

EKO zpravodaj

Magazín Ekologického centra Most

03 | 2022

Jak správně topit a ušetřit

Vegetariánství:

Jaký má vliv na naše zdraví?

Daruj, věnuj...hlavně nevyhazuj



POJĎTE SI ODPOČINOUT DO LESNÍCH LÁZNÍ
Za relaxem nemusíte jezdit daleko



VLASTNÍ KRABÍČKY NA JÍDLO
Vyhoví vám v restauracích?



KDE ROSTOU?
Poradí vám předpověď

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 Jak správně topit a ušetřit
- 05 Týden pro klima
- 06 Veganství a vegetariánství: Jaký má vliv
na naše zdraví?
- 08 Pojd'te si odpočinout do lesních lázní
- 10 Jak ušetřit v domácnostech za energie

Aktuálně z kraje

- 11 Na Chomutovsku přibudou dvě přírodní
památky
- 12 O vodě, pro vodu
- 13 Česko-saský projekt „Krušnohoří – nové
ideje pro udržitelnou budoucnost“

Okénko z přírody

- 14 Sýček stále balancuje na hranici přežití.
Letošní hnízdní sezona je slabá
- 16 Seznamte se s projektem Daruj křídla

Zelená domácnost

- 18 Podzimní detoxikace
- 21 Kde rostou? Sledujte předpověď růstu
hub v Česku

EKOtipy

- 22 Daruj, věnuj...hlavně nevyhazuj
- 24 Vlastní krabičky na jídlo – vyhoví vám
v restauracích?



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





Jak správně topit a ušetřit

Nová webová stránka Ministerstva životního prostředí „Jak správně topit“ radí, jak účelně využívat kotle nebo kamna. Nabízí informace o vhodných palivech, o tom, jaké používat kotle a na co si dát pozor při jejich instalaci a údržbě nebo jaké dotace využít a snížit tak náklady na vytápění.

Před nadcházející topnou sezónou je nutné připomenout, jak správně topit v zařízení na pevná paliva. Dobře udržovaný kotel nebo kamna, ve kterých se pálí proschlé dřevo nebo kvalitní dřevní pelety příp. kvalitní uhlí může snížit dopad na znečištění ovzduší i na rozpočet domácnosti. Samozřejmě z pohledu čistého ovzduší je nejlepší vyměnit starý kotel za bezemisní zdroj. Na to mohou aktuálně domácnosti získat zhruba polovinu potřebné částky z Nové zelené úsporám a do konce roku je v plánu otevřít i nové kolo oblíbených kotlíkových dotací.

Při provozu lokálních zdrojů tepla na pevná paliva jsou zásadní čtyři faktory:

- v čem spalování probíhá (konstrukce kamen či kotle),
- co je spalováno (výběr a kvalita paliva),
- kdo a jak zdroj obsluhuje,
- údržba a technický stav zdroje a jeho příslušenství.

Bohužel ne vždy jsou kamna a kotle instalovány, udržovány a provozovány správným způsobem. To pak způsobuje zvýšené emise zdraví škodlivých látek do ovzduší. Při současné nejistotě na trhu s energiemi hrozí, že kvůli nesprávným postupům dojde ke zhoršení kvality ovzduší a zdraví. Proto je

znalost správného způsobu provozování kotlů a kamen zcela zásadní.

Webové stránky **„Jak správně topit a ušetřit“** jsou rozděleny do osmi oddílů. Vedle klíčových témat, tedy čím a v čem topit, poradí, jak se o zdroj tepla starat, jak je udržovat v perfektním stavu nebo kdy je potřeba nechat zdroj zkontrolovat odborníkem. Pomohou i s tím, jak se bránit, když vás obtěžuje kouř od sousedů, ať se jedná o dým z komína, spalování v otevřených ohništích, nebo nelegální spalování odpadů.

Vytápění pevnými palivy je jedním z nejvýznamnějších zdrojů, které znečišťuje naše ovzduší. Pokud ale majitelé kotlů, krbů nebo kamen budou dodržovat zásady správného vytápění, je možné jejich dopad na kvalitu ovzduší snížit na minimum. Třeba jen tím, že nechají technický stav a provoz svých spalovacích zdrojů na pevná paliva nejméně jednou za tři roky zkontrolovat odborníkem, který nejen že je zkontroluje, ale také poradí. **Od začátku září 2024 bude v rodinných domech, bytových domech a ve stavebních pro rodinnou rekreaci zakázáno provozovat nejstarší a nejméně ekologické kotle, tedy spalovací zařízení horší než 3. třídy. Zda konkrétní kotel těmito podmínkám vyhovuje, i to majitelé zjistí při uvedené povinné tříleté kontrole odborníkem.**

Výměnu zastaralého kotle není dobré odkládat. Naopak je vhodné ji řešit co nejdříve, k čemuž lze využít poskytované dotace. Aktuální výzva pro nízkopříjmové domácnosti v září 2022 sice skončila, Ministerstvo životního prostředí ale ve spolupráci se Státním fondem životního prostředí ČR a krajskými úřady ukončenou výzvu vyhodnotí a plánuje spustit další kolo dotací ještě do konce letošního roku. Další domácnosti mohou stále využívat příspěvek z programu Nová zelená úsporám, kde na pořízení kotle na biomasu nebo tepelného čerpadla zájemci získají až 140 000 korun.



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

Týden pro klima

Pálí vás taky klima a chcete s tím něco udělat? Zapojte se do iniciativy Týden pro klima 2022! Uspořádejte vlastní akci v rámci letošního ročníku Týdne pro klima anebo se přijďte podívat na něco z programu!

Svět se v posledních letech dramaticky mění. Po pandemii nemoci covid-19 ovlivňuje život nejen v Evropě také ruská agrese na Ukrajině. Naši společnost rozšířily statisíce lidí prchajících před válkou, citelně si uvědomujeme různá rizika doprovázející závislost na fosilních palivech a na české domácnosti čím dál silněji dopadá i nejistota související s dodávkami a cenou energií. Ty přitom dosud pocházejí převážně z fosilních paliv. Nikam ale nezmizela ani klimatická krize, jak nedávno varovaly i nové, dramatické zprávy mezivládního panelu OSN pro změnu klimatu (IPCC). Kupíci se mnohotvárné krize nás tak stále urgentněji vybízejí k hledání společných řešení. Cílem nového přístupu by nemělo být jen stabilní planetární klima, ale i důstojný život obyčejných lidí, a to nejen z této, ale i z příštích generací.

Mluvte o klimatické krizi a ukažte přátelům, známým, politikům i političkám, že vám na klimatu záleží. Jedině tak se začnou lidé na odpovědných místech změnou klimatu zabývat.

Klima se týká nás všech! Letošní ročník **Týdne pro klima** proběhne těsně před komunálními volbami. Přenesme diskusi o klimatu co nejvíce i na lokální úroveň! Jak mohou k řešení klimatické krize přispět města a obce? Co trápí lidi v různých částech republiky a kde můžeme hledat společná řešení, která pomohou i klimatu?

<https://tydenproklima.cz/>

Nezapomeňte, že zlepšovat životního prostředí můžete každý den.



Veganství a vegetariánství: Jaký má vliv na naše zdraví?

Veganství a vegetariánství je často obklopeno mnoha mýty. Ačkoliv se může zdát, že je veganství pouze aktuálním módním trendem, některé zdravotní výhody jsou už vědecky potvrzené a nezpochybnitelné. Jak to s tímto způsobem stravování tedy opravdu je? Jaký má skutečný vliv na náš organismus ale i na životní prostředí?



