1/2020

ekoZpravodaj

Zpravodaj Ekologického centra Most pro Krušnohoří



Z OBSAHU:

- 20 let mosteckého ekocentra
- Občanská věda a jak se zapojit?
- Jedlý balkón
- Květinové farmy
- Zdravé lahve na pití

OBSAH

2 Naše téma...

3 20 let mosteckého ekocentra

4 Občanská věda a jak se zapojit?
Hodina Země 2020

5 Ekologická stopa
Jedlý balkón

6 Květinové farmy

7 Přírodní antidepresiva

8 Pravidelné rubriky
(Slovníček, Zelená domácnost, Co se děje..., Okénko z přírody, Z vašich dotazů)

10 Ekocetrum nabízí

Ekologické centrum Most pro Krušnohoří
Výzkumný ústav pro hnědé uhlí a.s.
tř. Budovatelů 2830/3, 434 01 Most
Tel.: 476 708 706
E-mail: ecmost@vuhu.cz
URL: **www.ecmost.cz**, **www.vuhu.cz**
Zelená linka: 800 195 342 (Po - Pá: 6.15 - 18.00 hod.)

Ekologické centrum Most pro Krušnohoří (ECM) je otevřeným informačním střediskem o životním prostředí, které funguje již od roku 2000. Svým charakterem (zejména napojením na dispečinky průmyslových podniků v regionu) je mostecké ekocentrum jediné svého druhu v České republice. Činnost ECM se opírá především o aktivní informování veřejnosti, zajištění efektivní komunikace s průmyslovými podniky, veřejnou správou a veřejností a hledání společných řešení environmentálních problémů v regionu. Disponuje bezplatným Zeleným telefonem, jehož prostřednictvím zodpovídá dotazy veřejnosti.



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

NAŠE TÉMA

Jaro ožívá s návratem čápů. Zapojte se do sledování hnízd



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

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

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

Viděli jste čápa na hnízdě? Dejte ornitologům vědět

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

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

(více informací na webu ČSO)

20 LET MOSTECKÉHO EKOCENTRA

V březnu uběhne už 20 let od chvíle, kdy v sídle Výzkumného ústavu pro hnědé uhlí v Mostě změnilo svým podpisem přístup k ekologii deset průmyslových společností z Mostecka. Díky tomu hned 1. dubna 2000 mohlo svou "zelenou" cestu zahájit Ekologické centrum, které dlouhodobě zvyšuje informovanost obyvatel regionu v otázkách ochrany životního prostředí.

V rámci široké veřejnosti stále přetrvává přesvědčení, že životní prostředí na Mostecku je dlouhodobě znečišťováno závažnějším způsobem než v jiných částech České republiky. Ve skutečnosti v oblasti ale dochází k dlouhodobému zlepšování stavu životního prostředí, a co víc, stále vznikají nové a nové aktivity zaměřené na čistotu ovzduší a revitalizaci krajiny.

Polovinou úspěchu je dostatečná informovanost obyvatel, a právě to je jednou z hlavních úloh ekologického centra – ve spolupráci s dalšími zainteresovanými organizacemi vzdělávat a šířit osvětu o ochraně životního prostředí se zaměřením na region, ve kterém žijeme. V režii Ekologického centra Most pro Krušnohoří se tak konají například různé výukové programy, semináře i besedy. Některé z nich můžete znát z Unipetrol Fun Parku.

Centrum vytváří vhodné prostředí pro efektivní tok informací o životním prostředí mezi průmyslovými podniky, veřejnou správou a nejširší veřejností a rozšiřuje tak celospolečenské environmentální povědomí.

Svým působením vytváří komunikační platformu a odbourává tak pomyslné bariéry. Ve spolupráci s orgány státní správy a samosprávy, s dispečinky průmyslových podniků a se sdělovacími prostředky také napomáhá přenosu informací při řešení mimořádných situací, které mají charakter ekologických škod či havárií. Ekologické centrum slouží také jako dispečink aktuálních informací o životním prostředí – telefonicky, e-mailem i osobně reaguje na jakékoli související dotazy. Nejčastějším námětem zvídavých dotazů dlouhodobě zůstává kvalita ovzduší na Mostecku.


© archiv ECM


© archiv ECM


© archiv ECM

A co Ekologické centrum čeká letos?

V návaznosti na kulaté výročí své existence chystá celou řadu speciálních projektů – nové akce pro školy a veřejnost i aktivity zvyšující informovanost a vzdělanost obyvatel Mostecka v oblasti životního prostředí.

