsou opakovaně plnitelné, a proto se vrací výrobci, který je vymyje a následně znovu použije, u PET lahví a plechovek se jedná o jednorázové obaly, které se z výkupního bodu převezou do třídícího a recyklačního centra k výrobě materiálu, ze kterého vzniknou nové nápojové obaly.

Tři čtvrtiny lidí v průzkumu odpověděly, že za ideální místo k vracení lahví by považovaly obchody. Lidé také zmiňovali například automaty v blízkosti domova nebo sběrná místa u kontejnerů s tříděným odpadem. Z dat tedy vyplývá, že Češi jsou rozšíření zálohování na PET lahve nakloněni kladně.



<https://pozitivni-zpravy.cz>, www.ekolist.cz

Další část Labské cyklostezky dokončena

Středočeský kraj prostřednictvím Krajské správy a údržby silnic (KSÚS) dokončil další úsek Labské cyklostezky. Dne 5. prosince byla slavnostně otevřena část mezi Kly a Mělníkem. Náklady na výstavbu zhruba kilometr dlouhé trasy překročily deset milionů korun.

Důležitost této stavby není v její délce, ale v tom, že se jednalo o poslední, právně velmi komplikovaný úsek, díky jehož dokončení jsme na Mělnicku získali ucelený úsek Labské cyklostezky v délce takřka 15 km od obce Kly až na hranici Středočeského kraje. Tato cyklostezka pak pokračuje podél Labe až do Německa.

Předmětem akce byla výstavba nového úseku mezi Kly a bývalou čističkou odpadních vod a cukrovarem v Mělníku. Délka nové komunikace s asfaltovým povrchem je zhruba jeden kilometr. Nová stavba propojuje cyklostezku vedoucí z obce Kly postavenou v roce 2017 Středočeským krajem a cyklostezku končící u cukrovaru postavenou v roce 2020 městem Mělník.

Povrch cyklostezky je asfaltový a okraje vozovky jsou lemovány obrubníky. Konstrukce cyklostezky je navržena jako pojezdová se zvýšenou únosností podle požadavků Povodí Labe, aby umožnila průjezd těžké techniky při údržbě koryta řeky. Součástí je i odpočinkové místo s altánem, včetně laviček, odpadkového koše a cyklostanů na kola.

Vybudování zmiňované části stezky podél řeky Labe bylo spolufinancováno Evropskou unií (IROP, 18. výzva ITI). Celkové náklady na výstavbu vyšplhaly na více než 10,3 milionu korun včetně DPH.

Jako další propojování Labské stezky jsou budovány úseky mezi Kostelcem nad Labem a Kozly a dále části směrem k Tuhani. Tyto stavby byly zahájeny letos na podzim. Po vypořádání majetkoprávních vztahů v dalším úseku mezi obcí Tuhaň a Kly a cyklostezky mezi Nymburkem, Lysou nad Labem a Čelákovici, vznikne souvislé propojení Labské cyklostezky od Poděbrad až na hra-

nici Středočeského kraje k Horním Počaplům pod Mělníkem. Ve Středočeském kraji pak ještě zbude k dokončení úsek od hranice kraje, od Týnce nad Labem ke Kolínu, kde je již zadaná studie proveditelnosti a další propojení úseku mezi městy Kolín a Poděbrady po levém břehu Labe. Tím vznikne souvislá Labská cyklostezka na území celého Středočeského kraje. Její dokončení předpokládá radní Borecký do konce roku 2026.

Cyklostezka je součástí dálkové páteřní cyklotrasy č. 2 a mezinárodní cyklotrasy Labská stezka vedoucí podél řeky Labe od pramene v Krkonoších k ústí do Severního moře v Cuxhavenu v Německu.

<https://www.kr-stredocesky.cz> (upraveno red)



Sedmáci nasbírali skoro 200 kilo odpadu

I v letošním roce se Ekocentrum Kralupy zapojilo do celonárodní kampaně „Uklidme Česko“. Tentokrát se naším úklidovým „partákem“ stala Základní škola V. Havla, konkrétně žáci ze 7. ročníku.

Ekocentrum Kralupy pravidelně pořádá úklidové akce, které jsou součástí celorepublikové kampaně „Uklidme Česko“. Hlavním cílem kampaně je uklidit nelegálně vzniklé černé skládky a další nepořádek. Jsme velmi rádi, že se letos do akce zapojila další kralupská škola.

V úterý 27. září 2022 proběhla akce „Pojďte uklízet s námi“, do které se zapojili žáci 7. A a 7. B. Sraz účastníků byl u zimního stadionu, kde proběhlo proškolení o zásadách bezpečnosti při úklidu, které provedli preventisti MP. Po rozdělení ochranných pomůcek a pytlů, byli žáci rozděleni do dvou skupin, jedna skupina se vydala trasou od zimního stadionu za Lidl a Tesco, a poté mezi panelové domy směrem k řece. Druhá skupina zamířila k tenisovým kurtům a do přilehlých lesíků podél řeky.

Především v sídlištích sbíraly děti cigaretové nedopalky, kterých je ve městě stále dost. Lidem, kteří je odhazují, bohužel nedochází, že se z nich uvolňují do prostředí škodlivé chemické látky, např. odhozenému nedopalku trvá až 15 let, než se zcela rozloží.