Maso a Češi

Maso a další živočišné výrobky patří do českého jídelníčku naprosto běžně, lidé se v jejich konzumaci neomezují. Stačí přitom, aby maso vyřadili například na dva dny v týdnu, a prospějí tak svému zdraví i životnímu prostředí. Lidé si často pletou samotný pojem veganství a vegetariánství. Mnohdy bývají výrobky označovány za veganské, ačkoliv jsou vlastně pouze vegetariánské. Zatímco vegetariáni odmítají pouze maso, vegani nejedí jakékoliv živočišné produkty, tady například mléko, maslo, vejčíčka nebo sýry.

Jak se stanu veganem či vegetariánem?

K veganství i vegetariánství přistupují lidé z mnoha rozličných důvodů. Etický aspekt je asi nejčastějším podnětem pro to stát se vegetariánem či veganem. Soucit se zvířaty, která jsou zpracovávána jak na maso, tak i na kůži a další produkty, bývá zásadní motivací. Mnozí se pro tento životní styl rozhodnou ze zdravotního hlediska. Je vědecky podloženo, že rostlinná strava má pozitivní vliv na imunitu, srdce a kardiovaskulární systém. Může být prevencí proti infarktům a srdečním onemocněním. Většinou také obsahuje více vlákniny, proto lidské

Nejstarší záznamy ze staré Indie a Řecka

Nejstarší písemně doložené záznamy o vegetariánství pochází ze starověké Indie a Řecka. V obou případech se jednalo o myšlenku neubližování zvířatům. Mnoho lidí přitom má za to, že původní důvody byly náboženské.

Je pravda, že v mnoha náboženstvích či oblastech je odmítání masa spojováno s vírou a různými rituály, ale úplně tím původním důvodem bylo skutečně jednoduše to, že se lidé nechtěli podílet na zabíjení nevinných tvorů.

V pozdním starověku (zhruba ve 4. až 6. století) vegetariánství téměř vymizelo. Ačkoli existovali lidé, kteří nejedli maso, žádné náboženství ani žádná civilizace nikdy zcela nevyklučovala konzumaci ryb.

Během renesance se vegetariánství lišilo v různých zemích. Někteří lidé od nekonzumování masa upustili, protože si nedokázali poradit s tím, jak nahradit chybějící bílkoviny, což dnes díky znalostem již není problém.

Někteří lidé tvrdili, že jsou vegetariány, protože se styděli přiznat fakt, že na maso prostě nemají. Než by řekli pravdu a jednou za čas přijali dar ve formě masného jídla, raději žili ve lži.

Vegetariánství v dnešním světě

Během 19., a především 20. století se vegetariánství začalo poměrně rozšiřovat. Lidé se najednou nebáli říci svůj názor, došlo jim, že maso se dá jinými potravinami lehce nahradit, a začali žít zdravě.

tělo začne zdravěji a lépe trávit, vždy je důležité zachovávat pestrý jídelníček a přijímat dostatek bílkovin.

Zajímavá jsou i čísla, která ukazují dopad veganství a vegetariánství na životní prostředí. Živočišná produkce využívá přibližně 30 % z celkové plochy pevnin na planetě. Samotná výroba, zpracování i distribuce potravin je velmi energeticky náročná. Spalování fosilních paliv a tvorba skleníkových plynů – to jsou hlavní důsledky živočišné produkce, která má zásadní negativní vliv na životní prostředí. Chov zvířat také způsobuje vysoké hladiny metanu v ovzduší, který má až 23x horší vliv na životní prostředí než oxid uhličitý.

Celkově se názory na veganství a vegetariánství různí. Je samozřejmé, že tento životní styl má

i několik nevýhod. Nejčastější komplikací nesprávně složeného vegetariánského i veganského jídelníčku je chudokrevnost. Příčinou může být nedostatek železa, které je z potravin nejlépe využíváno z masa. Další běžná příčina zejména u veganů je nedostatek vitamínu B 12, který v rostlinné stravě úplně chybí. Kromě chudokrevnosti může dlouhodobý nedostatek způsobit i onemocnění nervové soustavy, je proto nutné jej doplňovat výživovými doplňky.

Hlídejte si bílkoviny

Dále je důležité hlídat si dostatečný přísun bílkovin. Živočišné bílkoviny (z masa, vajec, mléka) jsou v lidském organismu lépe využívány než rostlinné. Vegani, kteří zcela vylučují živočišné potraviny, musí přijímat rostlinných bílkovin více a nejlépe jejich zdroje vzájemně kombinovat. Nejlépe jíst luštěniny i obiloviny v jednom dni. Jejich bílkoviny se vzájemně doplní a využitelnost se přiblíží těm živočišným. Existují skupiny lidí, kteří by striktní změnu jídelníčku měli zkonzultovat s odborníkem. Například vrcholoví sportovci, těhotné a kojící ženy, staří či nemocní lidé, děti a dospívající mají velké nároky na plnohodnotný příjem všech živin. Vegetariánství a veganství je však pro zdravého člověka vhodnou alternativou či ozdravením dosavadního životního stylu.

<https://muzemejistzdraveji.cz>
<https://www.jimeto.cz>



Pojďte si odpočinout do lesních lázní

Slyšeli jste již o lesním koupání? Je sice léto, ale u tohoto koupání si nenamočíte ani prst ve vodě, jelikož se dá praktikovat po celý rok. „Vykoupat“ se lze i pouhou procházkou v lese. Jedná se o terapii zlepšující vaše fyzické i psychické zdraví. V tomto případě jde o vědomé a záměrné vnoření se do lesní přírody a vychutnání si všech okamžiků, které nám lesní příroda nabízí.

Tento vědomě strávený čas v lesním prostředí nám za pomoci různých technik zapojí všechny naše smysly. Důležité je vnímat barvy, vůně, zvuky, tvary lesa. Zpomalit a plně se soustředit na vjemy a prostředí okolo nás. Není důležité kam ani jak rychle jdete. Jde o účinek přítomného okamžiku. O vnímání vší té krásy kolem. Můžete položit ruce na kmen stromu, namočit ruce v potoce, projít se na boso v trávě. Univerzální recept neexistuje. Pro nalezení klidu potřebujete následovat jen své pocity.

Japonská metoda Shinrin yoku

To, jak je pro nás příroda důležitá, je nejen léty prověřená praxe, ale v současné době je i před-

mětem mnoha výzkumů. Lesní lázně je metoda, která je vědecky podložena na základě dlouhodobého výzkumu v Japonsku z počátku 80. let minulého století. Výzkum s názvem Shinrin yoku (Šinrin-joku), neboli lesní koupání je dodnes v Japonsku uznáván a oficiálně využíván. Autor celého konceptu Lesní koupele, profesor Qing Li, je docentem Ústavu hygieny a veřejného zdraví na Nippon Medical School v Tokiu a prezidentem Japanese Society of Forest Medicine, založené v roce 2007. V Japonsku je tato metoda podporována zdravotnickým systémem a je předepisována lékaři a hrazena zdravotní pojišťovnou.





Co se děje v našem organismu při „lesní koupeli“?

Ponořením se do lesa uvolníte svoji mysl, probudíte kreativitu a budete se lépe soustředit. Doktor Li připisuje tento vliv na náš organismus mimo jiné také vdechování vzduchu, který obsahuje fytoncidy, což jsou éterické oleje obsažené ve dřevě stromů s antimikrobiálními organickými látkami, které stromy chrání před škůdci. Tato „přírodní antibiotika“ mají relaxační a antibakteriální účinky, snižují stresový hormon kortizol, podporují imunitní systém, zlepšují kvalitu spánku a uvolňují endorfiny. Jde tedy o jakousi přírodní aromaterapii.

