

EKO zpravodaj

Magazín Ekologického centra Most

01 | 2022

Rok netopýrů je tady

Velikonoční svátky

udržitelně

Co vysadit na jaře?



KDY PŘILÉTLI ČÁPI?
Zapojte se do sledování hnízd



RECYKLACE SOLÁRNÍCH PANELŮ
Jsou solární panely opravdu přítěží pro přírodu?



VYROBTE SI EKO PŘÍPRAVKY
nejen do myčky

EKO zpravodaj

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

Vychází 4x ročně

Šéfredaktor:
Martina Černá

Redakce:
Ing. Hana Matějková, 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 Pták roku 2022: zvonek zelený
- 05 Velikonoční svátky udržitelně
- 07 Co vysadit na jaře?
- 10 Eko plenkování
- 12 Recyklace solárních panelů

Aktuálně z kraje

- 14 Výlet za rozkvetlými bledulemi
- 15 Správa parku vyhláší výtvarnou
a vědomostní soutěž

Okénko z přírody

- 16 Rok netopýrů je tady
- 17 Kdy přilétli čápi? Zapojte se do
sledování hnízd

Zelená domácnost

- 18 Zimní a jarní řez ovocných stromů
- 20 Jaro vybízí k očistě těla
- 21 Kontroverzní sulfáty. Proč se jim
v kosmetice raději vyhnout?

EKOtipy

- 23 Vytvořte si eko přípravky nejen do
myčky
- 24 Vybírejte takové tenisky, které berou
ohled na životní prostředí



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





14



04



21



16



24



12



05

Pták roku 2022: zvoněk zelený

Se zvonkem zeleným se můžeme setkat v zemědělské krajině i v zahradách a na krmítkách, a to plošně v celém Česku. Za posledních deset let jsme nicméně přišli o dvě třetiny české populace zvonků. Ohrožuje ho závažná ptačí choroba trichomonóza. Ta je pro savce včetně člověka sice neškodná, pro ptáky je ale smrtící. Kvůli ní je zvoněk jedním z nejrychleji ubývajících druhů posledního desetiletí.

Česká společnost ornitologická (ČSO) vyhláší ptákem roku 2022 zvonka zeleného. Pomyslné žezlo mu předává káně lesní. Udělením titulu zvonkovi chtějí ornitologové upozornit na to, že ptáci, které považujeme za obyčejné a všudypřítomné, nemusejí být běžní napořád, pokud budeme do jejich životů a životního prostředí nešetrně zasahovat.

Titul pták roku uděluje Česká společnost ornitologická (ČSO) obvykle druhům, které jsou veřejnosti dobře známé a s nimiž se může setkat ve svém okolí. „Zvoněk obývá otevřenou zemědělskou krajinu s poli, sady a pásy křovin, ale žije i v lidských sídlech včetně největších měst, kde vyhledává zahrady a parky,“ říká k udělení titulu zvonkovi Zdeněk Vermouzek, ředitel ČSO.

Zvonky zelené lze u nás pozorovat celoročně. „Na jaře můžeme vidět samce, jak zpívají z vrcholků stromů. Pokud máme na zahradě husté keře, zvonci u nás mohou zahnízdit. Na podzim se potom hej na zvonků sdružují a potulují se po ní krajinou, kde sbírají semena a další rostlinnou potravu. V zimě rádi přilétají do zahrad a na krmítka, kde si vybírají především slunečnicová semena,“ vysvětluje Vermouzek.

Zářivě žlutá páska v křídle v zeleném kabátku, mohutný kuželovitý zobák a hlasitý zvonivý hlas jsou hlavní znaky zvonka zeleného. „Jméno odkazuje na jasný hlasitý zpěv, který připomíná zvonění malého zvonečku, případně elektrického domovního zvonku. To ale nebylo důvodem k pojmenování, protože jméno vzniklo dříve, než lidé začali zavádět elektrinu do domů,“ vysvětluje Vermouzek.

Jak zvonka během celého roku podpořit?

„Místo přikrmování na krmítku připravme zvonkům ideální přirozené prostředí, kde budou moci žít, hnízdit a sbírat potravu. Jak na to? V hnízdním období



bí nekácejte stromy ani neprořezávejte keře – ohrozili byste hnízdění. Udělejte svou zahradu pestrou a různorodou. Takovou, kde ptáci najdou dostatek semen a bobulí pro sebe a housenek či pavouků pro mláďata. Pokud hospodaříte na poli, snažte se omezit chemii, zakládejte remízky s křovinami, úhory, zkrátka se snažte nabídnout místo ke sběru potravy a hnízdění. Mimo zimní období se nemoci šíří více než v zimě, proto doporučujeme od jara do podzimu ptáky nepřikrmovat a naopak ptákům vytvořit prostředí, kde by našli přirozenou potravu a nemuseli se shlukovat na krmítka. Vždy, když přikrmujete, důsledně dodržujte hygienu a preferujte taková krmítka, kde se ptáci příliš nesdružují a krmítka, která se dobře čistí. Zvoněk byl donedávna běžným druhem, nyní je stále vzácnější. Je jen na nás, zda přijmeme zodpovědnost, abychom ptákům v dobrém úmyslu neškodili,“ uzavírá Vermouzek.

<https://www.birdlife.cz>

Velikonoční svátky udržitelně

Svátky jara a probouzení přírody jsou vždy radostným obdobím. Po zimě přicházejí příjemné, prosluněné jarní dny, rozkvetlé květiny, příslib nového začátku a znovuzrození. Jaro s sebou každým rokem přináší něco nového. A proto i my pro Vás máme několik tipů na to, jak vylepšit zažité zvyky o Velikonocích, jak oslavit svátky jara s ohledem na přírodu a zdraví.

Vejce

Vajíčka k Velikonocům neoddělitelně patří. Kromě přípravy ošatky vajec pro koledníky jich nemálo padne na velikonoční pečení. O to více bychom se měli zajímat o to, odkud vajíčka, která kupujeme, pocházejí. V našich obchodech je na výběr hned několik možností; biovejčka, vajíčka od slepic z volného výběhu, od slepic v halách a nakonec bohužel stále ještě vajíčka klecových slepic, která snášejí slepice, které nemohou uspokojit ani svoje základní přirozené životní potřeby, jako je roztažení křídel. Jak snadno a rychle poznat původ vajec a [která si vybrat?](#)

Barvy na vejce

Pro ty z vás, kterým už zevšedněly umělé barvy na vejce, přinášíme několik typů na barvení výhradně přírodními materiály, které si můžete pro radost i zpestření také vyzkoušet. Každá hospodyňka asi ví, že krásnou hnědou barvu skořápek získá povařením vajec ve slupkách z cibule.

Černou barvu získávaly už naše prababičky povařením kořenů vrby. Červenou barvu dostaneme povařením červené řepy, zelenou po vyvaření trávy, špenátu či mladého obilí. Žluté barvivo pak získáme ze šafránu. Pokud máte sušený černý bez, můžete zkusit obarvit vajíčka také na fialovo.



Mazanec, beránek, jidáše...

A jak vylepšit tradiční mazanec či beránka nebo jidáše? Obvykle se pečou z bílé mouky a sladí cukrem. Lepek a rafinovaný cukr jsou však jedy, způsobující obezitu, cukrovku, vysoký krevní tlak a další civilizační nemoci. Zkuste vylepšit tuto tradiční velikonoční pochoutku tak, aby vám chutnala, ale přitom neškodila vašemu zdraví.

Místo pšeničné bílé mouky můžeme použít třeba celozrnnou špaldovou nebo pohankovou mouku, která neobsahuje lepek, má vysoký obsah živin a je výjimečná vysokým obsahem rutinu, který potřebujeme pro zdravé cévy.

