

EKO zpravodaj

Magazín Ekologického centra Kralupy n/Vlt.

01 | 2022

Rok netopýrů je tady

Velikonoční svátky

udržitelně

Co vysadit na jaře?



KDY PŘILÉTLI ČÁPI?
Zapojte se do sledování hnízd



V DUBNU PROBĚHNE TRADIČNÍ JARNÍ ÚKLID
Jdete do toho s námi?



VYROBTE SI EKO PŘÍPRAVKY
nejen do myčky

EKO zpravodaj



Magazín EKOzpravodaj vydává Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou (VÚHU a.s.).

Vychází 4x ročně

Šéfredaktor:
Martina Černá

Redakce:
Jana Krátká, Monika Haňurová

Layout, tisková příprava © Martina Černá

Adresa redakce:
Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou
(Výzkumný ústav pro hnědé uhlí a.s.)
Palackého nám. 6
278 01 Kralupy nad Vltavou
Tel.: 606 622 528

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

Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou funguje jako veřejné informační středisko o životním prostředí od roku 2006 a je jedním z odborných útvarů společnosti Výzkumný ústav pro hnědé uhlí a.s. v Mostě.

Hlavním posláním ekocentra je zajišťovat dostupné bezplatné poradenství v oblasti komunální ochrany životního prostředí a ekospotřebitelství pro širokou veřejnost.

Ekocentrum vyvíjí svou činnost také v oblasti environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty – vytváří vlastní projekty, lektoruje výukové programy pro školky a školy. Osvětovou činnost také realizuje na venkovních akcích.

OBSAH

Naše téma

- 04 Pták roku 2022: zvonek zelený
- 05 Velikonoční svátky udržitelně
- 07 Zavěste v brzkém jaře ptačí budku do své zahrádky
- 09 Co vysadit na jaře?

Aktuálně z kraje

- 12 V dubnu proběhne tradiční jarní úklid. Jdete do toho s námi?
- 13 Velikonoční soutěž
- 14 Novinky v kralupském odpadovém hospodářství

Okénko z přírody

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

Zelená domácnost

- 17 Zimní a jarní řez ovocných stromů
- 19 Jaro vybízí k očištění těla
- 20 Kontroverzní sulfáty. Proč se jim v kosmetice raději vyhnout?

EKOtipy

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



Bezplatná linka
tel.: 800 100 584
www.eckralupy.cz
Najdete nás i na





09



04



20



15



12



23



05

Pták roku 2022: zvoněk zelený

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

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

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

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

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

Jak zvonka během celého roku podpořit?

„Místo příkrmování na krmítku připravme zvonkům ideální přirozené prostředí, kde budou moci žít,



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

<https://www.birdlife.cz>

Velikonoční svátky udržitelně

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

Vejsce

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

Barvy na vejce

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

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



Mazanec, beránek, jidáše...

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

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

Osení

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



Velikonoční výzdoba

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

Pomlázka

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

Koleda

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



Zavěste v brzkém jaře ptačí budku do své zahrádky

Výroba a vyvěšování budek je jeden z nejznámějších a nejrozšířenějších způsobů, jak lidé pomáhají ptákům. Když se ve vámi vyvěšené budce vylihnuou třeba malé sýkory nebo brhlíci, radost jistě vyváží tu trochu námahy, která je potřebná k výrobě a následnému vyvěšení nové budky. Aby budky stihly do jara částečně splynout s okolím, je nejvhodnějším obdobím pro vyvěšování podzim. Ale vyvěšování budek teď, v předjaří, je vhodné pro druhy, které se vracejí ze zimovišť.

Většina známých menších opeřenců jako jsou sýkory, lejsci, brhlíci, rehci, šoupálci aj. jsou odkázáni na dutiny již existující – buď vytesané jiným druhem, nebo vyhnílé. Ale právě staré stromy, v nichž se přirozené hnízdní dutiny nacházejí postupně z naší krajiny mizí, a jsou tak omezovány hnízdní možnosti těchto dutinových ptáků. Nedostatek přirozených dutin můžeme poměrně snadno kompenzovat právě vyvěšováním ptačích budek. Při jejich aplikaci musíme mít vždy na paměti, že jde o řešení pouze náhradní – hlavním cílem by měla být ochrana starých doupných stromů, které udržují mikroklima vhodné pro ptačí hnízdění.