Terapie „lesní lázně“ s průvodcem v Čechách

Mnoho lidí argumentuje tím, že tohle vlastně praktikují každou chvíli a nepotřebují k tomu žádné rady. Odborníci však doporučují zažít lesní terapii s průvodcem, abyste neodbíhali myšlenkami k vlastním starostem, ale skutečně dodržovali zásady terapie, aby byla co nejúčinnější. Často totiž někoho hlídáme, něco hledáme, anebo rychle proběhneme lesem, aniž bychom si povšimli něčeho zajímavého. Doporučená doba pro lesní terapii je tři až čtyři hodiny. Během terapie s průvodcem se naučíte zaměřovat na trénink smyslů, na přítomný okamžik. Naučíte se dávat šanci tělu i mozku zpomalit a odpočinout si. Při provádění terapie dýcháme zhluboka, pohybu-

jeme se pomalu, dotýkáme se stromů, soustředíme se na barvy a tvary. Typické zakončení terapie je v leže na zádech pod korunami stromů s pohledem zaměřeným skrze jejich větve. Odstín zelené a modré, barvy lesa a nebe, jsou velice relaxační. Ale pro maximální dosažení těchto účinků je zapotřebí dodržovat jistý postup, zapojovat postupně všechny smysly. K tomu slouží právě průvodci, kteří vás toto dokáží naučit. Průvodce lesních lázní najdete například i v okolí Mostu nebo u Mariánských lázní, Jindřichova Hradce či na Tachovsku. A že v Čechách je tento pojem již delší dobu známý, svědčí i místa s názvem lesní lázně zakreslená v mapách: <https://mapy.cz/s/gavamagozo>.

Pokud se přesto rozhodnete k praktikování lesní koupele sami, je vhodné dodržet tyto zásady. Pomalá procházka po lese, kdy vnímám všemi smysly barvy, vůně, zvuky i tvary. Vnímám krásu kolem sebe. Pro nalezení klidu následuji jen své pocity. Obejdu se bez focení, bez vyřizování všech záležitostí v mé hlavě, bez partnera, dětí, zvířat. Jen dýchám a vnímám.

Jednoduše jde o vaše propojení s přírodou.

(IM)



Jak ušetřit v domácnostech za energie

Již v minulém roce pocítily české domácnosti zdražování elektřiny, plynu i vody. Stalo se tak v návaznosti na opatření, jež byla zavedena v souvislosti s pandemií COVID-19.

V letošním roce zahýbal s cenami energií válečný konflikt na Ukrajině. Jak se vypořádat se zdražováním energií a začít šetřit? Nabízíme vám několik tipů.

Šetření s vodou

Voda je pro nás velmi dostupná, otočíme kohoutkem a teče. Přesto tato komodita rok od roku zdražuje. Jak tedy začít šetřit? Zpívejte si ve sprše. Najděte si dvouminutovou písničku a během sprchování si jí zpívejte. Právě dvě minuty stačí na to, aby se člověk umyl a neplýtvat vodou. Využívejte použitou vodu z vaření. Voda z vařených vajec se hodí na zalévání květin, obsahuje potřebné minerály a má optimální pH. Splachujte toaletu použitou vodou. Můžete to být voda z pračky, z umyvadla, z dřezu, vany či sprchy. V Japonsku už mají např. toalety, jejichž vrchní část tvoří umyvadlo. Když si myjete ruce, plníte nádržku toalety. A dají se sehnat i u nás, firma SIKO je dodává na našem trhu. Vodou lze šetřit při jakékoliv činnosti, zkuste i toto.

Jak šetřit peníze za plyn

Pokud plynem ohříváte vodu, předchozí řádky vám již mnoho napověděly. Ohřívejte jen tolik vody, kolik opravdu potřebujete. Využívejte rychlovarnou konvici, je úspornější než voda ohřátá na

plynu. Pravidelně kontrolujte plynové spotřebiče a komíny, ideálně před začátkem topné sezony. Starý kotel lze vyměnit i když ještě slouží, a koupit účinnější kondenzační plynový kotel. Ten dokáže ušetřit až třetinu nákladů za roční vytápění.

Na plynovém sporáku vařte chytře. V kastrolu vařte na odpovídající velikosti plotýnky a s pokličkou. Pokrm v plynové troubě lze vypnout pár minut před dopečením, zbytkové teplo pečenou lahůdku dopeče. V jednotlivých místnostech nastavte teploty dle využití. Počítejte s tím, že v kuchyni při vaření vzniká teplo i bez radiátoru puštěného naplno. Mnoho užitečných rad máte zde.

Jak snížit spotřebu elektřiny?

Vaše domácí spotřebiče mohou mít už nejlepší léta za sebou. V minulosti se úspoře nepřikládalo takový důraz jako dnes, a proto některá zařízení ve vaší domácnosti už nemusí splňovat normy, které jsou vhodné pro dnešní dobu. Opatřované spotřebiče jsou na provoz náročnější, a v takovém okamžiku se vyplatí více investovat do koupě nových. Při koupi nových spotřebičů se můžete orientovat podle energetických štítků. Ty od roku 2021 změnilly svoji podobu. Nejúspornější modely již nenesou označení A+++. Nově byla zavedena stupnice od A do G, přičemž nejvyšší stupně A i B zůstávají prozatím prázdné, aby byl prostor pro zlepšení. Koupě úspornějšího spotřebiče vám ušetří stovky korun ročně.

Naprostá většina spotřebičů zůstává i po vypnutí v tzv. pohotovostním režimu (stand-by), kdy stále berou elektřinu na pohotovostní režim. Pro elegantní vypnutí těchto spotřebičů se hodí prodlužovací kabel s vypínačem.

[\(celý článek\)](#)



Na Chomutovsku přibudou dvě přírodní památky

Na Chomutovsku přibudou dvě přírodní památky. Jsou to Hovězí skály a Najnštejnské bučiny, jejich vyhlášení schválili krajsí radní. V plánu je i ochrana dalších míst v Krušných horách. Kraj chce zároveň pomoci ministerstvu životního prostředí v komunikaci s obcemi na téma vyhlášení chráněné krajinné oblasti Krušné hory.

Hovězí skály u Jirkova jsou pod horou na místě, kde je chomutovský vysílač Jedlová. Najnštejnské bučiny zahrnují oblast v okolí vodní nádrže Jirkov, na jejich území leží zřícenina hradu Najnštejn.

Na území kraje je 71 přírodních památek, 27 přírodních rezervací a dvě smluvně chráněná území a také jeden národní park. „Do dvou let plánujeme vyhlásit další čtyři přírodní rezervace a sedm přírodních památek, všechny na území Krušných hor,” uvedl mluvčí kraje Martin Volf. Krajský úřad má podle něj povinnost zajistit dostatečnou ochranu evropsky významných lokalit. Nové pří-



rodní památky a rezervace jsou vyhlášovány v nejcennějších částech evropsky významných lokalit Východní Krušnohoří a Klínovecké Krušnohoří.

O ochraně Krušných hor se v posledních letech začíná debatovat. Ministerstvo životního prostředí v červnu převzalo petici od lidí, kteří žádají zvýšenou ochranu Krušnohoří. Podklady k možnému vyhlášení CHKO Krušné hory budou podle ministerstva hotové na jaře příštího roku. Na petici je přes 5 000 podpisů. Krušné hory jsou jedním z mála českých pohoří bez velkoplošné ochrany. Jsme proto rádi, že ministerstvo spolu s Agenturou ochrany přírody a krajiny ČR se případným vyhlášením CHKO zabývá.

Ústecký kraj teď spolu s Karlovarským krajem zakládají společnou destinační agenturu, jejímž cílem bude rozvoj cestovního ruchu v daném území. Vyhlášení CHKO je zcela v gesci ministerstva životního prostředí. My bychom chtěli připravit debatu na toto téma se zástupci obcí, z nichž řada je proti tomuto kroku. Lidem je nutné vysvětlit, že CHKO může ochránit lokalitu před tím, aby se z ní nestal lunapark a byl zachován krajinný ráz.

