



Environmentální akce, reporty, přírodovědná pozorování, ekoporadenské tipy, botanika, zoologie, úvahy, recenze, recepty, tipy na odbornou literaturu i beletrii, zdravý životní styl, náměty na tvořivé činnosti, poezie...

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně
Pobočka Šmidingerovy knihovny Za Parkem
Základní organizace ČSOP Strakonice
CEGV Cassiopeia Strakonice

Vážení čtenáři,

nosným tématem prvního čísla třetího kompostového ročníku je dobrovolnictví. A to zejména dobrovolnická výpomoc v nejrůznějších neziskových organizacích. Kdosi vzdělaný pronesl, že dobrovolnictví je jednou z vlastností vyspělé společnosti. Vzniká tam, kde si člověk uvědomuje pomíjivost výtobytků moderní civilizace, kterými si většina z nás imituje pocit štěstí. Všude tam, kde člověk hledá vyšší princip a naplnění své vlastní existence bez nároku na obdiv nebo výdělek. Ve většině případů si ani takový člověk neuvědomuje, že se dobrovolníkem stává, a vlastně ani takový pocit nepotřebuje. Jsem toho názoru, že se jedná o výhybku na slepé koleji stereotypního způsobu konzumního života a jedna z



Foto -vh-

možností, jak dojít naplnění. Je nasnadě, že oblast dobrovolnické činnosti si každý hledá podle svých vlastních představ a podle témat, která jsou mu blízká. V článku na následující straně nabízíme vzhled do ročního koloběhu jediné strakonické organizace, zabývající se aktivní ochranou přírody. V rámci tohoto článku přinášíme seznam možných aktivit, do kterých se kdokoli může zapojit. Dobrovolnictví totiž v žádném případě není

dalším zaměstnáním nebo neplacenou brigádou. Máte čas dejte tomu jenom dvě hodiny týdně? Není problém najít takovou oblast, která by tuto podmínku splňovala. Třeba právě díky těmto dvěma hodinám přehodnotíte některé své další kratochvíle a podaří se vám překročit hranici všedního dne.

Přejeme vám, abyste i v novém roce nacházeli co nejvíce naplnění. To ostatní, co se obvykle přává, už pak přijde samo.

Váš Kompost. -jj-

Z obsahu tohoto čísla:

Z kalendáře ČSOP Strakonice.....	2
Účastníci akcí pobočky Za Parkem....	3
Stromy běžné a zajímavé? - XXII.....	4
Dobrovolnictví na Strakonicku.....	5
„Děkujeme za váš čas“	5
Ve znamení dobrovolnictví.....	6
Ochrana přírody - 9. díl - V dopravě..	7
Trochu jiné sněžnice.....	8
Ochránce přírody blízko nás.....	8
O skrytém lomečku.....	9
Veget na pokračování - 23. díl.....	10
Pavouk třesavka blízko nás.....	11
Na čem komu záleží?.....	12
„U Mravenčí skály...“	14
Helena Čapková: „Moji milí bratři“ ...	15
Časopis Semtam.....	16
„Ani nejslavnější opera světa...“	17
Zatoulánek Pepík (pokračování).....	17
Jedlý Kompost - sladké pečení.....	18



Ohlédnutí

Z kalendáře ČSOP Strakonice – zapojíte se?

Jednou z výhod organizací zabývajících se ochranou přírody je návaznost jejich činností na koloběhy v přírodě samotné. Velká část působení se tak dá naplánovat a periodicky se opakuje se střídajícími se ročními dobami. S kalendářním začátkem nového roku můžeme přinést retrospektivu toho uplynulého a výhled do roku následujícího zároveň. Jak už jsme psali na mnoha jiných místech - pro naši organizaci není vůbec rozhodující papírový počet členů nebo vybrané členské příspěvky. Podstatná je pro nás uskutečnitelnost plánů v novém období. Činností, kterým jsme se rozhodli věnovat a které ve většině případů předpokládají určitý počet rukou k jejich provedení. Je nám jasné, že neexistuje příliš mnoho nadšenců, kteří by s námi sdíleli i ty skryté oblasti neziskové organizace (papírování, schůzování...). Limitující je pro nás množství lidí, kteří nám pomohou na konkrétních akcích a výjezdech. Bez závazků, bez přihlašování, zkrátka protože si udělají trochu volného času a chtějí pomoci tam, kde je to potřeba. Pokud je to aspoň trochu možné, snažíme se naše akce koncipovat tak, aby krom práce samotné obsahovaly i zážitky, které si mohou účastníci odnést – poznání přírodních krás a specifík míst, na kterých je pomáháno, příjemně strávený čas s partou podobně smýšlejících lidí, zkušenosti... Zveme i vás a není pro nás důležité, zda se připojíte jednou, či častěji, nebo třeba jenom na akce, které vás něčím zaujmou. Uvítáme každého s jakoukoli motivací. Pomůžete na konkrétním místě s konkrétním problémem. Pojďte se spolu s námi podívat na běh roku a činnosti, kterým jsme se věnovali a v roce 2014 věnovat budeme. Zkuste si vybrat z jídelního lístku za cenu několika málo hodin vašeho volného času. Zkusíme nastítnit, proč by vám měly uvedené pokrmy chutnat.

Měsíce leden a únor se zdají být s odpočívající přírodou odpočinkové i pro nás, ale tak docela tomu není. Před začátkem jara je nutné ošetřit ptačí budky, aby byly provozuschopné pro další hnízdní sezónu. Několik desítek je jich rozeseto na místech jako Rennerovy sady, Mlýnská stoka, parčík u sv. Markéty nebo Podskalí. Jejich čištění slouží také k evidenci přes sezónu zahnízdných ptáků dle zanechaného hnízda. Pokud vás tedy zajímá, které budky a kým byly obydleny, a nebojíte se na štaflích, je to akce pro vás. Hnízdních možností ve městě ubývá a tahle cesta je jedním ze způsobů, jak tento nepříznivý trend zastavit. Konkrétní termín bude vybírán operativně dle aktuální síly mrazu. Dozvíte se jej z hromadného mailingu akcí Ekoporadny nebo pobočky ŠK Za Parkem. Případně nás kontaktujte.

Jaro je ve znamení migrace obojživelníků a naší největší akce – transferu žab na Volyňské. Pro základní představu viz článek v [Kompostu č. 4/2012](#) str. 2. Akce na stavění zástěn bude zorganizována dle průběhu jarního počasí někdy na počátku března. Zabere několik málo hodin, a pokud se vydaří počasí, je i příjemná. Po započítání tahu je pak nutno zástěny každý den při soumraku obcházet, žáby sbírat a přenášet za silnici k „pářícímu“ rybníčku. Časová náročnost je 1 – 2 hodiny. Co a jak, to se dozvíte od nás přímo na místě. Domlouváme jednotlivé dny, abychom síly dobrovolníků účinně rozložili. Pokud bude dostatek zájemců, budeme vyjíždět i na některé další vytipované lokality (u Nebřehovic, Řepice, Kapsovy Lhoty...) a žáby zde (už bez stavby zástěn) za soumraku přenášet. Pro více informací se nám ozvěte nebo sledujte naše informační cesty. Pomoci nám můžete také nahlášením lokality, kde probíhá tah žab přes komunikaci.



Ochrana obojživelníků - stavění zástěn při Volyňské silnici, foto -vh-

S jarem přichází i jedna ze dvou úklidových akcí v terénu v rámci mezinárodní kampaně „Uklidme svět! – Clean up the world!“ Jsou pořádány ve spolupráci s Ekoporadnou, takže potřebné informace se dozvíte ze všech regionálních kulturních přehledů. Lokality k akci vybíráme také dle atraktivity z hlediska přírodních zajímavostí a doplníme ji občerstvením a posezením třeba u ohně, abyste nepřišli jenom uklízet.

Jarem také začínají naše „starosti“ s jedním ze dvou chráněných území, které obhospodařujeme dle příslušného plánu péče. Je to přírodní památka Sedlina, lokalita silně ohroženého vstavače bledého. První jarní výjezd spočívá především v pohrabání celé plochy, aby se sklídilo napadané listí. O měsíc později se rostliny zakrývají ochrannými klíčkami a reviduje se jejich početnost ([Kompost č. 5/2013](#) str. 2). Při dalších návštěvách pak probíhá likvidace invazivních druhů rostlin a na podzim další pohrabání listí. Cesta na Sedlinu může být buď příjemnou vyjížděnkou na kole, nebo procházkou od místa, kde musíte zanechat auto.

Druhou lokalitou je přírodní památka Pastvina u Přeštic. Z mnoha zejména floristic-



Uklidme Volyňku - květen 2013, foto -jj-

su povolování kácení dřevin rostoucích mimo les. Snažíme se, aby byl velký důraz kladen zejména na ekologické funkce dřevin ve městech, ale nepodceňujeme ani otázku bezpečnosti pohybu lidí pod korunami stromů. Řízení probíhají v období vegetačního klidu od 1. 10. do 31. 3. Pro účast na nich je podmínkou členství v naší organizaci, protože o přítomnost na těchto řízeních musíme žádat jako občanské sdružení dle příslušného zákona.