Bohužel ani tentokrát se úklid neobešel bez nálezu injekční stříkačky. Vše bezpečně zlikvidovali preventisti MP, kteří dozorovali po celou dobu úklidové akce.

Nejčastěji děti sbíraly PET láhve, plechovky, krabice, obaly od sušenek a brambůrků, skleněné lahve (většinou od lihovin), igelity a nedopalky, kterých se nasbírala plná plechovka. Ve čtvrti Lobeček se žákům podařilo za cca 90 min. nasbírat 20 pytlů odpadu o váze 184 kg.

Všichni se do úklidové akce zapojili nadšeně, a bylo vidět, že akce má smysl, zúčastnilo se jí 50 školáků a 8 dospělých.



Poté účastníci akce zamířili ke grilovišti, kde na ně čekala zasloužená odměna ve formě táboráku a opékání špekáčků. Nechyběly ani ekologické aktivity zaměřené na odpadovou problematiku, např. kvízy, doba rozkladu odpadu v přírodě, odpadkové sudoku a třídění odpadů na čas.

Všichni zúčastnění dostali na památku praktický pytlíček na potraviny a magnetku s radami, jak se chovat udržitelně každý den.

Velký dík patří všem zúčastněným úklidové akce – především dětem a pedagogům, ale také preventistům MP a TS Města Kralupy n/Vlt. za likvidaci nasbíraného odpadu.

Pokud se každý z nás bude k přírodě chovat zodpovědně, nebude takových úklidů potřeba.

Ekocentrum spolu se seniory oslavilo Den stromů

Každý rok se dne 20. října slaví Den stromů. My v ekocentru jsme se rozhodli oslavit tento den, jak jinak, než výsadbou stromu. Pomocnou ruku nám podali senioři z DPS Kralupy a také děti z družiny ZŠ Gen. Klapálka.

I stromy mají svůj svátek

Nápad slavit Den stromů vznikl už v polovině 19. století ve Spojených státech, konkrétně v Nebraska. Tamější krajina byla přibližně před 150 lety popisována jako krajina "bez stromů". Až jeden z prvních osadníků v této oblasti - J. Sterling Morton začal v okolí svého domu pěstovat různé druhy stromů, keřů a květin. Povoláním však nebyl zahradník, ale novinář a vydavatel prvních novin v tomto americkém státě. A právě noviny využil k tomu, aby vyzval své spoluobčany k následování jeho příkladu – k pěstování stromů. Vysvětlil jim, že stromy zastavují větrnou erozi půdy a poskytují stín před pálicím sluncem.

Do Čech myšlenku přinesl "Svaz spolků okrašlovacích" a poprvé se zde Den stromů masově slavil počátkem dubna roku 1906. Tradice, přerušená válkou a komunistickým režimem, byla znovu obnovena až v roce 2000. S nápadem na obnovu této

tradice v ČR přišli bývalý ředitel Botanické zahrady Univerzity Karlovy, známý popularizátor stromů Václav Větvička a dřevosochař Martin Patříčný. Datum první oslavy svátku stromů bylo stanoveno na 20. října, protože v mnoha lokalitách České republiky jde o vhodný termín pro sázení stromů a podzim je také časem, kdy jsou stromy asi nejkrásnější a hrají všemi barvami.

Jak jsme sázeli my?

Za krásného podzimního odpoledne se sešla na zahradě DPS Kralupy skupina seniorů spolu s dětmi z družiny Gen. Klapálka, aby společnými silami vysadili ovocný strom, třešeň. Nový strom nahradil původní uschlý. Jako obvykle probíhala výsadba pod technickým dozorem p. Málka z místní pobočky ČSOP.

Během přípravy místa výsadby děti seniorům zazpívaly několik tematických písniček o stromech a přírodě. Pak již následovala samotná výsadba, do které se děti pustily s nadšením. A práce jim šla od ruky, senioři aktivně pomáhali a za chvíli byl stromek zasazený.

Poté jsme děti a seniory vyzvali, aby stromečku něco pěkného popřáli, někteří si své přáníčko nechali pro sebe, jiní ho nadšeně sdělili: „*aby dobře rostl, aby se mu na zahradě líbilo, aby hezky plodil...*“ Poté opět následovala písnička, která celou akci ukončila.

Věříme, že stromeček vyslyšel všechna přání, bude se mu v zahradě dařit a bude těšit nejen obyvatele DPS.

Děkujeme všem, kteří se akce účastnili, především pak vedení DPS, které akci umožnilo.

[Video z akce](#)



Stromy podél silnic stále především kácíme a jen výjimečně sázíme

Ve dvanácti krajích v roce 2021 krajské správy silnic vysázely 10 348 stromků. 17 344 stromů vykácely. Za tři pokácené stromy tedy vracíme do krajiny podél silnic sotva 2 sazenice. Tento trend se od roku 2003 nemění, přes různé proklamace politiků i příslušných ministerstev, přes vyhlašované dotační programy na ochranu krajiny i přes ojedinělé zvraty k lepšímu v některých krajích.