Osení

Součástí velikonočních dekorací bývá odprádkována osení. Pokud si v truhlíku necháte naklíčit a vyrašit obilná zrna, nejlépe pšenici nebo ječmen, můžete je po Velikonocích opět využít v kuchyni, zelenou nať přidat do polévek, salátů či pomazánek. Cenný léčivý elixír mládí získáte odšťavněním zelené natě obilovin. Pokud nevlastníte odšťavněvač, tak vyrostlé zelené lístky jednoduše ostříhejte, vyperte a rozmixujte. Vzniklou kaši potom vypijte ráno k snídani. Kromě vitamínů a minerálů obsahuje také koenzym Q10, který přispívá k mladistvému vzhledu celého těla.



Velikonoční výzdoba

Možná nejkrásnější a nejzábavnější část velikonočních oslav je velikonoční výzdoba stolu, domova i zahrady. Vytvořte si doma a na zahradě nepřekonatelnou atmosféru jara a velikonočních svátků. Jde zároveň o příležitost ke kreativnímu tvoření (nejen) s dětmi. Zasejte osení, natrhejte a ozdobte si březové větvičky, připravte si z březových větviček velikonoční věnec, vyfouknuté skořápky můžete rozvěsit na stromy po zahradě nebo do oken. Není potřeba kupovat žádnou již hotovou výzdobu z plastu.

Pomlázka

A proč se, milé dámy, nechat o Velikonocích beztestně vyšupat pomlázkou? Muži používají ode dávna mladé proutí s největším podílem "životní síly", kterou tímto symbolicky předávají vyšlehané osobě. Ženy dávají jako odměnu za omlazení vajíčko, prastarý symbol nového života.

Koleda

V období Velikonoc jsou regály v obchodech přeplněné čokoládovými vajíčky a figurkami, plastovými vejci s plastovým dárkem uvnitř, hotovými výrobky ke zdobení, mnohé z nichž jsou jen jednorázové z k přírodě nešetrných materiálů. Koledníky přitom můžete obdarovat malovanými (nebo i jen vařenými) vejci, upečeným malým beránkem nebo jiným velikonočním pečivem. Pro děti můžete vyrobit zajíčky nebo slepičky z papíru a zbytků látky.



<https://udrzitelnyzivot.cz>, www.ecmost.cz

Co vysadit na jaře?

Jaro je už za dveřmi. Pokud patříte mezi nadšené zahrádkáře, je právě nejvyšší čas začít s pracemi v zahradě, v případě pokud si chcete zajistit dostatek zeleniny a ovoce v bio kvalitě nejen na okamžitou spotřebu, ale i na zimní uskladnění. S prvními teplými paprsky slunce se poberte do zahrady a začněte s jarními přípravami zahrady. Bude to pro vás příjemným relaxem, jak i osvěžením po dlouhé a náročné zimě.

Teplé sluneční paprsky probouzejí k novému životu přírodu kolem - trvalé okrasné rostliny, ovocné stromy, ale i nadšených zahrádkářů. Březen a duben jsou nejvhodnějšími měsíci pro zahájení přípravných prací v zahradě, či zahájení výsadby nových okrasných květů a dřevin a na tvorbu domácí zeleninové zahrady. Vše však záleží na počasí, které bývá někdy v jarních měsících nevyzpytatelné a hlavně v dubnu velmi proměnlivé.

Do zahradních prací se třeba pustit s předem promyšleným plánem, co vám vaše zahrada několikrát do roka vrátí, tím, že krásně rozkvetne, či bohatě urodí. V dnešní době je právě péče o vlastní zahradu vhodným relaxem.

Pro zahrádkáře je právě jaro nejnáročnějším obdobím v roce. Od jarních prací provedených v zahradě závisí úspěch celé sezóny a krása zahrady, která potěší nejedno oko nejen majitele zahrady, ale i náhodného návštěvníka, či kolemjdoucího. S pracemi moudrý zahrádkář začíná po sjetí posledního sněhu a během slunečného suchého počasí.

První kroky zahrádkáře by měly vést k odstranění zapomenutých opadaných listů zpod ovocných stromů a okrasných keřů. Pokud jste byli na podzim nedbalým najdeme opadané listy a suché větvičky. Pohrabané listy můžeme umístit do kompostu, suché větvičky spálit. Následně odstraníme zimní nástelku z trvalek, růží a okrasných keřů, avšak nevyhadzujeme ji může se při náhlém zhoršení počasí ještě sejít.

Dále bychom se měli zaměřit:

- **na výsadbu a přesazování cibulovin**

Během března, v chladnějších oblastech v dubnu začínají kvést jarní cibuloviny jako jsou tulipány, narcisy, hyacinty, či krokusy. Průběžně z nich od-

straňujeme odkvítající květenství proto, aby zbytečně nevytvářely semena. Následně je třeba vybrat, když jim začínají žloutnout listy. V této době můžeme přesazovat i sněženky v plném květu a začít s vysazením letních cibulovin jako jsou např. gladioly a další druhy hlíznatých a cibulových květů.

- **na květiny - trvalky a letničky**

V první řadě odstraníme z existujícího záhonu trvalek zaschlé části rostlin a květiny, které vytáhl mráz jemně zatlačíme tak, aby jim nezaschly kořeny. Pak začínáme vysazovat, resp. přesazovat i takové druhy trvalek, které budou kvést v létě nebo na podzim. Přímo na okrasné záhony můžeme začít vysazovat okrasné letničky. Pokud přetrvává suché počasí, třeba je pravidelně zalévat.

- **na stromy, keře a popínavé rostliny**

Již v průběhu března, začátkem dubna začínáme s prosvětlovacími a omlazovacími řezy keřů, živých plotů a stromů, které nám kvetou na konci jara a v létě. Řezy ošetříme latexem nebo štěpařským voskem, čímž zabráníme následné infekci.





Začínáme s výsadbou živého plotu, kde na 1m živého plotu použijeme 5 rostlin avšak při cypřišek a tujích dodržujeme menší zhruba 40 cm odstupy. V první řadě je třeba všechny okrasné keře zkontrolovat, zda nebyly poškozeny mrazem, pokud ano, tak třeba poškozené větvičky odstranit.

Ovocné keře jako jsou angrešt, maliny hluboko seřízneme. Hlubokým řezem keřů vyvoláme další intenzivní růst. Začátkem dubna končíme se zimními postřiky proti chorobám a škůdcům na ovocných stromech. Okolí kořenů je dobré přerýt, pohnojit a udělat v jejich okolí nástylku.

Během dubna stříháme i některé druhy popínavých rostlin jako je velkokvětý plamínek, vistárie, či zimolez. V polovině dubna sázíme i stálezelené listnaté stromy, nové ovocné stromy a jehličnany. Čerstvě vysazené dřeviny často zaléváme a v případě, že jsou umístěny na slunném stanovišti je třeba zajistit jim mírně stínění. Během dubna je nutné ukončit i sázení ovocných stromů a keřů. Uvolněné kmeny mladých stromků je vhodné přivázat ke kolíku.

- **na trávník**

Tráva po roztátí sněhu roste jako z vody. V případě, pokud chceme mít na dvoře krásný a hlavně nízký trávník je nezbytné trávu koncem dubna úplně sestříhat a vyčesat z ní odumřelé listy pomocí ventrikulačních hrábí. Pokud máme v rámci

trávníku umístěny jarní cibuloviny jako narcisy, zda tulipány, je dobře počkat, dokud jim listy nezačnou žloutnout, protože jinak by nám v následujícím roce již nevykvetly. Pak na prázdná místa nasypeme silážní směs, opravíme okraje trávníku a odstraníme z něj mech. Ušlapaný trávník zkusíme provzdušnit speciálním náradím.

V případě, pokud chcete v tomto roce zakládat nový trávník, vhodný čas je právě koncem března, začátkem dubna. Před jeho založením je potřeba půdu dobře prohnojít. Zároveň je důležité vybrat správný substrát, zarovnat nerovnosti na travnaté ploše, které způsobila zima a zarovnat okraje. Všechny tyto kroky nám ušetří do budoucna hodně času. Nový trávník je dobré sekat až tehdy, když naroste do výšky cca 7-8 cm.