V České republice hnízdí celkem šest druhů sýkor a všechny v dutinách. Například sýkora lužní je jedním z mála nešplhavců, který si dokáže sám vydlabat hnízdní dutinu, avšak jen ve ztrouchnivělých částech stromu.



Není budka jako budka

Budky jsou často vyvěšovány i z důvodu přilákání ptáků na určité místo (např. kvůli likvidaci hmyzích škůdců) a nezanedbatelný je také význam výchovný – děti se tímto způsobem mohou naučit odpovědnému vztahu k přírodě.

Budka by měla dobře chránit hnízdící ptáky zejména před deštěm a kolísáním teploty a samozřejmě před útoky nejrozličnějších predátorů. Nesmí je také nijak ohrožovat, ať už svým technickým stavem nebo způsobem zavěšení. Zkrátka musí ptákům nabízet výhodné a bezpečné místo pro vyhnízdění a vyvedení mláďat. Takové budky potom ptáci vyhledávají a často i upřednostňují před přirozenými dutinami.

Budky můžeme rozdělit do několika základních typů, které by měly vyhovovat většině dutinových druhů ptáků.

- Pro modřinku, uhelníčka a parukářku je vhodný malý sýkorník. Tyto druhy často zahnízdí v budkách s větším vletovým otvorem, ale jsou zbytečně vystaveny konkurenci ze strany sýkory koňadry, která pak v boji o hnízdní dutiny většinou vítězí.
- Pro koňadru či s. lužní a s. babku je vhodný velký sýkorník. Osídlují je i další druhy, např. lejsek černohlavý a bělokrký, rehek zahradní, brhlík lesní, oba druhy vrabců, krutihlav obecný aj.
- Pro lejška je vhodný tzv. lejskovník, jedná se vlastně o upravený sýkorník, více uzpůsobený potřebám lejsků, brhlíků a rehků za-

hradních. Liší se zejména oválným tvarem vletového otvoru a většími rozměry hnízdní dutiny.

- Pro špačka je určen špačkovník, který je využíván i dalšími druhy ptáků – většími druhy sýkor, brhlíky, strakapoudy, krutihlavy, lejsky, aj.
- Pro kavku, především pro kavku obecnou, ale i dudka chocholatého je určena budka s letovým otvorem 60–70 mm, s rozměry dna min. 20 × 20 cm, a hloubkou dutiny min. 35 cm. Může být osídlena i žlunou šedou či zelenou nebo některým ze strakapoudů, posledně jmenované druhy si však raději budují vlastní dutiny a budky osídlují jen velmi zřídka.

Doporučené rozměry všech hlavních typů ptáčích budek naleznete [zde](#).

Vyvěšení budek

Budky je potřeba vyvěsit alespoň 15–20 m od sebe, nebo ještě raději na opačných koncích zahrady. Každý ptačí druh preferuje určitou výšku dutiny nad zemí, v praxi ale osídlí i budky umístěné v jiných výškách. Nejčastěji používanou výškou pro drobné pěvce jsou cca 2–3 m. V místech, kde je velký pohyb lidí a hrozí vyrušování ptáků, dáváme budky výš. Naopak budky, které chceme častěji kontrolovat, umísťujeme raději do výšky cca 2 m. Budky pro větší druhy ptáků (dravce, sovy, holuby, kavky) umísťujeme do výšky min. 6–8 m. Druhy jako např. úhelničec či dudek zase preferují dutiny nízko při zemi. Otvor nasměrujeme tak, aby nebyl orientován ve směru převládajících srážek. V našich podmínkách je tedy asi nejvýhodnější směr jižní nebo východní (popř. jihovýchodní). Zejména v hustějších porostech je důležitější než světové strany, orientace ke světlinám, průsekům apod.