<https://www.enviweb.cz>



O vodě, pro vodu

Voda, živel, který je všude kolem nás a je i součástí lidského těla. Spolu se vzduchem tvoří základní podmínky života na Zemi. Voda oceánů, které pokrývají 2/3 zemského povrchu, je hmotnostně z 90 % složena z kyslíku. V současné době za doplňování kyslíku do atmosféry vděčíme zejména mořskému fytoplanktonu. Fytoplankton je zdrojem až 50 % kyslíku. To vše, a ještě něco navíc se dozvěděli žáci kláštereckých základních škol během výukových programů „O vodě, pro vodu“. Připravilo je pro ně mostecké ekocentrum v překrásném parku u Lázní Evženie za podpory Města Klášterec nad Ohří.

S vodou se setkáváme každý den, bereme ji jako samozřejmost, aniž si mnohdy uvědomujeme její význam pro život na Zemi. Je nezbytná pro lidi, neobejdou se bez ní živočichové ani rostliny. I proto se voda stala ústředním tématem výukového programu „O vodě, pro vodu“, který jsme realizovali letos na jaře v parku u Lázní Evženie pro žáky 4. a 5. ročníků základních škol v Klášterci nad Ohří.

Cílem výukových programů bylo zamyslet se společně s žáky kolik vody je na naší planetě, je-li slaná či sladká, proč vodu nutně potřebujeme

k životu, kolik vody na Zemi máme a kolik z toho je pitná voda, kterou používáme na většinu našich činností.

Během výukových programů si žáci společně s lektorkami odebrali vodu z rybníku v parku a badatelsky prozkoumali její vlastnosti. Do speciálních pracovních listů, které při této příležitosti ekocentrum vyrobilo, si žáci zaznamenávali svá pozorování a bádání o odebrané vodě. Vodu si žáci zkusili i vyčistit pomocí domácí čistírny, kterou si sami ve skupinkách sestrojili. Změřili si její teplotu a zkusili porovnat pH odebraného vzorku s vodou z kohoutku a dalšími zásaditými nebo kyselými vzorky. Z výsledků, které jim vyšli byli mnozí dosti překvapení, především z porovnání vzorku Coca-coly a obyčejného octa – vyšla stejná hodnota pH. Ano, i navzdory tak vysoké kyselosti (pH 3,8) se cola konzumuje, a to díky extrémně vysokému obsahu cukru (přes 100 g na litr). Část žáků sama konstatovala, že si konzumaci coly už rozmyslí.

Jednou z nejoblíbenějších aktivit bylo pozorování vodních živočichů z odebraného vzorku pomocí lup a mikroskopu. Lektorky si pro žáky na pozorování také připravily velké množství vodních potvůrek - larvy vážky, jepice, pakomárů, ale i pijavice či chrostíky.

V programu nechyběla ani stezka s kvízovými otázkami, která shrnula celý výklad a poznávání ryb našich vod. To vše se žáci dozvěděli a probádali v průběhu 9 výukových programů. Výukových programů se zúčastnilo celkem 180 žáků.

Věříme, že výukové programy ukázaly žákům, jakým bohatstvím pro nás voda je a že je třeba si jí vážit.

(IM)



Česko-saský projekt „Krušnohoří – nové ideje pro udržitelnou budoucnost“

Změna energetické koncepce, konec éry uhlí, výroba elektřiny z obnovitelných zdrojů – v oblasti česko-saského regionu tradiční tematika, která je však důležitá pro budoucnost nás všech. Dokáží si ale dnešní studenti vůbec představit, jak se dostane elektřina až do zásuvek? Co se vlastně děje v bioplynovém reaktoru? A jak funguje výroba energií v regionu, kde žijí? Pro změnu tohoto stavu bylo a je nezbytné vytvořit soubor vzdělávacích aktivit založený na znalostech fundovaných odborníků. Proto vznikl v pořadí již druhý česko-saský projekt - „Krušnohoří – nové ideje pro udržitelnou budoucnost“ podporovaný z prostředků EU, jehož spoluřešitelem je Výzkumný ústav pro hnědé uhlí a.s.

<https://blogs.hrz.tu-freiberg.de/erz2022/cs/o-projektu/>

Projekt „Krušnohoří – nové ideje pro udržitelnou budoucnost“ byl podpořen z Programu na podporu přeshraniční spolupráce mezi Českou republikou a Svobodným státem Sasko 2014–2020, jenž poskytuje dotační prostředky Evropské unie. Od svého zahájení v roce 2015 program podpořil již 159 přeshraničních projektů. Obsahová rozmanitost projektů sahá od spolupráce záchranné služby a hasičů přes vzdělávání, kulturu, sport, ochranu přírody a turistiku až po strategickou spolupráci institucí.

Cílem projektu, v zájmové oblasti Programu spolupráce, je vzdělávat a informovat studenty o možných cestách jak zvýšit udržitelnost v průmyslu, a tím v nich probudit zájem o studium technických předmětů – matematika, informatika, přírodní vědy, technika. Přitom budou představeny technologie pro využívání uhlíkatých surovin či pro uzavření látkových cyklů. Dalším cílem je výměna zkušeností mezi odborníky zajišťujícími vzdělávání v rámci projektu. Zapojení studentů do projektu jednak zvýší jejich jazykové znalosti, vzdělání a správné ekologické povědomí, ale bude mít i příznivý vliv na jejich uplatnění na trhu práce. Výměna zkušeností mezi odborníky bude probíhat při přípravě i při realizaci vzdělávacích aktivit pro-

jektu. Odborníci se budou setkávat, diskutovat a vzájemně si budou vyměňovat zkušenosti v oblasti ekologicky přijatelného využití energetických zdrojů v rámci regionu. Projekt „Krušnohoří – nové ideje pro udržitelnou budoucnost“ je řešen v období 2021-2022.

K realizaci projektu se spojily významné výzkumné a vzdělávací organizace z česko-saského pohraničí.

- Technische Universität Bergakademie Freiberg,
- Výzkumný ústav pro hnědé uhlí a.s.
- Vysoká škola chemicko-technologická v Praze

Na začátku realizace projektu byly vytvořeny propagační materiály s přehledem veškerých vzdělávacích aktivit, které byly nabízeny cílové skupině po dobu trvání projektu. V rámci projektu byly nabízeny:

- exkurze po rekultivačních lokalitách mostecké pánve,
- odborné stáže u partnerů projektu,
- e-learningové kurzy či demonstrační projekty.

Do projektu se v průběhu realizace zapojilo více jak 5 středních škol a přes 300 studentů a studentek.

Sýček stále balancuje na hranici přežití. Letošní hnízdní sezona je slabá

Ornitologové letos napočítali pouze 62 mláďat u 26 párů sýčků obecných. To je podobně jako v loňském roce a méně než v roce 2020. Populaci kriticky ohrožené sovy se v České republice nedaří posílit a hrozí jí vyhynutí. Ještě před sto lety patřil sýček k běžným hojným druhům čítajícím desítky tisíc párů, dnes jich zbývají desítky.

Letošní rok vědce znepokojilo, že v téměř polovině kontrolovaných hnízd zaznamenali vajíčka neoplozená nebo zastuzená (to znamená, že je rodiče nevyseděli).

„Celkem pět snůšek bylo kompletně neoplozených či zastuzených. Existují dvě pravděpodobné příčiny či jejich kombinace – chladné počasí v některé fázi inkubace a vliv příbuzenského páření, které může vyústit ve sníženou schopnost reprodukce,“ vysvětluje koordinátor ochrany sýčků Martin Šálek z Ústavu biologie obratlovců AV ČR a České společnosti ornitologické.

Druhá špatná sezona

Smutné je, že se jedná o druhou nepříznivou hnízdní sezonu v řadě. Poslední úspěšnou sezonou byl rok 2020, kdy sýčci vyvedli celkem 95 mláďat, což zřejmě tehdy souviselo s dostatkem potravy (přemnožení hrabošů). Letos ornitologové spočítali 62 ptáčat, loni 56.

