

1/2018

ekoZpravodaj

Zpravodaj Ekologického centra Kralupy nad Vltavou

Z OBSAHU:

- Hodina Země - společně za planetu
- Umíte dobře hospodařit s jídlem?
- Pokojové rostliny čistí vzduch
- Pták roku 2018 - sýček obecný
- Jarní detox



- 2 Naše téma...
- 3 Hodina Země
Den Země - 22. dubna
Zpoplatnění plastových tašek
- 4 Umíte dobře hospodařit s jídlem?
Hnojení našich zahrad
- 5 O odpadech v MŠ Chvatěruby
Pozor, blíží se opět velký úklid
- 6 Pokojové rostliny čistí vzduch
- 7 Zdravé jídelny ve školách
- 8 Pravidelné rubriky
(Slovníček, Zelená domácnost,
Co se děje..., Okénko z přírody,
Z vašich dotazů)
- 10 Ekocentrum nabízí

Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou

Palackého náměstí 6, 278 01 Kralupy nad Vltavou
Tel./fax: 727 808 644

E-mail: ekoporadna@eckralupy.cz

URL: www.eckralupy.cz, www.vuhu.cz

Zelená linka: 800 100 584 (Po - Pá: 6 - 19.30 hod.)

Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou (ECK) je otevřeným informačním střediskem o životním prostředí, které funguje již od roku 2006 na základě osvědčeného modelu z Mostu. Svým charakterem (zejména napojením na dispečinky průmyslových podniků v regionu) je spolu s mosteckým ekocentrem jediné svého druhu v České republice. Činnost ECK se opírá především o aktivní informování veřejnosti, zajištění efektivní komunikace s průmyslovými podniky, veřejnou správu a veřejností a hledání společných řešení environmentálních problémů v regionu. Disponuje bezplatným Zeleným telefonem, jehož prostřednictvím zodpovídá dotazy veřejnosti.

Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou

Po - Pá: 6.30 - 19.30 h.

800 100 584

...volejte zdarma



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



Vážení a milý čtenáři,

vstupujeme pomalými krůčky do jarního období, které je pro většinu z nás, tím nejkrásnějším obdobím v roce. Čeká nás probouzení přírody a Velikonoce - oslava svátků jara a nejvýznamnější křesťanský svátek.

I v kralupském ekocentru se připravujeme na nadcházející období, pečlivě plánujeme venkovní aktivity pro školy i veřejnost a konání osvětových seminářů pro školní kolektivy. Už nyní Vám můžeme slíbit několik besed s ekotématikou a soutěží s tématem ochrany životního prostředí. Těšit se můžete také na dvě oslavy Dne Země, které proběhnou na kralupských školách za podpory společnosti AVE Kralupy s.r.o. Nesmíme opomenout ani jarní výsadbu ryb, kterou budeme pořádat ve spolupráci se společností Spolana a.s. a Českým rybářským svazem - bližší informace se včas dozvíte na stránkách našeho ekocentra.

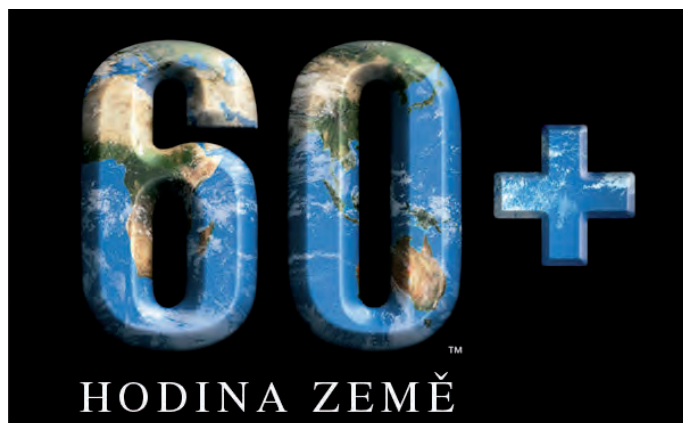
Věříme, že během jarních či letních měsíců nebude chybět tradiční Den patronů projektu Kralupy – čisté město. A díky společnosti MERO ČR, a.s. vznikne osvětový materiál na téma dopravy.

Přejeme Vám krásné jaro a budeme se těšit na setkání s Vámi na některé z našich akcí.



HODINA ZEMĚ - SPOLEČNĚ ZA PLANETU

Hodina Země je každoroční mezinárodní akce zavedená Světovým fondem na ochranu přírody (World Wildlife Fund, zkráceně WWF). První ročník se konal v roce 2007 v Sydney v Austrálii, kdy cílem organizátorů bylo atraktivním způsobem upozornit na změnu klimatu. Na hodinu tehdy zhasla světla na slavné



budově australské opery, do kampaně se zapojily více než 2 miliony lidí. Během let se tato úspěšná akce rozšířila do celého světa a koná se vždy poslední sobotu v měsíci březnu.