Způsoby ochrany budek proti strakapoudům, kunám a kočkám

Prvním předpokladem ochrany ptáků hnízdících v budkách je neumísťovat na budky bidýlko. Spíše než ptákům pomáhá predátorům (kunám a kočkám) v přístupu ke vletovému otvoru. Strakapoud se do budky dostává nejčastěji tak, že rozšiřuje vletový otvor a poté vybere vejce nebo mláděta. Tím zároveň budku znehodnotí a zpří-



stupní dalším predátorům. Ohroženy jsou zejména budky vyvěšované v lesích a jejich blízkosti. Menší nebezpečí hrozí budkám umístěným v zahradách. Stejným způsobem, tj. rozšiřováním vletového otvoru, může budku znehodnotit i veverka. Nejlepší ochrana budky před poškozením strakapoudem je pozinkovaný plech o rozměrech cca 10 x 10 cm, v jehož středu vyřízneme nebo prorazíme otvor o cca 1–2 mm větší, než je vletový otvor v budce. Okraje plechu pečlivě zarovnáme a obrousíme, aby se ptáci při vlézání do budky o něj neporani- li, a dobře připevníme, aby se ptáci za něj neza- chytli drápkem. Místo plechu můžeme též použít pevnější plast, ev. i jiné materiály. Stejným způso- bem můžeme opevnit budku i z jiných stran, tj. zej- ména její boky a spodní část přední stěny. Dlou- hověcí predátoři si dobře pamatují umístění po- travních zdrojů ve svém teritoriu. Každoročním pře- místováním budek můžeme tedy významně snížit jejich zničení predátory.

Nabídka budek

Např. na webu budky-krmitka naleznete dřevěné budky pro ptáky, ale i sovy a netopýry. Konstrukce budek vychází z osvědčených typů, daných a po- žadovaných rozměrů v souladu s požadavky or- nitologů. Vletový otvor je vždy opatřen plecho- vým kroužkem proti nenechavým strakapoudům. A uvnitř budky je pod vletovým otvorem umístěna zábrana zejména proti kočkám a kunám. Vnitřní stěny budek jsou zdrsňeny, tím je ptákům umož- něno snadné opuštění budky.

[\(celý článek\)](#)

Co vysadit na jaře?

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

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

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

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

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

Dále bychom se měli zaměřit:

- **na výsadbu a přesazování cibulovin**

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

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

- **na květiny - trvalky a letničky**

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

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

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





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

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

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

- **na trávník**

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

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

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

- **na zeleninu a další rostliny**

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

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

Jak si vytvořit vlastní zeleninovou zahradu

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

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

První květy ve vaší zahradě

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

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

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



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

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

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

<https://www.pestik.cz>

V dubnu proběhne tradiční jarní úklid. Jdete do toho s námi?

Hlavní jarní termín dobrovolnické akce Uklidme Česko, zaměřené na úklidy černých skládek a nepořádku z přírody, měst a obcí, je letos naplánovaný na sobotu 2. dubna. Zájemci mohou na webových stránkách projektu zadávat plánované akce a sbírat dobrovolníky. Zaregistrovaní organizátoři dostávají nejen rady k plánování i propagaci svých úklidů, ale mohou si také zažádat o úklidové pomůcky, týmové tričko a samolepky pro účastníky.

Na řadě míst se loni i předloni osvědčily tzv. pytlomaty, proto organizátoři očekávají, že mnohde vzniknou i letos. „V minulých dvou „covidových“ ročnících byla účast z pochopitelných důvodů slabší než v zatím nejúspěšnějším roce 2019, kdy se do úklidových akcí zapojilo přes 150 000 dobrovolníků. O to více je úklidů letos zapotřebí,“ řekl Miroslav Kubásek z pořádajícího spolku Uklidme Česko.

Zatímco před epidemií v roce 2019 sesbírali účastníci přes 2500 tun odpadu, loni byla účast méně než třetinová a sebralo se asi 827 tun odpadu. Kvůli zavřeným školám chyběly zejména školní úklidové akce. Jarní úklidy se konaly hlavně formou pytlomatů, u kterých si dobrovolníci vyzvedávali pytle na odpad, a poté vyráželi uklízet individuálně či v rodinném kruhu.

Co bude letos nového

Pro nadcházející ročník připravili organizátoři kromě již tradiční fotosoutěže také několik novinek. Jednou z nich je spolupráce s tvůrci nového celovečerního animovaného filmu pro děti Mimi & Líza: Zahrada. V novém animované pásnu, které zamíří do českých kin na Den Země 22. 4., potkají nevidomá Mimi a její nejlepší kamarádka

Líza kouzelného zahradního skřítky Zázračníka i Obludku, která ožila v žlutém kontejneru. Ten naplnili sousedé z domu nepotřebnými věcmi. Nové dobrodružství učí obě kamarádky nejen vztahu k přírodě, ale i odpovědnosti k věcem, které nás obklopují. „A právě to nám přišlo jako skvělé propojení s Uklidme Česko, které funguje na dobrovolnictví, občanské společnosti a chuti udělat alespoň něco dobrého pro své okolí i pro sebe sama a nejlépe tomu učit i vlastní děti,“ řekl producent filmu Martin Vandas ze společnosti MAUR film.