Aktuálním tématem zůstává zajištění efektivního toku informací mezi subjekty průmyslové výroby, veřejnou správou a občanskou společností.

Organizace si v tomto roce navíc brousí zuby na Certifikaci činnosti, která by doložila, že Ekologické centrum Most pro Krušnohoří i Kralupy n/Vlt. splňují všechny předpoklady pro poskytování kvalitních služeb v environmentálním vzdělávání, výchově a osvětě.

EKOLOGICKÉ CENTRUM MOST PRO KRUŠNOHOŘÍ

Ekocentrum Most

20 let existence

30 896 zodpovězených dotazů veřejnosti

5 791 vydaných tiskových zpráv

356 přijatých a vyřešených stížností

BEZPLATNÁ ZELENÁ LINKA - 800 195 342

OBČANSKÁ VĚDA A JAK SE ZAPOJIT?

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

Občanská věda dnes využívá moderní technologie, například rozsáhlé webové databáze a chytré telefony s GPS navigací. U nás funguje například aplikace pro smartphony BioLog spravována Agenturou ochrany přírody a krajiny ČR. Jedná se o kapesní záznamník v mobilu, který odesílá pozorování včetně fotek do rozsáhlé databáze. Aplikace umožňuje zaznamenávat pozorování živočichů, rostlin a hub na území České republiky. Kromě toho je po přihlášení možné prohlížet záznamy od ostatních uživatelů na webové stránce: https://biolog.nature.cz/. Filtrování výsledků je možné dle roku pozorování, taxonomického zařazení nebo lze vybrat konkrétní druh.


© www.pixabay.com

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


© www.pixabay.com

Oborem s pravděpodobně největší mírou zapojení dobrovolníků je ornitologie – věda o ptácích. Množství informací, které vědci o ptácích mají, je proto vyšší oproti ostatním skupinám živočichů. Důvodem je značná oblíbenost ptactva mezi veřejností, druhy jsou rovněž poměrně snadno rozpoznatelné a alespoň ty základní se může naučit poznávat téměř každý.

V České republice se výzkumu se zapojením veřejnosti věnuje především Česká společnost ornitologická (ČSO).

V současné době (březen 2020) nabízí několik programů s možností zapojení občanů podle stupně jejich znalostí, časové náročnosti, míry pobytu v terénu apod.

Nejjednodušší formou zapojení umožňuje program **Bezpečné zastávky** – zde není potřeba znát ptačí druhy dokonce vůbec. Na stránkách https://zastavky.birdlife.cz/ stačí ohodnotit zastávku veřejné dopravy dle formuláře. Formulář zahrnuje otázky například na přítomnost nezabezpečených prosklených ploch (nebezpečí nárazu pro ptáky), přítomnosti stromů a keřů v okolí, případně podle přítomnosti mrtvých jedinců. Zastávka se poté v interaktivní mapě zbarví zeleně (bezpečná), oranžově (riziková) nebo červeně (nebezpečná). Vzhledem k tomu, že vlastníkem zastávky bývají obce a správcem dopravní podniky, není možné provádět polepy zastávek nebo jiné zásahy bez jejich souhlasu. Jak tedy zajistit bezpečnou zastávku?

(celý článek)

HODINA ZEMĚ 2020

Hodina Země je každoroční mezinárodní akce zavedená Světovým fondem na ochranu přírody (WWF). První ročník se konal v roce 2007 v Sydney v Austrálii, kdy cílem organizátorů bylo atraktivním způsobem upozornit na změnu klimatu. Na hodinu tehdy zhasla světla na slavné budově australské opery, do kampaně se zapojily více než 2 miliony lidí. Během let se tato úspěšná akce rozšířila do celého světa a koná se vždy poslední sobotu v měsíci březnu. Od roku 2010 se koná i v České republice.

Město Most se k této akci pravidelně připojuje a zhasíná osvětlení hradu Hněvín.

Hodina Země 2020 se bude konat v sobotu 28. března od 20.30 hodin.