V roce 2018 se akce uskuteční 24. března od 20:30 do 21:30 hodin.

Klima jsme už změnili, teď se pojdme změnit my.

DEN ZEMĚ - 22. DUBNA

Historie Dne Země se začala psát roku 1970 v USA, kdy senátor Gaylord Nelson pověřil studenta Harvardovy univerzity Denise Hayesa organizací série environmentálních protestních setkání a výukových programů s cílem podpořit environmentální hnutí po celých Spojených státech. První Den Země slavil úspěch a ve Spojených státech vedl mimo jiné k založení Americké agentury pro ochranu životního prostředí a k přijetí Zákona o čistotě ovzduší, Zákona o

čistotě vody a Zákona o ohrožených druzích.

V následujících letech se iniciativa Dne Země postupně šířila také do zahraničí. V roce 1990 byl Denis Hayes opět požádán o zorganizování environmentální kampaně, tentokrát na globální úrovni. Na celém světě se podařilo zmobilizovat asi 200 milionů lidí ve 141 zemích. Akce vedla k nastartování iniciativ zaměřených na recyklaci a také pomohla připravit světové veřejné mínění

na Summit Země v Riu de Janeiru, organizovaný o dva roky později pod hlavičkou Organizace spojených národů.

Miléniový Den Země v roce 2000 byl tematicky



zaměřen na globální oteplování a čistou energii, a své akce během něj pořádalo asi 5 000 environmentálních skupin z rekordních 184 zemí světa.

Dnes slaví Den Země víc jak miliarda lidí ve 175 státech světa. Den Země se tak stal největším sekulárním svátkem, který slaví lidé společně na celé planetě.

22. duben tak můžeme považovat za výročí vzniku moderního environmentálního hnutí.

ZPOPLATNĚNÍ PLASTOVÝCH TAŠEK

Od začátku letošního roku vstoupila v platnost novela zákona o obalech, která do české legislativy zavádí povinnosti vyplývající z evropského práva. V Česku, stejně jako v jiných evropských zemích, tak budou muset všichni obchodníci povinně zpoplatňovat lehké plastové tašky. Ve Francii je výdej plastových tašek v obchodech úplně zakázán, ve Velké Británii zpoplatnili každou plastovou tašku 5 pencemi.

V České republice to v praxi znamená, že od roku 2018 budou povinně zpoplatněny plastové tašky od 15 mikronů, to znamená ty, co jsou dnes v potravinových řetězcích k dostání nejčastěji za 1 Kč. Jednotná cena pro ně není zákonem stanovena, tu si obchodníci určí sami, podle vynaložených nákladů na jejich výrobu. Zpoplatnění se z hygienických důvodů nebude týkat mikrosáčků, do kterých se v obchodech balí například pečivo, ovoce, zelenina nebo uzeniny.



© www.pixabay.com

UMÍTE DOBŘE HOSPODAŘIT S JÍDLEM?

S hojností a blahobytem souvisí plýtvání potravinami, což je nebezpečný fenomén dnešní doby, který má nepříznivý dopad na životní prostředí, ale také na ekonomickou situaci. Třetina všeho vyprodukovaného jídla na světě se vyhodí nebo znehodnotí. Pokud by byly tyto potraviny zachráněny, nasýtily by se jimi asi tři miliardy lidí.

V Evropě připadá na jednoho člověka 96 až 115 kg vyhozeného jídla za rok. 40% tohoto jídla se znehodnotí v domácnostech. V subsaharské Africe či jižní a jihovýchodní Asii vyhodí lidé pouze 6-11 kg jídla za rok. V rozvojových zemích dochází ke ztrátám především na úrovni výroby a distribuce, naopak v industrializovaných zemích se nejvíce potravin promarní na úrovni obchodů a především samotnými spotřebiteli.

V Česku podle odhadů končí v odpadcích 829 851 tun jídla za rok ([zdroj informací zde](#)).

Potraviny nevyhazuje jen čtvrtina českých domácností. Ostatní domácnosti měsíčně vyhodí jídlo za 1 700 korun. Jídlo tvoří zhruba 30 procent veškerého odpadu českých domácností. Nejvíce se plýtvá pečivem, dále ovocem, zeleninou a mléčnými výrobky. Nejvíce plýtvají mladí lidé. Žádné jídlo nevyhodí pouze 11 % lidí ve věku do 34 let, u lidí nad 55 let je to 38 %. Mladá generace nezažila doby, kdy se potravinami muselo šetřit, protože byly vzácným zbožím, proto mladí často neumějí s jídlem hospodařit. Pokud zabráníme plýtvání



jídlem, ušetříme nejen peníze, ale i vodu, lidskou práci, pohonné hmoty, půdu a další zdroje, které mohou být využité smysluplněji.