Znamená to, že degradace naší krajiny pokračuje. Zelená síť podél komunikací mizí, přibývá zpevněných ploch a pokračuje fragmentace krajiny, kdy malé ostrůvky volné půdy mezi technickými stavbami nejsou sto plnit svoji funkci.

Z celkového počtu stromků vysázených v roce 2021 bylo podle údajů silničářů pouze 4,7% vysázeno jinde, než u silnic, kde se kácelo. To by mohla být dobrá zpráva, kdyby nebyla za posledních 5 let ojedinělá. V roce 2020 to bylo například 34 %

sazenic, které byly vysázeny jinde, než kde došlo k ekologické újmě kvůli kácení stromů.

V roce 2021 udělali pro stromy nejvíce silničáři v Libereckém kraji, kde za 926 vykácených stromů vysázeli 1 338 nových. Opačný konec pomyslného žebříčku opět obsadil Královéhradecký kraj, kde po masivním kácení (3 065 pokácených stromů, to je nejvíce pokácených stromů za rok 2021 v ČR) vysázeli jen 424 stromků. Tento kraj tak dalším rokem potvrzuje, že význam zdravé a pestré krajiny pro něj není prioritou. Zůstává pevně usazen na posledním místě naší statistiky, podle které se v Královéhradeckém kraji u silnic dlouhodobě nejvíce kácí a nejméně sází.

Podle údajů krajských správ silnic se v roce 2021 méně kácelo a více sázelo také v Jihomoravském kraji (1 759 vysazeno, 1 573 vykáceno) a v Ústeckém kraji (187 vysazeno, 170 vykáceno). Poměrně dobře vychází statistika ještě pro Olomoucký kraj (1 473 vysazeno, 1 665 vykáceno).

Kromě Královéhradecké kraje mizely stromy podél silnic nejvíce v Karlovarském (237 vysazeno, 798 vykáceno) a Plzeňském kraji (802 vysazeno, 2 014 vykáceno).

Dlouhodobě převládá kácení, neboť od roku 2003 zmizelo od našich krajských silnic více než 304 tisíc stromů, které nahradilo jen 191 tisíc sazenic. To odpovídá sotva 2 vysazeným stromům za 3 poražené stromy.

Zachování vzrostlých stromů v krajině tak zůstává prioritou jen pro část veřejnosti a ekologické





ké spolky. Stromy jsou tématem jen pro některé politiky zejména v době volební kampaně a pouze formálním tématem také pro vládní strategické dokumenty.

“Osmnáct let (od roku 2003) je už i pro stromy docela dlouhá doba, abychom viděli, že to, co se děje se stromy podél silnic a tedy i s naší krajinou, není obrát k lepšímu. My jen přešlapujeme na místě,” říká RNDr. Marcela Klemensová, vedoucí kampaně Zachraňme stromy.

A tak si znovu zopakujme, co nejvíce brání péči o stávající stromy a výsadbám nových alejí podél silnic ve správě krajů:

Nejsou peníze na údržbu stávajících vzrostlých, ale i nedávno vysazených stromů. Provozní rozpočty státních organizací i soukromých vlastníků nepočítají s dostatečnou položkou na obnovu a údržbu zeleně. Dotační tituly poskytují finance na 3-5 let údržby nových sazenic. Žádný strom za pět let nedosáhne dospělosti.

Projektová dokumentace pro výstavbu nových a rekonstrukci stávajících silnic se stromy většinou

nepočítá. Zejména, pokud jde o projekty vytažené po několika letech ze šuplíku.

Osoby odpovědné za koncepci silniční vegetace na správách silnic většinou nemají dostatek kompetencí a znalostí k prosazování změny.

Chceme sázet a obnovovat aleje v bezpečné vzdálenosti od vozovky, což je dobré pro stromy i provoz na silnici. Silničáři ale nemají vhodné pozemky ani podmínky pro jejich získání.

Vlastníci pozemků u silnic údajně nechtějí stromy na svém pozemku. Zdá se, že tady vážne komunikace a motivace.

Žádné oficiální statistiky o kácení a výsadbě alejí podél silnic na celostátní úrovni neexistují. Souhrnné přehledy proto od roku 2003 zpracovává spolek Arnika dotazováním u jednotlivých krajských správ údržby silnic. Přesto jsou statistiky neúplné a chybí informace, jak jsou nové výsadby úspěšné nebo kolik stromů vysazených u silnic před deseti lety zdárně prospívá.

<https://arnika.org>

Čím a jak v zimě krmit veverky?

Také vám dělá radost, když někde v lese nebo městském parku zahlédnete roztomilé veverky? Tak jim tu radost zkuste oplatit a přichystejte jim na zimu něco dobrého k snědku.



Těžko říct, kde se ta fáma vzala, ale řada lidí pokládá veverku za zvíře, které se na zimu ukládá k zimnímu spánku. Ve skutečnosti veverky v zimě nehibernují, jsou normálně aktivní a potřebují proto i normálně jíst.

Veverky samy o sobě rozhodně nejsou hloupé a na zimu se celý rok pečlivě chystají. Na nejrůznější místa na zemi i ve stromech si schovávají ořechy a další plody, které jim v zimě zajistí dostatek potravy.