Motivovat veřejnost k účasti na úklidových akcích bude letos i krátké video, které v průběhu března odvysílá Česká televize v rámci charitativních spotů.

Cílem celosvětové úklidové kampaně není jen úklid, ale i zvyšování povědomí o tom, jak s odpady správně zacházet a jak předcházet jejich vzniku. Spolek Uklidme Česko proto vytvořil webovou aplikaci www.kamsnim.cz, která lidem poradí, kam můžou odpady ve svém nejbližším okolí odkládat nebo jak dát věcem, které dosloužily, šanci na další využití.

<https://odpady-online.cz/>



Uklidme Česko

I letos na úklidy s kralupským Ekocentrem

První letošní úklid se uskuteční v dubnu, konkrétně v pátek 8.4.2022 dopoledne se ZŠ Jodlova.

Druhý úklid se uskuteční na podzim opět v rámci kampaně Uklidme Česko.

Velikonoční soutěž

Oblíbené jarní svátky se pomalu blíží a s nimi přichází i 3. ročník Velikonoční soutěže.

Velikonoce patří mezi nejoblíbenější svátky, kdy oslavujeme probouzení přírody, její plodnost, naději a lásku. S dětmi můžete na Velikonoce uplést pomlázku z vrbového proutí, se kterou se tradičně chodí dům od domu koledovat. Můžete se také zapojit do Velikonoční soutěže ekocentra a zkusit přitom zhodnotit již nepotřebné věci, vdechnout jim druhý život

Vaším úkolem bude letos vyrobit z odpadních materiálů jakékoliv zvířátko spojené s Velikonocemi. **Soutěž probíhá od 3. března do 30. března 2022.**

Stačí, když své výrobky přinesete do kanceláře ekocentra na Palackého náměstí 6 nebo do KaSS Vltava. Příspěvky, které nám dodáte do soutěže, vyhodnotí porota a autoři nejhezčích výrobků budou oceněni.

Vernisáž soutěžních příspěvků proběhne 1. dubna 2022 v odpoledních hodinách u příležitosti akce KaSS Vltava „Jaro v zahradě“.

Odměny do soutěže věnují společnosti: AVE Kralupy s.r.o., Zahradnické centrum Jelínek s.r.o., Veltrusy a HECKL, s.r.o. Kralupy nad Vltavou.



Ukázky výrobků z minulých ročníků soutěže

Novinky v kralupském odpadovém hospodářství

V Kralupech nad Vltavou došlo k dalšímu vylepšení podmínek pro třídění komunálního odpadu. Některá stanoviště separačních kontejnerů byla obohacena o nádoby na kovy a oleje a postupně jsou dodávány nové barevné nádoby na tříděné suroviny místo starých, poškozených kontejnerů. Celkově bude během letošního roku obnoveno na území města 75 % nádob na separovaný sběr.

Šedé kontejnery na kovy

Na osmi stanovištích kontejnerů na separovaný sběr přibyly šedé nádoby na kovy. Jedná se o stanoviště na sídlišti Mikovice, u hřiště V Olších, v ulici Třebízského, Krakovská, Seifertova, na náměstí U Parku, před tenisovými kurty v Lobečku a na sídlišti Cukrovar. Kovové odpady, obaly (včetně kovových obalů od potravin), železo, měď, bronz, mosaz, hliník, olovo, zinek, cín, směsné kovy a jiné můžete tedy vhazovat do šedých kontejnerů nebo je také zdarma odevzdat ve sběrném dvoře TS města v Libušině ulici nebo do sběren kovů, kde od vás kovy odkoupí dle platného ceníku.

Nádoby na jedlé tuky a oleje

Celá řada stanovišť separovaného sběru byla také obohacena o nádoby na použité oleje a tuky. Celkem je nyní v Kralupech rozmístěno 35 těchto nádob na oleje a tuky, což znamená, že tyto nádoby jsou skoro na polovině stanovišť separačních kontejnerů. Použité oleje a tuky vlijte nejprve do PET lahví, uzavřete zátkou a pak vložte do popelnice k tomu určené.