Naši předkové trpěli často nedostatkem jídla, takže plýtvání nepřicházelo do úvahy. Navíc si všech potravin velice vážili a uctívali je jako dar. Velice dobře věděli, kolik úsilí to stojí, než se vypěstuje obilí, z něj se získá mouka a než se pak upeče chléb. A jakou významnou roli tam

hrají věci, které nemůžeme ovlivnit (počasí). V takových podmínkách lidé naprosto samozřejmě a přirozeně děkovali za každé jídlo.

My už si to dnes tak neuvědomujeme díky našemu stylu života. Zajdeme do hypermarketu, koupíme tam chleba, rohlíky, maso, zaplatíme a jdeme. Tak jaképak děkování.

(...[plné znění článku](#))

Autor: Jana Krátká

HNOJENÍ NAŠICH ZAHRAD

Kompost, hnůj, zelené hnojení či mulč tak jsou označována tzv. organická hnojiva, tedy hnojiva, která dodávají půdě přirozeně a pomalu potřebné živiny. Existují ale i hnojiva anorganická, průmyslově vyrobená, které obsahují buď všechny, nebo jen určité minerály. Ty odevzdávají rychle a cíleně své živiny do půdy. Je na každém z nás, jaké hnojení zvolí, zdali to, které je přírodě přirozené za cenu menší úrody anebo to, které nabízí bohatou úrodu, ale k přírodě tak laskavé není. Následující článek se vám na tyto otázky bude snažit odpovědět.

Součástí každé zahrady by měl být kompostér – je to ten

nejlepší zdroj kvalitního a ekologického hnojiva.

Účinně řeší likvidaci domácího biologického odpadu, což představuje velkou část odpadu např. čtyřčlenné rodiny. Těch slupek a zbytků od ovoce a zeleniny... Kdo nemá zahradu, může využít vermikompostéry, které lze umístit např. i na balkoně. Na internetu lze dohledat mnoho tipů a nápadů, jak si takový kompostér vyrobit podomácku. Tam, kde doposud není zaveden systém odděleného sběru bioodpadu, se mohou sousedé domluvit a svépomocí využít komunitní kompostování. Je to vhodné zejména pro firmy,

školy a organizace v rámci plnění povinnosti firem třídit odpady dle zákona o odpadech č. 185/2001 Sb.

Během kompostování se z bioodpadu stává materiál obsahující humus, ve kterém se váží organické, minerální látky a voda, které jsou pak k dispozici pro rostliny. Hotový kompost je kvalitním hnojivem, které obsahuje vše, co při pěstování z půdy odebíráme.

Zopakujeme si, co do něj patří: *zbytky ovoce, zeleniny, posekaná tráva, stará zemina, sláma...*

(...[plné znění článku](#))

O ODPADECH V MŠ CHVATĚRUBY

S výchovou k ochraně životního prostředí je dobré začít co nejdříve. Ekologické centrum v Kralupech nad Vltavou (ECK) připravuje výukové programy nejen pro 1. a 2. stupeň základních škol, ale také pro malé děti v mateřských školách. Ve čtvrtek 18. ledna 2018 odučily lektorky z ECK dva semináře pro 49 dětí z MŠ Chvatěruby na téma **Odpady**.

Lektorky nejprve navštívily oddělení pro nejmenší děti. Pobesedovaly s nimi o tom, co jsou to odpady a jak vznikají. Děti krásně reagovaly a uváděly příklady různých odpadků podle svých zážitků. Věděly, že odpady odhazujeme do koše, do popelnic a popeláři odvázejí odpad na skládky. Skládky nám ale ničí přírodu, proto se snažíme odpady co nejvíce třídít!

Děti během několika nabídnutých aktivit poznávaly jednotlivé materiály, jako je papír, sklo, kovy, plast, bioodpad a jiné. Učily se je třídít a vyhazovat do správných kontejnerů. Potom pomohly lektorkám vyčistit rybníček od odpadů a následně správně vytřídít, oblíbenou aktivitou bylo

také zachraňování zvířátek (plyšových), která uvízla v nějakém odpadu nebo jim hrozilo zranění kvůli odpadům poházeným v lese, na trávníku apod.

U předškoláků byla součástí semináře i básnička o správném třídění a také si starší děti poslechly pohádku O plastové lahvi. Předškolní děti už dobře rozuměly i principu recyklace surovin. Dozvěděly se o tom, co se děje se starým vytríděným papírem z modrých kontejnerů, kolik správným tříděním ušetříme stromů za rok. Kam putuje sklo ze zelených a bílých kontejnerů a co se vyrábí ze starých použitých plastů.

Lektorky se snažily s dětmi hovořit také o prevenci



vzniku odpadů, protože nejlepší je, když odpad vůbec nevznikne. Obě skupiny dětí si na závěr s lektorkami a za asistence p. učitelky vyrobily z ruliček od toaletního papíru každý svůj strom, listnatý

nebo jehličnan. Bylo to moc příjemné dopoledne, věříme, že obohacující pro obě strany.

