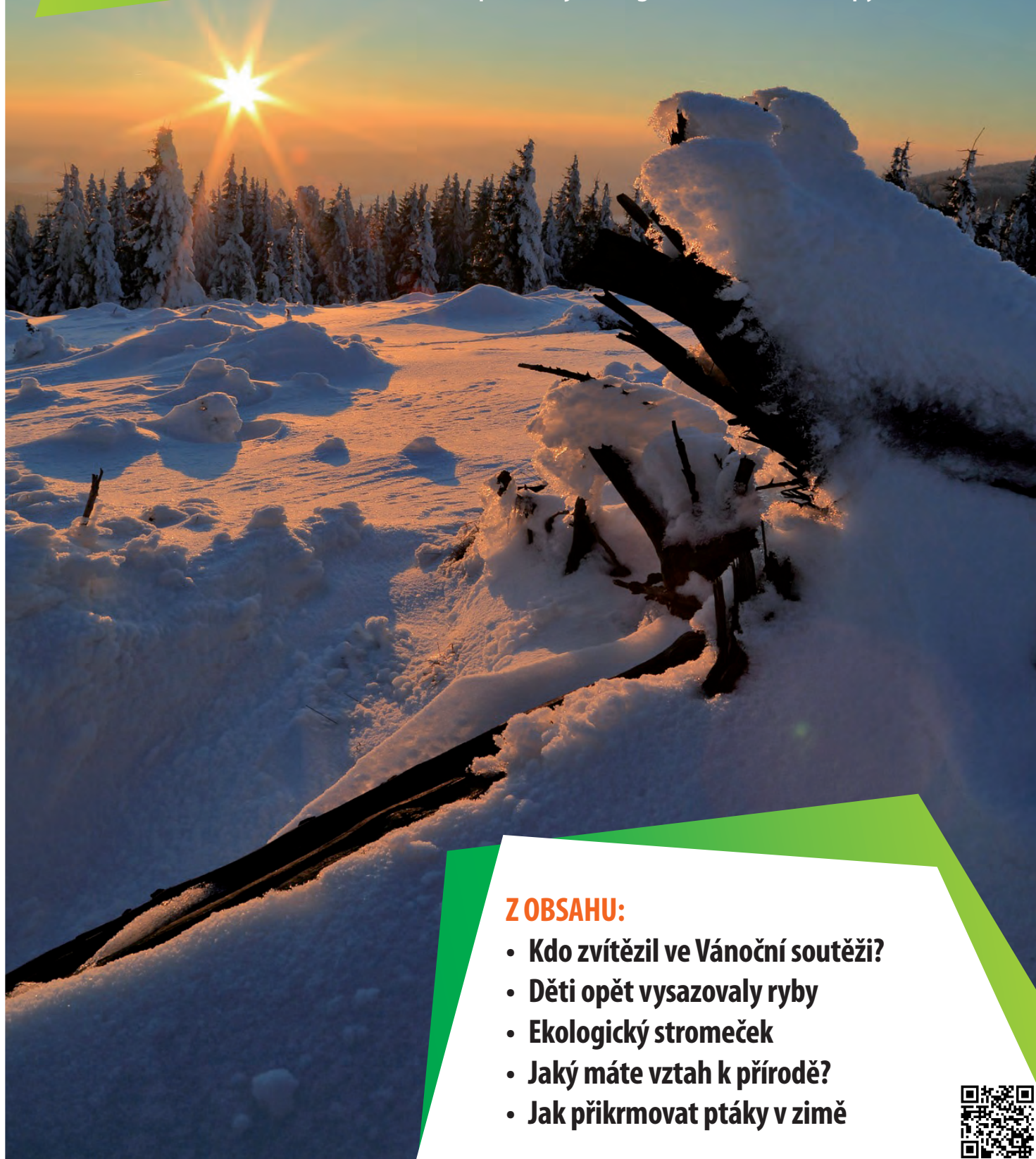


ekoZpravodaj

Zpravodaj Ekologického centra Kralupy nad Vltavou



Z OBSAHU:

- Kdo zvítězil ve Vánoční soutěži?
- Děti opět vysazovaly ryby
- Ekologický stromeček
- Jaký máte vztah k přírodě?
- Jak přikrmovat ptáky v zimě



- 2 Naše téma...
- 3 Kdo zvítězil ve Vánoční soutěži?
Jak si žije strom?
- 4 Děti opět vysazovaly ryby.
- 5 Ekologický stromeček na Vánoce?
Z jaké mouky se letos upečete?
- 6 Jaký máte vztah k přírodě?
- 7 Jak uspořít energii v domácnosti
- 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>