- **na zeleninu a další rostliny**

V tomto období nezapomínejme ani na jahodový záhon, kde dáváme pozor na to, aby nám nezarůstá plevel. Zároveň odstraníme odumřelé listy a odnože, které jsme si předtím nevšimli. Můžeme do půdy pod jahodami přidat síran draselný, neboť podporuje tvorbu měkkých pletiv. Pro docílení dřívější sklizně můžeme záhonek s trsy jahod přikrýt černou polyetylenovou fólií s otvory pro jednotlivé rostlinky. Fólie zabraňuje růstu plevelu, ale i nadměrnému vysychání půdy a zčásti chrání plody před znečištěním.

Pokud je půda již přiměřeně suchá a teplejší příznivější počasí s malým výkyvům teplot můžeme vysévat zeleninu - karotku, červenou řepu, fazole nebo hrách. Do předem připraveného skleníku umísťujeme předpěstované sazenice např. rajčat.

Jak si vytvořit vlastní zeleninovou zahradu

Práce v zeleninové zahradě závisí hlavně na počasí, které bývá na jaře většinou proměnlivé. Během slunečného a suchého počasí se zemina v zahradě dobře drobí, proto je dobře ji připravit na setí semen. Nejprve povrch půdy jemně prehrabeme, vytrít z ní kameny, větvičky a další nečistoty, které na záhon nepatří. Následně si vytyčíme, kterým směrem půjdou zeleninové řádky.

Nejlepší orientace řádků je ve směru sever - jih, tedy množství dopadajícího světla je dostatečné, rostlinky pohltní vycházející jako i zapadající slunce. V případě, pokud budete řádky směřovat ve směru východ - západ, rostlinky na severní části řádků jsou během celého dne ve stínu, proto pomaleji dozrávají a méně rodí. Dalším krokem je vytyčení si budoucích řádků. Začátek prvního řádku označíme kolíkem a druhý kolík spojený s motouzem zapícháme na druhém konci řádku do hloubky asi 15 cm. Potom jedním z kolíků otáčíme, dokud není motouz zcela napnutý. Teprve pak kolík zapícháme kolík hlouběji do země.

První květy ve vaší zahradě

Již v průběhu dubna třeba přemýšlet nad přípravou letních nebo podzimních květinových záhonů, také záhonů, kde umístíme tzv. letničky.

Letničky jsou jednoleté rostliny, které používáme k okrasným účelům do květináčů na balkon, na výsadbu na skalku nebo na květinový záhon. V první řadě je třeba určit stanoviště pro květinový záhon. Samotné rostlinky letniček můžeme předpěstovat ze semen v pařeništi v průběhu března. Jejich výsev do zahrady probíhá v dubnu - květnu, když už definitivně pominou poslední mrazíky. Letničky sázíme do vzájemné vzdálenosti 30 cm. Jejich vegetační období je v našich podmínkách nejvíce 10 měsíců. Vyrostou, vykvetou a vytvoří semena.

Prvními posly jara v zahradě bývají známé sněženky. Sněženky jsou prvními jarními cibulovinami. Jsou to drobné křehké rostlinky s jasně bílými kvítky. Na svůj růst potřebují výživnou, lehkou půdu. Květy sněženek kvetou již v únoru, ve



vyšších polohách v průběhu března, někdy vyčnívají ještě z tajícího sněhu. Jsou posly jara, když vykvetou je nesporné, že zima je na ústupu a jaro přichází.

Kolorit jarní zahrady dokreslují i typické žluté květy narcisů. Narcisy patří mezi nenáročné cibuloviny, které vypěstuje i zahrádkář začátečník. Cibulky sázíme na podzim v průběhu září až do poloviny října. Samotná výsadba je jednoduchá, cibulku umístíme do předem připravené jámy ve vzájemné vzdálenosti 10 cm, zasypeme ji a polijeme kvůli lepšímu a rychlejšímu pronikání. Umísťujeme je na slunné stanoviště, kde je alespoň půl dne intenzivní sluneční záření. Narcisy vytvářejí bílé, žlutobílé nebo žluté kvítky v závislosti od odrůdy. Jsou vhodnou rostlinkou pro malé děti, i díky jejich pěstování si mohou dětičky vytvořit vztah k přírodě.

Trojici typických jarních kvítků doplňují tulipány. Tulipány jsou také zástupci cibulovin. Vysazují se během podzimních měsíců (září-říjen). Rostlinky tulipánů mají rády slunná místa, protože jejich domovem jsou stepi a sluneční horské svahy. Nesnášejí vlhké jílovité půdy, proto jejich sázíme do běžného zahradnického substrátu. Cibulky tulipánů sázíme do hloubky asi 10 cm a do vzdálenosti asi 5 cm. Tulipány kvetou pestrými květy v barvách od bílé, přes růžovou, oranžovou, červenou, odstíny modré až po černou.

<https://www.pestik.cz>

Eko plenkování

Jste nastávající maminka nebo máte malé miminko? Zajímá vás, jak být šetrná k planetě, a hlavně ke zdraví svého dítěte? Každé malé dítě za své vypořádávané období spotřebuje až 4 000 plenek. Běžná jednorázová plenka se přitom v přírodě rozkládá až 400 let! Na internetu je mnoho informací o eko-plenkách, jak se v nich ale vyznat? Třeba vám v rozhodování pomůže i náš článek.

Kůže představuje největší orgán lidského těla. Pokud tedy můžeme, je dobré chránit děti od škodlivých látek a toxické chemie. Klasické jednorázové plenky jsou plné chemikálií, které dětské tělo vstřebává ve dne v noci. A kromě dětí je tu také životní prostředí, pro které 1 dítě za 2 roky nošení konvenčních plenek vytvoří až tunu odpadu, která skončí na skládkách a ve spalovnách.

Co jsou eko-pleny?

Ekologické pleny jsou vyráběny tak, aby se v přírodě snadno rozložily a nezatěžovaly životní prostředí. Ekologické plenky obsahují nižší množství synteticky vyrobených materiálů než běžné plenky a jejich základem je FSC certifikovaná celulóza pocházející z kontrolovaného způsobu těžby dřeva, v souladu s životním prostředím. Pleny obsahují recyklovatelné materiály a nejsou běleny chlorem. Můžeme je rozlišit na jednorázové, rozložitelné eko-pleny a na textilní.



Jaký je rozdíl oproti klasickým jednorázovým plenkám?

Klasická plenka má několik velkých nevýhod. Jednou z nich je savé jádro z buničiny, které se obvykle vyrábí z celulózy bělené oxidem chloričitým. Během procesu bělení tak mohou vznikat zdraví nebezpečné dioxidy. V malém množství se pak v plenkách může objevit také konzervant tributylcín (TBT), složka toxická pro vodní organismy, imunitní i reprodukční systém. Kromě toho běžní výrobci do plenky přibalují také plastové materiály jako je propustný polypropylen a nepropustný polyethylen. Plenka tak sice neprosákne na oblečení, díky sníženému přísunu vzduchu se ale dítěti může zapářit pokožka a měnit své pH. Ve vzniklém paření se pak daří bakteriím a plísním, vznikají opruzeniny a nejrůznější dermatitidy. Nízká prodyšnost plenky může být příčinou vyšší teploty šourku u chlapečků, která by mohla přispívat k mužské neplodnosti a u holčiček byl zaznamenán vyšší výskyt zánětu močových cest. Většina konvenčních jednorázových plenek k tomu všemu obsahuje také zbytečná barviva a parfemace, které mohou být alergenní a dráždit dětskou pokožku.

[Více informací](#)

Dalším velkým problémem je, že klasické plenky velmi zatěžují planetu z hlediska odpadů. Každé malé dítě za své plenkové období spotřebuje až 4 000 plenek. Běžná jednorázová plenka se přitom v přírodě rozkládá až 400 let!

Více informací o porovnání klasických x látkových plenkách se dozvíte [zde](#).

Jak vybrat látkové pleny?