Mimochodem, jestli myslíte, že si oříšky zahrabávají „bezmyšlenkovitě“ a po chvíli si ty desítky a stovky míst už ani nepamatují, tak veverčí inteligenci a paměť hodně podceňujete. Z pozorování veverek jasně vyplývá, že si své skryté zásoby

přes rok průběžně kontrolují a skrýše případně i opravují.

Svůj rozum veverky ale nepoužívají jen ke skladování, ale i k loupežím. Pokud jedna veverka uvidí jinou „nepřátelskou“ veverku (a protože jsou veverky samotáři, takže to je pro ně každá), jak si zahrabává potravu, tak jí ho často z tohoto místa sama později ukradne a ukryje jinam.

Tento zlodějský rys veverčí povahy si ale i samotné veverky uvědomují a snaží se ho přechytračit. Proto ke zmatení okolních „zlodějů“ občas jen předstírají, že na nějaké místo zahrabávají chutný oříšek, ale pak ho nepozorovaně donesou do bezpečí jinam, aby o tom žádná cizí nenechává veverka nemohla vědět.

Jenomže, když přijde zima jiná než obvykle, tak veverkám veškerá jejich chytrost při přípravě zásob nemusí stačit. Pamatujete za poslední roky snad nějakou zimu, která byla „standardní“?

Navíc můžete mít jako veverka paměť sebelepší, ale když vám zásoby na zimu zničí člověk při své snaze „všechno před zimou hezky uhrabat a vyčistit“, tak máte najednou ze dne na den po zásobách. Proto by člověk při krmení ptáků i jiné zvěře neměl zapomínat ani na veverky.

Krmítko pro veverky

Úplně nejlepší by jim bylo samozřejmě zasadit nějaký ořech, který by se jim o potravu následně postaral sám. Ale než vyrostе ořešák nebo líska, tak to chvíli trvá. Navíc třeba v městském parku prostě vlastní strom nezasadíte. Takže než vyřešíte nový strom, tak zkuste krmítko.

Krmítka pro veverky se v dnešní době dají už i koupit, ale s troškou snahy jeho výrobu zvládnete i sami. Od ptačích krmítek se ale ta pro veverky dost odlišují. Takhle výrobu její ideální podoby radí odborníci ze záchranné stanice pro veverky Pinky.

Krmítko je vyrobené ze dřeva, stříšku tvoří cca 3-4mm silné plexisklo. Plexisklo nesmí být příliš těžké, aby ho dokázala veverka hlavou nadzvednout.

Nejvhodnější je stříšku k dřevěné části krmítka (tzv. bedničky) připevnit dvěma panty. Podmínkou

je, aby šly panty snadno ohýbat, nesmí být zarezlé, jinak by veverka, která není žádný silák, nedokázala stříšku hlavičkou odklopit.

Průhledná stříška musí bez jakékoliv mezery doléhat na dřevěnou část krmítka a tvořit tak uzavřenou bedničku s víkem. Pokud zůstane mezi stříškou a dřevem byť jen centimetrová mezera, naučí se dovnitř prolézat myši či menší ptáci a krmítko veverce vyberou.

Stříška krmítka je mírně sešikmená s přesahem, aby po ní stékala při dešti voda a neztekla do nitra krmítka. Zásoby potravin tak zůstanou v suchu a nezplesniví.

Rozměry (viz obrázek vedle) slouží pouze jako orientační vodítko k výrobě a nemusí být přesně dodrženy. Je vhodné nechat spodní prkýnko, na němž je krmítko připevněné, delší. Delší přesah před čelní stranou krmítka, odkud se stříška odklápí, umožní veverce v klidu usednout a sníst si nachystanou potravu.

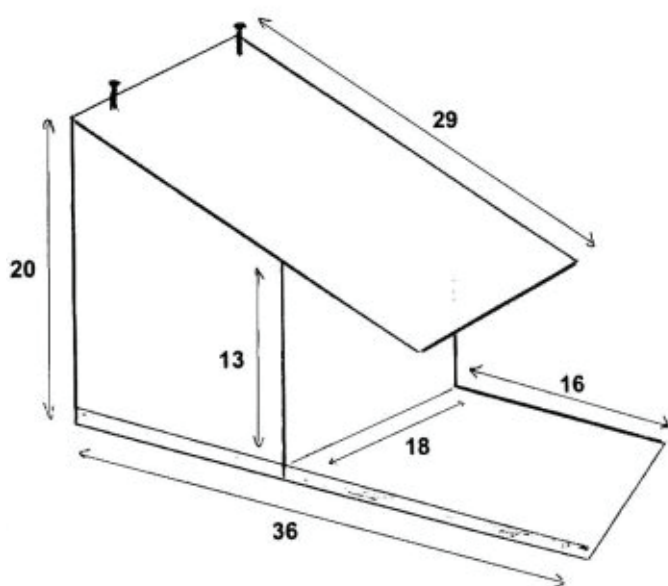
Pokud už vhodné krmítko máte a je umístěné i na vhodném místě (pozor na kočky a psy!), tak zbývá už jen samotná strava pro veverky.

Krmná směs pro veverky

Ideální základ je připravit jim do krmítka směs, aby si v tom mohly podle chuti trošku vybírat.

