

EKO zpravodaj

Magazín Ekologického centra Most

03 | 2021

Environmentální učebna na
Radovesické výsypce

Bavlněné tašky,
nejsou až tak ekologické, jak si myslíte

Příroda v průmyslu



JAK NA VERMIKOMPOSTOVÁNÍ V DOMÁCNOSTECH
Není to žádná věda, zkuste to také



ECHINACEA
skvělý lék na nachlazení i chřipku



NOVÉ KONTEJNERY
na kovy v Mostě

EKO zpravodaj

Magazín EKOzpravodaj vydává Ekologické centrum
Most pro Krušnohoří (VÚHU a.s.).

Vychází 4x ročně

Šéfredaktor:
Martina Černá

Redakce:
Iveta Mrkáčková

Layout, tisková příprava © Martina Černá

Adresa redakce:
Ekologické centrum Most pro Krušnohoří
(Výzkumný ústav pro hnědé uhlí a.s.)
tř. Budovatelů 2830/3
434 01 Most
Tel.: 722 076 526

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

Ekologické centrum Most pro Krušnohoří funguje jako
veřejné informační středisko o životním prostředí od
roku 2000 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 Užitečné informace nejen z ekocentra rovnou do kapsy
- 05 Kvalitu vzduchu ve školní třídě či na pracovišti změří nový přístroj českého startupu
- 06 Měly nahradit plastové, teď bavlněné nákupní tašky vytvářejí docela novou krizi
- 08 Jak na vermikompostování v domácnostech
- 09 Čeští zemědělci hospodaří stále ekologičtěji, pomáhá to půdě i včelám

Aktuálně z kraje

- 10 Jak bude vypadat hnědouhelný lom ČSA po ukončení těžby?
- 11 Nové kontejnery na kovy v Mostě
- 12 Environmentální učebna na Radovesické výsypce

Okénko z přírody

- 13 Češi si loni odnesli z lesů plody za 7,2 mld.Kč, chodili do nich rekordně
- 14 Letošním Stromem roku je Zpívající lípa z Telecího
- 15 Příroda v průmyslu

Zelená domácnost

- 16 Vyvýšené záhony – novinka nebo prověřená zkušenost?
- 18 Který typ nápojových obalů je optimální z hlediska životního prostředí?
- 20 Bylinkové polštáře pro bezstarostný spánek
- 21 Echinacea – skvělý lék na nachlazení i chřipku

EKOtipy

- 22 Tipy, jak správně používat myčku nádobí



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





Užitečné informace nejen z ekocentra rovnou do kapsy



Ekologické centrum Most pro Krušnohoří zavedlo od září další cestu, kterou budou k občanům proudit informace. Již existující spektrum informačních kanálů nyní rozšíří Mobilní Rozhlas. Ekologické centrum se tak zařadí po bok více než 1 200 českých samospráv, které tento nástroj využívají. Projekt umožní efektivní komunikaci s občany na více platformách: přes aplikaci pro chytrý telefon, přes webové stránky, e-mail i pomocí SMS. Mobilní rozhlas nahradil stávající službu SMS Infokanál.

„Jedná se o moderní způsob komunikace, kdy již občan nemusí pátrat po informacích, jež potřebuje. Naopak informace přijdou za ním, až do mobilního telefonu v jeho kapse. Občané si již zvykli dostávat informace od místních samospráv, my nabízíme jakési rozšíření těchto informací. A to v podobě aktuálního stavu ovzduší na všech měřicích stanicích v Ústeckém kraji nebo o tom, co se právě děje v nedalekém Chemparku Litvínov či jaké ekoakce chystáme. Mobilní rozhlas umožní podat napřímo i dotaz do naší ekoporadny,“ říká vedoucí ekocentra Martina Černá.

Mobilní rozhlas je další informační kanál, který umožní informovat veřejnost. Důležité a zajímavé informace vás tedy zastihnou, ať už jste kdekoli. Obrovskou výhodou Mobilní Rozhlasu navíc je, že neslouží pouze k jednostrannému informování o dění, ale umožní lidem také na jednotlivá sdělení reagovat prakticky okamžitě.

Uživatel si sám zvolí, jaké informace chce dostávat. Aktuální stav ovzduší, dění v Chemparku, ekologické vzdělávání nebo EkoZpravodaj? Každý si vybere, snadno si nastaví tematické okruhy, které ho zajímají. Podmínka je jediná, a sice registrace.

Postup registrace je velmi jednoduchý – otevřete si internetovou stránku <http://ecmost.mobilnirozhlas.cz>, vyplňte svoje mobilní číslo a další údaje, které registrační formulář vyžaduje. NEZAPOMEŇTE při registraci kromě svého mobilu uvést také e-mailovou adresu.

Po dokončené registraci si můžete stáhnout do svého chytrého telefonu stejnojmennou mobilní aplikaci (odkaz na ni se objeví na konci on-line registrace), do které vám budeme zprávy také posílat (jako push-notifikace) a najdete v ní osobní archiv všech dosud doručených zpráv.

Kvalitu vzduchu ve školní třídě či na pracovišti změří nový přístroj českého startupu

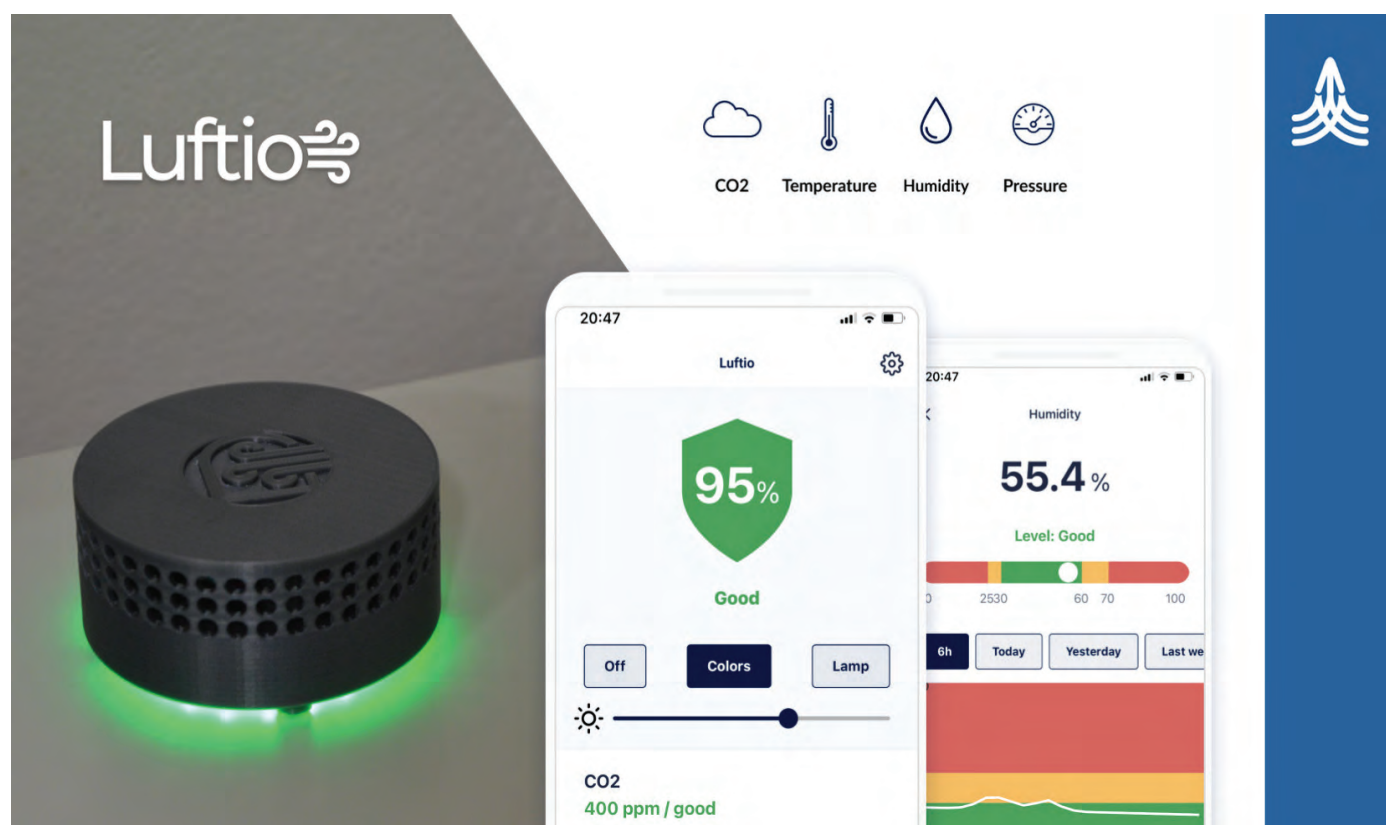
Kvalita vzduchu v místnosti má vliv na produktivitu práce i fyzické zdraví. Problematikou kvality vzduchu v uzavřených prostorách se začal zabývat český startup Luftio, pod vedením Josefa Tatička a Adama Schnitzla, kteří za svůj nástroj získali ocenění E.ON Energy Globe v kategorii Vzduch.