- Kolik chci za plenky utratit?

Ujasněte si, jaký máte na látkové pleny rozpočet. Mějte přitom na paměti, že ačkoli je pořizovací cena



vyšší, jde o investici. V porovnání s klasickými jednorázovými plenkami ušetříte za celé přebalovací období miminka tisíce korun.

- Jak často budu prát a kolik času zabere sušení?

Budete chtít prát denně, obden nebo jednou za tři dny? Máte-li doma sušičku, plenky budou suché už pár hodin po vyprání. Bez ní ale sušení savých vrstev zabere minimálně celý den. Pokud bydlíte ve vlhkém domě, může to trvat i déle. V mezích tedy budete muset mít zásobu náhradních plen. Podle toho vypočítejte, kolik kusů potřebujete koupit. Musí jich být dostatek, abyste měli do čeho balit, zatímco se ty špinavé perou a suší.

- Chci (si) ušetřit práci?

Je vaší prioritou co největší jednoduchost přebalování? Bude miminko často hlídat děda, který by si u novorozeneckého skladu zauzloval prsty? Nebo vás naopak skládačky baví a těšíte se z variability a kombinování?

Jaké materiály upřednostňuji?

Svrchní kalhotky se dnes vyrábí z různých materiálů, od vlny, PUL (polyester s polyuretanovým zátěrem) až po flís. Také vkládací pleny můžete vybírat z bavlny, BIO bavlny, flísu, bambusu či konopí.

Jak používat látkové pleny

Když někomu řeknete, že používáte textilní plenky, tak si jistě představí opravdu mnoho čtvercových plen, jak tomu bylo za bývalého režimu. Toho se opravdu nebojte, doba velice pokročila a textilní plenky jsou dneska skutečně na jiné úrovni.

Co výrobce, to jiný materiál a technologie. Ať už si vyberete jakýkoliv druh plenky, vždy je lepší si koupit jednu od různé značky, abyste zjistili, co vašemu miminku bude sedět. Více informací se můžete dočíst zde: https://www.plenkomanie.cz/Druhy-latkovych-plen-a6_2.htm, <https://www.plenkomanie.cz/Druhy-separacnich-plen-b2653.htm>

Jednorázové eko-plenky

Říkáte si, že textilní plenky nejsou nic pro vás, že chcete jednorázové plenky, ale šetrné ke zdraví vašeho miminka? I takové plenky jsou na trhu (např. Mummi Baby, Babylove öko, Moltex, Kolorky, Naty). Jednorázové ekologické pleny jsou vyrobeny z rozložitelných a kompostovatelných materiálů, neobsahují žádné škodlivé chemické látky a dětská kůže pod nimi dýchá.

Jednorázové ekologické pleny využijete od narození až do odplenkování nebo jen v situacích, kde je oproti látkovým plenám jednodušší použít jednorázové ekologické pleny. Třeba v případě, kdy není možnost přepravovat, skladovat nebo prát látkové pleny (např. v porodnici, u lékaře nebo při cestování). Ekologické varianty v péči o děti stojí o něco víc, ale rozdíl, jaký udělají ve zdraví dětí i planety, je nevyčíslitelný.

Moje zkušenost

Během svého těhotenství jsem viděla hodně videí a přečetla opravdu hodně stránek ohledně eko-plenkování. Ale jaké plenky si vybrat? Kolik jich budu potřebovat? Jaká bude cena? Budu chtít mít jen látkové plenky nebo i jednorázové? Jak je budu udržovat? Na tohle všechno jsem musela najít odpověď, a nebylo to vůbec jednoduché. Po delším studování jsem si srovnala v hlavě, že budu používat doma textilní plenky a venku ekologické jednorázové. V rozhodování hrála roli také moje omezená možnost přirozeného sušení, a tedy nutnost použití sušičky. Nezanedbatelné bylo také to, aby byly jednoduché pro nasazování. Musí to přeci zvládnout i tatínek!

Vybrala jsem si ten nejlehčí systém, a to je systém AIO (vše v jednom) – viz obrázek. Máte plenku, do které dáte savé jádro (na pohlcení tekutin) a na to můžete ještě dát jednorázový separační bambusový ubrousek, který zachytí ty nejhorší tuhé části, které vyhodíte rovnou do koše. (HM)

[celý článek](#)

Recyklace solárních panelů

Nárůst cen elektřiny spustil solární šílenství. Firmy, které staví elektrárny na střechách, zdvojnásobují své kapacity. Je to přirozená reakce na vývoj trhu s energiemi. Celý svět přechází od fosilních paliv k obnovitelným zdrojům. Solárních panelů přibývá. Jsme ale schopni tyto solární panely recyklovat? Jak to vlastně je z recyklací v České republice a jak ve světě?

Solární panely se na lukách a střechách budov v posledních letech rozrostly jako houby po dešti. V minulém roce k tomu přispěla i energetická krize. Fotovoltaika je jednou z alternativních způsobů výroby elektřiny, se kterou počítáme při přechodu z fosilních paliv. Základy fotovoltaiky položil Alexandre Edmond Becquerel, údajně se svým synem Antoinem, již v 19. století. K praktickému rozvoji přispěl až v roce 1905 Albert Einstein, který popsal fotoelektrický jev. Masový výzkum této technologie nastal v 50. letech minulého století s rozvojem kosmonautiky. Solární panely odolávají větru, dešti a jejich odolnost byla prověřena mnohokrát ve vesmíru.

Životnost solárních panelů

Nejstarší fungující solární elektrárna je stará přes 60 let. I když většina výrobců dnes inzeruje garantovanou životnost 25 až 30 let. Zprůměrované odhady však ukazují, že skutečná životnost panelů může být 40 až 50 let. Nicméně jádro problému není ve fyzické odolnosti solárních panelů, protože prakticky neexistují žádné vadné komponenty. Životnost solárních panelů se měří spíše poklesem jejich účinnosti.

Výhledy do budoucna

Dle dostupných informací budeme mít někdy kolem roku 2050 na celém světě nejméně 4 miliardy výběhových solárních panelů na odpis. Budou vážit dohromady přes 78 milionů tun. Co s nimi budeme dělat? Zmínka o jejich recyklaci a vytěžení materiálů pro další použití se jeví naprosto logická. Jenže není reálná. „Panely, které jsme používali a nyní používáme, totiž nejsou navrženy tak, aby z nich bylo možné extrahovat a vytěžit potřebné prvky,“ říká Matthew Davies, technolog z univerzity ve Swansea. Na konci své životnosti pouze Evropa vyžaduje, aby výrobci solárních panelů sbí-

rali a ukládali solární odpad. I přesto, že při likvidaci solárních panelů na běžných místech dochází k úniku škodlivých chemikálií do země, což způsobuje kontaminaci pitné vody.

Budeme mít dostatek stříbra na další solární panely?

Zároveň odborníci varují, že postupně budou docházet i suroviny, bez kterých se solární panely neobejdou. Naprostá většina použitých panelů dnes končí na skládkách, kde se s nimi ztrácejí i cenné kovy a materiály, které obsahují. I když se dnes občas snaží některé firmy solární panely alespoň částečně recyklovat, stříbro a křemík jen zřídka obnovují. Místo toho „recyklatoři“ obvykle využijí jen hliníkový rám, který drží panel pohromadě a oddělí měděnou kabeláž. Expert na solární energie, Meng Tao, odhaduje, že svět by mohl čelit nedostatku „solárního“ stříbra dlouho předtím, než postavíme všechny solární panely potřebné k přechodu z fosilních paliv. Problémem bude i křemík, jehož výroba pro solární panely vyžaduje obrovské množství energie.