Oddělený sběr polystyrenu

Na jaře roku 2020 byl v Kralupech n/Vlt. spuštěn projekt zpětného odběru čistého pěnového polystyrenu, který byl iniciován místními radními za účelem zapojení města do takzvané cirkulární ekonomiky. Celý proces začíná ve sběrném dvoře TSM Kralup nad Vltavou, kde se materiál shromažďuje a kontroluje se jeho požadovaná čistota. Po vytrídění je čistá surovina transportována na místa zpracování odpadního polystyrenu, kde je materiál rozdrcen a znovu použit při výrobě nových výrobků z pěnového polystyrenu.

Dalším přínosem projektu je skutečnost, že oddělený sběr polystyrenu uvolní místo v často přeplněných žlutých kontejnerech na plasty. Nejvhodnější k dalšímu využití je čistý obalový materiál např. z nových domácích spotřebičů (ledničky, pračky apod.), ale i čistý stavební polystyren EPS, případně XPS, nejčastěji v podobě jeho odřezků.

V současné době lze odpadní polystyren ukládat také do speciálních stojanů s pytlíkem na sídlišti Cukrovar. Plný pytlík obsahuje 8 až 10 kg polystyrenu. Od začátku sběru polystyrenu bylo vráceno do výroby zhruba 1 200 kg této suroviny a přibližně 1 000 kg znečištěného polystyrenu bylo odvezeno do spalovny. Pěnový polystyren se vyrábí z neobnovitelného zdroje – ropy, zpěněním styrenu s pentanem a vodní párou. Navrácení každého kousku čistého polystyrenu do výroby znamená nejen ekonomickou úsporu, ale je především přínosem pro životní prostředí.

Polystyren k dalšímu zpracování musí být naprosto čistý. Bohužel, někteří občané vhazují do nádob na polystyren i cizorodé materiály. Za tímto účelem sebráný polystyren pracovníci technických služeb před dalším využitím musí pečlivě vytrídít. Do pytlů na polystyren patří jen čistý pěnový polystyren, žádné jiné materiály.

Sběrný dvůr v Kralupech nad Vltavou je otevřený každý den včetně sobot a nedělí, vždy od 9 do 17 hodin s výjimkou pauzy na oběd od 10.30 do 11 hodin. (JK)

Rok netopýrů je tady

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

Proč zrovna Rok netopýrů?

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

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

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



Co můžeme udělat pro netopýry touto dobou?

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

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

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

<https://biodiverzita.csop.cz>

Kdy přiletí čápi? Zapojte se do sledování hnízd

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



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

Zadat pozorování čápů na hnízdě

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

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

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

Zimní a jarní řez ovocných stromů

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

Každý druh ovocného stromu má jiné vhodné období na prořezávání.

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

Na kdy si naplánovat zimní řez stromů?

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

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

Zimní řez jabloní

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





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

Také angrešt, rybíz, maliník a ostružiník potřebují zimní řez

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

Co v zimě neřezat

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

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

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

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

Jaro vybízí k očistě těla

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

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

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

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

Na játra je skvělý ostropestřec

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

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

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

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

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



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

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

<https://sever.rozhlas.cz>

Kontroverzní sulfáty. Proč se jim v kosmetice raději vyhnout?

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

Co jsou sulfáty a jak přesně fungují

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

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

Mezi nejběžněji používané sulfáty patří:

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





Proč je lepší se sulfátům vyhnout

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

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

Jak klasické sulfáty nahradit

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

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

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

Šetrné alternativy sulfátů:

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

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

<https://choosegreen.cz/>



Vyrobte si eko přípravky nejen do myčky

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

Ekologické tablety do myčky

Co budete potřebovat:

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

Jak na to?

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

Ekologický mycí prášek

Co budete potřebovat

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



Jak na to?

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

Ekologický gel do myčky

Co budete potřebovat

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

Jak na to?

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

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

Ekologické leštadlo do myčky

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

<https://www.nazeleno.cz>



Vybírejte takové tenisky, které berou ohled na životní prostředí

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

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

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



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

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

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

<https://www.enviweb.cz>



EKOLOGICKÉ CENTRUM KRALUPY N/VLT.

nabízí výukové programy



objednávejte na www.eckralupy.cz



Jsme tu pro vás již 16 let

www.eckralupy.cz