(více informací o akci)

EKOLOGICKÁ STOPA

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

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

Ekostopa ČR

Aktuální ekologická stopa obyvatele ČR dosahuje 5,36 globálních hektarů, zatímco dostupná biokapacita je pouze 2,47. V současnosti tedy přesahuje stopa obyvatel České republiky dostupnou biokapacitu zhruba dvakrát. Tento ekologický deficit je způsoben zejména emisemi CO_2. To je dáno zejména strukturou průmyslu, který je značně energeticky náročný a otevřeností české ekonomiky pro dovozy z jiných zemí. Dovozem zboží a služeb se ekologická stopa zvyšuje, naopak jejich vývozem se ekologická stopa snižuje. V žebříčku 153 zemí je ČR na nehezkém 15. místě. V hodnotách přepočtených na obyvatele předstihla ČR...

(celý článek)

JEDLÝ BALKON

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

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

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

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

Rostliny potřebují k životu slunce, vodu a kvalitní půdu a hnojivo. Pokud je váš balkon po většinu dne zalitý sluncem, můžete pěstovat nepřeberné množství zeleniny, ovoce a bylin. Dokonce i stinná místa naleznou využití, můžete zkusit pěstovat i houby. Stinné místo lze také využít, jako prostor pro váš osobní kompostér. Tím vytvoříte kvalitní přírodní hnojivo, za které se vám rostliny odmění v podobě např. chutných plodů.

Bylinky jsou skvělou volbou pro začínající zahradníky. Snadno se pěstují a jsou plné chutí. V supermarketu bývají často předražené a brzy po zakoupení rostlinky zemřou, navzdory vaší veškeré péči. Nejoblíbenější byliny rostou velmi dobře v květináčích, např. petržel, oregano, šalvěj a tymián jsou dlouho zelené a lze je pěstovat pospolu. Tyto byliny umožňují nepřetržitou sklizeň po celý rok. Koriandr, bazalka, hlávkový salát a špenát rychle rostou a dodají vitamíny v různých ročních obdobích. Pažitku a jarní cibulku lze pěstovat celoročně, namísto vytahování celé rostliny s kořeny, stačí odříznutí těsně nad půdou, rostliny obrazí znovu, aniž byste je museli znovu zasazovat. V případě správné péče vás překvapí, jaké množství lze vypěstovat na malé ploše.

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

(celý článek)



BEZPLATNÁ ZELENÁ LINKA - 800 195 342

KVĚTINOVÉ FARMY

Budete kupovat na Valentýna květinu? Nepotěšila by více květina, která k vám neletěla přes půl světa, nikdy necestovala letadlem, zato zažila zájem čmeláků a motýlů, a dobře ví, co je ranní rosa? I takové květiny lze na českém trhu sehnat.

Květiny patří mezi stálice – oblíbeným dárkem k výročí, k úspěšné maturitě či již zmíněnému svátku zamilovaných – Valentýnu. Průměrný Čech v loňském roce za zboží tohoto druhu utratil přes 1 000 korun. Pokud jste v minulých letech nakoupili květiny v běžném květinářství, jejich příběh není příliš veselý: např. Vyrostli v Keni, pravděpodobně někde v blízkosti jezera Naivasha, jehož ekosystém prochází „ekologickou katastrofou", v souvislosti s produkcí květin, náročnou na vodu a využívající spoustu škodlivých chemikálií. V nepředstavitelných podmínkách se o ně za směšnou mzdu starala místní pracovnice, bydlící v nedalekém slumu. Sklizené květiny odletěly do Nizozemska, kde byly spolu s miliony dalších dokonalých květin na burze vydraženy, aby putovaly dál do Evropy, až do květinářství, kde jste si kytici nechali uvázat.

Pěstování květin není u nás žádnou novinkou, naopak má dlouhou tradici. Po revoluci muselo mnoho českých zahradníků s pěstováním přestat, především z výše uvedeného důvodu, zruinovali je levné květiny ze zahraničí. V posledních několika letech se v nabídce řezaných květin v tuzemsku udála malá revoluce a vzniklo několik farem, na kterých se pěstují květiny způsobem, který respektuje okolní přírodu.

Ve světě se objevuje mnoho květinových farem s certifikátem Fair trade, který garantuje šetrný přístup k prostředí, ale samozřejmě i pracovníkům v květinovém průmyslu, kterým zajišťuje uspokojivý pracovní standart. Těmto květinám se takzvaně říká „férové" květiny. V České republice se květinové farmy snaží o to, aby ke koncovému zákazníkovi nemusela květina putovat přes půl zeměkoule. Na těchto farmách si rostliny pěstují samy od semena. Jde o nový fenomén, který vzbuzuje zájem především tím, že jsou lidé přesyceni dovozem ze zahraničí a ocení něco místního. Takové květiny jsou sice k mání jen určitou část sezóny a občas nebývají perfektní, ale zato krásně voní a ve váze dlouho vydrží.