Recyklace solárních panelů je obor, který teprve čeká na svou budoucnost

Solární panely v sobě ukrývají cenné materiály, ke kterým se budou chtít zpracovatelé dostat. Jak jdou technologie neustále vpřed, využívají výrobci v solárních panelech stále více látek, které jsou nejen drahé, ale někdy i nebezpečné. Třeba solární panely II. generace obsahují gallium, selen, indium, tellur nebo kadmium. Tyto (a mnoho dalších) je snadné do panelu dostat, ale bude složité je získat zpět. Je tedy více než důležité, aby výrobci dodržovali ekodesign a při výrobě nehlédli jen na cenu, ale i na snadnou recyklaci (nebo alespoň likvidaci) solárních panelů. Pokud má být recyklace solárních panelů ekonomicky rentabilní, bude muset probíhat ve velkém. Hlavní překážkou snadné a ekonomicky rentabilní recyklace solárních panelů bude zřejmě jejich různorodost a odlišné materiálové složení. Při recyklaci solárních panelů bude mít velké slovo chemie. A tak se bude potřeba smířit s tím, že recyklace solárních panelů nebude ekologická.

Tepelná recyklace fotovoltaických modulů

V současnosti zřejmě nejpokročilejší metodu recyklace panelů navrhla a odzkoušela firma Deutsche solar AG. Celé panely jsou zavezeny do speciální pece, kde jsou zahřívány na teplotu nad 500 °C. Při této teplotě se plastové materiály odpaří, následně jsou v další komoře řízeně spalovány. Ostatní materiály jsou separovány ručně. Jsou-li panely nepoškozené, lze vytěžít až 85 % článků pro nové použití. Spotřebu energie na výrobu nových panelů je díky tomu možno snížit až o 70 %. Metoda je použitelná pro všechny stávající konstrukce panelů s mono a polykrystalickými články.

Mechanicko-chemická recyklace

U této metody recyklace se u fotovoltaických panelů odstraní hliníkové rámy a zbytek se rozbije a rozdrtí na drobné kousky. K třídění jednotlivých typů materiálů slouží separační linky s fluidními splavy pro oddělení kovů a plastů a s elektrodynamickou separací pro oddělení neželezných kovů. Stříbro a další kovy se získávají pyrometalurgicky. Výsledkem je celkově méně kvalitní druhotná surovina, avšak tato metoda vyžaduje menší podíl lidské ruční práce. Uvedenou metodou bylo zatím vytěženo na 1 000 kg stříbra a výstupem byly i mokré frakce skla znečištěné křemíkem a jem-



nou drtí plastů. Využití těchto odpadů bylo testováno, ale nebyla pro ně nalezena ekonomická varianta. Mechanicko-chemická recyklace je vhodná pro tenkovrstvé fotovoltaické panely. Většina uvedených postupů se zakládá na odhadech či laboratorních výzkumech pocházejících z čistě akademických propočtů.

Likvidace solárních panelů v České republice

Vzhledem k tomu, že v České republice zaznamenaly solární elektrárny boom v letech 2009–2010 díky státnímu zvýhodnění, první masovější vlnu recyklace lze očekávat nejdříve kolem roku 2030. Již od roku 2015 existují směrnice, jak by taková recyklace měla fungovat. Zmíněná směrnice EU od roku 2015 nařizovala, že 70 % každého panelu je třeba zrecyklovat. Od roku 2013 začaly v ČR vznikat kolektivní systémy pro zpětný odběr solárních panelů. Tyto systémy začaly vybírat poplatky s cílem, aby do roku 2018 byl dostatek financí na recyklaci (nebo likvidaci) vysloužilých solárních panelů z fotovoltaických elektráren uvedených do provozu před rokem 2013.

V České republice funguje přibližně 10 kolektivních systémů, které se mimo jiné zabývají i recyklací odpadů z fotovoltaických elektráren. Mezi nimi například REMA PV Systém, ELEKTROWIN, ASEKOL SOLAR, RESOLAR, nebo RETELA. Loga některých kolektivních systémů znáte z návštěv vašeho sběrného dvora, protože se zabývají recyklací i jiných typů elektroodpadu. (IM)

[celý článek](#)

Výlet za rozkvetlými bledulemi

Potěšit se pohledem na rozkvetlé koberce bledulí vyrážejí každé jaro stovky turistů do českolipského údolí Peklo. Tyhle krásné květiny ale rostou například i u Trojhory v Českém středohoří.



Každoročně, brzy na jaře, rozkveté údolí Trojhorského potoka tisícičkami bledulí. Nejvíce jich je v úseku, kde potok obtéká severní stranu Trojhory, kopce s ostrými skalnatými štíty, který se nachází mezi obcemi Všeradiště a Třebušín.

Vodní tok v těch místech meandruje, rozděluje se do několika ramen a zase se spojuje. Tvoří tak drobné tůňky a mokřiny. Potok vytváří biotop lužního lesa se spoustou starých vzrostlých i padlých stromů, pokrytých mechem, které tvoří romantický dojem divoké přírody.

Bledule využívají krátkého období na začátku března, kdy už tolik nemrzne, les je dobře zásoben vodou a ke květinám proniká i dost světla, protože vegetace se ještě neprobudila ze zimního spánku.

Až se do sytosti vynadíváte na bledule, vyšlápněte a vyškrábejte se i na samotnou Trojhoru – její štíty jsou od jarního sluníčka pěkně vyhřáté a ze štítů ve výšce 451 m n.m. je nádherný kruhový rozhled do Českého středohoří.

Z Třebušína tam vede žlutá turistická značka, která propojuje Trojhoru a protějščí hrad Kalich. Můžete se také vydat po červeně značené Zlaté stezce Zemí hradů až do Úštěka nebo po červeně značené Žižkově stezce Zemí hradů až do Ploskovic.

<https://sever.rozhlas.cz/>

Správa parku vyhlašuje výtvarnou a vědomostní soutěž

Správa Národního parku České Švýcarsko v rámci oslav 50. výročí vzniku CHKO Labské pískovce vyhlašuje dvě soutěže, výtvarnou a vědomostní. Tématem 22. ročníku vědomostní soutěže je poznávání CHKO Labské pískovce. Během hledání odpovědí se dozvíte něco o přírodě i historii tohoto území a nechybí ani otázky k různým zajímavostem, na které v této chráněné oblasti můžete narazit.

Otázky k soutěži jsou umístěny na webu národního parku, ale své odpovědi můžete také vyplnit přímo v on-line formuláři. Soutěž je určena všem bez rozdílu věku a potrvá do 20. června 2022. Ze správných odpovědí se vylosují vždy tři výherci z každé věkové kategorie a mohou se těšit na publikace o Českém Švýcarsku.

Výtvarná soutěž je určena dětem z mateřských škol a základních škol. Tentokrát půjde o pohádkové téma. Správa NP České Švýcarsko totiž připravuje vydání knihy příběhů o skřítkovi Čeřínkovi, které pro děti napsal Vladislav Vencko a tak v této soutěži budou mít děti příležitost různými

výtvarnými technikami ztvárnit podobu skřítko-Čeřínka, tak jak si jej představují. Jeden z jeho příběhů lze najít na webu správy, aby se děti mohly seznámit s tím, kde tento skřítek žije a jaká zažívá dobrodružství a kdo jsou jeho zvířecí kamarádi obývající Národní park České Švýcarsko. Výtvarná soutěž potrvá až do 15. října 2022 a velikost díla je omezena do formátu A3.

Výsledky obou soutěží budou zveřejněny po jejich ukončení na webu národního parku.

Více se dozvíte na <https://www.npcs.cz/souteze>.



Skřítek Čeřínka a pstruh
Autorka ilustrace: Mgr. Jana Modrá

Rok netopýrů je tady

Netopýři jsou krásná a poměrně unikátní stvoření. Proto jsou také v Česku chráněni zákony i mezinárodními úmluvami. Potřebují naši nejlepší péči a ohleduplnost, Český svaz ochránců přírody proto vyhlásil letošek Rokem netopýrů. V praxi to vypadá tak, že organizace uspořádá řadu akcí, jejichž cílem je upozornit na nezbytnost ochrany těchto zvířat.

Proč zrovna Rok netopýrů?