Podle autorů člověk kvalitu vzduchu a potažmo potřebu vyvětrat sám nepozná, protože si v místnosti zvykne. Přitom vzduch, který dýcháme, má výrazný efekt na naše kognitivní funkce. Mohou se také projevit zdravotními problémy, jako je pálení očí, únava nebo bolest hlavy. Kvalita vzduchu na pracovištích a ve školách často není vůbec optimální. Nejhuře jsou na tom staré budovy bez vzduchotechniky s novými těsnými okny a zateplením.

Firma se zaměřuje na místa s vysokou koncentrací lidí, tedy například školy a firmy. Nástroj na mě-

ření kvality vzduchu tvoří samotný senzor kvality vzduchu, který se vyrábí na 3D tiskárně z materiálu z recyklovaného plastu. Dále jej doplňuje mobilní aplikace a webový dashboard. Senzor měří 5 základních faktorů kvality vzduchu, to je teplotu, vlhkost, koncentraci CO₂, VOC (organické těkavé látky) a tlak. Zjednodušeně za pomoci barev napoví, jaká je zrovna aktuální kvalita vzduchu. Naměřené hodnoty uvidíte v mobilní aplikaci, kde můžete dávat zpětnou vazbu o kvalitě vzduchu a učit se pomocí zábavných prvků.

Zdroj: Luftio



Měly nahradit plastové, teď bavlněné nákupní tašky vytvářejí docela novou krizi

Ukazuje se, že dobře myšlené přijetí bavlněných tašek ve skutečnosti vytvořilo nový problém. Bio-bavlněnou tašku by bylo potřeba použít 20 000krát, aby vynahradila celkový dopad na svou výrobu. Navíc najít způsob, jak takovou tašku zlikvidovat s ekologicky nízkým dopadem, není ani zdaleka tak prosté, jak by si lidé mohli myslet.



Před časem londýnská umělkyně Venetia Berryová spočítala bavlněné tašky zdarma, které se jí nahromadily ve skříni. Bylo jich tam nejméně 25 - tašky od ekologické módní značky Reformation a z retro-obchodů, tašky ze Soho House, butikových venkovských hotelů a nezávislých uměleckých krámků. Dvě tašky byly z optiky Cubbits a jeden dokonce z česnekové farmy. *“Dostávám je, aniž bych měla na výběr,”* řekla 28letá Berryová listu The New York Times.

Bavlněné tašky se staly prostředkem, jak značky, obchodníci a supermarkety dávají najevo, že myslí na blaho naší planety - anebo si alespoň uvědomují, jak škodlivé je nadměrné používání plastů při balení. *“V New Yorku je nyní trendy nosit bavlněné tašky z místních lahůdkářství, obchodů nebo oblíbených steakových restaurací,”* řekla designérka Rachel Comeyová.

Správný krok ekologickým směrem? Ne tak docela. Ukazuje se, že dobře myšlené přijetí bavlněných tašek ve skutečnosti vytvořilo nový problém. Bio-bavlněnou tašku by bylo potřeba použít 20 000krát, aby vynahradila celkový dopad na svou výrobu, zjistila v roce 2018 studie dánského ministerstva životního prostředí.

To se rovná každodennímu používání jediné tašky po dobu 54 let. Pokud by všech 25 tašek Venetie Berryové bylo bio, pak by musela žít více než tisíc let, aby zhodnotila svůj nynější taškový arzenál.

“Bavlna je nesmírně náročná na spotřebu vody,” řekl Travis Wagner, profesor ekologie Univerzity v Maine. Je také spojená s nucenou prací vzhledem k odhalení toho, jak se zachází s ujgurskou menšinou v čínské oblasti Sin-ťiang, která produkuje 20 pro-

cent světové bavlny a dodává ji většině světových západních značek.

Navíc najít způsob, jak takovou tašku zlikvidovat s ekologicky nízkým dopadem, není ani zdaleka tak prosté, jak by si lidé mohli myslet. Nemůžete například dát bavlněnou tašku do kompostovací popelnice. A jen zhruba 15 procent ze 30 miliónů tun bavlny, která se každoročně vyrobí, najde cestu do textilního odpadu.

I v případě, že taška skončí ve speciálním zařízení zpracovávajícím textilní odpad, ve většině případů je k natištění loga použita látka na bázi PVC - a ta není recyklovatelná.

“Je extrémně náročné tato loga chemicky rozpustit,” řekl Christopher Stanev, spoluzakladatel firmy Evrnu v Seattlu, která se specializuje na recyklování textilu. Nemluvě o tom, že pak vyvstává otázka, jestli přeměnit staré oděvy na nové, což spotřebuje skoro stejně tolik energie, jako výroba zbrusu nových.

Dilema bavlněných nákupních tašek je opravdu dobrým příkladem toho, když se lidé snaží dělat pozitivní rozhodnutí a volby, aniž by chápali celkový obraz, řekla Laura Balmondová, projektová manažerka kampaně Nechte módu kolovat Nadace Ellen MacArthurové.

Byla to zřejmě britská designérka Anya Hindmarchová, která se zasloužila o prosazení opakovaně použitelné bavlněné nákupky. Její taška “Já nejsem igelitka” z roku 2007 vytvořená ve spolupráci s ekologickou agenturou Swift se prodávala v supermarketech za zhruba deset dolarů (asi 200 korun). Jejím cílem bylo povzbudit zákazníky, aby přestali kupovat igelitové tašky - a tato iniciativa se začala rychle šířit.

Je jen přirozené, že se z bavlněných tašek rychle staly reklamní nástroje. Slavná krémovo-černá taška listu New Yorker se stala symbolem postavení a týdeník jich od roku 2014 svým předplatitelům rozdával dva milióny. Řada firem a společností tyto tašky využívá nejen jako doklad společenské a ekologické udržitelnosti, ale také jako reklamu zdarma - a zákazníci, kteří jejich tašky nosí, jsou vlastně chodící billboardy.

Nikdo nechce tvrdit, že je bavlna horší než plasty, anebo že by tyto dva materiály byly vůbec srovnatelné. Zatímco při pěstování bavlny mohou být používány pesticidy (pokud nejde o bio-bavlnu) a kvůli spotřebě vody vysychají řeky, výroba lehkých igelitových tašek a sáčků spotřebovává fosilní pali-

Environmentální dopad různých druhů tašek zkoumala také česká studie expertů z VŠCHT. Ti popsali, že bavlněné tašky mají na životní prostředí horší dopad než polyesterové textilní tašky pro opakované použití.

- Nejvyšší environmentální dopady vykazují tašky z LDPE, tedy z polyetylenu s nízkou hustotou.
- Nejnižší environmentální dopady vykazuje polyesterová textilní taška pro opakované použití.
- Papírová taška se té polyesterové, co se environmentálních dopadů týče, vyrovná až v případě opakované sedminásobné recyklace papírového vlákna, což je pravděpodobně za technologickým limitem.
- Scénáře zahrnující skládkování a energetické využití jednorázových tašek z LDPE, HDPE a papíru zjistily vyšší environmentální dopady než u tašek textilních určených pro dlouhodobé používání.
- Environmentální dopady tašek z papíru a z HDPE jsou srovnatelné.
- Opakovaná materiálová recyklace papírových i polyetylenových tašek snižuje jejich environmentální dopady.
- **Bavlněná taška má vyšší environmentální dopady než taška polyesterová, a to i v případě, že je vyrobena z organické bavlny.**

va vylučující skleníkové plyny, tento materiál se nikdy biologicky nerozloží a zahltuje oceány.