V průběhu roku pak řešíme mnoho drobnějších záležitostí, ke kterým se sami dostaneme nebo jsme na ně upozorněni. Veřejnost nám konkrétně může pomoci např. informacemi o již zmiňované migraci obojživelníků, hnízdění nebo pokusu o hnízdění rorýsů, netopýrů atd., informacemi o porušování zákona na ochranu přírody nebo poškozování životního prostředí. Podporou naší činnosti je i účast na naučných akcích, které pro veřejnost pořádáme a kde je možno se dovědět aktuální informace z praxe i souvislosti z nich vyplývající. Lze přicházet se svými dotazy, tipy, podělit se o vlastní zkušenosti a různé zajímavosti, seznámit se s podobně zaměřenými lidmi a třeba i přivést další ze svého okruhu známých. Na všechna taková setkání i na zajímavé zážitky s nimi spojené se těšíme a rozšíření počtu zájemců jen uvítáme. **-jj-**

Účastníci akcí pobočky Za Parkem v roce 2013 – podtrženo, sečteno...

Během roku pořádala strakonická ZO ČSOP spolu s pobočkou Šmidingerovy knihovny řadu akcí, a to jak těch které mají už dlouholetou tradici, tak i nových (hraní scrablu, „hledáček“, prodloužení tradičního zájezdu na dvoudenní...).

Celkový počet účastníků na nich v roce 2013 dosáhl 2 393. Nejnavštěvovanější byly tentokrát vycházky pro veřejnost (566). Kromě cesty z Radomyšle do Strakonice, která se opakuje třikrát za zimu už po několik let každoročně, jsme totiž přidali několik akcí s doc. Ing. arch. ThLic. Jiřím Kupkou, PhD., zaměřených na strakonické sakrální památky. O tato témata je velký zájem, a tak na každou z těchto komentovaných prohlídek přišli i noví zájemci, kteří se běžně našich akcí nezúčastňují. Totéž platí o povídání s Karlem Skalickým z volyňského muzea, které se konalo v květnu na strakonickém hřbitově.

Přírodovědné přednášky (které se uskutečnily 10 x) navštívilo 346 osob, Tvořivé podvečery (10 x) 329, celodenní výlety (10 x) 122, hraní na kantely (10 x) 117. Uskutečnil se jeden celodenní autobusový zájezd s účastí 50 osob, jeden dvoudenní s dopravou vlakem a s noclehem (24 osob) a jeden s dopravou osobními auty (11). Tak jako v letech 2008 – 2012 se každý pátek kromě prázdnin scházeli kroužek Malých ochránců přírody (MOP) pro předškolní a mladší školní děti a jejich rodiče nebo prarodiče. Schůzky občas navštěvují někteří zájemci i bez dětí, např. senioři, kterým se na nich líbí pohodová společnost a možnost dovědět se zajímavosti z přírody nebo zkušenosti ze zahrádek apod. Kromě toho se pro kroužek konaly ještě i další akce o víkendech a o prázdninách. Celkový počet dětí a dospělých na všech těchto aktivitách včetně schůzek vychází 768. **-ah-**

Akce Ekoporadny - shrnutí

I Ekoporadna při Šmidingerově knihovně se svými v průměru třemi nebo čtyřmi akcemi do měsíce výrazně přispěla k celkovému objemu návštěvníků doprovodných akcí ŠK. Následující čísla napovídají, o které z akcí byl v uplynulém roce největší zájem.

15 kurzů zdravého veg(etari)ánského vaření navštívilo celkem 320 lidí. 7 besed z cyklu Zelené otazníky 134 osob. Uklízet krajinu v rámci mezinárodní kampaně „Uklidme svět!“ přišlo ve dvou termínech 64 účastníků. Ostatní akce, ke kterým patřila například přednáška s ochutnávkou

„Vaříme bez cholesterolu“, jednorázový „Kurz bezlepkového vaření“ nebo „Venčící návštěva útulku“, přilákaly 114 lidí. Celkem se zúčastnilo akcí, u kterých je možné určit počet příchozích, 632 osob. Nejnavštěvovanější akcí Ekoporadny byly bezesporu farmářské trhy. U nich však nelze přesný počet návštěvníků určit. Odhad se pohybuje někde mezi 500 až 1000 lidmi při každém ze 14 trhů, které v sezóně 2013 proběhly. Při započtení těchto účastníků by byla účast na akcích Ekoporadny minimálně o řád vyšší. -jj-



Překopávky

Stromy běžné a zajímavé? - XXII.

Stromy, které popíši dnes, zejména ty, které jsou uvedeny v první části, by se svým květnatým projevem hodily spíše do jarního období. Ale nyní je ještě možnost jednotlivé druhy hlohů od sebe rozlišit. Proto, pojďme se na ně podívat.

Hloh jednosemenný (*Crataegus monogyna*)

Hloh jednosemenný je stromem rozšířeným hojně po celé Evropě. Je stromem nebo keřem, který je často přehlížen, vyskytující se v okrajích polí a luk, promíšený trnkou nebo bezem. Z tohoto důvodu je hloh milován drobným ptactvem a ostatními živočichy, protože jim v dobách, kdy my sedíme u kamen a ústředního topení, poskytuje zátíší před studeným větrem a potravu v podobě malvic. Abychom jej odlišili od změní větviček, musíme se dívat po listech, které jsou u hlohu jednosemenného hlouběji laločnaté. Borka hlohu je jemná, šedavá až tmavá, ve stáří podélně vrásčitá. Na jaře nás hloh odmění jemnými bílými kvítky, které jsou hojně navštěvovány včelami nebo jiným hmyzem. Plody poskytuje hloh v podobě drobných malvic. A zde je právě důvod, proč o hlohu v tomto měsíci píši. Je ještě možnost si nějakou malvičku na stromku najít a rozmáčk-nout ji. Pokud v ní naleznete jedno semeno, potkali jste hloh jednosemenný. Jsou-li semena 2 až 4, jedná se hloh obecný. Kde tento druh hlohu ve Strakonících najdete? Například za garážemi u kostela sv. Václava. Zde je skupinka různě starých hlohů, o které nikdo nepečuje. A pro ty z vás, kteří mají hloh rádi, i příležitost získání sazeničky. Pokud si takový stromek vezmete, počítejte s tím, že bude pár let stát, ale jako by spal. Jednoho roku se probudí a začne mohutnět. Vytvoří zdravý stromek, který může být ozdobným prvkem vaší zahrady, z něhož budou mít užitek všichni její obyvatelé. Jiný pěkný hloh se nalézá za zdí speciální školy ze strany Smetanovy ulice, do které nakukuje svými větvemi. Kdo se vydá do Řepice, nalezne jej v několika keřích při areálu bývalé pily.



Hloh jednosemenný nakukující přes zeď do Smetanovy ulice ve Strakonících, foto -vh-



Hloh obecný při budově soudu ve Strakonících, foto -vh-

Hloh obecný (*Crataegus laevigata*)

Hloh obecný je stromem rozšířeným hojně po celé Evropě, prostupuje do Skandinávie, Afriky a dostává se až ke Kaspickému moři. Nezalekne se ani vysoké nadmořské výšky, a tak je možno jej potkat ještě v 1 500 metrech nad mořem. Platí pro něj takřka to samé, co pro předchozí druh. Jen jeho listy jsou mělčejí laločnaté a svým výskytem by měl být hojnější. Je stromem, který nás dokáže přežít – 300 let. Tento druh hlohu je vyšlechtěn do různých forem, z nichž nejnápadnější je asi červenokvětý kultivar „Pauli, Rubra plena nebo žlutoplodá Aurea“. S tím souvisí i jeho použití jako okrasné dřeviny do ulic a parků, zejména tam, kde není mnoho místa pro rozložitou korunu. Na to si možná vzpomenou starší obyvatelé Strakoníc, procházející Bezděkovskou ulicí od polikliniky k nádraží, kde hlohy byly, ale nyní jsou nahrazeny platany. Hloh se používá také jako dřevina schopná v kombinaci s jinými keři vytvořit živý plot. Funguje jako léčivka - sbírají se jeho květy. Ve Strakonících tento

druh hlohu najdeme u budovy okresního soudu naproti státnímu archivu. Zejména na jaře je na něj pěkný pohled. Tři drobnější hlohy nalezneme na Velkém náměstí v terase přímo před Městským úřadem. Ale jinak se tento druh hlohu nehledá ve Strakonících tak dobře. Pro případné káčeče těchto dřevin, hledající důvod k pokácení stromu kvůli padání listů, bych jen podotkl, že v prosinci, kdy jsem hlohy obcházel, bylo pod jejich větvemi minimálně listů, a to i v zákoutích, kam noha mužika se sběrným fukarem nevstoupila. Prostě zetlelo rychle oproti listů javorů nebo keřů.