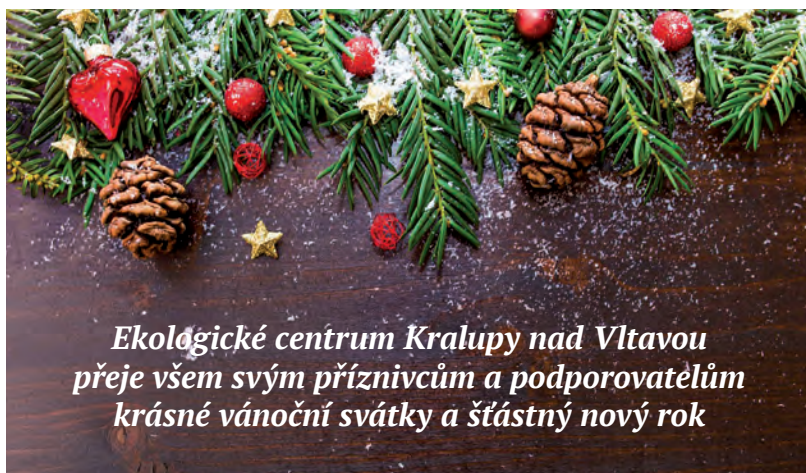
Bez obalu

Připravujete si rádi jídlo z kvalitních surovin? Uvědomujete si, že mimo potravin si domů z obchodu přinesete zároveň i množství obalů – tedy odpadků? Přijde vám to už zbytečné, zatěžující Vás i planetu? Tak to jste právě ti praví, kteří se mohou inspirovat trendem „bez obalu“, návratem do nedávné historie, kdy naše prababičky nakupovali např. mléko do vlastních bandasek a suroviny v koloniálu do lněných pytlíků.



V Kralupech nad Vltavou máme od letošního listopadu novou možnost nakupovat bez obalu. Jedná se o záslušnou ekologickou aktivitu, která nás navádí směrem k udržitelnému životnímu stylu. Jak víme, problém s obaly narůstá stejně rychle, jako jejich množství. Přitom většina obalů končí po rozbalení produktu jako odpad. Zákazník, který jde nakoupit do obchodu „bez obalu“, si musí vzít s sebou vlastní nádoby či sáčky z domova. Některé nádoby, hadrové tašky nebo tašky z recyklovaných materiálů si může také zakoupit přímo v prodejně. Novou příležitost nakupovat bez obalu nabízí prodejna zdravé výživy „Zkus to jinak“ v Lobečku v Tylově ulici, v přízemí panelového domu č. 734. Seženete tu bez obalu rýži, ovesné vločky, luštěniny, třtinový cukr a další zboží. Prodejci plánují v závislosti na zájmu odběratelů sortiment bez obalu postupně rozšiřovat.

Máte rádi přírodu, sebe, zvířata...? Říkáte si, že byste rádi udělali něco pro to, aby tento svět vydržel ve své kráse co nejdéle... Stačí, aby každý začal sám u sebe. I malé posuny směrem k udržitelnějšímu způsobu života mohou mít pozitivní dopad na životní prostředí nás všech i společnost celkově. Přejeme Vám hodně štěstí na této cestě.



*Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou
přeje všem svým příznivcům a podporovatelům
krásné vánoční svátky a šťastný nový rok*

KDO ZVÍTĚZIL VE VÁNOČNÍ SOUTĚŽI?

Již po osmé vyhlásilo Ekologické centrum v Kralupech nad Vltavou tradiční Vánoční soutěž. Letošním tématem soutěže byl ANDĚL, úkolem soutěžících bylo pokusit se vytvořit z odpadového materiálu tu nejkrásnější vánoční ozdobu či dárek s andělskou tematikou.

Soutěž probíhala od 1. října do 1. prosince 2018 a zúčastnilo se jí 6 týmů z kralupských základních škol a družin. Již tradičně byla Vánoční soutěž uspořádána ve spolupráci se společností AVE Kralupy s.r.o., která jako každý rok do soutěže dodala

velmi pěkné odměny.

Cílem této soutěže je, aby se malí i velcí zastavili, porozhlédli a zapřemýšleli, jak snadno můžeme věcem, které bychom už vyhodili vdechnout nový život a zároveň jde i o samotné tvoření, které všechny potěší.



© archiv ECK

Soutěž je vždy určena široké veřejnosti a zapojit se do ní může opravdu každý jednotlivec či kolektiv, rodina, třída, oddíl apod.

V letošním roce se v ekocentru sešlo opravdu mnoho andělíčků i andělů vytvořených nejrůznějšími technikami. Jako materiál pro výrobu soutěžních exponátů letos dětem posloužily ruličky od toaletního papíru, proužky papíru ze skartovačky, starý balicí papír, zbytky záclon, polystyrenové výplně, staré silonky, knoflíky použité plastové obaly a jiné. Někteří soutěžící použili i přírodniny, např. šišky, korky.

Kdo tedy letos vyhrál?

V kategorii kolektivy získali **1. místo žáci 3. třídy ze ZŠ Jódlova**, kteří pod vedením paní učitelky Bc. Markéty Kočí vyrobili tu největší andělku Máju, a to ze skleněných lahví, ruliček, záclon, PETek a na křídla použili nastříhaný TetraPack.

2. místo získali žáci z družiny **ZŠ Havla**, ti vytvořili pod

vedením paní Evy Kouřilové andílky a na jejich výrobu využily sklenice a různé druhy papíru. **3. místo** obdržely děti ze **ZŠ G. Klapálka** – z 6. třídy, které pod vedením p. učitelky Mgr. Lady Lipšové vytvořily krásné závěsné andílky z papíru a korálků.

V kategorii jednotlivci vyhrála **1. místo Daniela Zbořilová** a **2. místo Karolína Moravcová**, obě dívky jsou ze ZŠ G. Klapálka a obě pilně pracovaly ve družině pod vedením paní Jany Dekastellové, Dis.