Dobrý základ takové jsou slunečnicová semínka smíchaná se semínky bílé dýně. K tomu pro radost veverek můžete přidat buď vyloupaná jádra lískáčů, nebo na půlky rozlomené vlašské ořechy. S takovou směsí máte jistotu, že veverka dostane co potřebuje a navíc že si to sní přímo u krmítka - takže jí u toho budete moci nenápadně pozorovat.

Kromě jader do krmítka můžete veverce nachystat i čerstvé či sušené ovoce jako jsou jablka, hrušky, mrkev, okurka nebo cuketa. V případě sušených potravin jako jsou třeba křížaly musí jít ale samozřejmě o jejich uměle neslazené verze. U takových potravin je ale vždy potřeba dávat pozor na to, aby nezačaly plesnivět. Pokud tedy neplánujete krmítko pravidelně kontrolovat a potraviny vyměňovat, tak raději zůstaňte jen u semínek a ořechů.



Ekohračky pod stromeček

Nakupujete hračky pro své dítě pod stromeček? Nahraďte chatrná plastová autíčka a panenky hračkami, které vydrží, optimálně stimulují mozek a jsou zdravotně nezávadné. Mějte na paměti, že jedna kvalitní hračka je více než deset nekvalitních hraček. Hračky vyrobené z ekologických materiálů (především dřeva a bavlny), za použití lepidla bez formaldehydů a barev na vodní bázi napomáhají nejen k optimálnímu vývoji dítěte, ale také nijak neohrožují jeho zdraví a životní prostředí.

Zdraví by mělo být vždy na prvním místě a o to platí obzvlášť, pokud se jedná o děti. Malé děti objevují svět nejprve svými ústy a až potom ostatními smysly. Takové batole ochutná každou hračku, předmět a někdy dokonce i písek. Právě proto bychom na výběr hraček měli dbát víc než na jiné věci.

Ať už v regálech obchodů nebo na internetových stránkách e-shopů – výběr hraček je obrovský. Dnes už najdete hračky pro děti různých tvarů a barev. Ale není to jen vzhled, který by měl hrát roli při výběru. Nejdůležitější je kvalita a zdravotní nezávadnost. I když většina výrobců dodržuje bezpečnostní pokyny při výrobě svých produktů, stejně najdeme na trhu i takové, které kritéria pro bezpečnost nesplňují. Hračky se vyrábí z nejrůznějších materiálů – od umělé hmoty, přes dřevo, různé kovy, papír až po textilie a keramiku. Vyvarovat byste se měli plastovým hračkám, které mohou obsahovat nebezpečné chemikálie a tím mohou ohrozit zdraví dítěte.



Co by neměly obsahovat zdravotně nezávadné hračky?

Nekvalitní hračky obsahují nebezpečné látky. Důvodem je použití levného materiálu, který nesplňuje standardy Evropské unie a není kontrolován. Dítě se během hry dotýká materiálu, který může vylučovat toxické látky přímo na pokožku. Levné hračky mohou v důsledku použití takových materiálů zapáchat, a i pouštět barvy.

Příklady látek obsažených v nekvalitních produktech:

- kadmium (nejčastěji se hromadí v játrech a ledvinách, v těle zůstává velice dlouhou dobu a může poškozovat orgány i kosti),
- PVC-vinyl (může vyvolávat astma, poruchy učení, rakovinu prsou nebo reprodukční problémy),
- olovo (ovlivňuje nervový systém člověka, může vyvolat slabost, vyšší krevní tlak, anémii nebo dokonce poškození mozku a ledvin; většinou se nachází v barvách),
- formaldehyd (je to karcinogenní látka, způsobuje podráždění pokožky, očí nebo dýchacích cest),
- BPA neboli sloučenina bisfenol A (má negativní účinky na reprodukci a vývoj),
- ftaláty neboli estery kyseliny ftalové (asi nejčastěji používaná chemická látka, která má velice negativní účinky na člověka, může ovlivnit reprodukci, vývoj, a dokonce může být důvodem i poškození ledvin a jater; nejenže se nachází v plastech, barvách, kosmetice, dřevě nebo lékařském materiálu, dokonce na ni můžeme narazit i v potravinách, pitné vodě či vnitřním vzduchu; používá se pro zvýšení poddajnosti a flexibility mate-

riálu, proto pokud narazíte na hračku z měkkého plastu, pečlivě si zkontrolujte, zda je opravdu zdravotně nezávadná),

- dekaBDE neboli polybromovaný difenylether (je využíván jako zpomalovač hoření, může způsobit rakovinu, poškození jater, štítné žlázy nebo poruchy chování; setkat se s ním můžete i doma, například v prachu),
- HBCD neboli 1,2,5,6,9,10- Hexabromocyclo-dodekan (další látka, která má zpomalovat hoření, má podobné účinky i výskyt jako dekaBDE).

Jak tedy vybrat tu nejvhodnější hračku?