Ruj vlasatá (*Cotinus coggygria*)

Abych odlehčil zimní pochmurné období, vpustím do něj trochu květů, třebaže převážné umístění těchto stromů je v našem městě na místě málo navštěvovaném, ale často potřebném. Tedy u veřejných záchodků v Rennerových sadech při ulici Sokolovské. Zde nedaleko zmiňované užitkové stavbičky najdeme v létě čtyři kvetoucí stromy. V jižních šířkách a délkách je v květu na výsluní obletován většinou skvostným hmyzem, v noci halasí vrzáním cikád. Bohužel u nás nic. Jeho zelenožluté (nebo narůžovělé) vlasovité květy zlatohlávků a otakárky nepřivábí. Tento strom je rozšířen po Evropě a zasahuje až do Číny. Borka tohoto stromu je hladká, koruna je většinou rozložena pouze v horních partiích kmene. Větvení je řídké a jemnější než u našich stromů. Listy jsou vejčité oválné s výraznými žilkami. Ale hlavně, co nás zaujme, je květ, který na podzim přejde do červeně zbarveného plodenství, jehož zbytky přetrvávají až do zimy. Takže i při ojnění mrazíkem a osvětlení slabým zimním sluncem vypadá koruna tohoto stromu svátečně. Pro tuto vlastnost je ruja vlasatá používána v parcích či na veřejných prostranstvích již od 17. století. Ve Strakonících ji nalezneme na zmiňovaném místě. -vh-



Ruja vlasatá při Sokolovské ul. ve Strakonících, foto -vh-

Použitá literatura:

POKORNÝ, Jaromír a kol.: Stromy, Aventinum, 1998

PILÁT, Albert: Listnaté stromy a keře našich zahrad a parků, SZN, 1953

Dobrovolnictví na Strakonicku

Pro prosincové Zelené otazníky bylo zvoleno téma dobrovolnictví. I když se jedná o oblast bez ostře vytyčených hranic, zástupci neziskového sektoru mají jasno, o čem je řeč. Nejen ekologické neziskové organizace totiž na dobrovolnictví staví a u některých by dokonce bez něj činnost nebyla možná. Nejen o praktickém vymezení dobrovolnictví a jeho přesazích vyprávěl druhou prosincovou středu Mgr. Michal Novotný, kterého mnozí znají z akcí pod hlavičkou Zdravého města Strakonice. Málodko z nás si uvědomuje, že v podstatě jakákoli zájmová činnost organizovaná a vykonávaná bez nároku na honorář a ve prospěch veřejnosti by se dala zahrnout pod pojem dobrovolnictví. Jelikož v ČR ještě není tak velká část z nás zvyklá tyto činnosti provozovat samozřejmě a nezištně, je o to důležitější vymýšlet platformy, díky kterým mohou být existující nebo potenciální dobrovolnické síly směřovány právě tam, kde mají největší efekt.

Je nám jasné, že velká část dobrovolnických činností probíhá na pouhé ústní domluvě a přátelském nebo sousedském vztahu. Je však i určitá část specifitějších prací, které již vyžadují určité usměrnění, případně zaškolení potenciálních dobrovolníků. Rádi bychom do budoucna vytvořili pro všechny typy dobrovolnictví společný komunikační kanál, kde by mohlo docházet k volnému nabízení i poptávání dobrovolnických sil. Neziskové organizace by zde mohly zadávat své požadavky, potřeby a přání. Dobrovolníci by naopak měli možnost nabízet své schopnosti, volný čas atd. Navíc by mohli vybírat podle oblasti, která je jim blízká. Prvním takovým příspěvkem je článek o dobrovolnictví ve strakonickém Domově pro seniory v Rybniční ulici, který nám zaslala jedna z účastnic prosincových Zelených otazníků. -jj-

„Děkujeme za váš čas“

Základním posláním našeho Domova pro seniory a Domova se zvláštním režimem Rybniční 1282, Strakonice je mimo jiné zajišťovat důstojný pobyt našim klientům a v co nejvyšší možné míře podporovat jejich soběstačnost a kontakt s okolím a veřejným životem.

V naplňování tohoto cíle svým zájmem o druhé a službou jiným lidem pomáhají dobrovolníci. Již z předešlých let máme přibližně čtyři stálé dobrovolníky, přičemž jejich dobrovolnictví je založené na popovídá-

ní, sdělení novinek, přečtení knížky, vyvezení na procházku.

Také značnou část kulturních akcí pro naše seniory vykonávají dobrovolníci. Vždyť všichni, kteří k nám každoročně chodí přednášet nebo muzicírovat, to dělají nezištně pro radost druhých. Jsou všech věkových kategorií. Díky nim je program v našem domově poměrně rozmanitý a přitažlivý a patří jim za to veliké poděkování.

Po těchto zkušenostech a potřebě mít takovýchto dobrovolníků více jsme na počátku roku 2013 poprosili média, aby nám byl uveřejněn článek, kde jsme vyzývali občany našeho města o pomoc v podobě dobrovolnictví. Dokud se neudělá tento krok, není možné zjistit, kolik okolo nás žije spoluobčanů ochotných zasvětit svá srdce službě ostatním.



Zahrada s klienty při sběru bylin, foto Hana Petrovcová

jenom na malou chvíli. Naše potřeba dobrovolníků není jenom v kontaktu s klientem, jak je popsáno výše, ale potřebujeme i takové, kteří mají rádi přírodu, práci na zahradě a nemají se kde realizovat. Máme rozsáhlý park, který volá o pomoc kutila, odborníka na zahradnické práce. Je mnoho činností, co mohou dobrovolníci v našem zařízení vykonávat, např.:

- popovídat si se seniory
- předčítat jim z knih, novin, časopisů
- hrát s nimi společenské hry, vytvářet soutěže, besedy, přednášky
- doprovázet je na vycházky, nákupy, výlety či kulturní akce mimo zařízení
- provádět různé zájmové aktivity (zpěv, ruční práce, malování, práci na PC atd.)
- pomáhat při kulturních akcích v zařízení
- pomáhat při naplňování duchovních potřeb uživatelů
- pomoc kutilů pro zahradu, zednické práce apod.

Každý člověk potřebuje náklonnost a lidské teplo. Zvláště ten, kdo se pro nemoc či bezmocnost stáří ocitá, ať na čas, nebo provždy, v sociálním zařízení. Obětavá práce zaměstnanců je hodna vysokého uznání, ale neméně úcty zaslouží každá hodina dobrovolníka, který jí daruje potřebnému. Bez těchto přátel bychom své poslání v dnešním světě naplňovali velmi těžko.

Děkujeme všem našim dobrovolníkům za jejich práci a budeme doufat, že časem jich bude víc a víc. Vy, kteří máte zájem, navštivte nás. Třeba i vás dobrovolnictví osloví. **Hana Petrovcová**

Kontakt:

Petrovcová Hana, MěÚSS, Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem
Rybniční 1282, Strakonice, 383 312 281, 739 155 859, hana.petrovcova@muss.strakonice.eu

Advent ve znamení dobrovolnických akcí

Beseda o dobrovolnictví, kterou naše Ekoporadna při ŠK pořádala 11.12. v rámci Zelených otazníků, se k adventu dobře hodila, protože v předvánočním čase se děje spousta akcí s charitním zaměřením. **Zúčastnili se i naši MOPíci, protože stejně jako každý rok vyrobili spoustu dárků k prodeji na jarmarku pro plzeňskou Nadaci pro transplantace kostní dřeně.** Rodiče a vedoucí kroužku vymysleli takové výtvarné techniky, které by zvládly i úplně malé děti, a tak mohli 12. - 13. 12. v sokolovně nabídnout například přáníčka zhotovená plochými voskovkami. Karton se podloží šablonou, např. hvězdičkou z tvrdého papíru, a jak dětská ručka jeho povrch voskovkou přejede, vznikne hezký barevný efekt. Jarmarku přispělo výrobky i penězi tolik lidí, že výsledek byl ještě lepší než v předchozích letech – skoro 65 000 Kč (viz např. [tento článek](#)).