3. místo obdrželi chlapci z **9. třídy ze ZŠ Komenského** – **Jiří Petr** a **Martin Henček**. Všichni vyrobili krásné a hlavně zajímavé andělíčky.

Na závěr vám můžeme prozradit, že připravujeme na jaro novinku, a to **Velikonoční soutěž**.

Vánoční soutěž je realizována za finanční podpory společnosti AVE Kralupy, s.r.o.



JAK SI ŽIJE STROM?

Lektorky Ekocentra v Kralupech nad Vltavou navštívily ve středu 24. října 2018 ZŠ Byškovická Neratovice. V rámci školního projektového Dne stromů lektorky připravily pro žáky výukový program pod názvem „Jak si žije strom?“

Den stromů je celosvětovým svátkem, při kterém si lidé v různých zemích světa připomínají význam stromů pro život na naší planetě. Poprvé se Den stromů konal ve španělské vesničce v roce 1805. Zdejší kněz uspořádal na počest stromů mši a karneval a navrhl manifest

na ochranu stromů, který rozeslal sousedním městům a vesnicím s výzvou k sázení nových stromů.

O historii Dne stromů se dozvěděli i žáci ZŠ Byškovická v Neratovicích, kteří besedovali s lektorkami ekocentra o všem, co se týká stromů. První dvě vyučovací hodiny byly děti rozděleny do dvou skupin podle věku. Zatímco mladší děti si opakovaly, jak stromy vypadají, jak se dělí a jaké různé druhy stromů u nás rostou, starší žáci se již věnovali významu stromů pro naši přírodu, pro životní



© archiv ECK

prostředí i pro naše zdraví a psychickou pohodu. Při procházce školní zahradou děti poznávaly

stromy, ale i keře a bylinky, které tu paní učitelky se žáky pěstují.

[\(...plné znění článku\)](#)

DĚTI OPĚT VYSAZOVALY RYBY

Spolana a.s. ve spolupráci s Ekologickým centrem Kralupy nad Vltavou opět zarybnila řeku Labe. Do podzimní výsadby ryb se zapojila Základní škola Libiš a místní organizace Českého rybářského svazu. Samotná výsadba se uskutečnila ve středu 17. října 2018 a zúčastnili se jí žáci 3., 4. a 5. třídy místní školy.

Žáci nejprve se zájmem sledovali různé druhy ryb v připravených kádích. Byli zde kapři, štiky i sumec. Malé i velké rybky různých druhů putovaly do Neratovic z jihočeských sádek. Některé ryby se pak z nákladního vozu svezly rukávцем rovnou do Labe. Děti s nadšením pozorovaly ryby v kádích, po chvíli se především chlapci osmělili a začali ryby chytat rukama a potěškávat. Rybáři si pro děti připravili několik zajímavostí o rybách v revíru, o rybolovu a zodpovídali dotazy dětí. Výsadba ryb byla tentokrát obohacena o opékání buřtů.

Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou připravilo pro žáky zábavně naučný program, který následoval

hned po výsadbě ryb do Labe. Na děti čekaly 4 stanoviště s ekologickou tematikou. První skupina dětí vyplňovala křížovku, na další skupinu čekal vědomostní kvíz. Jejich úkolem bylo co nejrychleji vymyslet odpověď na kladené otázky z oblasti ochrany životního prostředí. Kdo se jako první přihlásil a věděl správnou odpověď, získal pro své družstvo bod v podobě jedné části obrázku, ze kterých potom družstvo skládalo celý obrázek. Na druhém stanovišti byla pro děti připravena šípkovaná s několika úkoly a otázkami z oblasti přírody – zvířat a stromů. Nechyběla ani hra na rybolov, která byla ale trochu pozměněna. Děti nechytaly ryby, ale



naopak pomyslný rybník čistily od odpadků. Měly za úkol odpadky pojmenovat a vhodit do správného separačního koše. Děti

postupně vystřídaly všechna stanoviště, na nichž se dozvěděly nové zajímavosti z oblasti ochrany životního prostředí a zároveň se pobavily při dané aktivitě. Za svou snahu získaly tašku odměn, které dětem spravedlivě rozdělily paní učitelky.

Lektorky ECK na závěr akce předaly paní ředitelce ZŠ Libiš Mgr. Martině Černé 60 kusů publikací Zelené zprávičky Neratovicka.

Počasí se ve středu opravdu vydařilo a tak všichni zúčastnění odcházeli od řeky moc spokojeni, s novými informacemi a zkušenostmi. Přistavený autobus odvezl žáky zpět do školy a my věříme, že na akci budou rádi vzpomínat.

Spolana



EKOLOGICKÝ STROMEČEK NA VÁNOCE?

Vánoční stromek je pro většinu českých domácností nezbytností. Jednoznačně nejekologičtější variantou je nepoužívat stromek žádný, ale bez stromku by to přece nebyly Vánoce. Můžeme si ale stromeček vybrat tak, aby byla naše ekostopa co nejnižší?

V nabídce na trhu jsou stromky v květináčích, které můžete po Vánocích vysadit nebo si je jen zapůjčit, je možné vybírat ze stromků z prořezávek nebo šetrně

pěstovaných lesů. I trvanlivý stromek nemusí být zrovna z plastu, ale z přírodního materiálu.