Pokud chcete pro vaše dítě tu nejšetrnější hračku, vyhradte si na výběr dostatek času. Ať už jdete kupovat elektrické autíčko nebo stavebnici, vždy čtěte složení výrobku. Pokud chcete mít jistotu, dejte přednost výrobcům z evropského trhu nebo těm, které máte vyzkoušené. Samozřejmě nezapomeňte čas od času shlédnout novinky v tomto tématu. Informovanost je to nejdůležitější při našem rozhodování a doba se neustále mění. Obecně platí, že je lepší dávat přednost přírodním materiálům. Jestliže ve výběru vyhrájí dřevěné hračky, prostudujte si, zda jsou chemicky ošetřené a čím. A pozor na třísky!

A co dělat, když se daná hračka vyrábí pouze z plastu? I plastové hračky mohou být bezpečné a ekologické. Není plast jako plast! Existují hračky z bioplastu nebo jsou v nich použité recyklované plasty.

Označení CE nebo FSC

Označení CE je zkratka pro Conformité Européenne (značka evropské shody). CE certifikát je označení, kterým výrobce potvrzuje, že produkt je vyrobený v souladu s patřičnými normami a požadavky EU. V případě hraček to znamená, že pokud na obalu hračky naleznete toto označení, hračka by měla být zdravotně nezávadná a bezpečná. Hledejte proto hračky, které jsou certifikované.

Značka a certifikát FSC® (Forest Stewardship Council) zaručuje, že dřevo, ze kterého byl produkt vyroben, nebylo vytěženo nelegálně a pochází z lesů obhospodařovaných šetrným či přírodě blízkým způsobem, ve kterém jsou dodržovány přísné environmentální a sociální požadavky. Značka FSC®



na výrobku znamená, že svým nákupem pomáháte chránit lesy a podporujete šetrné, odpovědné či přírodě blízké hospodaření, díky kterému jsou naše lesy stabilnější, zdravější, mají přirozenou druhovou skladbu a lépe odolávají negativním následkům klimatických změn.

I velkým hračkářským gigantům není budoucnost této planety lhostejná. Společnost Mattel se snaží čelit krizi znečištění plastem pomocí třiatřiceti nových hraček, které jsou podle ní zcela udržitelné. Podobnou cestou jde i Lego. Společnost Lego Group zase vyrábí některé doplňky ke stavebnicím z plastu získávaného z brazilské cukrové třtiny. Experimentuje také s přeměnou recyklovaných plastových lahví na své oblíbené kostky.

Výrobce hraček Schleich si dal za cíl vyrábět své hračky co nejudržitelnějším způsobem. Do konce roku 2027 budou všechny figurky Schleich recyklovatelné nebo biologicky rozložitelné. První výsledky této strategie jsou již nyní patrné ve sníženém obsahu plastů v obalech.

Hračky by měly především rozvíjet osobnost dítěte. Mají vliv na mnoho faktorů jako je vytrvalost, přemýšlivost, manuální zručnost, nebo i umění přijmout prohru se ctí. Levné verze hraček škodí nejen dětem, ale i životnímu prostředí. Kvalitní hračka vyrobená z prvotřídních materiálů je ekologická a šetrná k životnímu prostředí a svou kvalitou si zachová dlouhá léta. Materiál je recyklovatelný nebo je hračka vyrobena z již recyklovaného materiálu (HM)

Osladte si život. Jak prospívá med lidskému zdraví?

Med je nejen výbornou laskominou, na které si pochutnají naše mlsné jazýčky, ale především zdravým mlsáním, s blahodárným vlivem na naše tělo. Nová studie vedená výzkumníky z University of Toronto zjistila, že med může zlepšit kardiometabolické zdraví konzumentů, uvedl server Earth.



V praxi to znamená, že konzumace této sladkosti pozitivně ovlivňuje hladinu krevního cukru i cholesterolu a snižuje některé ukazatele zánětu. Odborníci to zjistili pomocí systematického přehledu a metaanalýze klinických studií s medem. „Tyto výsledky jsou překvapivé, protože med obsahuje asi 80 procent cukru,“ řekl autor studie Tauseef Khan, odborník na nutriční vědy na University of Toronto. „Ale med je také komplexním složením běžných a vzácných cukrů, bílkovin i organických kyselin,“ doplnil.

V klinických studiích respondenti dodržovali zdravé stravovací návyky, přidané cukry představovaly méně než deset procent jejich denního kalorického příjmu. Vědci upozorňují, že to neznamená, že by měli lidé ve velkém začít konzumovat med. Podle nich by se mělo jednat spíše o náhradu klasického rafinovaného cukru, sirupů nebo jiných sladidel. **Podle vědců by denní dávka medu neměla překročit 40 gramů (asi dvě polévkové lžíce),** přičemž aby byl prospěšný, měl by být konzumován nejlépe syrový.

<https://pozitivni-zpravy.cz>

Black Friday nebo Green Friday? Který si vyberete?

Skáčou na vás poslední dny a týdny reklamy na závratně vysoké slevy? Odkud se Black Friday vzal, jaké má dopady, odpůrce a jak prokórnout falešné slevy? A jak k tomuto dni přistupovat?

Co je Black Friday a kdy se koná?

Black Friday je název marketingové akce, která se koná každoročně 4. pátek v listopadu. Obchody a e-shopy lákají zákazníky na vysokoprocenní slevy. Některé obchody pořádají tuto akci v delším časovém období než na jeden listopadový pátek, jiné dělají Black Friday i několikrát do roka. V USA před některými obchody zákazníci kempují, aby stihli dobrá místa ve frontě.