Novodobí květinoví farmáři mají několik společných rysů. Nejvýraznější z nich je pokora a respekt ke krajině.


© www.pixabay.com

Do takového zemědělství se především pouštějí mladí lidé, kteří mají často úplně jiné vzdělání a šetrný přístup k pěstování berou jako standard. Pro krajinu jsou takové farmy v množství monokultur doslova požehnáním. Pěstitelé se přirozeně zaměřují na pestrost, nejen proto, že jsou takové kytice právě v kurzu, ale protože je to těší, a i zájem začíná být výraznější. Je to celoroční rukodělná práce, která nekončí, naopak často začíná za úsvitu. Jakkoliv idylicky vypadá představa vlastnit květinovou farmu, realitou ale je permanentně stres z toho, zda vám vše vykvete včas, jestli nepřijdou kroupy, které by veškerou úrodu zničily, ale také, zda se zájemci budou takové květiny líbit.

Květinoví farmáři často doplňují sezonní produkci květin o jiné zajímavé aktivity a také vymýšlejí nové způsoby prodeje, např. žižkovský obchůdek s květinami Michaely Krobové s názvem Green Decor plánuje ekologický rozvoz květin na kole. Velmi běžné a vyhledávané je květinové předplatné (balíček několika kytic viz - https://www.loukykvet.cz/kvetinove-predplatne), které se hodí i jako netradiční dárek.

(...celý článek)


© www.pixabay.com

PŘÍRODNÍ ANTIDEPRESIVA

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

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

Cvičení je výborným lékem na úzkost, depresi a strachy, protože srovnává hladiny hormonů. Každý, kdo se pravidelně pohybuje, jistě potvrdí, jak skvěle se cítí po sportování nebo třeba jen po procházce přírodou, když vyplavené hormony štěstí způsobí příval dobrého pocitu a nálady. Produkci endorfinů podporují nejvíce anaerobní cvičení, jako je cvičení se zátěží, gymnastika nebo sprint. Naopak tvorbu serotoninu, dalšího hormonu štěstí, podporuje aerobní cvičení, třeba běh, plavání nebo cyklistika, ale také čas strávený na slunci.

Úlevu od stresu nám poskytne i dostatečný pitný režim. Všechny naše orgány včetně mozku potřebují ke správnému fungování dostatek vody. V opačném případě je tělo dehydratované, nepracuje tak jak má, a to může vést k napětí. Pokud tělu chybí voda, zvyšuje se hladina kortizolu, tedy hormonu vylučovaného při stresu. Doporučený příjem tekutin záleží hodně na stylu života a prostředí, v němž se člověk pohybuje, ale obecně se uvádějí 2–3 litry denně.


© www.pixabay.com


© www.pixabay.com

Pomocníky, kteří uklidňují a vyrovnávají náladu, můžeme najít v přírodě i doma v kuchyni. V jedné rostlině se vždy spojuje mnoho různých látek, které se vzájemně doplňují, u lidí působí na jemný systém neurotransmiterů v mozku, podobně jako chemická psychofarmaka, avšak bez jejich nežádoucích vedlejších účinků. Bylinky se nemají užívat dlouhodobě a při užívání tablet proti jiným onemocněním se nejprve poraďte s lékařem. Přírodní antidepresiva v podobě bylin si můžete sami nasbírat a nasušit nebo zakoupit přímo namíchané čaje v lékárně.

Mezi byliny s nejsilnějšími antidepresivními účinky patří **třezalka**. Zahání chmury a přináší klid. Zvyšuje hladinu serotoninu v mozku, čímž zmírňuje napětí a stres. Potlačuje poruchy spánku.