13. 12. jsme navštívili pejsky v psím útulku a přinesli jim na přilepšenou piškoty. Tuto akci mají děti samozřejmě rády, a tak jsme se rozhodli pro ni, i když se ten samý den v DS v Lidické ulici konal koncert pro veřejnost a původně jsme uvažovali, že se podíváme na něj. Už jsme si tam totiž v minulých letech několikrát vyzkoušeli, že

děti z kroužku se způsobně rozesadí, jsou zticha, poslouchají hudbu a nijak neruší. A pro seniory je to také při poslechu předvánočních zpěvů hezký zážitek, když vidí kolem sebe spokojené dětské obličejky. Snad se nám příští rok nebudou naše plány křížit a přijdeme zase. Rádi DS navštěvujeme s dětmi i jindy, např. v době pouti, kdy se tam koná výstava ručních prací. Některé z těchto výrobků se prodávaly i na jarmarku v sokolovně. Moc se nám líbí, jak se zde se seniory pravidelně a nápaditě pracuje a jak hezké vztahy mezi všemi panují. Přispívají k tomu právě i dobrovolníci. Také do dalších strakonických DS docházejí lidé, aby zde svými návštěvami někoho z obyvatel potěšili a zároveň i všelijak vypomohli... Jak už bylo zmíněno v předchozím článku, **zajímavou aktivitu rozvinul např. pan Jindřich Polan, který s těmi, kdo bydlí v Domě pro seniory Rybníční, skládá společně jednoduché veršičky o všednodenních i svátečních záležitostech** – třeba: „... Den se krátí, už se šerí, zajdeme si na večeři...“ Je hezké takové zprávy slyšet a ještě hezčí je také se nějakým způsobem zúčastnit – možností je plno, tak aby každý mohl volit podle svého založení. **-ah-**

Ochrana přírody – 9. díl – V dopravě

Doprava se určitým způsobem dotýká každého z nás. Pravidelná nebo nepravidelná, osobní či hromadná a v neposlední řadě nutnost zásobování zbožím a službami, které potřebujeme ke svému životu. O jednorázovém cestování např. na dovolenou a jeho ekologické stopě jsme pojednávali v druhém díle tohoto seriálu ([Kompost č. 6/2013](#) str. 6). Podívejme se nyní na dopravu v trochu širších souvislostech a také na alternativy, které se nabízejí.

Automobil – dobrý sluha, zlý pán

Tak přesně tohle klišé můžeme s nejčastějším dopravním prostředkem spojit. Jsou chvíle, kdy se bez něj neobejdeme, kdy může šetřit náš čas, někdy dokonce i peníze. Většinou to ale dopadá tak, že když už si našeho plechového společníka pořídíme, zlenivíme, začneme na něj spoléhat a využívat ho i tehdy, kdy to vůbec není potřeba. Automobilový průmysl je jedním z nejmonstróznějších průmyslových odvětví vůbec. Televizní reklama nás dnes a denně přesvědčuje o tom, že auto je symbolem pokroku a životní úrovně. Že je dopravním prostředkem elegantním, bezpečným, čistým a úsporným. Jaká je však skutečná realita? Jenom v ČR je v současné době registrováno téměř pět miliónů osobních aut. Tzn. na každé dva lidi této země připadá jeden vůz (ano, i včetně nemluvňat a ostatních neřidičů). Podrobnější statistiku naleznete [zde](#). Nejčastějším počtem osob, přepravujících se auty ve velkých městech, je jedna. To je jasný důkaz toho, že auto používáme zejména z důvodu vlastní pohodlnosti. Každý automobil vypustí ročně asi tunu emisí. Katalyzátory novějších vozů dokáží zachytit pouze některé druhy jedovatých zplodin. Např. s oxidem uhličitým, jako jedním z nejvýznamnějších skleníkových plynů, si neporadí. Navíc při městském provozu a ne zcela zahřátých motorech je jejich účinnost výrazně nižší. Řada vznikajících plynů je karcinogenních. Určité odlehčení pro životní prostředí mohou znamenat auta „na plyn“ - LPG (propan-butan) nebo CNG (zemní plyn - bez přímé návaznosti na těžbu ropy na rozdíl od LPG) s nižšími emisemi některých plynů. Když odmyslíme všechna úmrtí, ke kterým mohou chemikálie ze spalovacích motorů přispívat, ještě pořád nám zbývá přibližně milión lidí, kteří každý rok na silnicích přijdou o život. Další několik miliónů se těžce zraní. Počty zvířecích obětí pak šplhají do astronomických výšin. Výčet dalších externalit automobilové dopravy je velmi dlouhý. Mezi nejvýznamnější patří zábor půdy pro nové silniční a dálniční tahy. S tím souvisí mozaikovitě dělení krajiny, které ztěžuje nebo zabraňuje migraci zvířat. Ve městech pak výstavba parkovišť a podobné infrastruktury vytváří tlak na likvidaci zeleně. Nadměrný hluk způsobuje psychické poruchy. Centra měst se místo poklidnými oblastmi setkávání stávají válečnými zónami, kde jde chodcům doslova o život.



Foto -jj-

Jak z toho ven?

Před každou cestou bychom se měli zamyslet nad tím, zda je skutečně nutné použít k ní auto. I když nám zprvu může tato otázka připadat zbytečná, pokud budeme mít vůli hledat jiné způsoby, mohou se naše postoje změnit. Při současné hustotě městského provozu a nepřilíh velkým vzdálenostem není jízdní kolo už pouhým druhem aktivního odpočinku nebo znouzečností šetrivých a nemajetných lidí. Stává se flexibilní pomůckou pro přepravu osob a běžných nákupů. A to za významné úspory peněz, životního prostředí a mnohdy i času. Největším benefitem je však výrazné zlepšení zdraví a kondice. Jízdní kolo se dá využít s ohledem na počasí, roční dobu a věk pro většinu relativně krátkých městských nebo meziměstských cest. S rozrůstající se sítí cyklostezek nebo kombinovaných cest pro pěší a cyklisty se zvyšuje i bezpečnost.

Hromadné dopravní prostředky se nemusejí zdát při pouhém přepočtu ceny jízdného versus pohonné hmoty výrazněji ekonomičtější. Je však nutné si uvědomit, že provoz auta není jenom palivo, ale i olej, pojistka, opravy, druhá sada pneumatik a hlavně mnoho tisícovek na jeho nákup. Emise při přepočtu na jednoho cestujícího

tvoří u hromadných dopravních prostředků pouhý zlomek. Při cestování vlakem či autobusem navíc máme čas strávený cestou k dispozici pro další činnosti nebo k odpočinku. Pokud nejsme spokojeni s rozložením spojů, můžeme oslovit konkrétního dopravce a vytvořit tlak na změnu jízdního řádu. Podobný efekt může mít i vstup soukromých dopravců na naše železniční cesty.

Car sharing, doprava zboží

Pokud automobil nevlastníme, a přesto bychom občas chtěli využívat jeho výhod, je jednou z možností sdílení aut – car sharing. Jedná se o zjednodušenou a flexibilní formu půjčoven aut, kdy organizace nabízí vůz k jednorázovým nebo opakovaným cestám za poplatek, který je přímo úměrný ujeté vzdálenosti a bez přílišného papírování. V ČR tento projekt funguje např. v Brně nebo v Praze (více viz [zde](#)). V přenesené formě můžeme tuto myšlenku uskutečnit např. v podobně smýšlející skupině lidí, která využívá společně jedno auto a dělí se o náklady. Pro prázdninové cesty nebo dojíždění do škol či za prací mohou sloužit i servery s nabídkou a poptávkou spolujízdy (např. [zde](#)). Tyto systémy minimalizují i některá rizika klasického autostopu.

O dopravě zboží toho bylo již sepsáno víc než dost. I když jsou potraviny nejčastěji dováženou komoditou, dovozu přes mnohdy i několik světadílů podléhá velká část námi využívaného zboží. Elektrosportoviče, hračky, oblečení... Objem převozeného zboží a vzdálenost souvisí jednak s našimi osobními potřebami a preferencemi, které jsou mnohdy přeměřené. Jednak můžeme tato negativa ovlivnit nákupem regionálních výrobků, využíváním bazarů, opraven, jednak nemusíme zbytečně podléhat novým trendům a uměle nastavené „životní úrovni“ za vzniku nepotřebného koloběhu nekvalitních věcí. Dovoz zboží neznamena jenom zhuštění dopravy, ale také výstavbu logistických center a oslabování lokálních ekonomik. Dochází ke zdražování zboží samotného a snižování jeho kvality. Moderní doba se zodpovědnými spotřebiteli by měla vést ke zvyšování soběstačnosti pokud možno na všech úrovních. -jj-

Trochu jiné sněžnice

Díky výletům organizovaným ČSOP Strakonice vidím teď kolem sebe v přírodě mnohem více zajímavých věcí než dříve. Třeba sněžnice nejsou jen užitečná zařízení pro pohyb na sněhu, ale také drobní zástupci hmyzu s dokonalou proměnou (v jejich vývinu je stádium kukly), aktivní v zimě. Čeled' sněžnicovití (*Boreidae*) patří do řádu srpic (*Mecoptera*), které mají hlavu protaženou do štíhlého rypce s kousacím ústním ústrojím (nebodají). Na rozdíl od ostatních srpic jsou sněžnice bezkřídle, ale zato velmi dobře skáčou. Skákavý střední a zadní pár nohou jim umožňují skoky až 20 cm dlouhé, což je vzhledem