Autor článku: J. Krátká

POZOR, BLÍŽÍ SE OPĚT VELKÝ ÚKLID

Dnem „D“, kdy se v rámci kampaně **Uklidme svět, uklidme Česko** bude uklízet v celé republice, je letos sobota **7. dubna**. Uklízet nepořádek v přírodě, městech a obcích je však možné i v jiných termínech. Důležité je, se co nejdříve přihlásit.

Novinkou roku 2018 je projekt **Stromky pro potomky**, v rámci kterého dostanou dobrovolníci možnost na

uklizených lokalitách vysadit stromky s informací kdo a proč místo uklidil a stromek zasadil. Nákup stromků bude financován z úspory, kterou zákazníci společnosti E.ON docílí přechodem na elektronickou (a tím i ekologickou) fakturaci. Vysazovány budou ovocné stromy původních krajových odrůd "s příběhem", o něž se následně uklízející dobrovolníci budou starat

a v budoucnu i symbolicky sklízet plody svého úsilí.

První ročník úklidové akce proběhl v roce 2014 a ještě v tomtéž roce získal ekologického oskara. Úklid se koná zpravidla na jaře a na podzim. V roce 2017 se uskutečnilo 2476 úklidů, akce se účastnilo více než 96 tisíc dobrovolníků, z toho více než 56 tisíc dětí. Uklizeno bylo přes 1500 tun odpadků.

Akce se koná na mnoha místech Česka, proto pokud sledujete webové stránky projektu.

Prozatím se v okresech Mělník registrovaly:

- Město Veltrusy
- ZŠ Úžice
- Úžas – Úžice, z. s.
- Obec Kozomín
- ZO ČSOP Vodolensis
- Obec Máslovice

POKOJOVÉ ROSTLINY ČISTÍ VZDUCH

Většinu svého času trávíme v místnostech. Podle výsledků různých studií, například podle výzkumu nadace Proměny Karla Komárka z r. 2016, děti pobývají venku v průměru 2 hodiny denně. Kvalita vnitřního ovzduší má tedy velký vliv na naše zdraví, proto je velmi důležité udržovat v místnostech čistý vzduch a pravidelně větrat. Přirozenou a snadnou cestou, jak si v interiérech vylepšit ovzduší, je umístit do nich pokojové rostliny. Vyčistit vnitřní ovzduší nám pomohou různé druhy rostlin, v tomto článku vám představíme některé z nich.

Místnosti bývají překvapivě často zamořené různými chemickými látkami, které se uvolňují z nátěrů, stavebních hmot, z lepidel a laků nábytku, z koberců, záclon, závěsů a dalších bytových textilií, z podlahových krytin, z čisticích prostředků používaných v místnosti, z kosmetiky i z prováděných činností (kouření, vaření, smažení, utírání prachu, luxování apod.) Zamoření vnitřního ovzduší může nastat také po zapálení svíčky, vonných tyčinek nebo při používání některých pohlcovačů pachů a syntetických vůní, které často obsahují životu nebezpečné

látky. Špatné vnitřní ovzduší může vzniknout nejen v našich domácnostech, ale také ve školních třídách, v kancelářích, na chodbách úřadů a v dalších pobytových prostorech. Všude se hromadí sloučeniny, za pokojové teploty se odpařují a my je potom vdechujeme. Ne každá taková sloučenina je zdraví škodlivá, ale ve velkém množství mohou některé z nich vést k alergiím, závratím a v několika případech mají potenciál způsobit i rakovinu.

Výzkum kladného přínosu rostlin pro čistotu vnitřního ovzduší vznikl na základě tzv. „sick building syndrom“



(syndrom nemocných budov) v USA v 70. letech minulého století. Po energetické krizi se díky většímu utěsnění budov v místnostech zvyšovala koncentrace nebezpečných látek uvolňovaných nejen z domácího, ale také z kancelářského vybavení (kopírovací přístroje, počítače, obrazovky apod.). Zaměstnanci začali ve větší míře trpět zdravotními problémy, například bolestmi hlavy, pocity na zvracení, což vedlo ke zvýšení nemocnosti lidí a na druhé straně ke snížení produktivity práce. Později se výzkumem zabývala i NASA za účelem čištění vzduchu v kosmických stanicích a schopnost rostlin čistit vzduch potvrdila. Rostliny tedy pomáhají udržovat zdravý vzduch i na vesmírných stanicích.