„Kvůli slabé loňské sezoně je letos málo nových samečků, kteří hnízdí poprvé, hledají svá teritoria a samičky. Zaznamenali jsme téměř šedesát volajících samečků, loni šedesát osm. Menší počet samců se promítl také do bilance hnízdění. Letos jsme spočítali jen šestadvacet snůšek sýčků, o šest méně než loni,“ dodává Martin Šálek.

V jedenácti hnízdech ornitologové zjistili neoplozená či zastuzená vajíčka a některé snůšky dospělí sýčci opustili.

Budky pro sýčky

Většina ze zjištěných hnízdění v severozápad-



ních Čechách probíhala ve speciálních budkách pro sýčky. „Z celkových šestadvaceti hnízdění bylo třiatdvacet v budce, jeden pár zahnízdil v hnízdní věži pro synantropní sovy a dva páry hnízdily v dutinách v budovách. Sýčci proto rádi využívají budky, které vyvěšujeme do jejich teritorií a speciálně zabezpečujeme, aby se do nich nedostali predátoři, jako jsou kuny, kočky a další,“ vysvětluje Martin Šálek.

Mrtvá česká zemědělská krajina

Sýček obecný vyhledává zemědělské oblasti, v minulosti býval častým obyvatelem stodol a různých venkovských stavení. Proměna krajiny je dů-



vodem, proč početnost nejen sýčka, ale třeba i čejky chocholaté nebo chocholouše obecného v posledních několika desítkách let radikálně poklesla.

Hlavním důvodem snižování biologické rozmanitosti krajiny je velkoplošné intenzivní zemědělství. Odborníci na problém upozorňují a snaží se stav zvrátit. V roce 2020 byl vypsán záchranný program pod záštitou Ministerstva životního prostředí s cílem stabilizovat populaci na alespoň tisíc párů sýčků, zajistit její životaschopnost a plošné rozšíření.

Zachraňme sýčka

„Aby se dařilo populaci stabilizovat a také posilovat, je potřebné úzce spolupracovat se zemědělci, kteří jsou naši hlavní spojenci při ochraně sýčků a jejichž spolupráce si vážíme. Domlouváme umístování budek, berliček na louky, šetrnější hospodaření a zároveň zabezpečujeme nebezpečné technické pasti, jako jsou napáječky pro dobytek či sudy s vodou, kde se mohou sýčci utopit,“ popisuje Martin Šálek.

Nebezpečnou pastí jsou také prázdné sudy. *„Při letošním monitoringu jsme na dně prázdného sudu našli mládě sýčka, které ještě nedovedlo létat. Bez naší pomoci by se ven nedostalo a v sudu by zahynulo. Zabezpečit sud přitom není složité. Jestliže*

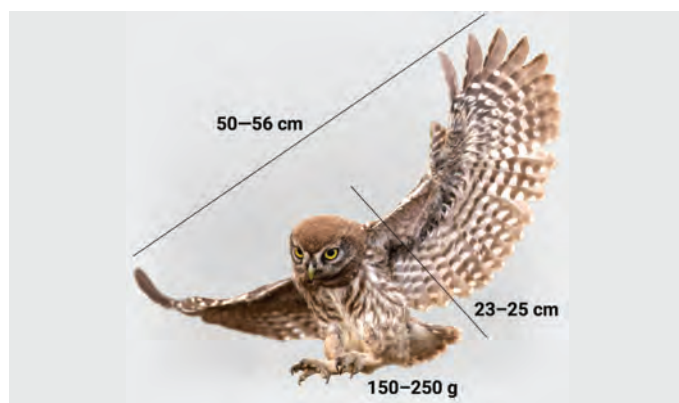
nádobu nepoužíváme, otočíme ji dnem vzhůru. Když ji používáme, umístíme do ní plovák, který může být z dřevěných prken či pěnový, a připevníme pruh drátěného pletiva na okraj, aby případné oběti vylezly ven. Tak lze zachránit život nejen sýčkům, ale i všem dalším živočichům, kteří by do sudu spadli,“ dodává Martin Šálek.

Ochránci sýčků pravidelně navštěvují zemědělce i majitele pozemků, kde sýčci žijí, aby diskutovali, jak sovy společně chránit. *„Chceme zemědělcům vyjít vstříc a pochopit jejich životní situace spojené se sýčkem. Také zmapovat faktory, které brání farmářům aktivně se zapojit do ochrany sýčka, a hledat způsoby, jak zemědělce v ochraně sýčka podpořit,“* doplňuje Martin Šálek.

Ornitologové také letos ve spolupráci se správou silnic ve Středočeském a Ústeckém kraji zajistili, že se nebudou sekát okraje frekventovaných silnic v okolí hnízdišť sýčků. Cílem je snížit riziko, že sýčky srazí auto v průběhu hnízdění od května do července. Právě travnaté silniční příkopy jsou jejich oblíbeným lovištěm.

Sýčci – cestovatelé

Ochránci sýčků se zaměřují také na kroužkování mláďat a dospělců, které jim při zpětném odchytu řekne více o dlouhověkosti, přežívání, stabilitě teritorií a rozptýlu mláďat. Předpokládalo se, že mladí sýčci nejčastěji zalétávají do deseti kilometrů od místa narození a dospělí mají dlouhodobá stálá teritoria. Výsledky z kroužkování ale tuto představu zpochybňují. *„Například při kontrole hnízdící samice na Nechranicku jsme zjistili, že se jedná o ptáka kroužkovaného jako mládě v Hesensku ve středním Německu, více než dvě stě padesát kilometrů od místa narození,“* říká Martin Šálek.



Seznamte se s projektem Daruj křídla

Příběh mláděte, které z nevyhovujících podmínek a po doslovném boji o přežití dostalo druhou šanci a dnes jako dospělý jedinec vychovává své vlastní potomky. Lubor Křížek skrze fotografie a úžasný příběh seznamuje s čápem, který povstal jako Fénix.

Záchrana odpadlíka

Vše začíná silnou bouří, která dle slov autora srazila malé čápě z hnízda, do kterého jej zase vrátil, ale ne na dlouho. Čáp s ním nakonec strávil mnohem více času, než by si dokázal představit.

Následující den po navrácení mláděte do hnízda se ozvali lidé z okolí, že je čápě opět z hnízda venku. Lubor Křížek se jej rozhodl odchytit, což nebylo nijak složité, protože ještě neumělo pořádně létat. Mláděti byla zkontrolována křídla a ještě ten den bylo znovu vráceno na komín do hnízda. Nicméně situace se opakovala a čápě se opět vyskytlo mimo hnízdo. Nakonec se zjistilo, že za čápími výlety mimo hnízdo stojí jeho dva bratři, kteří se malého

čápa snažili vytlačit z komína. Tento jev je celkem běžný u dospělých jedinců, kdy obsazují cizí hnízda, ale u mláďat jde o překvapivé chování. Po pouhých 3 dnech, kdy bratři trávili čas mimo hnízdo, začali považovat třetího sourozence za vetřelce. Ve finále dospělí rodiče a bratři odletěli pryč a čáp odpadlík zůstal sám.

Pan Křížek tedy čapí mládě odchytí a odveze k sobě na hájovnu, kde mu vytvořil ideální podmínky pro další růst. Společně s ostatními členy domácnosti malému odpadlíkovi začali říkat Pan čáp. Ten se usídlil na nedalekém rybníce, kde mu pan Křížek vyrobil dřevěnou plošinu chránící před dravci.



© <https://www.darujkridla.cz>

Život na hájence

Postupně se na sebe oba zvykali, chodili spolu na louku lovit hmyz, večer dostával čáp speciální večeře v podobě čerstvých ryb a poctivě se vracel na svou plošinu na rybníce. Po celých dvaceti dnech vřelé péče se čáp poprvé rozletěl. Postupně se stával čím dál sebevědomější ve svých leteckých schopnostech, až se po 40 dnech strávených na hájovně konečně odhodlal a začal kroužit v okruhu jednoho kilometru, až nakonec úplně odletěl.