“Když budeme tyto dva materiály posuzovat jeden proti druhému, skončíme v ekologickém patu, kdy zákazníci nabydou dojmu, že žádné řešení neexistuje,” řekla Melanie Dupuisová, profesorka ekologie na Paceově univerzitě.

Některé značky už se uchylují k jiným textilním řešením. Britská designérka Ally Capellinová nedávno vyměnila bavlnu za konopí, zatímco Hindmarchová nedávno představila novou verzi své originální tašky, která je tentokrát vyrobená z recyklovaných lahví na vodu.

<https://ekolist.cz>

Jak na vermikompostování v domácnostech

Biologicky rozložitelné odpady tvoří zásadní množství z celkových odpadů produkovaných na území ČR, přesto dosud nebyl vyvinut uspokojivý systém na jejich likvidaci či využití. Pokud odpady ukládáme do směsného opadu, končí ve spalovně či na skládce, a to je velká škoda. Jestliže chceme biologické odpady využít, ideální možností je kompostování.

Biomasa obsahuje spoustu živin, její kompostování a následná aplikace do půdy je přirozeným zakončením cyklu živin. V půdě jsou totiž zbytky biomasy mineralizovány a stávají se opět součástí jídelníčku půdních organismů. V současnosti je zdraví půd a zvyšování podílu organické hmoty v půdě velmi skloňovaným tématem. Pouze půda v dobré kondici je schopna podržet vláhu a do jisté míry i odolávat suchu.

Kompost je, stejně jako například hnůj, tradičním hnojivem, jehož aplikace jde ruku v ruce se zvyšováním obsahu organické hmoty v půdě a pestrou půdní biodiverzitou. Právě půdní organismy a organická hmota dělají půdu půdou, bez nich by byla půda jen směsí mateční horniny, jen neživým prachem.

Ovšem ne každý má zahradu a prostor pro kompostování. Naštěstí už je dneska poměrně dobře známa metoda vermikompostování, kterou lze realizovat na metru čtverečním.

Co je vermikompostování a jak na něj?

Vermikompostování je metoda, při které se biologicky rozložitelné odpady přeměňují na hnojivo, a to díky činnosti žížal. Ale pozor, není žížala jako žížala. K vermikompostování sice můžete využít i klasické hnojní žížaly (*Eisenia fetida*), ovšem pokud chcete vermikompostovat efektivně, je lepší nasadit vyšlechtěné kalifornské žížaly (*Eisenia andrei*).

Tyto žížaly nejen že odpady rozkládají rychleji, ale oproti hnojní žížale jsou také náchylnější na teplotu a vlhkost, lidově řečeno kalifornská žížala z vermikompostu neuteče, je to pro ni nejvhodnější prostředí.

Samotná metodika vermikompostování je velice snadná. Na internetu lze koupit řadu esteticky zaji-



mavých vermikompostérů, pokud ale chcete začínat skromněji, postačí dva kyblíky, které budou odděleny víkem s otvory. První kyblík bude sloužit pro ukládání odpadu. V této části jsou také žížaly, které odpad mění ve vermikompost. Během této přeměny se uvolňuje voda, která je obohacena řadou cenných živinných látek, a prostřednictvím děr ve víku protéká do druhé nádoby. Ta slouží výhradně k zachycení této kapaliny, která bývá označována jako „žížalí čaj“.

Žížalí čaj je dobré zředit s vodou (dle našich zkušeností 10 dílů vody na jeden díl čaje) a následně využívat jako zálivku k pokojovým květinám.

Na fotkách vermikompostování na internetu jsou občas vidět kyblíky tři, ale třetí je pouze do zásoby, jeho chvíle přichází v okamžiku, kdy je první zaplněn vyprodukovaným vermikompostem.

<https://ekolist.cz>

Čeští zemědělci hospodaří stále ekologičtěji, pomáhá to půdě i včelám

Čeští zemědělci stále více myslí na přírodu a krajinu, stále větší část půdy totiž osazují takzvanými meziplojinami. Ty pomáhají půdě s regenerací a jsou vítanou pastvou pro opylovače.



Čeští zemědělci v posledních letech stále více začínají myslet na šetrný přístup k přírodě a krajině. V posledních 10 letech totiž v tuzemsku výrazně vzrostl počet zemědělských ploch, na kterých zemědělci pěstují takzvané meziplojiny. Je to dáno větším zájmem zemědělců o kvalitu půdy ale hlavně dotacemi.

Meziplojina bude víc, statistiky nejsou úplné

Podle Mendelovy univerzity v Brně (MENDELU) jsou takzvané meziplojiny osévány na přibližně 140 tisících hektarech orné půdy. To je sice jen zhruba pět procent její celkové výměry avšak přínos tohoto způsobu hospodaření s půdou je výrazný. Osetím meziplojin jako je jetel inkarnát, hořčice bílá nebo svazanka vratičolistá totiž dochází k jakési regeneraci půdy a zároveň jejímu zelenému hnojení.

Podle odborníků z MENDELU je ale plocha osetých meziplojin nejspíš i větší, velká část této plochy ale není v rámci statistik evidována. Stále větší množství zemědělců si totiž důležitost kvalitní půdy uvědomuje a tak meziplojiny využívá i bez toho, aby na ně žádali o dotace.

„Zemědělství je v současné době veřejností většinou kritizováno za znečišťování životního prostředí hnojivy a pesticidy, za velké lány řepky, emise skleníkových plynů z chovu skotu a za řadu dalších věcí. Některé kritiky jsou v tomto směru oprávněné, pěstování meziplojin je ale jednoznačně pozitivním jevem, který navíc obohacuje krajinu jako celek,“ uvedl Vladimír Smutný z Agronomické fakulty Mendelovy univerzity v Brně.

Ochrání půdu ale pomůže i hmyzu včetně opylovačů

Meziplojiny jak již bylo řešeno jsou významné ne-

jen pro zemědělce a jejich půdu, ale i sousední ekosystémy. Díky tomu, že odebírají nitráty z půdy snižují riziko kontaminace podzemních vod. Zároveň díky zastínění půdy zlepšují její strukturu. Půda zakrytá meziplojinami tak není delší dobu holá a je chráněna před erozí.

„Hustý pokryv a konkurence kořenů o vodu a živiny omezuje také růst plevelů a meziplojiny tak mohou omezit používání herbicidů. Kvetoucí porosty meziplojin plní také estetickou funkci v krajině a potěší všechny chovatele včel,“ uvedl Stanislava Hejduk z Agronomické fakulty MENDELU.

Právě včely ale i další hmyz v posledních desetiletích velmi trpí kvůli málo rozmanité krajině, ve které se ve velkém nachází pouze několik druhů plojin jako je řepka či kukuřice. Větší rozmanitost krajiny společně se snižováním množství využívaných pesticidů je tak klíčem pro opětovné rozšíření mnoha druhů důležitého hmyzu.

Letošní příznivé počasí meziplojinám navíc velmi přálo. Na některých místech porosty dosáhly výšek až 120 cm a vytvořily záplavu květů pro včely, čmeláky ale i další opylovače. Po ukončení vegetačního období se z těchto rostlin vytvoří na povrchu půdy mulč, který ji bude chránit před výparem a slunečním zářením. Po zpracování pak může být na jaře na místo vyseta například kukuřice, která bude mít lepší podmínky pro růst v regenerované půdě. Díky předešlé péči navíc nehrozí eroze půdy a tak mohou zemědělci pěstovat kukuřici třeba i na svažitých plochách, kde by to jinak nebylo možné.

<https://energozrouti.cz>

Jak bude vypadat hnědouhelný lom ČSA po ukončení těžby?

Vyhlídkové věže, lanovky nebo monumentální vysoké stavby napříč jámou hnědouhelného povrchového lomu. Tak vypadají poněkud futuristické a mírně provokativní návrhy studentů architektury na proměnu krajiny lomu ČSA na Chomutovsku.