Pokud použijeme k odstranění škodlivin z ovzduší rostliny, hovoříme o fytořemediaci. Rostliny odstraňují škodliviny ze vzduchu svými listy i kořenovými systémy ve spolupráci s půdními organismy. Některé rostliny jsou schopné během 24 hodin snížit obsah látky o 70 %. Běžnou místnost s objemem vzduchu 25 m² pročistí 2 – 3 rostliny o velikosti cca 60 cm. Kromě eliminace škodlivin všechny

rostliny obohacují vzduch kyslíkem a vlhkostí. Do suchého vzduchu odpařují rostliny více vody než do vlhkého. S vodou rostliny odpařují i silice, které vzduch osvěžují, dezinfikují a působí blahodárně na dýchací systém i psychiku. Aromatické bylinky uvolňují navíc vonné silice, které krásně provoní celý byt.

S jakými škodlivinami si rostliny poradí?

Velmi nebezpečný ve vnitřním ovzduší je formaldehyd, prokázaný karcinogen, mutagenní a teratogenní látka, která se vyskytuje v dřevotříске, laminátových podlahách, izolačních materiálech, v kobercích, textiliích, tapetách, barvách a lacích, v kosmetice, v plynech z domácích kotlů, cigaretovém kouři apod.

Ve venkovním prostředí se formaldehyd vyskytuje v koncentracích v rozmezí 10 - 100 µg/m³ (znečištěný městský vzduch). Ve vnitřním prostředí bývají koncentrace formaldehydu zpravidla vyšší a mohou přesáhnout hodnoty až 370 µg/m³, například v domech s novým nábytkem

(...[plně znění článku](#))

Autor: Jana Krátká



ZDRAVÉ JÍDELNY VE ŠKOLÁCH

Shodneme se na tom, že pro vývoj je důležitá kvalita naší stravy. Co tedy znamená Zdravá školní jídelna? Co musí taková jídelna splňovat? Je to místo, kde děti dostanou pestré a vyvážené jídlo, které nejen dobře vypadá, ale i dobře chutná? A sní naše děti zdravé jídlo, např. luštěniny nebo jídlo málo osolené?

Výživovou normu pro školní stravování upravuje Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování. Školy tak musí dodržovat tzv. spotřební koš. Ten upravuje výživové požadavky. Legislativně jsou stanoveny určité skupiny potravin (brambory, maso, mléko, ovoce, zelenina atd.) a jejich doporučená spotřeba na žáka a den. Výpočtem spotřebního koše pak jídelna dokumentuje, jak tyto normy dodržuje. Rodiče samozřejmě nemohou spoléhat pouze na to, čím bude jejich dítě nakrmeno ve škole, ale určitě by je mělo zajímat, jak dětem chutná, zda na oběd chodí rádi a zda jídlo dojírají. Když tomu tak není, mohou to s vedením školy řešit a případně doporučit změnu.

Jeden příklad za všechny

Jako příklad může posloužit Centrální školní jídelna v Litoměřicích, kde od loňského

podzimu dávají dětem na výběr: mohou si zvolit, zda si k hlavnímu chodu jako malou porci lehkého jídla zvolí polévku nebo salát. Podle zjištění městského odboru školství, jedí teď děti díky nové možnosti více ovoce a zeleniny.

Máte rádi jídlo?

Právě v těchto dnech Iniciativa Skutečně zdravá škola vyzývá všechny základní a střední školy, aby se zapojily do akce „Miluji jídlo, neplýtvám“ a zavázaly se snižovat množství odpadu ve školních jídelnách. Školy by se měly do výzvy zapojit do konce února 2018.

V České republice se ročně znehodnotí přes 800 tisíc tun potravin, což představuje 80 kg na osobu. Průměrný Čech za život vyhodí více než 5 300 kg jídla. Každoročně se na světě vyhodí nebo zkazí



jedna třetina vyrobeného jídla, tedy 1,3 miliardy tun potravin, což je množství, které by dokázalo nasytit až tři miliardy lidí. Spolu s jídlem vyhazujeme také peníze, které bychom mohli využít smysluplněji.

Skutečně zdravá škola?

Skutečně zdravá škola je komplexní program zdravého a udržitelného školního stravování a vzdělávání o jídle. Usiluje o to, aby si děti jídla vážily, znaly jeho hodnotu, dokázaly si je vychutnat a naučily se, jak vzniká. Všechny školy plnící program Skutečně zdravá škola nabízí dětem kvalitní pokrmy a podporují a rozvíjejí v žácích zdravé stravovací návyky. Skutečně zdravé školy také umožňují žákům

pěstovat bylinky, ovoce a zeleninu na školních zahradách, učit se základům vaření a navštěvovat místní farmy.

Už v roce 2015 odstartoval pilotní projekt Státního zdravotního ústavu v Praze ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví a krajskými hygienickými stanicemi, který má za cíl ozdravit školní stravování a zvýšit jeho nutriční úroveň v rámci stávající legislativy. Zároveň si klade za cíl zvýšit gramotnost školních jídelen, protože jen zaměstnanec s kvalitními informacemi o výživě a potravinách je schopen se správně rozhodovat a připravit takové jídlo.