Variety ekologických variant vánočních stromků:



1. Stromky z prořezávek a z certifikovaných lesů – jedná se o nejekologičtější variantu mezi řezanými stromky. V lese se dělá mnoho prořezávek – při ředění porostů, kolem cest, pod elektrickým vedením apod. Tyto stromky nejsou sice tak pěkné, jako ty pěstované na plantážích, ale nejsou vypěstovány jen kvůli několika týdnům, po kterých skončí v odpadu. Stromky z lesů jsou spravovány ekologicky a šetrně a jsou certifikovány jako FSC (FSC na výrobku znamená záruku, že svým nákupem podporujete lesní hospodaření šetrné k přírodě a místním lidem.) [Přehled certifikovaných lesů a prodejců](#) a [Mapa obchodů](#).

2. Vlastní stromek – ekologickou a levnou variantou je vypěstovat si vlastní vánoční stromek na zahradě. Smrk v dobrých podmínkách roste asi devět až dvanáct let do obvyklé „stromkové velikosti“.

3. Stromek v květináči – živý stromek v květináči při dobré péči vydrží i několik sezón a je možné ho ještě vysadit do lesa nebo na zahradu. Tyto stromky mohou být velké nejvýše několik desítek centimetrů (v závislosti na druhu) a je nutné je v teplé místnosti ponechat nejvýše několik dní a nezapomenout na zalívku. Ideální je po jednom „vánočním použití“, jej vysadit do lesa. Ke každému stromečku dostanete návod na správnou péči, aby měl stromek šanci i později v lese. Vánoční stromek v květináči si můžete také i zapůjčit. Tuto službu nabízí několik firem a to včetně dopravy na místo. Stromky půjčují pouze na dobu Vánoc (cca 14 dní), aby se zkrátila doba pobytu stromu v teplé místnosti. <https://www.pujcovna-stromku.cz/>

[\(...celé znění článku\)](#)

Z JAKÉ MOUKY SI LETOS UPEČETE?

Každý, kdo se zajímá o zdravou či racionální výživu jistě slyšel, že bílá mouka lidskému zdraví moc neprospívá. Makrobiotici ji spolu s rafinovaným cukrem, mlékem a solí nazývají bílým jedem. Proč? Vždyť mouka se používá již od paleolitu...

Pravdou je fakt, že dnešní populace tloustne. Jednou z významných příčin, je právě konzumace nadměrného množství bílé mouky a výrobků z ní. Bílá mouka, která se vyrábí z pšenice očištěné od svrchního obalu zrna a klíčku, je bez vlákniny, vitamínů, tuků a minerálů. Těmito úpravami ztrácí pšenice téměř všechny

výživové hodnoty, navíc obsahuje hodně lepek, který je pro naše střevo téměř nestravitelný. Lepek také podporuje kyselinotvorné prostředí střevní mikroflóry a bývá tak příčinou plísni, které se často v tlustém střevě usazují.

Vymíláním zrna se získá bílá mouka, která má sice delší trvanlivost, ale je zbavená



velké většiny živin původně v zrna obsažených. Bílá mouka je oproti celozrnné ochuzena přibližně o 60 % vápníku, 76 % železa, 85 % hořčíku, 78 % zinku, 77 % vitamínu B1, 80 % vitamínu B2 a 86 % vitamínu E.

Pšenice, stejně jako žito a ostatní dominantní druhy

obilovin se od počátku statického zemědělství záměrně kříží. Lidstvo z důvodů vyšších výnosů, jednoduchosti pěstování a skladování, či vyšší odolnosti kříží druhy obilovin vzájemně mezi sebou.

[\(...celé znění článku\)](#)

JAKÝ MÁTE VZTAH K PŘÍRODĚ?

V dnešní době tráví lidé většinu času v uzavřeném prostoru obklopeném betonem, železem a výtvarnými prvky moderní civilizace. Naše těla jsou však přizpůsobena tomu, abychom trávili větší procento času v přírodě. Pobyt v přírodě může působit nejen jako balzám na naši mysl, ale může mít i výrazné zdravotní přínosy, o čemž hovoří řada vědeckých studií.

Například rakouský biolog Clemens Arvay tvrdí, že pokud strávíme jeden den v lese, budeme mít v krvi o 40 procent více bílých krvinek. (autor knihy „Biophilia Effect: A Scientific and Spiritual Exploration of the Healing Bond Between Humans and Nature“ neboli Biofilní efekt: Vědecké a duchovní zkoumání léčivé vazby mezi člověkem a přírodou). Dále uvádí: „Vzduch v lese může také zvýšit tvorbu DHEA v kůře nadledvinek. Tato látka nás chrání před koronárními chorobami a infarktem.“

V Japonsku je procházka lesem považována za legitimní formu léčby. Japonské univerzity v roce 2012 vytvořily nové oddělení lékařského výzkumu nazvané Lesní medicína. Původ této nové

oblasti lékařství můžeme najít v dávné japonské tradici nazvané šinrin-joku (doslovně přeložené jako lesní koupel). Clemens Arvay dále uvádí, že rostliny spolu komunikují pomocí terpenů. Když vstoupíme do lesa, tak tyto těkavé fotochemikálie vdechujeme, a to také zlepšuje fungování našeho imunitního systému.