Těžba uhlí tam skončí do pěti let. Studenti proto chtějí vyvolat debatu o tom, co na místě lomu vznikne. Výstavu jejich prací mohou zájemci vidět na Krajském úřadu Ústeckého kraje v Ústí nad Labem do konce října.

„Vznikne tady krajina, která je nějakým způsobem devastovaná, neobvykle modelovaná, tak jsme si říkali, jestli by se nemohla stát připomínkou těch činností. Ta měřítka jsou neobvyklá – 300 metrů hluboká jáma, a ty svahy jak jsou modelované – je to vlastně důležité území, které by nemělo být zapomenuté,“ říká architekt Tomáš Šneberger z katedry architektury stavební fakulty Českého vysokého učení technického.

Studenti do svých návrhů zahrnuli i těžební velko-stroje, které by podle nich měly v krajině zůstat jako sochy připomínající industriální období.



O své názory na budoucí využití jezera ČSA se s námi můžete podělit prostřednictvím projektu **VIZIONÁŘI 2021.**

Diskuzní skupinu najdete na [facebooku](#):

Sára Šnajderová je jednou ze studentek, která také přispěla svým návrhem. *„Řekli jsme si, že uděláme velký zářez krajinou – obrovský most napříč celým dolem, který ty návštěvníky koncentruje na jednu osu. Navrhovala jsem pro návštěvníky možnost ubytování – aby tam přespali a mohli pobýt, protože tam mám věci, jako jsou galerie nebo prostory pro různé kulturní události,“* popisuje.

Student Daniel Boruch navrhl na dně jámy výzkumné centrum, celkově ho velikost lomu i samotných strojů fascinovala.

„Ta rypadla, ty obrovské stroje mají takové měřítko, že když se k nim člověk postaví, tak je to jako panelák. Proto tam zasahujeme takovým až jako megalomanským návrhem. Je to vlastně výzkumné centrum – reaguje to na tu historii celého kraje a připodobňuje ho k nové době, která dnes je,“ vysvětluje.

Společnost Severní energetická před časem představila vizualizace budoucí podoby krajiny. Podle mluvčí společnosti Evy Maříkové, která také na vernisáž výstavy přijela, jsou návrhy studentů zajímavé, ale nerealizovatelné.

„Ta fantazie studentů je obrovská. Když se na to člověk podívá, tak je ale naprosto jasné, že je to ekonomicky nemožné,“ shrnuje Maříková.

Studenti chtěli svými návrhy především započít debatu o tom, jak bude místo pod zámkem Jezeří jednou vypadat.

<https://sever.rozhlas.cz>

Nové kontejnery na kovy v Mostě

Nové nádoby na třídění odpadu se v příštím týdnu objeví na některých místech v Mostě. Šedé nádoby budou určeny na kovový odpad a lidé je najdou na pěti vytipovaných místech. Pokud bude o třídění kovů zájem, uvažuje se o přidání dalších šedých kontejnerů.

Mostečané mají o třídění kovů zájem. Potvrzuje to nejen poptávka po nádobách na kov, ale i množství vytríděných nápojových plechovek. „Ty se v současné době třídí společně s plasty do žlutých nádob. Za rok se jich povedlo vytrdit 5,78 tun,“ informovala Lenka Růžičková z odboru životního prostředí a mimořádných událostí mosteckého magistrátu. Město se proto rozhodlo vypůjčit od obalové společnosti EKO-KOM pět kusů šedých nádob na kovový odpad. Ty budou umístěny na těchto vytipovaných místech: u bloku 216 v ulici Petra Jilemnického, u bloku 509 v ulici Václava Talicha, u bloku 566 v ulici U Parku, u bloku 606 v ulici Kpt. Jaroše a v Souši v ulici Ve Strži.

Do nádob je možné odkládat drobnější kovové odpady jako např. plechovky od konzerv a nápojů, kovová víčka a zátky, alobal, kovové nádoby apod. Vhazovat je možno pouze kovové obaly neznečištěné zbytky potravin či nebezpečnými látkami. Nepatří tam ani plechovky od barev či tlakové nádoby. Ty je možné společně s většími kovy, které se do vhozů nádob nevejdou, odevzdávat na sběrném dvoře.

Nápojové plechovky je možné i nadále třídít do žlutých kontejnerů společně s plasty a nápojovým kartonem.



Produkce odpadů v Mostě za rok 2020

Občané města Mostu v r. 2020 vyprodukovali **24 383 tun odpadu**, z čehož směsného komunálního odpadu odložili do kontejnerů 13 669 tun. Vytríděno bylo celkem 2 521 tun papíru, plasty a skla do separačních nádob rozmístěných po městě a papír též do výkupu odpadu.

Zpětným odběrem použitých výrobků, jenž je formou předcházení vzniku odpadu, bylo odevzdáno 179 tun elektrospotřebičů, baterií a žárovek.

Množství vytríděných odpadů na 1 obyvatele Mostu za rok 2020



24,49 kg/ obyv.



8,43 kg/ obyv.



5,67 kg/ obyv.

Environmentální učebna na Radovesické výsypce

V září byla slavnostně otevřena Environmentální učebna v prostorách oplocenky na Radovesické výsypce. Environmentální učebna má sloužit všem bílinským školským zařízením a spolkům. V oplocence kromě učebny najdeme i mnoho environmentálních prvků. Část prostoru je věnována fauně a flóře, s kterou se můžeme setkat při procházkách tímto krásným rekultivovaným prostorem, druhá část je pak věnována hravým interaktivním prvkům a část třetí slouží prezentaci jednotlivých školských zařízení.

Environmentální učebna v Bílině vznikla za spolupráce mnoha institucí a organizací. Otevření zahájil generální ředitel Severočeských dolů a.s. Ivo Pěgřímek, za Ústecký kraj promluvil radní Michal Kučera a předseda výboru pro životní prostředí Tomáš Kirbs. Dále promluvil bývalý hejtman a bílinský zastupitel Oldřich Bubeníček, za město Bílina pronesla několik slov starostka města Zuzana Schwarz Bařtipánová. Všichni přítomní hovořili o nutnosti vzájemné spolupráce, významu rekultivací, zavzpomínali na původní podobu Radovesické výsypky, podpořili rozvoj environmentální výchovy a poděkovali všem přítomným hostům.

Následovalo vystoupení dětí chlumské základní školy a poté si všichni společně zazpívali o tom, jak je krásně na světě. Starostka města a generální ředitel Severočeských dolů a.s. poté přestříhli pásku a pokřtili nové logo Radovesické výsypky. Logo pro výsypku na základě podkladů dětí a veřejnosti



vytvořil Tomáš Skalka z reklamní agentury Rockdesign. Všichni přítomní se shodli na tom, že logo přesně vystihuje myšlenku a vizi rekultivované Radovesické výsypky. Poté již moderátoři z chlumské školy pozvali veřejnost dovnitř, kde byl připravený krásný a chutný raut, který pro tuto příležitost připravily Lahůdky FAJN a cukrárna Adamant Krupka.

Zástupci Severočeských dolů a.s., města Bíliny, školských zařízení a spolků společně podepsali Memorandum o spolupráci, kde se zavázali ke vzájemné spolupráci mimo jiné v oblasti rozvoje a podpory environmentální výchovy a ochrany životního prostředí. Poté si všichni mohli prohlédnout jednotlivé prvky, které ve spolupráci s odborníky z bílinských spolků a Severočeských dolů vyrobila firma Lesní svět. Hosté si v závěru akce odnesli drobné dárky, které vytvořili pracovníci Technických klubů při základní škole Za Chlumem. V plánu je dále místo osadit rostlinami, přilákat čmeláky a motýly a vybudovat bosonohou stezku.

ZŠ za Chlumem bude o místo pečovat společně s ostatními bílinskými školami a spolky.