Netopýři (přesněji řečeno letouni, skupina savců, která u nás vedle vlastních netopýrů zahrnuje i vrápence) jsou velmi pozoruhodní živočichové. Naši pozornost si zaslouží nejen schopností pohybu a lovu potravy ve tmě za pomoci tzv. echolokace (v podstatě na principu radaru), skrytým způsobem života, kdy často žijí v naší těsné blízkosti, aniž bychom o nich věděli, velikou spotřebou hmyzu včetně toho, který z našeho čistě lidského pohledu považujeme za „škodlivý“, ale i svojí vzácností. Proto jsou všechny druhy letounů chráněny našimi zákony i mnoha mezinárodními úmluvami.

Hlavním problémem netopýrů je úbytek potravy (proč z naší krajiny mizí hmyz je na samostatnou debatu) a úbytek vhodných míst pro rozmnožování a přezimování. Netopýři se neobejdou bez různých dutin. Jenže ty z naší krajiny neustále mizí. Kácí se staré stromy, kamenné zídky nahrazuje beton, mnohé podzemní prostory byly zavezeny... Náhradní stanoviště hledají netopýři v našich domech. Na půdách, ve sklepích či v nejrůznějších skulinách ve zdivu, za obložením... Což někdy vyvolává kontroverze, mnohem častěji ale narážejí na předsudečný strach či doplácení na lidský nezájem a nevědomost (například při zateplování domů). Věříme, že osvěta zde může hodně pomoci.

Rok netopýrů chce upozornit na různá rizika, které netopýřům hrozí, a poradit, jak je chránit či jak jim přinejmenším neškodit. Věříme, že připravované přednášky, vycházky, putovní výstava i další akce poodhalí před laickou veřejností trochu tyto tajemné živočichy a probudí zájem o jejich ochranu. Co se chystá, ale i kde se o netopýřech dozvědět více a různé zajímavosti o netopýřech a jejich životě můžete průběžně sledovat na stránkách www.roknetopyru.cz.



Co můžeme udělat pro netopýry touto dobou?

Nerušit! Přes zimu netopýři hibernují (laicky řečeno „spí“), obvykle v různých podzemních dutinách, trhlínách či spárách. Jsou v tomto období hodně zranitelní. Hibernace jim umožní z tukových zásob zimu přežít, ale pokud jsou vícekrát během zimy probuzeni, odebírají z tukových zásob více energie a ty jim pak nemusí do jara vystačit, v důsledku čehož mohou i zemřít. Ještě horší scénář nastává v mrazivých dnech, kdy je něco vzbudí a přiměje vyletět ven, kde na ně čeká smrt umrznutím.

K probuzení netopýrů stačí pouhá přítomnost lidí v místech zimovišť. Náš dech, naše tělesná teplota. Prolézání různých starých sklepů, štol či jeskyní je nesporně velkým dobrodružstvím, ale (pomiňme pro tuhle chvíli otázku legálnosti a bezpečnosti), odložte je prosím na léto! V zimních měsících (minimálně do března) může tato kratochvíle stát život mnoho vzácných netopýrů.

Ještě větším nebezpečím je rozdělávání ohňů (ale třeba i pouhá svíčka či zapálená cigareta) v takovýchto prostorech. Kouř a teplo (třeba i jen z ohně rozdělaného v portálu nějaké jeskyně či pod skalním převisem) pronikne i do těch nejužších, nejhlubších skulin, netopýry probudí a donutí vyletět. To, že žádného netopýra nevidíme, neznamená, že jich ve spáře nad námi není zalezlých i několik desítek či stovek.

<https://biodiverzita.csop.cz>

Kdy přiletí čápi? Zapojte se do sledování hnízd

Čápi bílí v Česku postupně obsazují svá hnízdiště, i když by dle známé pranostiky měli teprve na sv. Řehoře, přelétat přes moře. Jak ukazuje mapa čapích hnízd na www.birdlife.cz/capi, již cca 50 hnízd je obsazeno. Kdy obsadí zbývající? Kolik párů přiletí a kolik vyvedou mláďat? Odpovědi na tyto otázky zjišťuje Česká společnost ornitologická (ČSO) s pomocí veřejnosti.



„V programu občanské vědy Čapí hnízda sledujeme průběh hnízdění čápů již od roku 2014. Vloni se podařilo poprvé překonat neuvěřitelných 1 000 spolupracovníků,“ uvádí Gabriela Dobruská, která v ČSO koordinuje program Čapí hnízda. „Sledování čápů je velmi oblíbené, lidem přináší radost a jejich pozorování není náročné,“ doplňuje Dobruská. Do programu se může zapojit úplně každý – od rodin s dětmi přes školní kolektivy až po seniory.

Zadat pozorování čápů na hnízdě

Ornitologové doufají, že i v letošním roce lidé zařadí pozorování čápů do svých výletů a pomohou tak monitorovat průběh hnízdění. I když někteří čápi již přiletli (pravděpodobně jedinci zimující ve střední nebo jižní Evropě), většina se začne objevovat v následujících slunečných dnech. Právě ty budou klíčové pro zaznamenání co nejpřesnějších

údajů o přiletu čápů. „Sledujte hnízda ve svém okolí a svá pozorování zadejte na www.birdlife.cz/capi. I když čápa na hnízdě nevidíte, najděte lokalitu na mapě a uveďte „čáp nepozorován“. Jen tak budeme vědět, že hnízdo bylo kontrolováno a čáp na něm ještě nebyl,“ doplňuje Dobruská. Čím více hnízd se podaří zkontrolovat, tím přesnější údaje o přiletu čápů ornitologové získají.

Během kontrol můžete také čápům hodně pomoci. Stačí místa, kde čápy pozorujete při sběru potravy nebo kam létají pro stavební materiál na hnízda, vyčistit od odpadků, zvláště plastových provázků a vlasců. Ty jsou pro ptáky velmi nebezpečné, zvláště dostanou-li se na hnízdo. Zamotá-li se mláďe do provázku, jehož druhý konec je pevně vpleten do základu hnízda, nemá šanci úspěšně z hnízda vylétnout.

Zimní a jarní řez ovocných stromů

Únor a březen jsou optimálním obdobím pro zimní řez ovocných stromů, zvaný též jarní nebo předjarní. Řezem odstraňujeme nemocné nebo zastíněné větve. U mladých stromů tímto řezem formujeme korunu, starší stromy jím omlazujeme. V tomto období se prořezávají i drobné ovocné stromky a keře, jako je angrešt, rybíz, maliník a ostružiník. Jak přesně na to se dozvíte v našem článku.

Každý druh ovocného stromu má jiné vhodné období na prořezávání.

Zimní řez je velký zásah do stromu a může vést k napadení houbovými chorobami, vyschnutí nebo namrzání vzniklých ran. Proto některé druhy stromů tento řez nesnášejí. Jsou to zejména peckoviny – třešně, meruňky, broskvoně. Jiným stromům naopak zimní řez prospívá, např. jabloním a hruškám. Zimní prořezávání je důležitý proces, který vytváří příznivé podmínky pro omlazení stromu, vytváří nejlepší a optimální podmínky pro úplný vývoj stromu a zbavuje jej nebezpečného hmyzu. Pokud je zima s častými změnami teploty, na stromech se tvoří s nástupem jara velké množství mrtvých větví. Mrtvé větve společně se starými a nadbytečnými větvemi zatěžují strom a zabraňují tak stromu, aby se mohl v krátké době připravit na plození.

Na kdy si naplánovat zimní řez stromů?