Sněžnice, foto Josef Legát

k jejich velikosti (délka asi 5 mm) úctyhodný výkon. Křídla samečků jsou přeměněna v tuhé háčkovité útvary, jimiž se sameček zachycuje na těle samičky během páření. Konec zadečku samiček je přeměněn v kladélkovitý útvar určený ke kladení vajíček do půdy. Potravou sněžnic je hlavně mech. V ČR se podle časopisu Živa vyskytují dva druhy sněžnic: sněžnice matná (*Boreus hyemalis*) z vyšších poloh a více rozšířený druh sněžnice lesklá (*Boreus westwoodi*). Svoji první „hmyzí“ sněžnici jsem viděla 20. 10. 2012 na výletě ČSOP Strakonice v rakouském městě Litschau, kde ji na svahu nalezl Ing. Radim Paulič. 29. 1. 2013 jsem ji našla v Chanovicích a letos na podzim 19. 11. 2013 v chanovickém zámeckém parku. **Eva Legátová**

Použitá literatura:

MACEK, Jan: Svět zvířat XI (Bezobratlí 2. díl), Albatros, Praha, 2001
ŠRÁMEK, Petr: Sněžnice, pavoučnice a jiní hmyzí otužilci, Živa č. 2, 2006
BUCHAR, Jan a kol.: Klíč k určování bezobratlých, Scientia, Praha, 1995

Ochránce přírody blízko nás

Moc se mi líbí Nohavicova provokativní „Píseň zhrzeného trampa“ a zrovna tak i „Trampská“ od Marka Ebena a doufám, že je trampové berou v dobrém, jako legraci, a ne jako urážku. Sama se k nim můžu hlásit také, protože toulání po krajině i spaní pod širákem jsme s Vildou zažili mockrát a máme na to ty nejlepší vzpomínky. Myslím si, že většina lidí na ochránce přírody takhle pohlíží - jako že jsme vlastně trampové a že všechny ty dobrovolnické práce jsou našim koníčkem. Že se na ně vždycky už těšíme a veškeré nepohodlí s nimi spojené je pro naše romantické duše úplně to pravé („... najednou připadáš si ňák prima a svobodnej a tak...“). Skutečnost je daleko prozaičtější – hledíme přiložit ruku k dílu, kde je to potřeba, a když už to děláme, tak nás to nakonec i baví (co nám taky zbývá, když to vyžaduje tolik našeho volného času). Jsme dobrá parta, při práci je legrace, leccos se povede a potěší nás to... to je všechno pravda. Ale zároveň platí i to, že bychom se rozhodně nenudili, kdyby bylo v krajině všechno v pořádku a mohli bychom se z ní jen tak radovat, bez veškerých „hrdinských skutků“.

Taky často slyšíme, jak nás to s Vildou svedlo dohromady, když tak tu přírodu spo-

lečně a svorně chráníme... My jsme se ale seznámili ve středoškolském věku, kdy jsme v ČSOP dávno ještě nebyli a teprve postupně jsme se dozvíдали, co všechno v krajině závisí na dobrovolnických činnostech, jak málo lidí se tomuhle „koníčku“ věnuje a jak je to vlastně všechno náročné. O to milejší jsou chvíle, kdy všechno klape a kdy jediným „problémem“ je to, jak připadáme lidem kolem divní – jako třeba ve chvíli, kdy jsme i s našimi dospělými dětmi stáli u bílé zdi a asi půl hodiny ji soustředěně pozorovali. Kolemjdoucí neprocházeli tak blízko, aby viděli to, co my: řadu mravenečků, z nichž každý něco nesl. Někteří svoje náklady strkali před sebou, jiní je táhli, tu a tam se vytvořily dvojice a trojice a pomáhaly si... bylo to zkrátka moc zajímavé a dobře jsme se navíc bavili i pomyslením na ostatní lidi, co s podobným zaujetím pozorovali nás – čtyři tiché blázny. Zatímco trampům a vodákům to může být jedno, co ostatní, protože si (tedy kromě Kenyho z proslulé knížky „Proč bychom se netopili“ od Zdeňka Šmída) vystačí sami mezi sebou, my bychom rádi získali co nejvíc pomocníků a následovníků, protože je to zkrátka potřeba a jde opravdu o hodně. Těžko se pak radovat z toho, že jsme svému okolí podezřelí a spolupracuje s námi akorát „... Čiro s Melounem a Měky, Míky, Vrt a dál už nic...“



Foto -ah-

Není to s tím podezíráním nic nového: slyšela jsem spoustu krásných příhod různých přírodovědců a zvláště ráda mám jednu z dob, kdy se entomologové podobali profesorovi Matulkovi z filmu „Cesta do hlubin študákovy duše“ a svoje výzkumy prováděli v bílé košili a černém obleku. Když se jeden takový vědec vynořil z příkopu a kolemjdoucí babička se vyptávala, co to tam propána dělal, nenapadla ho jiná odpověď než ta, že tam hledal hmyz, protože se tím živí. Jiný zase zaujal tím, že kladl pasti na střevlíky, dal do nich zkažené maso a těšil se, jak zápach sledované brouky spolehlivě přiláká. Bohužel se obrátil vítr a začal foukat směrem do vesnice... Hodně bychom se dočetli třeba v knížce „Zvířátka v mé posteli“, kterou napsala manželka spisovatele Jamese Durrella... nebo v Krasci, ve Veronice... a samozřejmě v našem Kompostu – stačí si najít např. Vilďův výčet našich činností v čísle 2/2013. Pravověrní trampové by nás za naše nezvyklé sklony určitě vyloučili z osady úplně stejně jako toho nešťastníka z písničky („... chodím po světě bez nože, to prý se nemože, to prý jsem cvok...“).

-ah-

O skrytém lomečku v krajině u Řepice

Někdy se mně zdá, že naše strakonická kotlina bývá uzavřená slunečnému počasí více než okolí našeho města. Potvrzují to i zkušenosti z výletů na Volyňsko, Sušicko a snad i Blatensko. O to více většinou vítám dny, kdy se krajina prosvětlí sluncem a je lepší možnost vyjít si do krajiny. Někdy stačí jít jen krátce, třeba do údolí Řepických rybníků. Už jen cesta z města po Radomyšlské silnici může být zajímavá, pokud si všimneme dvou moruší černých u lomu v úpatí Šibeničního vrchu, nedalekých božích muk nebo v jedné ze soukromých zahrad statných kaštanovníků setých. V ohybu zmiňované silnice se nám náhle



Lomeček u polní cesty do Řepice, foto -vh-

otevře pohled na údolí zmiňovaných rybníků. Je ohraničeno kopci Hradec a Jaslov s horizontem zčásti pokrytým obcí Řepice s půvabným kostelem sv. Jiljí. Ale není třeba jít tak daleko, je možno zůstat po přejití hráze Dolního Řepického rybníku při polní cestě vedoucí do Řepice. Zde kousek od cesty se nalézá drobný lomeček na stavební kámen. Na katastrální mapě se dozvíme alespoň blízkou kótu této lokality, 409,8 m. n. m. Lomeček už není k těžbě používán, a tak místní, snad granodiorit, na vzduchu chřadne. Pod úpatím drobných stěn je možno potkat v zimních měsících třeba kněžici nosatou (*Aelia rostrata*), zajímavého mírně páskovaného tvora, připomínajícího semínko strakaté slunečnice. U zatopeného lomečku je v spadném listí ukryto něco zajímavých chvostoskoků – huňatek (*Orchesella sp.*). Loví je, zřejmě s úspěchem, lovčice (*Nabis sp.*). Zmínění chvostoskokoci nepostojí a fotí se neradi. V zetlelém listí se schovávají i zvířata „nižších zoologických kategorií“, jako jsou červi. Tak se zde setkáme se zástupci oblých maloštětinatých červů – bělavými roupicemi nebo samotným představitelem těch nám známějších – žížalou hnojní (*Eisenia foetida*). K zahlédnutí je i slizký svět měkkýšů v podobě šperkově vypulírovaných vrásenek okrouhlých (*Discus rotundatus*) nebo probarvených plzáků obecných (*Arion distinctus*). O přítomnosti hub svědčí i výskyt plzáka hnědého (*Arion fuscus*). Při březích zatopeného lomečku nalezneme spící pavouky z čeledi slíďáků. Pokud se zdržíme a zaposloucháme se do okolních zvuků, nejspíše se setkáme se švitořením

sýkor koňader a modřinek, pronikavým zpěvem brhlíka lesního nebo drozda kvíčaly. Na staré břízy přilétá občasně strakapoud velký. Místo je navštěvováno i srnčí zvěří, o čemž svědčí oválné exkrementy. V centrální části nalezneme i zbytky ohniště, takže lomeček není místem od lidí osiřelým. Což může být jevem pozitivním. Těžko to je ale možno napsat o důsledcích, či spíše pozůstatcích těchto návštěv v podobě zcela určitě nechtěné skládky nebo rozbitých lahví.