<https://www.kr-ustecky.cz>



Češi si loni odnesli z lesů plody za 7,2 mld.Kč, chodili do nich rekordně



Lidé si loni odnesli z českých lesů plody za 7,17 miliardy korun. Meziročně se tak cena plodů zvýšila o více než dvě miliardy korun. Nejvíce bylo hub za 4,2 miliardy Kč, dále pak v borůvek za 1,3 miliardy korun. Také loni lidé nejvíce chodili do lesa, a to od začátku měření v roce 1994. Data ČTK poskytlo ministerstvo zemědělství. Loni byla koronavirová pandemie, příroda tak byla pro mnohé místem, kde bylo menší riziko nákazy. Také byla zavřená mnohá jinak navštěvovaná veřejná místa.

Loni si lidé odnesli za lesa 42.550 tun plodů. To bylo nejvíce od roku 2013, kdy jich bylo 53.100. Dalšími dobrými roky na lesní úlovky pak byly například roky 2017 a 2015, kdy úroda také překročila 40.000 tun.

Lidé také loni nasbírali maliny za 633 mil. Kč, šlo tak o meziroční zvýšení o více než dvounásobek. Na více než dvounásobek se meziročně zvýšila i hodnota ostružin (564 mil. Kč) a necelý dvounásobek byl

také u brusinek (112 mil. Kč). U bezinek šlo o zvýšení o polovinu na 327 mil. korun.

V dotazníku pak odpovědělo 70,5 procenta respondentů, že alespoň jednou měsíčně šli do lesa. O rok dříve jich bylo 56,7 procenta. *“Zároveň klesl počet lidí, kteří nechtějí nebo nemůžou les navštěvovat z 12,8 procenta v roce 2019 na 7,8 procenta za rok 2020,”* dodává dokument.

Loni stoupl počet návštěv lesa na jednoho obyvatele na 35,97 návštěvy. Předloni šlo o 22,9 návštěvy lesa ročně. *“Frekvence návštěv u jednotlivých kategorií byla v posledních letech poměrně stabilní. V roce 2019 došlo k výrazné změně včetně relativně vysokého podílu osob, které do lesa prakticky nechodí. Oproti tomu v roce 2020 nastal výrazný obrat. Návštěvnost meziročně stoupla o 57 procent a v absolutních číslech je nevyšší za celé sledované období,”* uzavírá dokument.

<http://www.enviweb.cz>

Letošním Stromem roku je Zpívající lípa z Telecího

Více než 700 let stará lípa z obce Telecí na Svitavsku zvítězila v letošní soutěži Strom roku. Památný strom, jež patří mezi nejmohutnější a nejstarší v Česku, od lidí v anketě získal 2 635 hlasů. Na druhém místě skončil strom pojmenovaný Dubisko valašisko tvrdé z Kozlovic na Frýdecko-Místecku, bronzovou příčku obsadil smrk ztepilý na ulici Ramešova v Brně. Soutěž již od roku 2002 pořádá Nadace Partnerství.

Vítězná lípě se přezdívá Zpívající, což odkazuje na husitské období a pronásledování tajných evangelíků. Podle pověsti si v její dutině bratr Jiroušek opisoval vypůjčený Nový zákon a Knihu žalmů Starého zákona. Při práci si zpíval, a protože byl hluchý, sám sebe neslyšel. Zpěv se však nesl z útrob stromu vysoko do koruny a rozléhal se do všech stran. Díky ozvěně ve veliké dutině získával jeho hlas zvláštní zabarvení, které působilo o to tajemněji právě v noci, kdy stařeček knihy opisoval.

Cílem ankety je podpořit aktivní lidi v péči o stromy v jejich okolí a představit veřejnosti zajímavé stromy s jejich příběhy. V letošním, již dvacátém ročníku lidé svým favoritům poslali celkem 7 256 zpoplatněných hlasů, díky čemuž se podařilo vybrat téměř čtvrt milionu korun. Peníze organizace věnuje letošním finalistům soutěže a Stromům hrdinům, což jsou významné stromy, jimž hrozí pokácení.

<https://pozitivni-zpravy.cz>



Foto: <https://www.stromroku.cz>

Příroda v průmyslu

Těžba nerostů a hornin, probíhající v Podkrušnohoří již po staletí, má dopad na krajinu i životní prostředí. Povrchová těžba, zpracování hnědého uhlí v přilehlých elektrárnách, chemický průmysl – to vše krajinu poznamenalo. A přesto, v těchto lokalitách, přímo v centru průmyslového dění se objevují ohrožené živočišné druhy, které bychom zde nečekali. Pojďme se společně podívat na některé z nich.



Ptačí druhy v hnědouhelných lomech Ústeckého kraje

Přírodovědné průzkumy nerekultivovaných výsypek a aktivních lomů Hnědouhelné těžební oblasti Ústeckého kraje odhalily neobyčejný biologický potenciál tohoto území. Linduška úhorní, bělořit šedý a celá řada dalších zvláště chráněných či vzácných ptačích druhů hnízdí v těžebních prostorách, a to často v hojných počtech. Jejich reprodukce je zcela závislá na aktivní těžbě. Početnost některých druhů dokonce jen v mosteckých lomech např. ve velkolomu ČSA odpovídá odhadu hnízdní populace daného druhu pro celou republiku. Obecně lze říci, že pro mnoho druhů ptáků zemědělské krajiny, kteří patří celoevropsky k nejohroženější a nejrychleji ubývajícím skupině zmiňovaných obratlovců, představují lomy důležitý zdroj pro jejich hnízdění.

Sokol stěhovavý a vysoké komíny

Populace tohoto predátora lovícího holuby, kachny, menší ptáky a netopýry vymizela z české krajiny v 70. letech kvůli nadměrnému používání pesticidů v zemědělství. Dnes, díky přísné ochraně, žije na našem území zhruba 110 párů sokolů stěhovavých. Populaci sokolů se daří rozšířit zejména díky spolupráci ochránců přírody a průmyslových firem. Sokoli totiž hnízdí ve výškách nad 100 m, a tak jednou z možných alternativ pro hnízdění jsou vysoké komíny. Aby hnízdění na komínech a lidských stavbách probíhalo bezpečně, jsou zde pro ně instalovány speciální hnízdní budky.

Od roku 2011 spolupracují skupiny ORLEN Unipetrol a skupiny ČEZ se sdružením ALKA Wildlife a společně sledují sokoly stěhovavé ve svých výrobních areálech. Sokoli zde mají ideální podmínky pro život - klid a dostatek potravy. Na severu Čech,

v lokalitě elektráren Prunéřov, Tušimice, Počerady a Ledvice, bývalé výtopny v Proboštvě a Teplárně Trmice hnízdí sokoli už pravidelně. Do světa se jen z těchto lokalit rozletělo 16 sokolích juniorů či juniorek.

V areálech skupiny ORLEN Unipetrol jsou v současné době dvě hnízdní budky umístěny na komínech teplárny a etylenové jednotky v Chemparku Záluží u Litvínova, další dvě se nachází na komínech v neratovické Spolaně a pátá v rafinérii v Kralupech nad Vltavou. Doposud se zde vylíhlo 40 mláďat.

Elektrárna – klidný domov pro ryby, volavky i racky

Retenční nádrže chemické úpravy vod Elektrárny Ledvice jsou klidným domovem s pravidelnou dávkou potravy pro několik desítek kaprovitých ryb. Zdejší kapři, cejni a karasi slouží energetikům jako přírodní indikátor nezávadnosti vody. Ta se po svém elektrárenském koloběhu vrací jako absolutně čistá zpět do okolní přírody či přímo do řeky Bíliny.

Ve vyrovnávací nádrži Elektrárny Počerady vylovili zaměstnanci, během plánované odstávky technologií, desítky velkých ryb. Z vody vytáhli například i více jak metr dlouhou štikou či desetikilové kapry. Rybám se v nádrži daří. Voda má stabilní kvalitu bez jakýchkoliv výkyvů, má vyšší teplotu a ryby tu nacházejí dostatek potravy. Vyrovnávací nádrž i část potoka se tak staly cenným biotopem. V zimě tu přezimují ptáci, zalétají sem čápi, volavky, kormoráni i rackové. Není vzácností zahlédnout u nádrže také ledňáčka. (IM)

Vyvýšené záhony – novinka nebo prověřená zkušenost?