Zimní řez stromu má omlazující účinky a provádí se až do začátku vegetace v předjaří. Čas provedení zimního řezu jaderovin obecně spadá do období mezi únorem a březnem. Přesný termín však musíte zvolit podle stáří vašeho stromu. Ideálně ve druhé fázi zimy, abychom maximálně omezili případné poškození řezných ran vlivem mrazu. Pokud strom ještě nedosáhl pěti let, je vhodné jej prořezat až koncem března, tedy šest až osm týdnů před rašením stromu. U starších dřevin lze řez provést již začátkem února, při vlídném počasí i koncem ledna. Řez i průklest ovocných stromů a keřů děláme podle počasí. Ve dny, kdy prořezáváme by nemělo mrznout. Další kritérium pro prořezávání je postavení měsíce na nebi. Ideálním časem pro řez

je ubývající měsíc, kdy proudí míza z koruny stromů do kořenů stromu. V letošním roce to bylo od 16. února do 2. března a další bude od 19. března do 1. dubna. Na prořez jsou pak vhodné dny plodu, které letošní rok připadnou na 23. a 24. března. Pokud to tyto dva dny nestihnete, nic se neděje, můžete v klidu stříhat do novu, což je do 1. dubna. Pamatujte, že neopatrné a ukvapené zimní prořezávání může způsobit smrt stromu.

Zimní řez jabloní

Jabloně patří snad k nejpěstovanějším ovocným dřevinám v Čechách. Jabloně a také hrušně můžeme prořezávat v zimě a předjaří. Jabloně patří k ovocným stromům, které milují bohaté přirozené světlo a netolerují stagnaci vzduchu uvnitř ko-





runy. Zimní prořezávka jabloně pomáhá v boji proti parazitům, které v zimě přecházejí pod kůru. Abyste se dočkali krásných, velkých a šťavnatých jablek je potřeba zasáhnout a realizovat zimní řez. Přinášíme názornou ukázkou, jak na to: [VIDEO: Zimní řez jabloní je tady](#).

Také angrešt, rybíz, maliník a ostružiník potřebují zimní řez

Zimním řezem keřů a malých stromků prosvětlíme korunu angreštu, rybízu, maliníku a ostružiníku. V zimě keře zmlazujeme odstraněním již vyplozených výhonů a přehoustlých mladých větviček. Odstraňujeme tříleté a starší vyplozené dřevo. Ponechané výhony se doporučují zakrátit o nevyzrálou část.

Co v zimě neřezat

Časný jarní řez nesvědčí peckovinám. A tak s řezem třešní, meruněk, broskvoní a švestek ještě počkáme. Měly by se stříhat jen v období, kdy už

mají listy. Případně po sklizni. Ale i zde platí, že strom by měl mít ještě listy. Při brzkém zimním řezu totiž hrozí nákaza řezných ran houbovitými chorobami.

Pokud máte ve své zahradě přehustěný, možná několik let nestříhaný strom, nesnažte se ho radikálně zmladit najednou. Strom většinou zareaguje bujným růstem nových výhonků. Raději se snažte omlazovat strom postupně. Někdy to může trvat i tři, možná čtyři roky, než dosáhnete požadovaného tvaru. K řezu ovocných dřevin přistupujte vždy citlivě a určitě také neuškodí mít na paměti staré osvědčené pořekadlo „dvakrát měř, jednou řež“.

Téma zimního řezu je široké, názorů více. Berte tento článek jako malý úvod nebo připomenutí. (IM)

Jaro vybízí k očistě těla

Jarní detox patří k činnostem, které by měly být každoroční samozřejmostí. Díky očistě organismu pocítíte větší množství energie a pomůže vám překonat únavu. Správná detoxikace také přispěje k posílení imunity. Kdy jindy začít než se začátkem jara?

Tradiční půst, který nastává po masopustu, je poslední dobou přebírán do moderní detoxikace. Lidé si během půstu odepírají nejen maso, ale i většinu jiných neřestí, jako je třeba i sladké, alkohol a podobně.

Pokud jste ale masožravec každou buňkou v těle, je dobré si odepřít alespoň těžké červené maso a nahradit ho rybami a krutím.

K detoxikaci se nejvíce váže očista jater. Játra jsou velmi důležitým orgánem, který si zaslouží (alespoň na jaře) pořádně zregenerovat.

Na játra je skvělý ostropestřec

Nejlepším pomocníkem na péči o játra je jednoznačně ostropestřec mariánský. Používá se z něj semínko, které se nadrtí (nenamele – při drcení neztrácí olej, který je prospěšný). Můžeme ho zařadit i do svého jídelníčku. Buďto do jogurtů, na chleba s máslem, nebo třeba do salátu.

Neměl by se ale vařit, spařovat ani namáčet. Doporučují se dvě čajové lžičky po ránu do jogurtu. Tato bylina velmi rychle regeneruje jaterní buňky. Měl by se užívat tři měsíce, poté měsíc pauza, pak opět tři měsíce užívat.

Na trhu můžeme najít několik variant této bylinky – v kapkách, v tabletách nebo třeba i jako olej.

Mezi další bylinky, které nám pomůžou k očistě těla, je například kopřiva. U té si ale musíme dát pozor, jelikož dlouhodobé užívání podporuje osteoporózu.

Bylinář Josef Zentrich doporučoval pít na jaře týden 3x denně šálek nálevu z kopřiv, nikoliv však déle, přičemž onkologičtí pacienti nesmějí pít kopřivový čaj vůbec. Mladé kopřivy, které ještě nenakvetly, lze také jíst rozmixované ve smoothie, v kaši, anebo upravené jako špenát. Mezi léčivé byliny urychlující látkovou výměnu patří kromě kopřivy také pampeliška, čekanka, kořen lopuchu,



oddenek pýru a puškvorec a všechny lze různě kombinovat. Byliny jsou nejlepší čerstvé, ale pomohou i sušené z lékárny, vhodná je např. hotová směs Čištění organismu. K pročištění také pomáhá medvědí česnek.

Dále je prospěšné užívat bylinné čaje – například odvar ze sedmikrásek, měsíčku, přesličky nebo břízy. Buďto si můžeme dopřát čaj z jednotlivých bylinek nebo dojít do specializovaného obchodu a koupit si už namíchané směsi.

<https://sever.rozhlas.cz>

Kontroverzní sulfáty. Proč se jim v kosmetice raději vyhnout?

Konvenční kosmetika obsahuje mnoho chemických látek, které jsou často dávány do souvislosti s negativními účinky na lidské zdraví. Výjimkou nejsou ani pěnidla sulfáty, o nichž jste určitě už někdy slyšeli. Čím přesně vaši pokožce, potažmo celému organismu mohou škodit? A lze je vůbec zdravě nahradit?

Co jsou sulfáty a jak přesně fungují

Sulfáty jsou hojně používány proto, že jsou opravdu levné. Nejčastěji se vyrábějí synteticky (z ropy), a navíc jich stačí i malé množství, aby výsledný produkt hodně pěnil. Tyto látky, které v kosmetickém produktu vytvářejí pěnu, se označují i jako tenzidy či surfaktanty = povrchově aktivní látky. Ve zkratce to znamená, že snižují napětí mezi dvěma či více složkami kosmetického produktu. Tím pak usnadňují rozpouštění a odstraňování nečistot z pokožky či vlasů.

Logicky sulfáty tedy najdete ve sprchových gelech, šamponech, mýdlech či pěnách do koupele, ale také v zubních pastách nebo čističích na nádobí. Mnoho lidí si stále myslí, že čím více produkt pění, tím lépe. Není tomu ale tak. Bohatá pěna je spíše na efekt, a i produkt, který pění méně, svou službu odvede velmi dobře.

Mezi nejběžněji používané sulfáty patří:

- *Sodium lauryl sulfate (SLS)*
- *Sodium laureth sulfate (SLES)*
- *Ammonium lauryl sulfate (ALS)*





Proč je lepší se sulfátům vyhnout

Ano, sulfáty (i v koncentraci kolem 1-2 %) z vaší pokožky výborně odstraní jakékoliv nečistoty včetně nadbytečného mazu. Spolu s tím ale bohužel také naruší přirozenou ochrannou mikroflóru. Co to pro vás znamená? Pokožka po celém těle se hodně vysuší, pleť na obličeji se pak logicky začne více mastit, a na hlavě se mohou dokonce začít objevovat lupy. Při mytí vlasů dojde i k vysušení samotných vlasových vláken, která se v důsledku budou snáz třepit či lámat.