Čas na zmiňovaném místě utíká rychle, a to i v zimě. Co teprve za tepla na jaře či v létě. Přemýšlel jsem tam, jak asi ten čas utíkal lidem, kteří zde lámali kámen. Možná ještě rychleji než mně, jak se to většinou při práci děje. Co napsat závěrem? Lomečků v krajině ubývá. Dělo se tak skoro s každou dírou do země. Lid má podivnou vlastnost, vzít si ze země, co potřebuje, a potom se „odvděčit“ tím, co nepotřebuje. I toto má svá pro a proti. Nebýt zasypaných hradní studní, středověkých příkopů či dolů, věděli bychom toho o našich předcích méně. Naštěstí naši předkové používali většinou přírodní materiály, které se chovají k prostředí lépe než naše ropné, nerostné a umělohmotné produkty. Vlastně ještě jedna poznámka na konec: k lomečku není udělaná cesta - pokud tam půjdete, choďte za sebou. Jdete přes živé pole, byť krátce, a také zřejmě i přes soukromý pozemek. -vh-



Kněžice nosatá z lomečku u Řepice, foto -vh-

Použitá literatura:

JAVOREK, Vladimír: Kapesní atlas ploštic a křísů. SPN Praha, 1978.

HUDEK, Karel: Příroda České republiky: průvodce faunou. Academia, Praha, 2007.

Veget na pokračování – 23. díl – Ostatní životní fáze – dětství, dospívání, vyšší věk

I když to není na první pohled patrné, dětství, dospívání i stáří mají s ohledem na stravovací doporučení mnoho společného. Zejména je to nutnost příjmu některých živin v koncentrovaných formách. Platí, že dobře sestavená vegetariánská nebo veganská strava zabezpečí i v těchto obdobích života vše potřebné a může se dokonce stát významnou z hlediska prevence některých chorob a v udržení kondice.

Přibližně od dvou let věku se děti dostávají do důležité fáze, která formuje jejich pozdější stravovací návyky. Stejně tak důležitá jako složení jídelníčku je i schopnost rodičů děti jídlem zaujmout a motivovat je ke spolupráci v kuchyni. Základem by pro ně měl být vzor ve správně se stravujících rodičích s ohledem na osobní preference každého dítěte. V dnešní době je již možné využívat nepřeberné množství rostlinných alternativ masa a masných výrobků, které mohou zabránit vyčleňování specificky se stravujících dětí z kolektivů. Pro sestavování jídelníčku platí některé všeobecné zásady probírané již v minulých částech seriálu i některé zvláštnosti týkající se stěžejních živin.



Rostlinné alternativy masa - ideální pro rychlou přípravu jídel náctiletým, foto -jj-

nými mléky a/nebo škálou potravin na vápník bohatých (více viz [Kompost č. 2/2013](#) str. 7). S metabolismem tohoto minerálu úzce souvisí i vit. D. Pokud není možné zajistit u veganských dětí pravidelné krátkodobé oslunění kůže, hladinu tohoto vitamínu můžeme udržet pomocí obohacených potravin, případně sáhnout po vitaminovém doplňku. Další důležitou živinou je v tomto období železo. Jeho bohatými zdroji jsou luštěniny, listová zelenina, ořechy, celozrnné obiloviny atd. (více viz [Kompost č. 3/2013](#) str. 5). S ohledem na jeho vstřebatelnost je třeba dodržovat některé zásady. Společně se zdrojem železa ve stravě poskytnout i potravinu bohatou na vit. C, který zlepšuje jeho vstřebávání. Omezit potraviny bohaté na oxaláty a fytáty, které naopak vstřebatelnost železa snižují (špenát, mangold, pšeničné otru-

by...). Nedostatek železa může způsobit i přemíra mléčných výrobků, protože jsou na něj velmi chudé. Potřebu zinku pokryjeme zastoupením celozrnných obilovin, ořechů, semen a luštěnin v jídelníčku. Celozrnné obiloviny by měly tvořit přibližně polovinu z celkového množství obilovin. Jsou dobrým zdrojem komplexních sacharidů, jakožto hlavního zdroje energie. Konzumaci rafinovaných jednoduchých cukrů bychom měli udržet na co možná nejnižší hranici a pokud možno ji nahradit čerstvým ovocem. Pravidelné zastoupení čerstvé zeleniny v jídelníčku by mělo být samozřejmostí. Dětem musíme zajistit spolehlivý zdroj vitamínu B12 (z obohacených potravin nebo vitaminového doplňku). Pokrmu pro výživu dětí a dospívajících by měly být lehce stravitelné, problémem může být vyšší zastoupení syrových potravin, které jsou pro malé dětské žaludky příliš objemné a příjem živin z nich může být nedostatečný.

Pro skupinu náctiletých je specifická různá míra podílení se na tvorbě jídelníčku. Pokud se stanou vegetariány a vegany v tomto období, jedná se již o racionální rozhodnutí z vlastní vůle, což předpokládá vlastní iniciativu v sestavování pokrmů. Vzhledem k dnešní zrychlené době mohou dospívající využívat potraviny s rychlým způsobem přípravy, avšak dostatečně výživné (instantní obilné výrobky, rostlinné alternativy masa, masných a mléčných výrobků). Ostatní doporučení jsou na pomezí dětské stravy a všeobecně platných zásad vegetariánské a veganské stravy.

Pro seniorský věk je charakteristická nižší energetická potřeba (z důvodu ubývajících svalové hmoty), ale stejná a v některých případech vyšší potřeba několika živin. Důraz by tedy měl být kladen na potraviny, které jsou koncentrovanými zdroji živin. Zároveň by měly být omezovány rafinované výrobky, které znamenají prázdnou energii a možnost vzniku nadváhy a podvýživy zároveň. Nadváha je bohužel v dnešní době přijímána jako běžná záležitost vyššího věku, což je velmi nebezpečný postoj i z hlediska obhajoby vysokého výskytu civilizačních chorob jako něčeho pro vyšší věk normálního. Strava na rostlinném základě může hrát pozitivní roli v prevenci těchto chorob a v prodloužení délky a zlepšení kvality života. Potřeba bílkovin se s narůstajícím věkem nemění, ale kvůli nižšímu energetickému příjmu je třeba sáhnout po koncentrovanějších zdrojích. Živočišné potraviny nejsou v tomto ohledu ideální, neboť neobsahují žádnou vlákninu, která je nutná pro správné fungování střev (zejména v prevenci zácpy). Ideálním zdrojem může být např. lehce stravitelné tofu. Do jídelníčku by měli senioři zařadit také luštěniny, které je možno připravit v podobě lehce stravitelných a výživných kaší, případně jako přírůstek do polévek nebo jiných jídel. Ve vyšším věku strmě narůstá potřeba některých živin. Zejména se jedná o vitamín B6, jehož zdrojem jsou téměř všechny rostlinné potraviny (nejvíce banány, brambory, celozrnné obiloviny, luštěniny a ořechy). Dále vitamín D – pokud nemůžeme zajistit dobré zdroje tohoto vitamínu z potravy a pravidelného oslunění, měli bychom zvážit užívání doplňku. Podobně je na tom vápník, který je klíčový v ohledu na prevenci řídnutí kostí. Ač je jako dobrý zdroj vápníku často udáváno kravské mléko a výrobky z něj, kvůli složitému metabolismu a vedlejším efektům při jeho trávení je to ve skutečnosti zdroj velmi nejistý. Se stoupajícím věkem navíc ubývá enzymů k jeho trávení. Přílišná konzumace tak může vést k některým problémům a paradoxně i k odvápnování kostí. U seniorů můžeme uvažovat o doplňování vápníku z obohacených potravin nebo potravinového doplňku. Obdobně bychom měli přistupovat k vitamínu B12, a to bez ohledu na stravovací zvyklosti, protože se v tomto věku snižuje schopnost tento vitamin vstřebávat (i z živočišných zdrojů). Dalším aspektem jídelníčku by měl být pravidelný zdroj ve vodě rozpustných vitamínů a antioxidantů, které zpomalují proces stárnutí. Pokud je problematická konzumace objemného čerstvého ovoce a zeleniny, můžeme využít odšťavňovač nebo mixér. Zapomínat bychom neměli na dodržování pitného režimu – s přibývajícím věkem slábne pocit žízně a dehydratace je ve vysokém věku velmi nebezpečná. Pokud to zdravotní stav alespoň trochu dovoluje, jakákoli pohybová aktivita by se měla stát pravidelnou součástí dne. -jj-



Pravidelný pohyb ve vyšším věku - základ pevného zdraví, foto -jj-

Pavouk třesavka blízko nás

Třesavka obrovská (*Pholcus phalangioides*)

Ne že by si člověk liboval v havěťologii, ale jak jsem napsal již v minulém čísle Kompostu, v našich domácnostech se s postupem času užívání obydlí vyskytne ledacos. Nemusí se vždy jednat o přítulné plyšáčky, čistounké kočky a úzkostlivě udržované pejsky v barvě bílé, ale mohou to být tvorové přehnaně nohatí, zdánlivě slizcí, klátící se v zapomenutých koutech a vybavující naše domácnosti nevzhlednými, časem šedivějšími vlákny. Tak jsem se dostal k dvěma druhům pavouků. Je jím třesavka obrovská (*Pholcus phalangioides*) nebo třesavka sekáčovitá (*Pholcus opilionoides*). Oba druhy jsou dlouhonohé, s protáhlým jakoby vyhublým tělem. Podíváme-li se pozorně, objevíme v přední části hlavohrudi osm oček, které se po 3 shlukují po stranách a po dvou mezi nimi. Že se