Na sociálních sítích najdeme mnoho videí a fotografií s vyvýšenými záhony ohraničenými dřevem, proutím nebo kameny. Mnoho zahradníků – nováčků se vrhá do zahradničení a budování vyvýšených záhonů s takovou vervou, že odměřují přesné množství klacíků, kamínků, listí, trávy a zeminy, která do vyvýšeného záhonu patří. Možná si říkáte, že jsou vyvýšené záhony jen trend, který rychle zmizí. Jedná se ovšem o metodu pěstování okrasných i užitkových rostlin tak, jak jej znaly už naše babičky. A jak vlastně takový záhon funguje?

Správně založený vysoký záhon nemusíme hnojit ani rýt, neboť je založen na principu koloběhu prvků v přírodě. Záhon je vyplněn postupně se rozkládající organickou hmotou, která zajišťuje optimální podmínky pro růst a plození pěstovaných rostlin. Zahradník František Hlubocký tomuto trendu velmi fandí, ale rozhodně nic neodměruje. Vyvýšené záhony používá pro pěstování zeleniny už třicet let a jeho rady si můžete poslechnout zde: <https://pardubice.rozhlas.cz/vyvysene-zahony-soucasny-hit-ktery-znaly-uz-nase-babicky-8187555>

Jak si založit vyvýšený záhon

Vyvýšené záhony mohou tvořit vyvýšené truhlíky, květináče, sudy, bednění nebo do výšky navršená

zemina. Naspod dáme hrubý zahradní odpad, jakými jsou pařezy a větve ovocných stromů i keřů, které bychom do normálního kompostu nedali. Na to pokládáme stvolky kukuřice, slunečnic, bramborovou nať nebo obyčejnou slámu. Tento materiál můžeme prosypat pilinami a hoblinami z dílny, popelem z dřevěného uhlí a k urychlení rozkladu, chlěvskou mrvou, bobky od králíků nebo slepičinci. Pak navrstvíme suché listí, posekanou trávu, tenčí vrstvu kompostu, případně i hnoje. Dáváme to, co máme k dispozici. Nakonec navršíme zeminu. Kromě tvorby dokonalého záhonu si tak uklidíme zahradu.





Výhody i nevýhody vyvýšených záhonů

Vyvýšené a ohraničené záhony mají mnoho výhod. Nemusíme ohýbat záda, protože o rostliny pečujeme pěkně vestoje nebo si k práci vezmeme židli. Nemusíme je rýt a okopávat. Vysoké záhony mají při správném založení několikaletou zásobu živin. Vrchní vrstvou zeminy většinou neprorůstá tráva ani plevel a při deštích se nám nesplavuje zemina. Postavit je můžeme i na půdě přemokřené nebo s nevhodným složením pro pěstování rostlin. Můžeme je bez obav umístit i v blízkosti domu, na balkoně anebo u zahradního posezení. Zahrada s vyvýšenými záhony je praktická na údržbu, vkusná a upravená. Přesto, že vyvýšené záhony mají celou řadu výhod, mají i své nevýhody. Jednou z nich je vysychání záhonu a s tím spojené časté zalévání. Vysychání lze omezit přidáním nopové folie mezi obrubu záhonu a biomasu při budování záhonu, a zvolením vhodného mulčovacího materiálu, který omezí vysychání záhonu. Je potřeba také počítat s tím, že vyvýšený záhon není věčný. Navrstvený materiál uprostřed záhonu se rozkládá a záhony postupně sléhávají, a tak se záhony po pár letech zakládají znova.

Vysoké záhony ocení senioři i lidé na vozíčku

Bylinková či zeleninová zahrádka ve vyvýšených záhonech je snadno dostupná. Vyvýšené záhony

umožňují bližší kontakt s rostlinami lidem na invalidním vozíku i osobám se zdravotním postižením. Vyvýšené záhony jsou vhodné i pro seniory, kteří při jejich ošetřování mohou stát.

Důležitou úpravu terénu v okolí vyvýšených záhonů vybudovali v MěÚSS v Jirkově tak, aby se i senioři na vozíčku mohli mezi záhony volně pohybovat a věnovat se péči o rostliny. Většina zdejších seniorů pochází z venkova a zahrádkařením strávili podstatnou část svého života. Jejich záliba v obdělávání půdy nepominula. Jejich zdravotní stav jim však už nedovolí pohybovat se v kleče mezi záhony. A nyní mají možnost starat se o svoji zahrádku s vyvýšenými záhony a jejich novým domovem se line vůně čerstvých bylinek.

Vyvýšené záhony mohou existovat i uprostřed města, kde se navíc stávají nádhernou inspirací pro ostatní. Jsou názornou ukázkou zahradního prvku, který pomůže zajistit nejen užitek, ale současně nabídne i upravený kus zahrady. S vyvýšenými záhony se pro vás zahradničení stane velkou radostí. Vše, co pomáhá návratu a uzdravení přírody, má smysl kdykoliv a kdekoliv. (IM)

Který typ nápojových obalů je optimální z hlediska životního prostředí?

Nejlepší obal je žádný obal, kvalita vody ve vodovodním kohoutku je většinou lepší nebo stejná jako u vody balené. Komu vadí chlór, může si vodu nechat odstát v karafě, ve džbánu nebo použije filtrační konvici, kterých je na trhu mnoho. Víte, který typ nápojových obalů svou výrobou a životností zatěžuje nejvíce životní prostředí?

Vždy bychom měli upřednostňovat obaly s více-násobným, opakujícím se použitím. Každý z jednotlivých typů nápojových obalů má své výhody i nevýhody. Jak z hlediska spotřeby surovin, energie a vody spotřebované při jeho výrobě. Musíme zde počítat se spotřebou ropy, s emisemi CO_2 , SO_2 , znečištěním vody tuhými odpady a spotřebou dřeva. Některé studie dokazují, že i při dojezdové vzdálenosti 300 km je používání vratné skleněné lahve 2,5krát méně škodlivé než používání PET lahví na jedno použití. Konkrétně se při používání vratných skleněných lahví použije více dřeva (na palety) a více se znečistí voda (při vymývání lahví). Naopak při používání PET lahví se spotřebuje více energetických surovin, vyprodukuje se více tuhého odpadu a do ovzduší se dostává více emisí.

PET láhve

PET neboli polyethyléntereftalát, je vyráběn z ropy a zemního plynu, tedy neobnovitelných surovin. Plasty jsou z hlediska spotřebitele výhodné zejména pro svou nízkou hmotnost. Problematická je ovšem jejich recyklovatelnost. Jejich recyklace je možná pouze na méně hodnotný materiál, tedy ne na novou láhev. Odpad z PET lahví se využívá na textilní stříž, izolační materiál anebo na výlisky ze směsných plastů. V obou případech jde o tzv. down-cycling, proces, při kterém se postupně snižuje kvalita suroviny a nevzniká výrobek v původní kvalitě.

Zálohované PET láhve

Firmy Košík.cz a Mattoni začaly testovat v Česku tolik diskutované zálohování PET lahví. Zákazníci teď mohou u on-line prodejce zakoupit plastové láhve zálohované třemi korunami. Vratné ovšem nejsou všechny "petky" od Mattoni, ale pouze ty ze speciální edice z 80% recyklovatelného PETu. Láhve, které lidé vrátí, zamíří k opakované recyklaci.

Nápojové kartony

Nápojové kartony jsou nejčastěji používány na ovocné šťávy a mléko živočišné i rostlinné. Podobně jako plasty jsou pro spotřebitele oblíbené pro svou nízkou hmotnost a skladnost. Při dopravě se jich do stejného prostoru vejde více. Z hlediska životního prostředí je problematické jejich složení. Jsou vyrobeny z několika vrstev (papírové lepenky, polyethylenu a často i hliníkové fólie). To značně znesnadňuje jejich recyklaci. Technologie k recyklaci je v ČR zavedena, ale využití recyklovaného materiálu je omezené (nábytek, stavební prvky aj.). Největší





množství pevného odpadu je vyprodukovááno v rámci životního cyklu kompozitních obalů.