Děti i dospělí potřebují ke svému zdraví i psychické pohodě kontakt s přírodou. Pokud člověk nepobývá dostatečnou dobu v přírodě, pak se podle odborníků dostavuje celá řada civilizačních problémů, jako jsou deprese, přecitlivělost, alergie, obezita, řídnutí kostí apod. Ukazuje se, že současná populace začíná trpět nedostatkem vitamínu D, který tělo získává ze slunečního



záření. Nedostatek tohoto vitamínu může způsobit skoliózu u dětí, dospělé ženy mohou trpět poruchami menstruačního cyklu či plodnosti. Abychom získali dostatek vitamínu D, musíme strávit venku alespoň dvě hodiny denně.

Podle Českého portálu Ekopsychologie si dnešní děti hrají venku přibližně 2krát až 4krát méně než generace jejich rodičů před 25-30 lety. S tím, jak se zkracuje doba strávená hrou venku, zároveň roste čas, který děti tráví ve světě nových médií, televize, DVD, počítačů, herních konzol, MP3 přehrávačů, mobilních telefonů nebo tabletů. V roce 2004 u nich děti na západ od nás trávily kolem 44 hodin týdně, v roce 2009 už 54 hodin týdně.

S pobytem v přírodě na tom není dobře ani dospělá populace. I u dospělých platí, že čím méně času tráví v divočině, tím častěji tráví volné chvíle u televize, počítače nebo v kině.

Pobyt v přírodě či jen výhled do zeleně má přitom příznivý vliv na lidskou psychiku. Výzkum prováděný na sídlišti v Chicagu přinesl zjištění, že bydlení v domech obklopených zelení má pozitivní vliv na subjektivní spokojenost, duševní odolnost a sílu řešit různé životní problémy, ale například i na schopnost koncentrovat pozornost.

Obecný postoj člověka k přírodě je možné typově rozlišovat na panský, správcovský, partnerský, náboženský, hostilní apod. Postoj k přírodě se projevuje obecnými přesvědčeními o tom, jaká je její role vůči člověku a jaké je postavení člověka vůči ní. Vztah člověka k přírodě nelze vyjádřit jednoduše, např. „má blízký vztah k přírodě“ či „je přírodě vzdálený“. Například přírodní básník bude mít vysokou environmentální senzitivitu, ale oproti vojákovi může mít výrazně nižší schopnosti kontaktu s přírodou.

(...[plné znění článku](#))

Autor: Jana Krátká



JAK USPOŘIT ENERGII V DOMÁCNOSTI

Bez elektrické energie bychom se dnes obešli velmi těžko. Zvykli jsme si na to, že jí máme dostatek a je nám k dispozici neustále. Získávání surovin pro výrobu energie, její samotná výroba i transport i následná přeměna na teplo však mají vliv na životní prostředí i krajinu. Proto bychom měli spotřebovávat energii uvážlivě, jen pokud jí nutně potřebujeme, a snažit se jí neplýtvat. Úsporami energie v domácnostech šetříme nejen přírodu, ale i své zdraví a své peníze.

V českých domácnostech spotřebujeme až 70 % energie na vytápění. Toto množství energie můžeme snížit kvalitním zateplením svého domu nebo bytu. Na izolaci se nemá šetřit, za dobu své životnosti se nám nejen zaplatí, ale navíc ušetří desítky až stovky tisíc korun. Kromě zateplení stěn, střechy a podlahy, věnujte také pozornost oknům a dveřím. Starým oknem může unikat více energie než celou nezateplenou stěnou. Důležité je také větrání, při němž nám uniká přibližně čtvrtina energie na vytápění. Větráme tedy krátce a intenzivně, při vypnutém topení. Rozhodně v topné sezoně nevětráme ventilačkou, kdy dochází k velkému plýtvání energie. Ztráty spojené s větráním dokáže minimalizovat rekuperační jednotka se zpětným získáváním

tepla z odpadního vzduchu.

Větší úspory vyžadují někdy větší stavební úpravy. V tom případě zvažte podání žádosti o dotaci z programu Nová zelená úsporám. My Vám chceme v tomto článku poradit, jak i s malými náklady dosáhnout úspor energie, které vylepší rodinný rozpočet, ale také pomoci životnímu prostředí.

Teplota v místnostech

Velkou úsporu nákladů bez jakýchkoliv výdajů dosáhnete snížením teploty při v místnostech. Snížení pokojové teploty o 1 °C ušetří totiž až 6 % energie na vytápění. Pokud jste za vytápění bytu platili například 20 tisíc korun, ušetříte snížením teploty o jeden stupeň 1 200 korun. Optimální teplotu vnímáme každý jinak, ale zdravé a zároveň příjemné



prostředí pro průměrného Středoevropana je v obývacím pokoji 19-20 °C, v kuchyni 17-18 °C, v ložnici 17-18 °C a na chodbách 15 °C.

Pozor na zakryté radiátory. Topná tělesa nikdy nezakrývejte závěsy, záclonami, oblečením, nábytkem ani ničím jiným. Uvolněním radiátoru od všeho, co ho zakrývá, můžete ušetřit až 20% nákladů. Dobrou službu udělá také reflexní fólie, která odrazí zpět do místnosti až 90 % tepelného záření. Když slunce zasvítí do oken, roztáhněte žaluzie i záclony a využijte tohoto zdroje tepla, který máte zadarmo.