Jak vznikl Black Friday

První zaznamenané spojení „černý pátek“ bylo použito na kolaps amerického trhu se zlatem 24. září 1869. Tehdy prasklo spiknutí dvou finančníků z Wall Street, kteří chtěli vyhnat cenu zlata s vidinou vysokých zisků. Na tehdejší „černý pátek“ se akciový trh propadl a zruinoval všechny – od „vlků“ z Wall Street až po farmáře.

Skutečná historie Black Friday nás zavádí do 50. let minulého století v USA. Toto spojení používala policie ve městě Filadelfie k popisu chaosu, který každoročně nastával po Dni díkůvzdání. Do města proudily davy nakupujících lidí z předměstí a také fanoušků. Každoročně se tam totiž v sobotu po Díkůvzdání konal velký fotbalový zápas mezi armádou a námořnictvem. Black Friday tak byl spojený s nákupy, davy, krádežemi a dopravními zácpami. A maloobchodníci ho začali využívat – lákat lidi na velké slevy.

V roce 1961 se spojení uchytilo ve Filadelfii do té míry, že se jej městští obchodníci a marketéři pokusili změnit na „velký pátek“, aby odstranili negativní konotace. Marně. Ještě v roce 1985 nebyla akce rozšířená v celostátním měřítku. Na konci 80. let ale maloobchodníci našli způsob, jak Černý pátek zavést masivně po USA.

Od roku 2005 je tak v USA nejrušnějším nákupním dnem. Bohužel během něho dochází také k mnoha zraněním a dokonce i úmrtím.⁵ Časem se tato původně jednodenní prodejní akce proměnila ve vícedenní až několika týdenní akci v USA i v dalších částech světa. Do Spojeného království se první oficiální Black Friday dostal až v roce 2013. V České republice se koná jen posledních několik let a neprovází ho takové nákupní šílenství jako v USA.



Dopady Black Friday na životní prostředí

Toto téma by vydalo na knihu. A její obsah by byl zřejmě tak černý jako název této akce. Pár příkladů, které mluví za vše:

- Černý pátek a následující dny (Cyber Monday) jsou jedny z nejvíce znečišťujících nákupních dnů v celém roce.
- Např. během Černého pátku 2020 spotřebitelé utratili za online nákupy 9 miliard dolarů, což je meziroční nárůst o 21,6 %.
- Jen ve Spojeném království vyprodukoval loňský Černý pátek 429 000 metrických tun emisí skleníkových plynů – to je ekvivalent 435 zpátečních letů z Londýna do New Yorku.
- The Guardian odhalil, že v roce 2017 vyjžděl na Black Friday nákladní vůz každých 93 sekund z distribučního centra Amazonu.
- 80 % nákupů ve Spojeném království na Černý pátek se vyhodí po žádném nebo jednom použití.
- Smartphony, televize a notebooky jsou jedny z nejvyhledávanějších nabídek na Black Friday a Cyber Monday. V roce 2016 se na světě vyhodilo více než 44 milionů metrických tun elektronického odpadu.

Fast fashion móda, elektronika, hračky z nerecyklovatelných plastů a doprava významně znečišťují životní prostředí. Mnoho produktů pořízených během Černého pátku a následujících dní se používá jen jednu nebo dvě sezóny a poté se vyhodí. Tato akce tak podporuje nadspotřebu, tlačí konzumerismus do extrému tím, že nám všem říká, že potřebujeme více zbytečného a levného zboží vyrobeného z nekvalitních nebo neudržitelných materiálů.

A to se vůbec nepouštíme do komplexních společenských problémů, kvůli kterým toto nákupní šílenství existuje, ani do pracovních podmínek dělníků, zaměstnanců a skladníků v tento čas... To by vydalo na další samostatné texty.

Co je Green Friday

Jako odpověď na Black Friday vzniklo v roce 2017 francouzské sdružení Green Friday. Zapojené

značky upozorňují na sociální a ekologické dopady Černého pátku. Ten považují za nesmyslný a škodlivý pro spotřebitele i planetu.

K přijetí do okruhu účastníků Green Friday je třeba splnit 3 podmínky:

1. Zdržet se jakékoliv propagace na první prosincový pátek.
2. Darovat 10 % svého obrátu z toho dne jedné ze čtyř vybraných organizací.
3. Podporovat ekologicky odpovědnou spotřebu.

Uchazeči musejí také dokázat, že jsou odpovědní a udržitelní – například výrobou ve Francii, fair trade certifikací nebo nízkou ekologickou stopou svého podnikání.

Podobným sdružením je také Make Friday Green Again. Od roku 2019 zaštiťuje značky, které v první prosincový pátek nepořádají žádné propagační akce, místo toho se snaží spotřebitelům vysvětlit, proč se neúčastní Black Friday. Letos jich je přes 1 200. Informují o férové ceně výrobků, podporují opravy spotřebičů, prodej použitého zboží, recyklaci a darování.