Třesavka obecná z domácího chovu, foto -vh-

flíčků. Pouze její střed je zabarven větší skvrnou, která má v sobě světlou linku. U třesavky sekáčovitě jsem vyzpozoroval blízkost složených oček s očky umístěnými ve středu. Ta je menší než průměr oček. Skoro se dotýkají. Centrální skvrna v hlavohrudí je užší a hlavohrud' je s více flíčky. Zadeček je protáhlý, většinou více válečkovitý. Velikost tělíčka je do 6 mm a u třesavky obrovské do 11 mm. Tolik o pozorování shora. Zesponu jsem tyto druhy nepozoroval, maje úctu k jejich dlouhým křehkým nožičkám, nechuti ležet na zádech a nervozitě projevené třesením při vyrušení. Uvádí se, že tento druh třesavky se může vyskytovat ve volné přírodě (na rozdíl od třesavky obrovské). Žije zde v zavádajícím listí a loví navíc třeba chvostoskoky. Naproti tomu třesavka obrovská je imigrantem, žijícím pouze v našich domácnostech. Takže až tohoto pavouka doma nebo v práci potkáte, věřte, že pracuje třeba pro vás. **-vh-**

Použitá literatura:

HUDEC, Karel: Příroda České republiky: průvodce faunou. Academia, Praha, 2007.

Na čem komu záleží?

Na co asi nejméně vzpomíná někdo, komu je kolem devadesáti let a ohlíží se nazpět za svým dlouhým a vrchovatě naplněným životem? **Třeba MUDr. Jan Zdeněk Cvrček** (1915 - 2005), o kterém jsem psala v [říjnovém Kompostu](#) a tak tak jsem stačila na půlstránce vůbec jen vyjmenovat, čím vším se tento výjimečný člověk zabýval? V roce 2005 v doslovu své knihy napsal: „*Ve vzpomínkách však stále vidím své nejbližší, sluneční dny nad městem a jeho okolními vrchy a lesy, rozkvetlé louky, třpytivou vodu rybníků a řek. Vzpomínám na úseky vzdálených krajin, kde se mluví jinak než naši mateřštinou. V duchu slyším, jak zpíval slavík u Břeclavi a skřívánek na poli u Sousedovic a Dražejova. Vidím ledňáčky nad ramenem Otavy za Kalvárií...*“

A co třeba někdo jiný, mladý, ale přitom také v situaci, kdy už se mu krátí čas vyměřený k životu? Řekněme někdo, komu vážná nemoc nedovoluje užívat všeho, co by si přál, a čas je mu vzácný? V listopadu jsem právě jedno z takových svědectví náhodně zaslechla, a sice v jednom z ranních pořadů ČR 2. Jednalo se o **záznam rozhovoru s Jiřím Grossmannem**, členem divadla Semafor, o kterém jsem se také už několikrát v různých článcích zmiňovala. V roce 1970, kdy mu bylo 29 let a zbýval mu už jen rok, vyprávěl tento pražský rodák o venkově a o houbaření, o tom, jak v lese z mechu vykukuje taková ta sympatická hnědá hlavička a člověk ji uvidí a má z ní radost...

Spousta lidí má za to, že příroda nepotřebuje žádnou zvláštní ochranu, protože vliv člověka na krajinu je běžnou záležitostí a není na něm co řešit. Změní-li se někde původní podmínky, rostlinné a živočišné druhy zkrátka vymizí, tak jako kdysi dinosauři nebo mamuti. Proč by nám na nich mělo záležet? Mně osobně na nich záleží, ale dovedu si představit, že ne každý takhle uvažuje. Na druhou stranu si říkám, že kdo nehledí na zvířata nebo na nějakou podivnou žoužel, žijící v našem okolí, mohl by tedy místo toho hledět aspoň na lidi – na ty, kdo mají přírodu rádi a kdo by to všechno, k čemu mají silný vztah, bolestně postrádali. Komu by chyběly čisté potoky, mech nebo hvozdíky natolik, že by se tím trápil, kdyby je jednoho dne už nenašel. A to by se bohužel mohlo stát snadno... někde se to dokonce už stalo... a záleží na nás, jak to bude dál... **-ah-**



Foto -vh-



Pozvánky - leden 2014

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

Zelené otazníky – „Potřebujeme další temelínské reaktory?“

Středa 22. 1. 2014, 18:00, restaurace Baobab (nad Zborovem, Bavorova 20, Strakonice).

Jsou nové reaktory v Temelíně skutečně potřeba? Kolik za ně zaplatí český spotřebitel? Máme jiné možnosti, jak zajistit naše energetické potřeby?

O české energetické budoucnosti bude diskutovat energetický konzultant Ing. Edvard Sequens z českobudějovického sdružení Calla, který byl členem tzv. Pačesovy komise, jež připravovala dlouhodobý výhled naší energetiky.

Kurz zdravého veg(etari)ánského vaření

Úterý 14. 1. - „Pokročilí“ a čtvrtek 16. 1. - „Začátečníci“. Od 18:00, cvičná kuchyňka ZŠ Povážská (Nad Školou 560).

Stále je možné se hlásit na třetí ročník úspěšných kurzů v nových prostorách. Probíhají 1 x měsíčně do dubna. „Začátečnické“ lekce jsou určeny pro ty, kteří kurzy v minulých letech nenavštěvovali. Přijďte rozšířit své kulinářské obzory o potraviny a pokrmy z oblasti zdravé a bezmasé kuchyně. Kurzy budou doplněny povídáním o surovinách a postupech zajímavých nejen pro vegetariánské vaření. Hlaste se na jan.juras@knih-st.cz nebo 721 658 244. -jj-

Pobočka ŠK Za Parkem a ČSOP zvou dospělé i děti:

Zimní výstava větvíček

V půjčovně pro děti a dospělé **na pobočce Za Parkem**. Při **určování dřevin podle pupenů** a borky je možno si nechat poradit a navíc si půjčit domů nejen příslušnou literaturu, ale i sadu označených větvíček. Pokračují i **další dlouhodobé akce, např. „Nejmilejší knihy.“**

Tvořivý podvečer s p. Janou Věženskou – ozdoby z organzy

Pondělí 13. 1. Materiál a potřeby k předvedení budou připraveny na místě, ale bylo by dobře přinést si i vlastní (nůžky, nit, jehlu, čajovou svíčku, zapalovač, špendlík nebo brožový můstek, popř. ketlovací nýtky a náušnicové zapínání, organzu – lze koupit v květinářství). V **17:00 – 19:00 hod. na pobočce ŠK** v Husově ul. 380 (přijít se dá kdykoliv mezi 17:00 a 19:00, třeba jen na podívání).

Přírodovědná procházka (10 km) na Radomyšlsko

Sobota 18. 1. Sraz v 10:55 před nádražím ČD. V 11:09 jede vlak do stanice **Radomyšl** zastávka. Odtud se půjde do Strakonice pěšky po zpevněných cestách. Jde zároveň o akci BUTEO (sčítání kání). Povídat se bude hlavně o významu keřů v krajině.

Hraní na kantely

Neděle 19. 1. od 18:00 na pobočce Za Parkem. Další společné hraní na kantely vyrobené při akcích ŠK. Vítány jsou i jiné nástroje. Koná se ve spolupráci s o. s. Spona. K poslechu nebo i zpěvu zveme také veřejnost.

Josef Pecka: Podlesí – I.

Úterý 21. 1. přednáška Ing. Josefa Pecky, šumavského průvodce: **Podlesí – I.** Z Javorníka na Dobrš aneb Napříč panstvím Lamberků a Koců - Javorník, Strašín, Žihobce, Vacov, Dobrš atd. (s promítáním). **Od 17:00 v promítacím sále strakonického gymnázia.**

Přírodovědný výlet do okolí Velké Turné

Sobota 25. 1. na. Sraz je ve 12:55 před nádražím ČD, ve 13:09 jede vlak **do Velké Turné.** Půjdeme po zpevněných cestách k lomu a pak přes Malou Turnou do Radomyšle (asi 8 km). Odtud jede vlak např. v 16:31.

Karel Skalický: Strakonické příběhy - I.

Úterý 28. 1. - O Lidmile, co se zapomněla před Pánem Bohem. Černohumorný příběh z renesančních Strakonic přelomu 16. a 17. století. První vyprávění regionálního historika Karla Skalického v rámci rozsáhlejšího strakonického cyklu, doprovázené projekcí různých dokumentů a vyobrazení. **Od 18:00 v restauraci Baobab** (Bavorova 20).