Pro jeho krotkost nebylo náročné trasovat, kde se zrovna Pan čáp nachází. Procházel se po rákouských loukách, létal po italských provinciích, až se zase opět ocitl ve své domovině. A tak se pan Křížek konečně po 4 letech setkal se svým opeřeným odchovancem, který má nyní své vlastní potomky. Setkání bylo zaznamenáno na fotografiích a sám pan Křížek ho popsal jako radostný moment, kdy Pan čáp, co jako Fénix povstal z popela, zrovna přináší potravu svým třem mláďatům.

Záchrana a druhé šance

A co z toho vyplývá pro nás? I z odpadlíka se může stát Fénix a má smysl dávat druhou šanci,

jako ji dostal Pan čáp. Proto patří nejenom velké díky, ale i podpora všem záchranným stanicím pro volně žijící živočichy a rovněž všem amatérům / milovníkům přírody, kteří pomáhají vytvářet bohatou krajinu plnou života.

Sám pan Lubor Křížek je člověk, kterého zkrátka fascinují ptáci. To, jak jsou volní a mohou si létat, kam se jim zalíbí. Mimo jiné se také věnuje rekonstrukcím a stavbám hnízd pro čápy, orly a další ptáky. Dále se zabývá tématem zadržování vody v krajině, tvorbou tůní a mokřadů. A k samotné potřebě pomáhat ptactvu ho přivedlo zjištění, že velice často mláďata v hnízdě vychovává pouze jeden rodič, v horších případech se z výprav za potravou nevrátí ani jeden z nich.

Panu Křížkovi už prošlo rukama více než 1 000 mláďat, která nebyla vždy sirotky, ale zkrátka potřebovala lidskou pomoc. Bezpočet ptáků se mu také podařilo okroužkovat, což dává ornitologům možnost sledovat jejich životní dráhu, lety do teplých krajů i občasné „úlety“. A také si potvrdit, že se například vrátili na místo, kde vyrostli, aby přivedli na svět další generaci.

<https://pozitivni-zpravy.cz>

Podzimní detoxikace

Bujaré léto vystřídal pokojný podzim, který je přípravou na období hlubokého klidu, zimu. V rámci této přípravy bychom si měli uklidit jak doma, tak ve svém těle i v hlavě. Nepotřebné věci nechat odejít – to je motto podzimu. Není tedy náhoda, že přiřazenými orgány k podzimu jsou plíce, tlusté střevo a kůže. Přinášíme vám inspiraci, jak je podpořit, abychom se nezasekli v zácpě a život hladce plynul.

V přírodě jsou již všechny plody sklizeny a vše pomalu usychá. Vlhkost, kterou příroda nepřijímá do svého nitra, se hromadí na povrchu v podobě bláta, mlhy, jinovatky apod. I našemu tělu hrozí suchost, nebo naopak patologická vlhkost, která pronikne do našeho těla kvůli oslabené obranyschopnosti. V mnoha kulturách se proto provádějí očistné procedury, které pomáhají udržet vylučovací orgány v plné síle, jelikož ony se velmi podílí i na naší imunitě. Pojdme se podívat jak.

Tlusté střevo - klyzma, půst nebo bylinky?

Začneme u tlustého střeva, jehož očista je všeobecně známá v povědomí většiny lidí. Možná za to může i doktor z knih o Švejkovi, který na vše ordino-

val klystýr, ale bohužel statistiky ukazují, že k srdci si péči o tento orgán Češi nevzali – zaujímáme první místo na žebříčku výskytu rakoviny tlustého střeva. Každopádně chceme-li začít s detoxikací, začínáme právě zde.

V evropských zemích je tradičním způsobem očisty tlustého střeva již zmíněné klyzma, či klystýr. Ten je však z pohledu dálněvýchodních nauk příliš invazivní a oslabuje energii (čchi) střeva, jelikož dochází i k výplachu příznivých bakterií a vysušení střevní sliznice. Zvláště dnes populární hydrocolonterapie je obrovský zásah do organismu. Stejně jako po léčbě antibiotiky je po této metodě třeba doplnit zdravou mikroflóru kvalitními probio-





tiky, jelikož střeva jsou náš druhý mozek a zároveň obranný štít. Dalo by se tedy hovořit o „výplachu mozku“ :), což nemusí být od věci, pokud toužíme po drsném restartu. Ájurvédská technika basti používá k výplachu konečníku olej nebo bylinný odvar, a to v mnohem menším množství (100-600 ml), je proto jemnější, nevysušuje a nenarušuje střevní mikrobiotu.

Oblíbené a vhodné jsou jednodenní půsty spojené s úplňkem či novem, kdy se očistné účinky zesilují. Během nich se popíjí pouze voda, bylinkové čaje, zeleninové šťávy (pro horkokrevné) nebo vývary (pro zimomřivé). Hladovění je však pro tělo stres, proto bychom měli zvážit, zda máme pro půstování vhodné podmínky a dostatek energie. Tělu prospěje i půst rozdělený do dvou dnů – první den vynecháme večeři a druhý den začneme až obědem.

Nejjednodušší způsob, jak očistit střeva, je pomocí stravy. Ještě jste nevyzkoušeli bájná chia semínka? Teď je pravý čas! Jsou výborným zdrojem vlákniny a každodenní dostatek vlákniny ve stravě zaručuje nepřetržitý úklid našich střev. Když nahradíte pečivo skutečnými celozrnnými obilovinami nebo vločkami, uděláte svému střevu obrovskou službu. Pokud chceme ještě více očistu podpořit, sáhneme po chlorelle, aloe arborescens nebo zeolitovém jílu, které poskytnou vitamíny, minerály a zároveň zajistí generální úklid celého těla včetně zbavení se těžkých kovů.

Plíce – řídicí jednotka naší energie

Bez vody i jídla přežijeme i několik dní, ale bez vzduchu jen pár minut. Proto bychom v první řadě měli dbát na to, aby se nám dostávalo dostatek

čerstvého vzduchu a abychom dýchali zhluboka. Málokoho by ale napadlo, že plíce jsou spojené s imunitou. Dle tradiční čínské medicíny zastávají funkci generála energie (čchi), což znamená, že ony rozhodují, kde se využije energie, vytvořená z přijatého vzduchu a potravy. Zajišťují tak i obranyschopnost našeho těla, proto oslabená imunita vždy souvisí s oslabenou energií plic.

Plíce posilují bílé potraviny jako rýže, ječné kroupy, oves, čerstvé kozí mléko, máslo, ghí, květák, pažitka, pórek (bílá část), ředkvičky, zelí, fenykl, křen, čerstvý zázvor, cibule, česnek, hrušky, hroznové víno, moruše, med, ale také mrkev, brokolice, rukola, řeřicha, konopné semínko a mnoho druhů bylinek a koření od máty, šalvěže, tymiánu, rozmarýnu, přes kopr, libeček, anýz až ke kari, hřebíčku a kardamomu.

Emoce spojená s plícemi je smutek. Projevy smutku jsou důležité a zdravé, pokud netrvají moc dlouho, kdy už oslabují tělo. Stav přetrvávajícího smutku se dostavuje, pokud se cítíme oddělení od světa, nevidíme svou potřebnost a ztrácíme sebehodnotu nebo pokud se nedokážeme vyrovnat se ztrátou a ustrneme ve vzpomínkách. Tehdy nám není do zpěvu. Přitom zpěv by byl jednou z terapií, která by stávající stagnaci pomohla odstranit.

Další detoxikační tipy:

Zahřejte se. Podle ajurvédy přichází s podzimem čas na změnu stravování. Do jídelníčku zařaďte potraviny a pokrmy, které pomohou podpořit spalování i metabolismus. Dejte přednost jídlu tepelně upravenému před syrovými potravinami. Zvyšte konzumaci dužnatých plodin a sezónní zeleniny a ovoce.