Abyste to fungovalo, musí být splněny tyto podmínky:

1. Vzdělaný personál

Personál školní jídelny má dobré znalosti o správné výživě člověka, zejména dětí, umí plánovat pestrý jídelní lístek, umí vařit chutné pokrmy z čerstvých surovin, jídla dochucuje s ohledem na dětského strávnicka, zná a plní platnou legislativu.

2. Informovaný strávnick

Strávnick se o správné výživě dozví vhodným způsobem v rámci výuky...

(...[plné znění článku](#))

Autor: Monika Haňurová



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

E

Ekologická stopa

Ekologická stopa je souhrnným ukazatelem vlivu

člověka (města, státu) na životní prostředí. Bývá též nazývána „zelené účetnictví“.

Stanovuje, jaké množství přírodních zdrojů daná jednotka spotřebovává a kolik odpadů produkuje. Ekologická stopa převádí spotřebu zdrojů a produkci odpadů a odpovídající plochy produktivní země, které jsou nutné k jejich zajištění, resp. odstranění. To je strana poptávky zmíněného účetnictví. Stranou nabídky je souhrn produktivních ploch (např. orné půdy, lesů, luk či vodních ploch), které má člověk (město, stát) k dispozici. Souhrn produktivních ploch v globálním měřítku se označuje jako biokapacita. Porovnání ekologické stopy a biokapacity umožňuje zjistit, zda daná jednotka vytváří ekologický přebytek či deficit.



Ekostopa města

Ekologická stopa města je komplexním ukazatelem environmentální udržitelnosti města. Převádí zdroje (např. elektrický proud, zemní plyn, benzín, stavební materiál, potraviny, dřevo, atd.) spotřebované obyvateli a institucemi sídlícími ve městě a odpady, které vytvoří, na odpovídající bioproduktivní plochy. Porovnává je se zdroji, které má město k dispozici – s jeho biokapacitou.



Jarní detox

Péče o čistotu pokožky, vlasů a zubů je v současnosti pokládána za samozřejmost. Na vnitřní očistu však trochu zapomínáme. Většina z nás je denně vystavena znečištěnému prostředí, stresu a nevyvážené stravě. Tyto faktory se negativně odrážejí na stavu našeho těla a myslí. Jaro je proto ideální období něco změnit a detoxikovat se. Detoxikace je očistný proces, během kterého se organismus zbavuje toxických látek, parazitů, virů, bakterií a plísní. Existuje řada způsobů, jak tělu pomoci odstranit škodlivé látky. Zásadní přitom zůstává správný pitný režim a úprava stravy.



V tomto jarním období lze přistupovat k odlehčovacím dnům, které zároveň podporují činnost jater a ledvin. Tato jarní detoxikace je neobyčejně účinná v tom, že pomáhá organismu rychle řešit potíže tam kde vznikají příznaky akutního onemocnění. Mezi takovéto příznaky patří horečka, zánět, bolest, atd.

Z jídelníčku je třeba vyloučit rafinované a průmyslově upravované potraviny a naopak se doporučuje konzumovat potraviny, které podporují detoxikaci a regeneraci celého organismu. Po dobu detoxikace je nutné vyloučit překyselující potraviny: smažené pokrmy, vinný ocet, margaríny (z tuků lze používat ghí -přepuštěné máslo a extra panenský olivový olej), ořechy, sladkosti, mléčné výrobky, maso, vejce, z obilovin bílé a pšeničné pečivo, bílou rýži (vhodná je basmati a divoká rýže, celozrnné pečivo, amarant, jáhly, quinoa, pohanka, špalda), omezit brambory pokud tak raději sladké brambory - topinamburi nebo bataty.

V pitném režimu vylučte kofein (káva, kakao, čokoláda, káva, zelený a černý čaj, maté) a alkohol. Lze pít teplejší přefiltrovanou a převařenou vodu, bylinné čaje jako např. pampeliškový nebo řepkový čaj a bylinnou kávu. Kromě vyloučení výše uvedených zahleňujících potravin je důležité jíst pomalu a v klidu, s odpočinkem před a po jídle. Důležité je dodržování pravidelného denního režimu.

CO SE DĚJE...

Evropská komise zveřejnila Strategii pro plasty a další dokumenty k oběhovému hospodářství

Každoročně se v Evropě vyprodukuje přibližně 25,8 milionu tun plastového odpadu. K recyklaci se shromáždí méně než 30 % tohoto odpadu. Zároveň přetrvává vysoká míra skládkování (31 %) a spalování (39 %) plastového odpadu, a i když se počet skládek za poslední desetiletí snížil, spalování se zvyšuje. Také poptávka po recyklovaných plastech je v současnosti v Evropě velice nízká a dosahuje přibližně jen 6 % poptávky po plastech. Proto se většina vytríděného plastu vyváží ke zpracování do zemí mimo Evropskou unii.