Česká spotřebitelská organizace dTest ale toto sdružení podezřívá z greenwashingu, protože se do něj zapojují i jiné než jen udržitelné značky. Spoluzakladatel ekologické oděvní značky Faguo, která je součástí Make Friday Green Again, říká, že: *“Make Friday Green Again není o obviňování značek nebo nakupujících, ale o tom, abychom si více uvědomili, jak můžeme žít udržitelněji.”*

Jak nenaletět falešným slevám

Některé e-shopy uvádějí smyšlené “původní” ceny, aby mohly dát velkou slevu. Ve skutečnosti tak lidé někdy nakupují i za vyšší cenu, než byla před Black Friday. Vy si to ale můžete snadno sami ověřit na webu Hlídač Shopů v podobě rozšíření do vašeho prohlížeče. S tímto rozšířením uvidíte na stránce produktu daného e-shopu historii cen (původní je modrá a aktuální je červená) i reálnou výši slevy na Black Friday. Můžete tak zjistit, že některé e-shopy slevu ve skutečnosti vůbec nemají, nebo je například jen 10 až 15 % namísto 50 % či 70 %.

<https://www.econea.cz/>

Záchranné stanice spouštějí vánoční kampaň a hledají peníze na provoz

Vánoční kampaň „Ježíšek pro zvířata“ spustila Národní síť záchranných stanic, které se starají o zraněné a handicapované volně žijící živočichy, a snaží se je připravit na návrat zpět do volné přírody.

„Stát přispívá na činnost těchto stanic přibližně z jedné třetiny, takže většinu peněz si musí stanice sami sehnat od dárců,“ říká Petr Stýblo, koordinátor Národní sítě záchranných stanic.

Mezi dárci najdeme firmy i některé obce a města, na jejichž území stanice působí. To ale nestačí.

„Milionové částky na krmiva, veterinární péči i samotný provoz záchranných stanic musíme každoročně získat od soukromých dárců,“ konstatuje Alena Konvalinová, vedoucí záchranné stanice Vlašim.

Upozornila, že fungování záchranných stanic nepříznivě ovlivňují i vysoké ceny energií, a dodává: „Zraněná a nemocná zvířata si nemohou obléknout svetr, k úspěšné léčbě potřebují i vytápěné prostory.“

Národní síť záchranných stanic proto spustila dárcovskou webovou stránku www.jezisekprozvirata.cz, kde může jednoduše přispět každý milovník přírody a stát se tak skutečným Ježíškem pro zvířata.



Může si vybrat příspěvek pro konkrétní zvířata, třeba poštolky, sýkorky, ježky, vydry - nebo přispět plošně pro všechna zvířata. „Ohroženým zvířatům ostatně můžete pomáhat nejen na Vánoce, sbírka Zvíře v nouzi probíhá celoročně,“ připomíná Petr Stýblo.

„Všem lidem, kteří přispějí v akci „Ježíšek pro zvířata“ moc děkujeme, jejich dárek má přínos pro celou českou přírodu,“ dodává Marta Kroča Bryndová z Rady Národní sítě záchranných stanic.

Kontakt: Jan Kroča, tel. 603 728 851
E-mail: jan.kroca@csop.cz

Generálním partnerem Národní sítě záchranných stanic je společnost Billa. Národní síť záchranných stanic v tomto roce kromě Ministerstva životního prostředí podpořilo i Ministerstvo zemědělství.

<https://www.jezisekprozvirata.cz/>



Darujte kousek přírody!

Český svaz ochránců přírody (ČSOP) připravil k letošním Vánocům opět speciální dárky, které nejen potěší vaše blízké, ale hlavně pomohou. Pod stromeček můžete darovat v podobě darovacích certifikátů symbolický kousek vzácné přírody nebo exkurzi na vybraná Místa pro přírodu.



Zakoupením certifikátu z edice „**Daruj kousek přírody**“ přispějete na sbírku Místo pro přírodu, ze které ČSOP vykupuje přírodně cenné pozemky. Třeba mokřad, prales nebo květnatou louku. Největším dárkem je záchrana míst, která by v budoucnu mohla nenávratně zaniknout. V nabídce je také speciální vánoční certifikát s krásnými liščaty.

Dále můžete darovat zážitkové certifikáty, které umožňují navštívit jedno ze čtyř vykoupených Míst pro přírodu: ve středních Čechách Mílskou stráň se stovkami orchidejí, v Pošumaví u Vimperka Ovčí ráj – pastviny s řadou vzácných druhů a krásnými výhledy, v Bílých Karpatech jedlobukový prales Ščúrnicka a nově též desítkami druh vzácných rost-

lin rozkvetlou přírodní rezervaci Hutě. Exkurze probíhají s poutavým výkladem odborníků, kteří se o konkrétní lokality dlouhodobě starají.

Více informací naleznete na <https://certifikaty.mistoproprirodu.cz>, kde lze certifikáty rovnou i objednat.

Zakoupené darovací certifikáty budou obratem zaslány elektronicky nebo poštou na uvedenou adresu nebo je možné si je osobně vyzvednout na adrese Domu ochránců přírody v Michelské 5 na Praze 4.

<http://www.csop.cz>

EKOLOGICKÉ CENTRUM KRALUPY N/VLT.

nabízí výukové programy



objednávejte na www.eckralupy.cz



Jsme tu pro vás již 16 let

www.eckralupy.cz