Chcete-li doplnit dávku vitaminů, sáhněte po kvašené zelenině.

Zahřejte se teplou kaší! Ideální jsou ovesné, rýžové, jáhlové i pohankové. Doplněte je meruňkami, hruškami, semínky a ořechy.

Zaměřte se na očistu střev. Tu podpoří dostatek rozpustné vlákniny, užívání probiotik a prebiotik.

Odkyselujte se! Překyselení organismu zpomaluje detoxikaci a výrazně přispívá k rozvoji civilizačních onemocnění.



Kůže – naše třetí plíce a hranice

Kůže bývá označována za třetí plíci a je ukazatelem stavu plic. Snadno si tedy odvodíme, proč mají kuřáci suchou pokožku. Kůže reaguje velmi citlivě na znečištěné vnitřní prostředí, proto pokud nefunguje správně odvoz dobře roztríděného odpadu pomocí trávicího traktu, odrazí se to ihned na kůži v podobě akné, mokvavých ekzémů apod. I kůže je součástí naší obranyschopnosti, jelikož vytyčuje naše hranice a chrání nás proti vnějším vlivům. Proto si člověk s porušenou imunitou a trhlými v kůži nedokáže ochránit své hranice a není odolný ani vůči emočnímu tlaku.

K tradičním způsobům zbavování se toxinů přes kůži patří potní chýše, saunování a zásadité koupele např. v soli epsomské, himalájské nebo soli z Mrtvého moře. Teplota vody by neměla být příliš horká a doba koupele by neměla přesáhnout 20 minut. Sůl pročišťuje i naše energetické pole, proto je vhodná i v případech, kdy se nám někdo nepěkně dostal pod kůži. Prospěšné je i kartáčování kůže nasucho, které ji prokrví a pomůže rozhybat lymfatický systém.

Co tedy pro sebe na podzim můžeme udělat?

- zvýšit podíl vlákniny ve stravě zařazením více celozrnných obilovin a zeleniny
- vyzkoušet si jednodenní půsty
- absolvovat očistnou kúru pomocí chlorelly, aloe, jílů nebo jiných bylin
- často větrat a chodit do přírody
- dýchat zhluboka a občas si zazpívat
- relaxovat v teplé odkyselující koupeli
- chodit dříve spát
- vytrít věci, které již nepoužíváme, a poslat je dál k novému majiteli nebo do popelnice
- opustit staré modely chování, které nám přinášejí trable do života

Ať už se rozhodnete pro jakoukoli očistnou metodu, vždy se dostatečně informujte, zda je to pro vás vhodné. Ne vše je pro každého.

<https://www.vitalvibe.eu>

Kde rostou? Sledujte předpověď růstu hub v Česku

Meteorologové začali zveřejňovat aktuální mapu, na které s ohledem na srážky i teploty odhadují pravděpodobnost růstu hub v zemi.

Počasí má na růst hub zásadní vliv. Obecně platí, že houby začínají nejvíc růst zhruba deset dní po vydatných deštích a následném teplém počasí. Nesmí být ale moc horko. Nejvíc hub roste od července do září.

Základem pro údaje na “houbové” mapě je informace o nasycení půdy srážkami v předchozích 30 dnech v kombinaci s průměrnými teplotami posledních sedmi dní. V teplejších měsících se mohou srážky rychleji vypařovat, proto se musí index srážek korigovat průměrnými teplotami. Stejně množství srážek je jinak efektivní pro růst hub v červnu než třeba v srpnu.

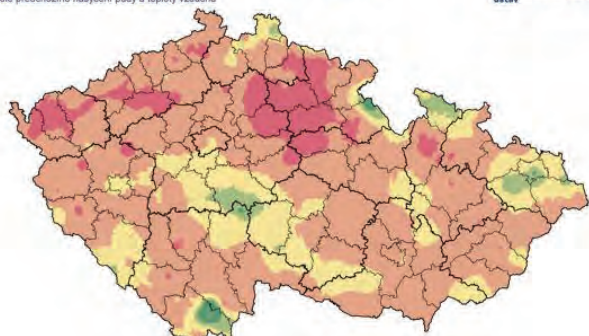
Pro růst hub je zásadní vodní bilance, tedy rozdíl mezi tím, co naprší a co se vypaří. Se změnou klimatu na Zemi se zvyšují teploty, proto se víc vody z krajiny vypařuje. Podle odborníků lze kvůli tomu v budoucnu očekávat negativní dopad klimatické změny na růst hub, upozornili meteorologové.

Český hydrometeorologický ústav od letošního jara na jednom místě poskytuje informace se vztahem k živé přírodě. Na webu info.chmi.cz/bio se lidé dozvědí o rozšíření pylů nebo o aktivitě klíšťat, komárů či kůrovce. Dostupné tam jsou také informace o rychlosti vývoje vegetace ve vztahu k počasí i o pocitové teplotě. Nyní si tam zájemci mohou na mapě hledat, zda se vyplatí jít do lesa na houby.

Pravděpodobnost růstu hub k 09. 09. 2022

dle předchozího nasycení půdy a teploty vzduchu

Český hydrometeorologický ústav



S mobilem na houby?

Do mobilu si můžete stáhnout aplikaci **Na houby**. Tato mobilní appka vám s určováním pomůže. **Ale pozor: nikdy jí slepě nevěřte!** Na houby obsahuje Atlas hub, který si můžete prohlížet. Dále se zde nachází Klíč k houbám, tedy dozvíte se základní informace o houbách – lokality, třídy velikostí, typy hub atp. Nejvíce vás však bude zajímat položka Rozpoznávání. Pomocí fotoaparátu si houbu vyfotíte a aplikace se ji pokusí rozpoznat. Výsledkem bude fotka houby (z databáze aplikace) a k tomu vypsání znaky, které vám pomohou s přesným určením. Rozpoznávání je dobré několikrát opakovat z různých úhlů, abyste dostali co nejpřesnější výsledek. Ale znovu zopakujeme: pokud si nejste jistí, takovou houbu nesbírejte. Daleko lepší je zaměřit se na houby, které bezpečně poznáte.

Daruj, věnuj...hlavně nevyhazuj

Velké domácí úklidy tradičně spojené s provětráváním skříní a vyhazováním nepotřebného oblečení, starých věcí apod. jsou tradičně spojené spíše s jarním obdobím. Napadlo vás ale někdy, že je možné pustit se do téhle „čistky“ častěji? Proč? Tak např. váš starý svetr, hračky po dětech, lyže, co už vyšly z módy a spousta dalších věcí. U každého z nás se podobný kousek někde najde, nechceme se ho zbavit, máme sice lepší, ale je nám líto ho vyhodit. Existuje několik variant, jak se všeho zbavit, a přitom ještě někomu pomoci.

Šatíme...

Také se občas divíte, kolik oblečení se vám vejde do skříně. Když už ale opravdu překračuje svoje kapacitní možnosti, je nasnadě otázka: „Kam s ním?“. Asi nejlepší variantou, jak naložit s vyřazeným ošacením je darovat ho, nejen že tak ulehčíte sobě a životnímu prostředí, ale hlavně opravdu pomůžete. V Mostě se můžete obracet např. Charitu Most, která vaše dary poskytne obyvatelům azylových domů.

Další možností je využití sběrných boxů společnosti KOUTECKÝ s.r.o. na textil a obuv, které najdete skoro u každého marketu. Tato firma se již 30 let zabývá recyklací tedy využitím textilního odpadu a zároveň také realizuje charitativní a ekologický projekt KLOK.TEX, který podporuje především Fond ohrožených dětí Klokánek.

- Do kontejnerů můžete odkládat oděvy, spárovanou obuv, kabelky, hračky či textil v dobrém stavu, nejen v dětských, ale i v dospělých velikostech.