Asi největším problémem je narůstající znečištění vod moří a oceánů plastovým odpadem. V EU se dostane do oceánů

každý rok 150 000 až 500 000 tun plastového odpadu, který končí ve zranitelných oblastech například Středozemního moře.

Proto už v roce 2015 označila Evropská komise v Akčním plánu EU pro oběhové hospodářství plasty jako klíčovou prioritu. Komise přijala závazek připravit strategii, která se bude plasty zabývat v celém jejich životním cyklu. Výsledkem je [Strategie pro plasty](#), která představuje základní vizi nového pohledu na plasty v [oběhovém hospodářství](#). Do roku 2030 mají být všechny používané plasty buď opětovně použitelné, nebo recyklovatelné. Recyklace rovněž přispěje ke snížení emisí skleníkových plynů a sníží závislost zemí EU na importu fosilních paliv. Dalším úkolem je snížit únik plastů a mikroplastů do ŽP.

Ptákem roku 2018 je sýček obecný

Sýček už dávno smrt nevěští, naopak sám je na pokraji vyhynutí a symbolizuje tak osud živočichů zemědělské krajiny.



Česká společnost ornitologická (ČSO) vyhlásila Ptákem roku 2018 sýčka obecného. Sýček převzal pomyslné žezlo od datla černého a po lesích se teď pozornost ochranářů i veřejnosti upírá na zemědělskou krajinu. Udělením titulu u nás téměř vyhynulé sově ČSO upozorňuje na osud, který hrozí mnoha dalším druhům zemědělské krajiny. S intenzivním obděláváním krajiny totiž zaniká její pestrost a s ní mizí i jeden živočich za druhým. Drobná sova považovaná dříve v některých kulturách za předzvěst smrti, je teď sama v ohrožení. Osudnými se jí mohou stát například i člověkem vytvořené pasti, jako jsou sudy s vodou, odstavené roury nebo komíny. Proto ornitologové nyní vyzývají všechny milovníky ptactva a přírody, aby ve svém okolí zabezpečili technické pasti, které mohou znamenat zbytečnou smrt pro obrovské množství živočichů včetně sýčka.

Titul Pták roku uděluje Česká společnost ornitologická obvykle široce rozšířeným ptačím druhům. Občas, jako v letošním roce, ale ornitologové udělají výjimku. „Sýček obecný v současné době rozhodně nepatří mezi hojně ptáky – naopak – se

zbývajícími 100–130 páry je to naše nejohroženější sova. Jeho dramatický úbytek přitom přímo souvisí se změnou lidského přístupu ke krajině. Sýčka lze vlastně považovat za ukazatel zdravé zemědělské krajiny a celkové druhové bohatosti. Proto si tento opeřenec rozhodně zaslouží naši pozornost,“ uvádí Zdeněk Vermouzek, ředitel ČSO. Ještě na začátku dvacátého století byl sýček obecný nejhojnější sovou. Odhady hovoří o desítkách tisíc hnízdících párů. To se ale vlivem intenzifikace zemědělství změnilo. Ze zdravého a druhově pestrého prostředí se stalo nehostinné místo plné jednotvárných lánů a chemie, ve kterém se nedaří většině živočichů včetně sýčka. Původně sýčci hnízdili v dutinách stromů. Postupně se ale nechali zlákat výhodami, které lidská sídla poskytují a v současnosti hnízdí častěji výhradně v budovách. Hnízdí příležitostně ve starých budovách zanikajících při jejich rekonstrukcích či zateplení, louky a pastviny, na kterých sovy loví potravu, mohou být zastaveny nebo zarostou vysokou travou.

Článek převzat z <http://www.birdlife.cz>

Každý rok se ve školních jídelnách seškrábne do kýblů 2,5 miliardy korun

48 000 tun jídla ročně, tedy přibližně 238 tun každý den, vyhodí děti, žáci a studenti v českých školních jídelnách. Rodiče za vyhozené jídlo každý rok zaplatí 2,5 miliardy korun. Iniciativa Skutečně zdravá škola proto přichází s výzvou ke snižování plýtvání potravinami ve školních jídelnách.

Podle zaměstnanců školních jídelen skončí jako odpad 20 až 35 procent připraveného jídla. „Toto množství odpovídá našim zjištěním ve školních jídelnách. V některých jídelnách je to méně, v některých množství vyhozeného jídla tvoří až třetinu všech připravených pokrmů,“ říká Tomáš Václavík, ředitel programu [Skutečně zdravá škola](#).