Venkovní žaluzie

Pokud vás v létě obtěžuje horko v bytě, zvažte raději umístění žaluzií než pořízení klimatizační jednotky, která spotřebuje velké množství energie. Na pořízení venkovní stínící techniky můžete rovněž získat dotaci z programu Nová zelená úsporám. Malá klimatizační jednotka pro jednu místnost má spotřebu okolo 1 000 wattů. To je šestnáctkrát více než spotřeba velkého stojanového ventilátoru.

Pozor na stand-by režim

Domácí elektronika, jako je televizor, videopřehrávače, počítač atd. spotřebovávají i v pohotovostním režimu (stand-by) značné množství

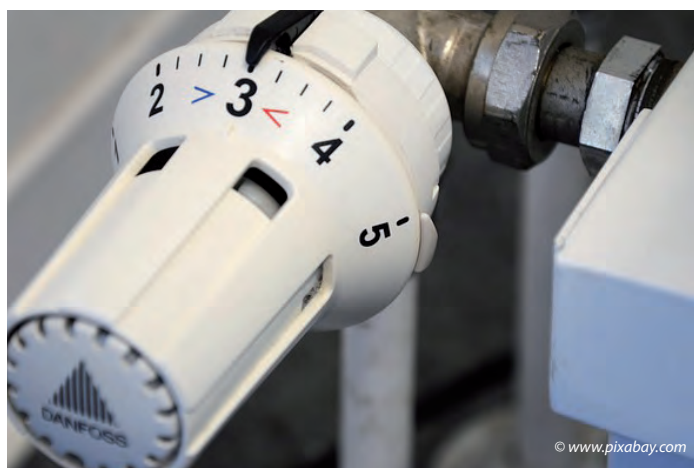
elektriny. Když zapojíte několik spotřebičů do prodlužovacího kabelu s vypínačem, který budete na noc vypínat, ušetříte peníze i životní prostředí. Kdo se vyhne stand-by režimu a vypíná spotřebiče ze zásuvky, může ušetřit ročně až 1 800,- Kč. Dejte přednost notebookům, které mají při stejném výkonu až 3x menší spotřebu než stolní počítače. Chceme-li ušetřit za osvětlení, volíme úsporné kompaktní zářivky.

Raději bez baterie

Pokud to jde, vyhýbáme se spotřebičům na baterie. Přístroje s přímým síťovým zapojením spotřebují podstatně méně energie než spotřebiče na baterky. Když už používáme baterie, tak samozřejmě dobíjecí. I nabíječka, ke které není připojen telefon, obvykle dále spotřebovává elektřinu a přeměňuje ji na teplo (zkuste si na ni sáhnout). Podobně se chovají také napájecí kabely notebooků, které po vypnutí přístroje neodpojíte ze zásuvky. Můžete tak promrhat až desetinásobek energie skutečně potřebné k nabíjení.

(...[plné znění článku](#))

Autor: Jana Krátká



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



Ozónová díra

je označení pro oblast stratosféry s oslabenou vrstvou ozónu. Od roku 1930

jsou vyráběny halogenované uhlovodíky (freony), které jsou použity v chladicích a hnacích médiích, v aerosolech, nadouvadlech a čisticích prostředcích. V roce 1974 byla poprvé vyslovena hypotéza (která se později potvrdila), že freony, ač mnohdy několikrát těžší než vzduch, pronikají do stratosféry (10-50 km nad Zemí), kde se z nich odštěpují molekuly chlóru a bromu a katalyticky rozkládají ozon. Snižují tak obsah ozonu ve stratosféře. Ozónová vrstva ale absorbuje část ultrafialového záření (280-320 nm), které má nepříznivé účinky na život na Zemi. U lidí a zvířat může způsobit poškození zraku, rakovinu kůže a snížení imunity. U rostlin včetně mořského fytoplanktonu snížený růst a sníženou odolnost vůči škůdcům.

Průmyslové země ukončily výrobu freonů v roce 1996; Evropská unie již v roce 1994. Jako náhrady jsou používány propan-butan, amoniak, voda, kyselina citrónová. Rozvojové země měly ukončit produkci freonů do roku 2010. V letech 1986-94 stoupla však jejich produkce o třetinu.

Americká vesmírná agentura NASA v letošním roce oznámila, že díra v ozonové vrstvě nad Antarktidou je nejmenší, jakou od roku 1988 vědci zaznamenali.

Přestože zmenšená ozonová díra obecně představuje dobrou zprávu, lidské snahy o napravení ztenčené ozonové vrstvy za ní nestojí. NASA uvádí, že zmenšení bylo způsobeno nadprůměrně vysokými teplotami ve stratosféře nad Antarktidou za poslední 2 roky. V důsledku těchto teplot se ve stratosféře vytvořily bouřlivé podmínky, které zabránily určitému množství atmosférického chlóru a bromu reagovat s ozonem, v důsledku čehož nedošlo ke zničení ozonových molekul.