Proces recyklace nápojového kartonu

Nápojové kartony nejprve projdou vířivým rozvlákněním, jímž jsou původní celulózová vlákna opět rozvolněna a z vlákniny se znovu vyrábí papír a lepenka. Základem úspěšného rozvláknění je materiálová čistota, u vytríděných nápojových kartonů by nemělo být znečištění větší než 10 %. Rozvláknovač umožňuje odstranit zbytky hliníkových fólií, tiskařských barev, bláta, písku, kovového odpadu a jiných cizorodých látek. Vířivým rozvlákněním se získá z nápojových kartonů 70-90 % celulózových vláken. Zbytky vrstev, jako jsou hliníková fólie a polyetylen, jsou běžně spalovány v papírnách při výrobě páry. Ta je zpravidla využita při sušení buničiny, někdy však i při výrobě elektrické energie pro potřeby rozvláknovacího procesu.

Druhým způsobem zpracování je výroba stavebních desek - slisované vrstvené obaly se drtí na malé fragmenty na drtícím zařízení, následuje jejich rovnoměrné rozsypaní do formy a lisování pomocí teploty a tlaku. Při působení tlaku a teploty dochází k prolisování materiálu a díky roztavenému PE ke spojení vláken s fólií. Desky jsou svým vzhledem podobné sádkartonu. Pokud chceme z desek vytvořit izolační panel, přidává se mezi ně i příslušná vrstva pěnového polystyrenu – vzniká tak sendvičový panel.

Hliníkové plechovky

Hliník je energeticky velmi náročnou surovinou a při jeho výrobě vzniká velké množství toxického odpadu. Hliník se získává z rudy - bauxitu, těženého

převážně v rozvojových zemích. Na jeden kilogram hliníku je potřeba čtyř kilogramů bauxitu. Běžný hliník (dráty, tyče, silnostěnný plech) vykupují sběrní, přetavením za vysoké teploty se zpracuje na nové výrobky. Problém je s tenkostěnným hliníkem - alobalem, nápojovými plechovkami, víčky od jogurtů apod. Tento tenkostěnný hliník totiž v tavící peci shoří, nelze ho běžnou cestou recyklovat. Proto se z něj vyrábí buď ingoty do tavných pecí na železo (zde shoří jako redukční činidlo) nebo se zpracovává na základ práškových barev. Opět nejde o recyklaci, ale downcycling, snižuje se hodnota suroviny. Životní cyklus hliníkových plechovek spotřebovává nejvíce energie a je nejvyšším producentem nebezpečného odpadu.

Skleněné láhve

Oproti tomu sklo je neomezeně recyklovatelný materiál, vyrobený z tuzemského sklářského písku, vápence a znečle. Střepy rozbitých skleněných lahví při přidání do sklářského kmene snižují energetickou náročnost tavení stejně jako spotřebu primárních surovin. Kvalita lahve vyrobené z primárních či druhotných surovin se v podstatě neliší. Ve výrobě lze použít až 90 % střepů (v ČR obvykle kolem 50 %). Při třídění skla je nutné dát velký pozor na čistotu. Důležité je také zvláště třídění skla bílé a barevné. Nevýhodou skla je jeho hmotnost. Z ekologického hlediska jsou tedy pro sklo značně nevýhodné velké dopravní vzdálenosti (více než 400 km od místa výroby do místa spotřeby). Nejvyšší spotřeba vody je spojena s životním cyklem nevratných skleněných obalů. Nevratné skleněné obaly mají nejvyšší potenciální dopad na globální oteplování a acidifikaci. Ve vratných lahvích se nyní prodává převážně pivo, minerálky v malých objemech do restaurací a některé minerálky a mošty.

Pivní láhev je nádoba určená na dlouhodobé skladování piva. Skleněné pivní láhve jsou, stejně jako skleněné láhve pro jiné nápoje, obvykle uzavírány kovovým korunkovým uzávěrem s plastovým či korkovým těsněním, historické skleněné láhve měly kovovo-porcelánové třmenové uzávěry, k nimž se někteří výrobci u lepších piv vraceli. Vratné láhve slouží pro opakované plnění a distribuci. V průměru se použijí 8 až 10krát. Když dojde k nadměrnému opotřebení, což odhalí specialisté při skenování, vyřadí je a následuje odvoz do skláren k recyklaci. (MH)

Bylinkové polštáře pro bezstarostný spánek

Spánek je jednou ze základních lidských potřeb. Ne vždy ho ale máme dost, a ne vždy spíme tak, abychom načerpali dost sil. Však to znáte sami – časně stávání, pozdní chození do postele, přes den si dopřejeme několik káv a k tomu všudypřítomný stres. Jestli chcete spát „jako po kamilkách“, vyzkoušejte bylinkové polštářky, které si zvládnete hravě vyrobit sami a usnete díky nim raz dva.

Pro výrobu polštářků nebudete nutně potřebovat vlastní zahradu. Potřebné sušené bylinky jsou snadno dostupné v kamenných i internetových obchodech. Bylinkové polštářky pak nejsou žádnou novinkou – existují už stovky let. První doložená zmínka pochází z 16. století, ale dá se předpokládat, že je lidé používali už mnohem dříve. Lékaři je kdysi používali nejen na nespavost a léčbu různých slabostí, ale také pro odvrácení zlých duchů nebo pro vyvolání věšteckých snů.

Při výběru vhodných bylinek je potřeba individuální přístup. Nejspíš jste slyšeli, že vůně jsou hluboce spjaté s pamětí a emocemi. Důvodem je to, že část mozku, která zpracovává čichové vjemy, má na starost také paměť a emoce. Proto existují určité vůně, jež mohou mít na daného člověka doslova terapeutický účinek. Jednoduše zvolíte bylinku, kterou máte spojenou s příjemnými zážitky a emocemi, a díky její vůni potlačíte pocity úzkosti, strachu a stresu.

Oblíbenou přísadou je do bylinkových polštářů například chmel, sušený heřmánek, levandule, růže a různé druhy máty.

Jak si vyrobit bylinkový polštářek

Vezměte dva stejně velké kusy látky a sešijte je buď šicím strojem nebo ručně – podle toho, co je vám příjemnější. Velikost je pak úplně na vás. Oblíbený je například dlouhý, tenký polštář nebo menší čtvercové polštářky, kulaté polštáře a polštáře ve tvaru srdce – zkrátka podle fantazie.

Co budete potřebovat

- dva kusy látky o délce 30 cm a šířce 10 cm a 1,5 cm
- sušený chmel bez listů a stonků
- sušené květy heřmánku
- sušené levandulové pupeny
- sušené okvětní plátky růže
- sušené lístky máty
- šicí stroj nebo jehla a nit
- žehlička

Jak na to

Sešijte dlouhé strany dvou kusů látky k sobě tak, abyste vytvořili trubičku. Začistěte konce a přezhlete. Sešijte jeden z konců, aby vám vznikl uzavřený povlak. Naplňte polštář sušenými bylinkami a vše pořádně promíchejte. Zároveň si nechejte dost prostoru pro zašití otevřeného konce. Zašijte otevřený konec – pořádně, ale ozdobným stehem, ať to hezky vypadá. Případně, pokud máte s šitím větší zkušenosti, zaopatřete polštářek zipem. Až bylinky vyvanou, případně budou hodně rozmělněné, jednoduše je vyměňte za nové.