V loňském školním roce bylo v zařízeních školního stravování vydáno přibližně 383 milionů pokrmů (snídaní, svačiny, obědů a večeří). Vyplývá to ze statistik ministerstva školství. Iniciativa Skutečně zdravá škola spočítala, že na přípravu těchto pokrmů je ročně použito přibližně 136 tisíc tun potravin. Pokud 20 až 35 procent z tohoto množství skončí v koši, pak je to ročně 27 tisíc až 48 tisíc tun potravin. Toto množství si můžeme představit jako 1 600 plně naložených nákladních vozů Tatra o nosnosti 30 tun. Pokud by se nákladní auta postavila za sebe, tvořila by kolonu dlouhou 5,6 kilometru. Pokud toto množství přepočteme na porce o velikosti 500 gramů, tak se každý rok vyhodí 24 milionů porcí pokrmů. Rodiče každý rok celkem za školní stravování svých dětí zaplatí přibližně 7,5 miliardy korun. Z toho vyplývá, že až 2,5 miliardy korun (35 %) skončí jako odpad.

[\(... plné znění článku\)](#)

V přírodě se objevují první letošní mláďata. Nezachraňte je zbytečně

Nejvytíženějším obdobím pro všechny záchranné stanice pro volně žijící živočichy bývá jaro, s nímž přichází sezona mláďat. Mnoho lidí při procházkách přírodou objeví „opuštěné“ mláďe, které se v dobré víře rozhodnou „zachránit“. Ne vždy je to ale potřeba.

Až polovina z mláďat končí v záchranné stanici zbytečně, kvůli dobré vůli lidí, kteří je z přírody donesou v domnění, že potřebují pomoci. Proto apelujeme na všechny, aby pečlivě uvážili, zda nalezené osamocené mláďe skutečně potřebuje lidskou pomoc.

Zbytečně se do stanice dostávají hlavně mláďata zajíců a srnčata, neboť mnoho lidí nezná způsob života těchto druhů. Malí zajíci, kteří se běžně rodí už v únoru, i srnčata, která přicházejí na svět obvykle v květnu či v červnu, totiž patří mezi takzvané odkládací typy mláďat. Většinu času tráví na jednom bezpečném místě sama bez matky, která se k nim pravidelně vrací několikrát za den či v případě zajíců 1–2krát za noc, aby je nakojila. Po zbytek doby je nechává o samotě, aby k nim zbytečně nepřilákala predátory. Jedinými zbraněmi mláďat jsou totiž takřka úplná absence pachů a ochranné zbarvení srsti splývající s okolím.

[\(... plné znění článku\)](#)

EKOLOGICKÉ CENTRUM NABÍZÍ

Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou nabízí výukové programy, semináře "na míru" s tématy:

- biopotraviny, krajina, průmysl, zdraví a životní prostředí, voda, půda, odpady, biodiverzita, obnovitelné energie, klimatické změny a další.

VÝUKOVÉ PROGRAMY PRO ŠKOLY

- samotná výuka probíhá ve škole, v učebně s možností promítání na stěnu, plátno či interaktivní tabuli (pokud není uvedeno jinak),
- možnost konání programu kdykoli během roku, v dopoledních i odpoledních hodinách (např. pro družinu či odpolední vyučování).

V rámci programů pracují lektorky ECK s vhodnými demonstračními pomůckami (se kterými pracují i samotní posluchači), aby byl zesílen efekt předávaných informací. Všechny programy jsou koncipovány v délce 90 minut, lze je ale dle potřeby zkrátit na 45 minut s vynecháním některých aktivit.

VYDALI JSME



Brožura o projektu.
[Ke stažení zde.](#)



Série letáčku o správném třídění a odpadech, o vodstvu a o přírodě na Kralupsku.

Ke stažení na webových stránkách ekocentra.

POZVÁNKY, AKCE

24. 3. 2018

VÍTÁNÍ JARA

Zámek Veltrusy

Pro návštěvníky veltruského zámku je připraven pestrý program, který v odpoledních hodinách vyvrcholí vnesením Morany. Čekají na vás tvořivé dílny s jarní a velikonoční tematikou, tržička i doprovodný program.

[Více informací](#)



23. - 25. 3. 2018

FESTIVAL EVOLUTION 2018 | JARO

Praha

Festival Evolution je největší středoevropský festival se zaměřením na zdravý životní styl a osobní rozvoj, který představuje nejnovější trendy v oborech BIO a EKO už 14 let. V březnu se můžete opět těšit na nepřehledné množství novinek, trendů a inspirace pro zdravé tělo i duši. Představí se více než 400 tuzemských i zahraničních vystavovatelů z pěti obvyklých okruhů – Bio styl, Zdraví, Eco World, Alternativa a Osobní rozvoj. Najdete tu nejnovější produkty zdravé výživy, bio potravin, přírodní kosmetiky i praktické ekologické výrobky do domácnosti. Nebude chybět ani food zóna s bohatým výběrem bio, veggie, vegan, raw, natur a fair trade potravin.