Jak jezdit šetrně

I v zimě jezdíme na výlety, nákupy, obchodní jednání, na hory, za sportem i zábavou. Pokud je to možné, volíme raději hromadnou dopravu, železnici nebo autobus. Jestliže nasedneme do osobního automobilu, snažme se jezdit šetrně. Je to nejjednodušší a nejlevnější cesta k tomu, jak snížit spotřebu paliva a zároveň s tím i emise, kterými automobily zatěžují své okolí. Vybrali jsme pro vás několik zásad ekologické jízdy automobilem.

Nejezděte na krátké vzdálenosti

Jízdy na krátké vzdálenosti do 4 km jsou velmi neekonomické a neekologické. Zvolte raději kolo nebo pěší chůzi. Spotřeba paliva na první kilometr jízdy po nastartování je 30 až 40 litrů na 100 km, poté klesá na 20 litrů. Až po čtyřech kilometrech se motor zahřeje a spotřeba se ustálí.

Nízké otáčky motoru

Při nízkých otáčkách klesá spotřeba paliva až o 30 %. Ve městě stačí motoru 2 000 otáček za minutu.

Střední rychlosti

Vysoká rychlost jízdy znamená zároveň vysokou spotřebu. Na okresních silnicích je optimální rychlost 80 km/h a na dálnici 120 km/h.

Předvídejte

Rozjíždění a zrychlování znamená velkou spotřebu paliva. Ušetřit můžete díky své předvídavosti. Čím plynulejší bude vaše jízda, tím bude úspornější a šetrnější pro životní prostředí. Sledujte semaforey, k nimž se blížíte a vyřadte rychlost s předstihem, pokud svítí červená.

Vypínání motoru

Zhasínejte motor při krátkých zastávkách, jako jsou závory, křižovatky, postávání v koloně. Smysl má, i když vypnete motor jen na jednu minutu. Nač zbytečně zamořovat okolí výfukovými plyny. Vypínání motoru v městském provozu šetří až 10 % paliva.

Nahuštěné pneumatiky

Pneumatiky nafoukněte na nejvyšší doporučenou hodnotu výrobcem vozu. S vyšším tlakem klesá spotřeba paliva. Kontrolujte jejich stav každý měsíc.

Nevozte zbytečnosti

Každý kilogram zátěže zvyšuje spotřebu paliva. 100 kilogramů navíc může zvýšit spotřebu o půl litru paliva na 100 kilometrů. Spotřeba citelně roste také se zavazadly na střeše.



DOBRÝ TIP

Dnes Vám chceme představit u nás netradiční způsob balení dárků, při kterém nespoteřebujete žádný balicí papír.

Pokud jste ještě své vánoční dárky nezabalili, můžete tento nový způsob vyzkoušet. Jedná se o techniku **furoshiki**, která pochází z Japonska a pro svůj environmentální rozměr získává stále více příznivců po celém světě.



Toto umění spočívá ve skládání, vázání a točení látky. Základy zvládne každý.

K zabalení dárku potřebujete čtvercový kus nepružící látky. Jeho velikost se odvíjí podle velikosti baleného předmětu a způsobu vázání. Kromě předmětu uvnitř je dárkem i šátek samotný. Tento obal totiž poslouží na rozdíl od klasického balicího papíru i po rozbalení. Buď se dá opakovaně používat k balení dárků, nebo jako ubrousek, prostírání apod.

Vázání předmětů do šátků není nic nového, dříve se používalo všude na celém světě. V současném opojení výdobytky civilizace jsme na něj pozapomněli, ale nyní se znovu vrací do módy. Na Internetu naleznete mnoho praktických ukázek, jak balit různé předměty do látek, například [zde](#).

Jak přikrmovat ptáky v zimě?

Zima je opět tady, a tak je nejvyšší čas připravit krmítko pro drobné pěvce, kteří u nás zůstávají přes zimu. Pozorování a přikrmování ptáků se věnuje stále více lidí, ale ne každý ví, co mají ptáci v zimě nejraději a co v žádném případě do krmítka nepatří.

U zimního přikrmování ptáků je důležité, aby mělo krmítko dostatečně velkou stříšku chránící ji před deštěm a sněhem, aby připravená potrava nevlhla a neplesnivěla. Krmítko se musí pravidelně čistit od zbytků potravy. Občas je dobré jej vydezinfikovat například octem pomocí rozprašovače. Po oschnutí dezinfekce se do něj může dát ptáčím potrava.

Čím krmit ptáky v zimě?

Většina našich ptáků má nejraději semena slunečnice a jádra ořechů. V obchodech prodávané směsi pro zimní přikrmování ptáků obsahují různé druhy semen, ale část z nich zůstává v krmítcích nevyužita. Proto je lepší použít pouze semena slunečnice a občas přidat například trochu máku, len, proso, řepku, pšenici, loupaný oves nebo zbytky vyloupaných ořechů.

Kosi, kvíčaly a brkoslavi mají nejraději jablka nebo sušené plody jeřabin. Ty je dobré rozvěsit na větve stromů v okolí krmítka. Strakapoudi, brhlíci i sýkory mají velmi rádi lůj nebo lojové koule. Tam, kde jsou nejčastější hosty krmítka vrabci polní a vrabci

domácí, jim můžete přilepšit strouhankou z bílého pečiva. Nesmí však být solené, sůl totiž drobným ptákům škodí, a proto je nutné před strouháním rohlíků sůl důkladně odrolit. V žádném případě do krmítka nepatří chléb a zbytky jídel z kuchyně.