- V Klokáncích totiž nacházejí útočiště děti a mládež až do věku 18 let. Věci je nejlepší uložit do igelitové tašky či do pytle, což zaručí, že nedojde k jejich poškození či znečištění.
- Co se nevyužije v jednotlivých Klokáncích či dalších partnerských charitativních organizacích, putuje do zemí třetího světa či na Ukrajinu.
- Projekt KLOK.TEX podporuje všech 15 zařízení Fondu ohrožených dětí v České republice, které mají celkovou kapacitu 322 míst.

Nevyhazujeme...

Sháníte-li nebo naopak potřebujete-li se zbavit nepotřebných věcí, můžete je dát zadarmo nebo třeba vyměnit za láhev vína nebo čokoládu. Kde?

Na internetu existuje řada inzercí, resp. bazarů, ale dvě jsou specifické – www.nevyhazujto.cz, www.vsezaodvoz.cz. Na obou serverech máte možnost obdarovat někoho skoro čímkoliv, počínaje starým nábytkem, vysloužilou elektronikou, uhlím, nářadím, hnojem...atd.

Podle slov samotných zakladatelů obou portálů, prvotní myšlenka k založení byla „garáž přeplněná věcmi s nejistou budoucností, ale s bohatou minulostí“. „Osobně si myslím, že zábrana vyhazovat ještě funkční či ještě alespoň trochu použitelné věci je v lidské přirozenosti. Tím spíš u nás, kde kutilství a obecně větší šetrnost daná dobami minulými vede lidi ke skladování nepotřebných věcí,“ říká Petr Lamač, provozovatel portálu www.vsezaodvoz.cz.

Od svého vzniku v roce 2010 se portálu Nevyhazujto.cz podařilo zachránit od vyhození přes tři sta tun materiálu a nového majitele našlo přes





sedmdesát tisíc věcí. Aktuálně je na portálu registrováno 69 tisíc uživatelů a každý měsíc se rozrůstá přibližně o dalších 1,5 tisíce uživatelů.

V případě, že jste z Teplicka či okolí můžete k odložení věcí využít např. Re-Use centrum, které se nachází v areálu sběrného dvora v Úprkově ul. 3120 v Teplicích, kde jej najdete hned u vjezdu. Jeho provozní doba je shodná s provozem sběrného dvora. Můžete zde odložit např. drobný nábytek (zejména židle, stoly, skřínky atd.), zařízení a vybavení domácnosti (keramické, porcelánové i skleněné nádoby, hrnce, plechy na pečení, obrazy, rámy na obrazy, vázy, dekorace do domácnosti, květináče, mechanické domácí spotřebiče atd.), mediální produkty (CD, DVD, videokazety, knihy, časopisy), hračky, sportovní vybavení, nářadí.

Věnujeme...

Jak už jste zjistili, věnovat se dá prakticky cokoliv. Uprímně ne každého ale napadne, když mu doslouží jeho počítačový „miláček“, ho věnovat. A věřte nebo ne, jde to!

Jednou z možností je projekt „Počítače dětem“ Nadačního fondu IT people, který vznikl na jaře 2020 s ohledem na pandemickou situaci a nutnost

online výuky s cílem zajistit starší techniku od dárců dětem z potřebných rodin pro online výuku. Aktuálně se starší IT technika pro formální i neformální vzdělávání dětí dostává nejen do rodin, ale i dětských domovů, nemocnic, azylových domů, nízkoprahových zařízeních apod.

Sběrová akce “Věnuj mobil” je dlouhodobým projektem společnosti ASEKOL, a to již od roku 2008. Zaměřuje se, jak název vypovídá, na sběr vysloužilých mobilních telefonů, kterých je v českých domácnostech přes 8 milionů. Za každých 100 vysbíraných mobilních telefonů pořídí jeden nový, který předává organizacím, které pracují s handicapovanými spoluobčany nebo dětem v dětských domovech. Vybrané telefony ASEKOL následně předá k recyklaci.

Darovací weby, charitativní akce...apod., to všechno dává šanci využít to, co již nepotřebujete, ušetřit někomu peníze, starosti atd. a možná udělat i radost někomu jinému. A to je nejen ekologické, ale především smysluplné, nemyslíte?

(MČ)

Vlastní krabičky na jídlo – vyhoví vám v restauracích?

Zákazníci stravovacích zařízení si čím dál častěji přinášejí vlastní krabičky na odnos jídla. Reakce podniků na tento trend se různí. Někteří zásadně odmítají přijímání vlastních krabiček s poukázáním na hygienické požadavky, jiní vyhoví zákazníkům bez sebemenšího zaváhání. Jaká jsou pravidla a jaké se reálně nabízejí možnosti pro odnos pokrmů? Mají restaurace povinnost přijímat od zákazníků jejich z venku přinesené krabičky?

Hygienické požadavky na stravovací zařízení skutečně příliš neumožňují přijímat do provozu donesené vlastní nádoby, u kterých si provozovatelé nemohou být jistí jejich hygienickou nezávadností. Podniky mají podle vyhlášky MZ (o hygienických požadavcích na stravovací služby) povinnost zajistit ochranu zdravotní nezávadnosti pokrmu. Je sice možné, aby u donesených krabiček podnik např. zařídil jejich vymytí a dezinfekci prostor, kde se nacházejí (zejména kuchyni).

„Striktní dodržování těchto požadavků by však mohlo být pro podnik velmi časově a personálně náročné. Naopak podnik, který by přijímal krabičky zákazníků bez řádného dodržení hygienických pravidel, by mohl způsobit zdravotní závadnost vydávaných pokrmů, a kromě toho by riskoval i trest za přestupek,“ uvádí Eda Hekšová, ředitelka dTestu.

Neexistuje však způsob, který by zamezil plýtvání jednorázovými obaly a zároveň by zajistil dodržování hygienických požadavků? V poslední době se rozšiřuje trend vratných (zálohovaných) krabiček. U nich systém funguje tak, že restaurace má zásobu vlastních, hygienicky nezávadných krabiček, které používá k výdeji jídla. Od zákazníků přijímá použité, dříve odnesené zálohované krabičky, které po vymytí následně použije na další výdej pokrmů (např. další den či týden).

V tomto případě je pouze nutné zajistit, aby přijímané (dříve vydané) zálohované krabičky byly v rámci stravovacího provozu odděleny od zbytku stravovacího provozu a aby např. osoba, která je přijímá, nebyla ihned poté (bez dezinfekce) v kontaktu s výdejem jídel. Například tím, že současně

přijímá použité krabičky a připravuje nové pokrmy do čistých krabiček.

„V každém případě je umožnění odnosu jídla v krabičkách, ať už v zálohovaných či vlastních, otázkou nastavení stravovacího provozu podniku. Pokud se podnikatel rozhodne toto neumožnit, zákazník to od něj nemůže vymáhat, protože zákon podniku takovou povinnost neukládá,“ odpovídá na úvodní otázku Eduarda Hekšová.

Není možné se inspirovat zkušeností ze zahraničí? Ukázalo se, že někteří zahraniční zákonodárci jsou ochotni uložit podnikům povinnost balit zákazníkům zbytek pokrmů s sebou. V tomto případě podnik nemá na výběr – balením jídla s sebou všem bez rozdílu plní svoji zákonnou povinnost. Někteří však argumentují, že snižování množství vyhozeného nesnědeného jídla je z velké části vykoupeno nárůstem odpadu spojeným s používáním jednorázových obalů k balení jídla. Zákonnou povinnost balit zbytek jídla s sebou najdeme mimo jiné ve Francii (od července 2021) a ve Španělsku (od počátku roku 2023).

<https://www.ekolist.cz>



EKOLOGICKÉ CENTRUM MOST

nabízí výukové programy



objednávejte na www.ecmost.cz



Jsme tu pro vás již 22 let

www.ecmost.cz