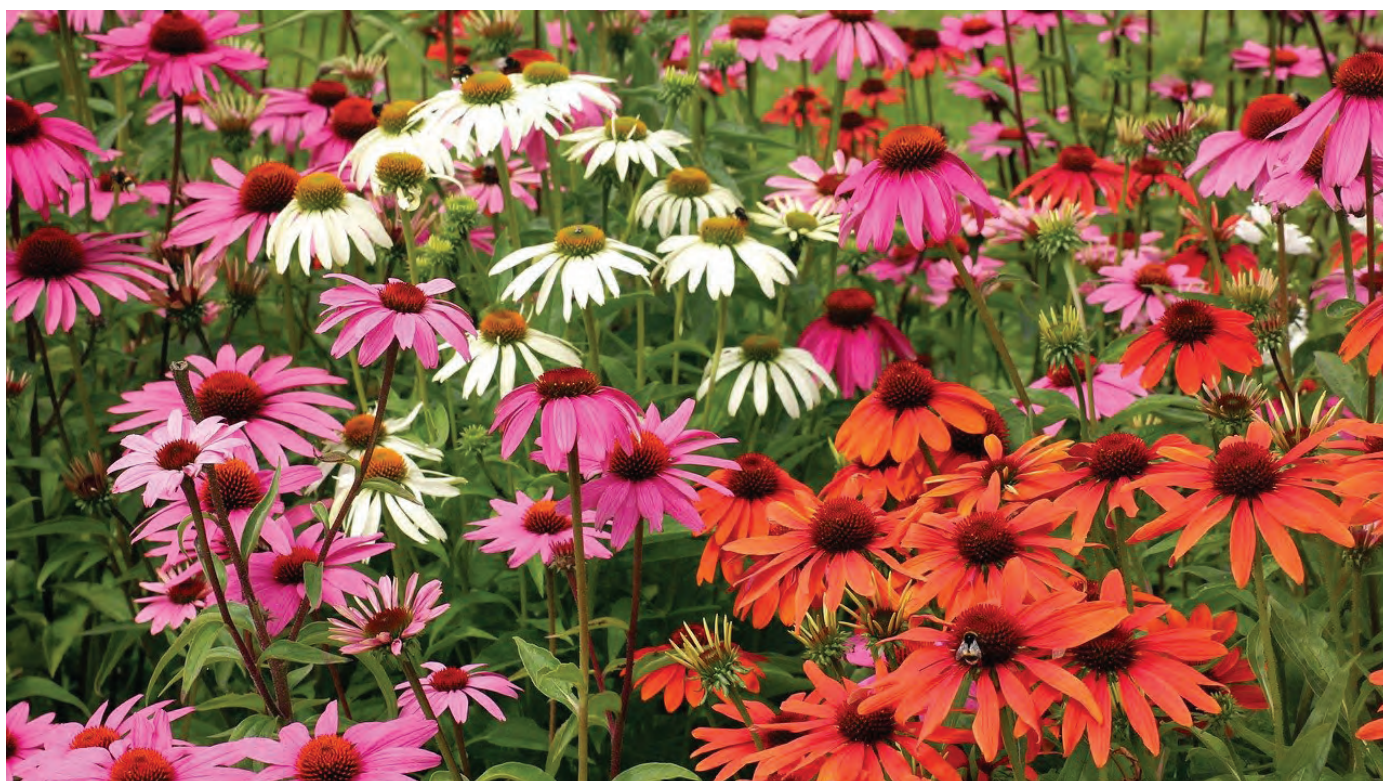
Přejeme klidný a pohodový spánek!

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



Echinacea – skvělý lék na nachlazení i chřipku

Spolu s podzimem nám začíná i období nejrůznějších nachlazení a chřipek. Proto neuškodí sáhnout po účinných bylinných pomocnících, kteří nám pomohou posílit náš imunitní systém. Jedním z nich je echinacea. Podívejte se spolu s námi na to, jak vám může pomoci a jak si z ní připravit například šikovnou tinkturu.



Echinacea je jednou z nejlepších bylinek přírodní medicíny. Lidem totiž pomáhá se rychleji vyrovnat s nachlazením, chřipkou, posiluje imunitní systém a brání vzniku a šíření virů v těle. Nemá žádné vedlejší účinky a bez obav ji mohou užívat i děti.

Jak si vyrobit echinaceovou tinkturu

Na výrobu 360 ml tinktury budete potřebovat:

- ½ šálku (asi 40 g) sušeného kořene echinacey
- ½ šálku (asi 20 g) celých sušených květů
- 1 ½ šálku (asi 360 ml) neutrálního destilátu (například vodky). Pokud nechcete tinkturu připravovat s alkoholem, případně ji chcete dávat dětem – nahradte alkohol v receptu rostlinným glycerinem.

Kořen, květy a alkohol dejte do sklenice o objemu 0,5 l. Sklenici zakryjte víkem a pořádně protřepejte, aby se vše dobře promíchalo.

Umístěte sklenici na chladné a tmavé místo na dobu 4 až 6 týdnů. Po dané době bylinky scedte přes jemné sítko. Tinkturu přelijte do malých lahviček s kapátkem pro její snadné použití.

Užívání tinktury

Při prvních příznacích nachlazení nebo chřipky si dopřejte 1 čajovou lžičku tinktury 2krát až 3krát denně. Tinkturu si můžete dát klidně přímo, nebo ji smíchat s vodou či čajem.

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

Tipy, jak správně používat myčku nádobí

Na myčku nádobí nedáte dopustit. A protože jste od přírody ohleduplní, myslíte při používání myčky na ekologii a vždy volíte krátký mycí cyklus, aby toho myčka moc nespotřebovala. Jste bezpochyby skvělý člověk, ale děláte to špatně.

Někteří lidé ve snaze chovat se ekologicky nastavují u své myčky co nejkratší mycí program. Logiku to má: přístroj přeci běží kratší dobu, tudíž zákonitě spotřebuje méně energie a vody. Jenomže ono to jako na potvoru takhle neplatí. Krátký mycí cyklus totiž dožene chybějící čas větším množstvím vody a hlavně její vyšší teplotou. A ohřev vody je největší žrout elektrické energie. Výjimka: jistě, pokud si ohříváte vodu slunečním kolektorem, pak vás energie na ohřev vody netrápí.

Jaká je rada? Nejúspornější je standardizovaný mycí cyklus označovaný jako ECO. Myje nádobí podstatně déle, ale spotřebuje méně vody a elektrické energie. Zpravidla. Výjimkou jsou některé opravdu moderní přístroje, které umí rychlý cyklus a přitom spotřebují méně (!) energie, než standardní ECO program, jen spotřeba vody stoupne ze 6 na 10 l. Což ruku na srdce není žádná tragédie.

Čili pokud právě vybíráte myčku a víte, že děsně potřebujete používat jen rychlé programy, pak se zahloubejte do technických údajů myčky nebo si nechte takový model ukázat od prodejce.

Jenže! Krátké programy mají tu nevýhodu, že se při nich špatně rozpouštějí tuky, které pak mají tendenci se usazovat v myčce. Takže, když jedete krátké programy, pak musíte myčku častěji čistit. Myčku je samozřejmě nutné čistit i při používání ECO programu, jenom je to méně často (typicky jednou za měsíc). Jak se myčka správně čistí najdete v návodu od výrobce, ale zpravidla pustíte program s nejvyšší teplotou. Výrobci doporučují používat i speciální čisticí prostředky.

Tip pro lidi, kteří mají tzv. noční tarif. Náklady na provoz myčky můžete trochu snížit tím, že ji budete spouštět na noc. Většina myček má možnost opožděného startu. Pokud si právě jdete koupit myčku a víte, že budete noční tarif využívat, pak se zajímejte o to, aby myčka byla co nejméně hlučná.

A teď něco ze života. Unijní studie ke směrnici o ekodesignu z roku 2007 obsahuje údaje z průzkumu, jak se myčky používají mimo laboratoře výrobců. Tedy u nás doma. A ukázalo se, že v domácnostech je spotřeba vody a elektrické energie až o čtvrtinu větší, než v ideálních podmínkách u výrobců. Je to kvůli nám, lidem.

Největší nadbytečný podíl spotřebované energie a vody souvisí s tím, že řada lidí nádobí před uložením do myčky opláchnou teplou vodou. Podle výrobců myček to u moderních myček není nutné. Je samozřejmě nutné odstranit nedojedené knedlíky, ale s normálně dojedněným talířem si myčka poradí. Výjimka: některé starší modely myček jsou trochu fajnovější a nemají tak dokonalý způsob mytí. U nich je nutností nádobí předem opláchnout. Jestli je to zrovna váš případ zjistíte snadno všednodenní praxí. Pokud už musíte oplachovat nádobí, opláchnete ho ve studené vodě. Nebo ještě lépe, použijte stěrku.

[Celý článek](#)



EKOLOGICKÉ CENTRUM MOST

nabízí výukové programy



objednávejte na www.ecmost.cz



Jsme tu pro vás již 21 let

www.ecmost.cz