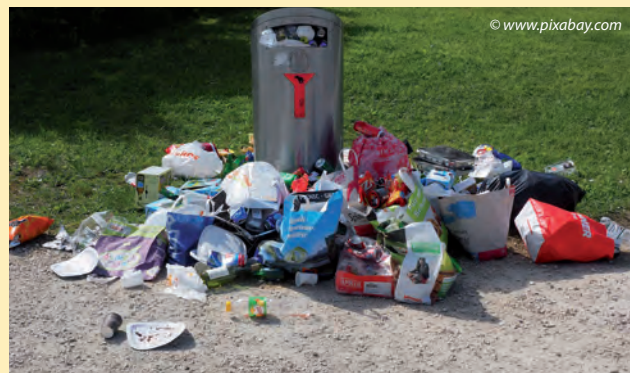
Kolik druhů ptáků jste pozorovali u vás na krmítku?

Nejčastějšími návštěvníky krmítek jsou sýkory koňadra a modřinka, zvonek zelený, vrabec domácí, vrabec polní a kos černý. Ojediněle se na krmítkách a v jejich okolí objevují i čičky lesní, stehlíci, sýkora uhelníček, sýkora babka, brhlík lesní, pěnkava jikavec, pěnkava obecná, hýl obecný, dlask tlustozobý, drozd kvíčala, drozd cvrčala, červenka, střízlík a strakapoud velký. Za nejvzácnější a nejkrásnější skvost krmítek ochránci ptáků považují brkoslava severního nebo čečetku zimní.

Nezvanými hosty krmítek se občas stávají zdivočelí holubi domácí, hrdličky zahradní, straka nebo havrani a kavky. Drobné ptáky občas vyplaší zvědavá poštolka, případně je prožene krahujec, ale i tito ptáci patří do naší zimní přírody.

Legislativa a odpady

Co nás a naše město čeká v oblasti snížení odpadů? Jak může město motivovat své občany ke snížení komunálního odpadu? A jak bychom my občané měli změnit své chování z hlediska odpadů? Na tyto otázky se vám pokusí odpovědět následující článek.



Vyrobít - použít - vyhodit. To je překonaný model hospodaření, který vyšel z představy neomezené kapacity Země, která nám poskytuje nevyčerpatelné množství zdrojů, energie a která bez problémů absorbuje všechny naše odpady. Dnes víme, že tomu tak není. Jak tedy docílit snížení komunálního odpadu? Předcházet vzniku odpadu znamená konat tak, že odpad nevzniká nebo že vzniká zanedbatelné množství.

Produkci směsného odpadu jde snížit:

- regulací objemu nádob na směsný odpad
- zavedením motivačních plateb, odvozených od množství vyprodukovaného směsného odpadu
- zlepšením podmínek pro třídění odpadu
- odkloněním bioodpadů ze směsného odpadu
- podporou prevence a znovuvyužití

Obec - jako dobrý příklad pro občany

Předcházet vzniku odpadu je možné i při provozu úřadu. Podrobně se tomuto tématu věnuje tzv. **Zelené úřadování**. Obec v tomto směru může učinit řadu kroků:

- seznámit se s pravidly zeleného nakupování
- omezovat spotřebu papíru na úřadě
- omezovat produkci odpadů z provozu úřadu
- omezovat produkci odpadů při pořádání veřejných akcí
- podporovat spotřebu ekologicky šetrných výrobků

Z důvodu chystaného zákazu skládkování, který má začít platit v roce 2024, musí Česká republika vyřešit, jak naložit s až dvěma miliony tun odpadu ročně, které zatím končí na skládkách.

Už do roku 2020 musí kvůli „skládkové směrnici“ putovat ročně na skládky o 800 000 tun směsného komunálního odpadu méně. Podle evropských cílů pro oběhové hospodářství musí dále Česká republika v roce 2025 využít materiálově o milion tun surovin více, než tomu bylo v roce 2016. To se samozřejmě dotkne každého z nás. A jak tedy přímo motivovat občany měst a obcí ke snížení množství tohoto odpadu?

(... 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. 12. 2018

ŠTĚDRÝ DEN V ZOO

Zoologická zahrada hl. m. Prahy - Troja

Přineste zvířatům dárky a podívejte se, co dostanou k Vánocům. Vstup za 1 Kč pro děti do 15 let.



14. 2. 2019

ZA SOVÍM HOUKÁNÍM

Praha Čimický háj

Komentované vycházky za sovami pražských lesů. Představení zástupců soví říše, jejich života i zajímavostí. Seznámení s živou sovou.

Přijďte se seznámit s tajemnými letci, kteří se neslyšně proplétají nočním lesem. Vydejte se na komentovanou vycházku, během které se seznámíte se zástupci soví říše, jejich životem i zajímavostmi, které jste o sovách nevěděli. Na vycházce vás doprovodí i živá sova. Kapacita vycházek je omezená, proto je nutná registrace. Vstupné za osobu je 50 Kč. Sraz účastníků je u Dětského lesního klubu Do lesa!

Pořádá: Lesy hl. m. Prahy, <http://www.lhmp.cz>