U citlivějších jedinců sulfáty častokrát pokožku nejen dehydratují, ale také podráždí, způsobí její zarudnutí a svědění. Pokožka, která má narušenou hydro-lipidovou vrstvu je navíc náchylnější k tomu, aby se do ní dostaly další negativně působící chemické látky. Proto je vhodné se těmito pěnidlům vyhnout zejména u malých dětí, protože ty mají pokožku opravdu hodně jemnou a citlivou.

Jak klasické sulfáty nahradit

V dnešní době, kdy lidé stále více řeší ekologii a zdravý životní styl jako takový, naštěstí není problém sehnat kosmetiku bez obsahu klasických sulfátů. Šetrné tenzidy, odvozené např. z kokosového oleje, sice pění méně, ale rozhodně to není na úkor jejich účinkům. Pokožku umyjí stejně dobře, a navíc ji nevysuší ani nepodráždí. I tak stále mohou podráždit oči, pokud se do nich např. při mytí vlasů náhodou dostanou. Tyto tenzidy však bývají složitější na výrobu plus se získávají z přírodních surovin. Logicky jsou tedy dražší, což se promítne i na ceně hotového výrobku. Když ale vezmeme

v potaz zdravotní hledisko, určitě se jedná o investici, kterou neprohloupíte.

Vzhledem k tomu, že šetrné tenzidy méně pění, je třeba si při přechodu z běžné kosmetiky na tu přírodní trochu zvyknout. Hlavně zpočátku mívá člověk tendenci produktu nanášet zbytečně moc, protože je zaskočen, že tolik nepění.

Šetrné alternativy sulfátů:

- *Sodium Lauryl Sulfoacetate*
- *Lauryl Glucoside*
- *Sodium Cocoyl Isethionate*
- *Sodium Cocoate*
- *Sodium Cocoyl Glutamate* (vhodný i pro alergiky)
- *Cocamidopropyl Betaine* (hodně citlivé pokožce může vadit)
- *Decyl Glucoside*
- *Sodium Cocoamphoacetate*
- *Sodium cocoate/olive*

Záměrně v seznamu neuvádíme *Sodium coco sulfate*, který je do jisté míry problematický. Je sice povolen v přírodní kosmetice a je derivován z kokosového oleje, nicméně se vyrábí stejným postupem jako SLS a SLES. Pění tedy podobně jako konvenční sulfáty, ale bohužel tak působí i na pokožku – u mnohých jedinců tedy pokožku nadměrně vysušuje a dráždí.

<https://choosegreen.cz/>



Vyrobte si eko přípravky nejen do myčky

Při umývání nádobí – jak v myčce, tak ve dřezu – do potrubí často odtéká poměrně štědré množství chemie. Proto se v dnešním článku zaměříme na to, jak si vlastnoručně vyrobit ekologické prostředky na mytí nádobí, které přírodě neuškodí.

Ekologické tablety do myčky

Co budete potřebovat:

- 1 hrnek jedlé sody
- 1 hrnek prací sody
- ½ hrnku soli
- ½ hrnku kyseliny citronové / šťávy z citronu

Jak na to?

Všechny přísady smíchejte, přidejte trochu vody a vše pořádně propojte. Dejte směs do tvořítek na led a nechte pořádně uschnout. Tablety vyklopte a uskladněte například do sklenic. A jak je používat? Stejně jako ty kupované.

Ekologický mycí prášek

Co budete potřebovat

- hrnek jedné sody
- 1 hrnek sody na praní
- 1 hrnek soli do myčky
- 1 hrnek kyseliny citronové



Jak na to?

Všechny přísady smíchejte a skladujte na suchém místě, nejlépe v uzavřené sklenici. Pro umytí nádobí dejte do myčky 1 až 2 lžičky prášku + 1 až 2 kapky eko gelu na nádobí.

Ekologický gel do myčky

Co budete potřebovat

- 1 hrnek soli
- 2 hrnek vody
- 2 hrnky octa
- 3 citrony

Jak na to?

Nakrájejte citrony a odstraňte z nich pecky. Dejte je do mixéru se 2 hrnky vody a rozmixujte. Přelijte směs do hrnce a přidejte ocet a sůl. Míchejte a vařte asi 15 minut. Nechte směs vychladnout a přelijte ji do uzavíratelné nádoby.

Pro použití v myčce stačí gel nalít do přihrádky, pro použití ve dřezu jednoduše na houbičku.

Ekologické leštadlo do myčky

Chcete nahradit i leštadlo do myčky? Použijte klidně ocet nebo roztok kyseliny citronové. Ten si vyrobíte z 50 g kyseliny citronové a 500 ml vody.

<https://www.nazeleno.cz>

Vybírejte takové tenisky, které berou ohled na životní prostředí

Nákup sportovní obuvi je čas od času nezbytný. I když nemusíte být hned aktivní sportovec, tak ve vašem botníku určitě nějaké pohodlné tenisky najdete. Ať už na běžné nošení nebo pro příležitostné sportování. A protože se obuv v botníku občas doplňuje nebo se pořizuje nová, ani vy se nákupu nevyhnete. V tomto ohledu bychom rádi zmínili, že existují společnosti, které v rámci výroby a prodeje obuvi i oblečení berou na zřetel také otázky ekologie.

Štítek ekologie můžete najít například u značek Nike, Adidas, Reebok, Allbirds, Ecoalf a spousta dalších. Jestliže se vám tedy líbí například tenisky Nike Air Force 1, můžete si být jisti, že se jedná až o 50% udržitelných materiálů. Výrobky této značky obsahují organickou bavlnu, recyklovatelný polyester nebo směs organické bavlny a recyklovaného polyesteru. Týká se to i oblečení.

Značka Nike patří k těm, jež vyrábí kvalitní výrobky a zároveň pomáhá chránit životní prostředí. Tudíž je jedno, kterou řadu této značky zvolíte. Platí to o všech výrobcích, včetně oblíbených Air Max Nike. Robustní vzduchová podrážka modelu 270 je vyrobená ze 75 % z recyklovaného výrobního odpadu. Při pořízení hezké a kvalitní obuvi se nemusíte vždy cítit provinile, že dáváte přednost vzhledu obuvi před životním prostředím. Lze koupit kvalitu, pohodlí i hezký vzhled a mít z toho opravdovou radost. Rovněž Nike Space Hippiie 04 patří k teniskám z recyklovatelného odpadu (85-90 %). Jedná se o obuv vyrobenou bez zbytečného plýtvání materiálem a bez ekologické zátěže.



Vedle značky Nike můžete také sáhnout po modelu bot Adidas, které jsou vyráběné z plastu a mořského odpadu. Ekologie se stává posledních 20 a více let čím dál větším tématem také pro velké korporace. Stranou nechce stát ani Reebok, který nahrazuje syntetické materiály těmi přírodními, a to zejména bavlnou a kukuřicí.

Přitom na první pohled nepoznáte, že jde o tenisky vyrobené s ohledem na životní prostředí, vypadají skvěle a nic nenapovídá tomu, že jsou mnohdy z recyklovatelných materiálů. Každá značka šetří životní prostředí po svém. Některé používají plasty z oceánů, jiné zase vlákna eukalyptového stromu, existují i boty vyrobené z konopí, organické bavlny, přírodního kaučuku - stačí se jen zajímat.

S výběrem nové sportovní obuvi vám může pomoci katalog Flexdog, kde si zadáte nejen vámi vybranou značku obuvi, ale i daný model. Stačí si zadat, zda se má jednat o pánskou či dámskou obuv, vybranou značku i model a vyjedou vám i slevy včetně nabídky obchodů, které mají danou obuv k dispozici. Mrknout můžete i na aktuální novinky a být tak ještě více v obraze.

<https://www.enviweb.cz>



EKOLOGICKÉ CENTRUM MOST

nabízí výukové programy



objednávejte na www.ecmost.cz



Jsme tu pro vás již 22 let

www.ecmost.cz