Šafrán je vzácná rostlina, která okoření jídla a také účinně bojuje s psychickými problémy. O blahodárných vlastnostech šafránu věděli již staří Peršané. **Bazalka** je známá svou výraznou aromatickou chutí a vůní, ale málokdo ví, že patří také mezi účinná přírodní antidepresiva. Pomáhá také k lepšímu trávení. Silice obsažené v bazalce odstraňují bolesti hlavy, snižují stres, únavu a tlumí pocit úzkosti. **Kozlík lékařský** neboli valerián používali proti depresím již naši předkové ve starověku. Má sedativní účinky, které uklidňují a zmírňují pocity nastupující paniky. Kozlík zbaví člověku strachů, nervozity a zajistí klidný spánek bez vedlejších účinků. Účinnou první pomocí při nervozitě je **meduňka**. Její citronově peprná vůně odplaví starosti všedního dne a po uspěchaném dnu připraví tělo na spánek. Uleví i při bolesti hlavy či migréně. Také nádherné květy **magnolie**, ozdoba zahrad pocházející z Číny a Japonska, nám může přinést úlevu při úzkostech nebo depresi. Přírodní antidepresivum zmírňuje podrážděnost a nervozitu při fyzickém i psychickém napětí.

(...celý článek)

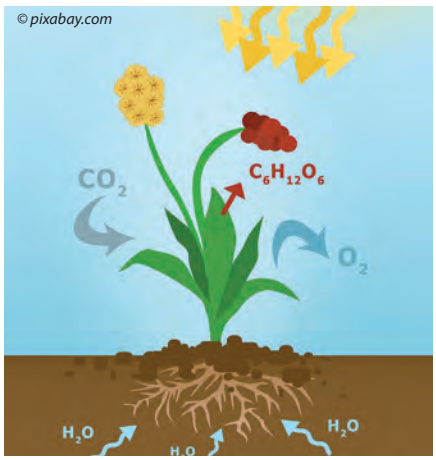
BEZPLATNÁ ZELENÁ LINKA - 800 195 342

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

Fotosyntéza

(z řeckého *fós, fótos* – „světlo" a *synthesis* – „shrnutí", „skládání") nebo také fotosyntetická asimilace je složitý biochemický proces, při kterém se mění přijatá energie světelného záření na energii chemických vazeb. Využívá světelného, např. slunečního, záření k tvorbě (syntéze) energeticky bohatých organických sloučenin – cukrů – z jednoduchých anorganických látek – oxidu uhličitého (CO_2) a vody. Fotosyntéza má zásadní význam pro život na Zemi.

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



Zdravé lahve na pití

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

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

Proč si pořídit ZERO WASTE láhev?

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

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





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

Voda do skla

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

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

Filtrace pitné vody

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

Článek převzat: https://magazin.biooo.cz

OKÉNKO z PŘÍRODY

Jak si na zahradu přilákat ježka?

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



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

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

A jak ježkovi zatraktivnit zahradu?
Pro vidinu maximálního soukromí, staví v současnosti hodně majitelů pozemků bytelné ploty z betonových prefabrikátů nebo dřeva. Taková zábrana je však pro ježka (a ostatně pro většinu živočichů) neproniknutelná. Také klasický drátěný plot není snadno průlezný. U těchto plotů bychom na několika místech měli udělat vstupní malé otvory. Pro dobrou průchodnost pro živočichy jsou naopak vhodné živé ploty a ploty plaňkové.

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

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

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



ZAJÍMÁ NÁS...

Většina Evropanů považuje změnu klimatu za vážný problém

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

Zdroj: https://www.tretiruka.cz

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



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

Kam s pneumatikami? Ví, to jen 63 % řidičů

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

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

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

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

Zdroj: http://www.enviweb.cz

BEZPLATNÁ ZELENÁ LINKA - 800 195 342

EKOLOGICKÉ CENTRUM NABÍZÍ

Ekologické centrum nabízí semináře s environmentální tématikou přímo ve Vaší škole. Bližší informace na Zeleném telefonu 800 195 342. Využít můžete též email: ecmost@vuhu.cz. Nabídka témat je široká, a pokud si i tak nevyberete jsme schopni připravit program na míru Vašim požadavkům.



NOVINKA

Jak se stát Ekohrdinou?

Seminář je určen žákům na 1. stupni ZŠ. Klade si za cíl vzbudit v dětech zájem starat se o čisté životní prostředí a planetu Zemi. Motivuje děti myslet ekologicky a uvědomovat si své jednání. Žáci by měli v průběhu semináře přijít na to, že oni sami mohou být hrdinové každodenního života, a že praktická ekologie není žádná složitá věda, jde spíš o jednoduché a přirozené věci, které může zvládnout každý. Šetření vodou a energií, třídění odpadu nebo také odpovědné nakupování a spotřeba - to všechno se žáci naučí v průběhu našeho semináře.



Hravě s odpady - O odpadech s nejmenšími

Seminář je určený pro MŠ. Návyk třídit odpad by si děti měly osvojit od útlého věku. Jeho důležitost si připomínáme v běžných situacích a využíváme i dalších možností, jak toto povědomí u dětí neustále prohlubovat. V rámci semináře o správném zacházení s odpadem si děti vyzkouší správně třídit do určených nádob, vyčistit rybníček od odpadků a nakonec si poslechnou pohádku o plastové lahvi a něco pěkného si vyrobí.

Odpady a jejich dopady

Cílovou skupinou tohoto semináře jsou žáci ZŠ. Žáci se dozvědí o tom, kolik odpadu každý z nás vyprodukuje, jakou část odpadů z domácnosti vytřídíme, kolik odpadu končí na skládkách, ale i různé zajímavosti, např. co má společného lyžování v Dánsku s energetickým využitím odpadu. Při hře o době rozložitelnosti si žáci uvědomí, že některé odpady se na skládce nerozloží ani po stu letech. Nejlepší obranou je veškerý odpad pečlivě třídit, recyklovat, kompostovat, případně energeticky využít. Lektorky dětem přiblíží také opětovné využívání odpadu, kdy již nepotřebnou věc lidé přetvoří na jiný užitečný předmět, který může nadále sloužit.



Cesta potravin

Seminář je určen žákům 8. až 9. tříd ZŠ a studentům SŠ. Délka semináře je 2 vyučovací hodiny. Seminář má za cíl upozornit na problematiku způsobu pěstování, výroby, úpravy a dopravy potravin, které téměř denně v supermarketech nakupujeme, na jejich vliv na zdraví člověka a také na životní prostředí.



Staň se farmářem

Seminář Staň se farmářem přináší žákům 2. a 3. tříd ZŠ interaktivní a zábavnou formou informace o půdě a zemědělství. Žáci získají přehled o základních plodinách pěstovaných na poli, seznámí se s hospodářskými zvířaty a podmínkami jejich chovu. Po dobu semináře se stanou farmáři, kteří budou mít na starosti provoz celé farmy.



Co dýcháme

Výukový program zaměřený na problematiku ovzduší. Studenti se během jeho průběhu dozvědí vše o znečišťování a škodlivinách v ovzduší, jakým způsobem a kdo nejvíce znečišťuje, rady a návody na zlepšení ovzduší, ale také např. co je to inverze nebo smog.



Těžba a rekultivace

Program je určený pro žáky 8. a 9. tříd základních škol a studenty prvních dvou ročníků středních škol. V průběhu semináře se studenti dozvědí zábavnou a interaktivní formou více o historii využívání přírodních zdrojů, o vývoji horního práva, o historii, současnosti i budoucnosti využívání uhlí, o způsobech těžby uhlí a dopadech těžby na životní prostředí, o způsobech a praktických aplikacích rekultivace. Seminář obsahuje i hru "Život jednoho lomu", která demonstruje co lom za dobu své existence zažije z hlediska technického legislativního i ekonomického, účastníci se také pokusí navrhnout vlastní rekultivaci území po ukončení těžby.

Vzdělávací programy trvají 1-2 hodiny. Samotná výuka probíhá v multimediální učebně ve Výzkumném ústavu pro hnědé uhlí a.s., Most - učebna je vybavena plátnem, kapacita učebny je max. 30 osob. Po dohodě lze realizovat i v místě určeném objednavatelem.

POZVÁNKY, AKCE

22.4.2020 (akce je v současné době přesunuta, sledujte stránky www.ekomonitor.cz)

KVALITA VNITŘNÍHO OVZDUŠÍ

Praha

Hlavním tématem semináře jsou otázky zhoršující se kvality vnitřního prostředí budov v souvislosti se snižováním energetické náročnosti budov, tj. jejich utěsněním bez následného dořešení větrání všech typů prostor –obytných, pobytových, pracovních, výrobních i nevýrobních.

23.5.2020 do 28.9.2020

ČESKÉ STŘEDOHOŘÍ - OBJEKTIVEM JIŘÍHO VOLFA

Zámek Libochovice

Autor fotografií Jiří Volf spolu s vedením zámku Libochovice si dali za cíl prezentací fotografií demonstrovat návštěvníkům, že pro krajinu Českého středohoří byl v minulosti používán název Český ráj oprávněně. Fotografie na této výstavě zachycují jenom malou část Českého středohoří a jsou zaměřeny hlavně na jeho krajinu a přírodu, nikoliv na celek včetně mnohých krásných historických měst.