Páteční schůzky kroužku MOPíků

Sraz vždy v 16:00 před hradem u kanceláře CIAO (kromě 3. 1. a 31. 1., kdy schůzku vynecháme). 17. 1. se podíváme na zahrádku rodiny Skalických, při dalších schůzkách budeme sáňkovat a stopovat nebo v klubovně mikroskopovat nebo třeba vyrábět lojové koule pro sýkorky - podle počasí a chuti.

Více na www.csop-strakonice.net. V případě změny jízdních řádů informace na pobočce ŠK Za Parkem (380 422 720, hrdlickova@knih-st.cz). -ah-



Drobné smetí

Nezákonné postupy v NP Šumava potvrzeny

Ministerstvo životního prostředí potvrdilo pokutu pro současné vedení NP Šumava za nezákonné kácení v oblasti Ptačího potoka, za použití jedovatých pesticidů a rušení ohrožených tetřevů. Souběžně plzeňský krajský soud došel k závěru, že policisté neměli právo zasahovat na Šumavě proti aktivistům bránícím ilegální těžbě dřeva. Více informací [zde](#) a [zde](#). Přejme si do nového roku, aby fraška v podobě managementu našeho největšího národního parku již brzy skončila.

Poslední Ďáblík roku 2013

...je kromě šumavského tématu nabitý mnoha dalšími cennými informacemi. Zabývá se např. státní energetickou koncepcí nebo se vrací k problematice nové vyhlášky o kácení dřevin rostoucích mimo les. Prosincové číslo naleznete přímo [zde](#).

Sbírka pro azyl Sirius skončila opět úspěšně

Další ročník sbírky pro azyl opuštěných zvířat Sirius v Záhoří u Písku posbíral opět velké množství hmotných darů pro asi 60 psů a stejný počet koček. Všem dárcům velmi děkujeme. Fotografie části darů a seznamy dárců naleznete [zde](#).

Ohlédnutí za výlety do Jinína a Písku

Zápisy z posledních dvou výletů - za farou a kostelem do Jinína a na charitní trh do Písku naleznete [zde](#).

Fotogalerie

Fotoohlédnutí za posledními akcemi roku 2013 naleznete jako vždy [zde](#).



Literární okno

„U Mravenčí skály...“

... dva trampové stáli, že neměli co na práci, na kytary hráli... U nás ve Strakonících to platí doslova, protože na sídlišti Mír máme kulturní zařízení s tímhle legračním názvem a se sálem, kde už hrála spousta lidí, a nejen na kytary. Mám k tomu domu vztah i proto, že v něm několik let sídlilo moje pracoviště – pobočka Šmidingerovy knihovny „Mír“. A když jsem v roce 2003 dostala za úkol tohle pracně „vypiplané“ místo opustit, přestěhovat se do Husovy ulice a změnit název na „Za Parkem“, netrvalo to dlouho a čekala mě další změna: kvůli rekonstrukci hradu se do Husovky na několik měsíců nastěhovala hlavní knihovna. Pracovala jsem po tu dobu (tj. v letech 2005 – 2007) v čítárně spojené s hudebním oddělením a střídala se u pultu s kolegou Petrem Kalašem. Zrovna to tak vyšlo, že právě Petrovým přičiněním (za spolupráce několika dalších lidí, např. Karla Skalického) se tehdy v KZ U Mravenčí skály rozběhla mimořádně pestrá a zajímavá činnost. Šlo o nejrůznější koncerty, přednášky, výstavy, filmy... Začala jsem

se tedy na Mír vracet jako návštěvník, a to tak často, jak jen to bylo možné. A co jsem vidět nemohla, o tom jsem si aspoň četla Petrovy komentáře v blogu, který tehdy uveřejňoval na internetu.

Že je náš kolega (tehdy ani ne třicetiletý) literárně činný jako příležitostný básník a textař skupiny Ausgerechnet, o tom se v knihovně vědělo, a tak mě to nijak nepřekvapilo, když jsem na oněch stránkách nacházela pořád nové a nové příspěvky, vážné i vtipné, podle toho, co se v KZ zrovna dělo. Jeden z nich je o trampech, což se mi teď zrovna hodí do krámu:

...

26. září 06:

dneska o tom, jak je důležitý vážít každý slovo. doneslo se ke mně, že kolem koncertu two dollar bash se mezi osazenstvem nejmenované "country" hospody v našem městě strhla vášnivá debata, zda na zmíněný koncert jít, či nikoliv. debata vznikla z důvodu, kterej mě vážně pobavil. v letáku ke koncertu se totiž pravilo něco ve smyslu, že se jedná o jednu z nejlepších kapel v evropě. ty voe! i dali trampové hlavy dohromady a začli dumat, jesli je náhodou někdo nevodí za nos. následující rozhovor je čistou literární fabulací včetně jmen zúčastněných postav, a tak doufám, že se v něm někdo nepozná a nepřide mi rozbít hubu. vycházím z obecně tradované legendy, že mezi bratry trampy se nemluví sprostě (já sem pankáč, tudíž z oblīga), takže se o to musím chtě nechtě pokusit:

bratr "vylízaný kotlík": "ty bláho, koukněte se na tohle!"

bratři trampové: "ukaz nám to, kotlíku!"

bratr "vylízaný kotlík": "tady píšou, že tu bude hrát nejlepší country kapela v evropě!"

stařešina "jelen v říji": "není možná, že by se míša tučný vrátil z věčných lovišť?"

bratr "vylízaný kotlík": "to ne, jelene v říji, tady píšou, že ta kapela se zove tů dolar baš"

bratři trampové: "neznáme!"

sestra "chytrá jako liška": "jestli on nás někdo netahá za fusekli!"

bratr "vylízaný kotlík": "i mně to bylo hnedle podezřelé!"

bratři trampové: "co ty o tom míníš, jelene v říji?"

stařešina "jelen v říji": "radím nikam nechodit! čuju v tom nějakou čertovinu. vždyť co by dělala nejlepší kapela v evropě v tomhle zapadákově? a vůbec, nejlepší kapela v evropě jsou zelenáci, to ví přece každéj! howgh!"

bratr "vylízaný kotlík": "pravdu máš, jelene v říji. z nás si nikdo střílet nebude. přiložte ten pamflet do krbu, začíná sem táhnout škvírou pode dveřma!"

ne, vážně nemám nic proti michalovi tučnému, naopak si ho hodně vážim a některý songy přímo miluju. ale už na jiným místě tohodle webu sem psal něco o kvetoucím buranství v tomhle městě, kde se nikomu, kdo chtěl vidět dál než za kuřidlo, nikdy nedařilo. ostatně už čelakovský umřel radši v praze.

...

Dívám se na Strakonice méně kriticky než Petr, ale musím uznat, že něco na jeho tvrzení je – už jen proto, že pokus vytvořit kulturní prostor Mravenčí skála se tehdy nepovedl, i když se o něj skoro tři čtvrtě roku poctivě snažila opravdu velice sympatická parta převážně mladých schopných lidí a nabízená představení patřila k tomu nejlepšímu, co bylo jen možné si přát. Bohužel, kromě nedělních akcí pro děti bývalo hlediště většinou zaplněné jen zčásti nebo dokonce poloprázdné. Co se dalo dělat... Něco dělat se ale může vždycky, a tak se každou chvíli něco nadějného objeví a třeba se povede i to, že zájem veřejnosti bude postupně lepší a lepší. Možná zrovna tenhle rok, co právě začíná, bude přelomový – co my víme... Jestli na tom záleží i vám, na následující stránce si přečtěte, co pro vás Petr Kalaš napsal o kulturním magazínu „Semtam“ a uvidíte, že se zase jednou někde něco rozběhlo, z čeho můžeme mít radost. **-ah-**



Two dollar bash, foto archiv kapely

Helena Čapková: „Moji milí bratři“

Za jednu z nejlepších knížek, co máme ve fondu naší knihovny a co vůbec znám, pokládám vzpomínky „Moji milí bratři“ – jednak z toho důvodu, že bratři Čapkové jsou milí i mně, ale hlavně proto, že jejich starší sestra Helena psala stejně dobře jako oni a že její vyprávění je láskyplné, hluboké, přemýšlivé...

Při čtení se můžeme poučit o životě jednotlivých osobností, ale i o celkové atmosféře popisovaných období a dozvědět se mnoho takových podrobností, které jsou ojedinělé a mají obrovskou vypovídací hod-



notu. Můžeme se potěšit tím, s jakým citem autorka líčí osudy svých bližních, rozklíčováává důvody jejich dobrých i problematických vlastností, přičemž nikomu nestraní. Pro složitou, často nespravedlivou povahu maminky nebo obou dědečků má stejné pochopení jako pro optimistického, dobře naladěného otce, jehož pracovitost, zodpovědnost a radost ze života byly všem třem sourozencům velkým vzorem. Podobně silný vliv měla na všechny členy rodiny babička z matčiny strany, svérázná venkovanka, která se dokázala ke všemu postavit s tak velkým elánem, humorem, vlídností a trpělivostí, že se kolem ní děly pravé zázraky.

25. 12. 2013 jsme si připomněli 75. výročí smrti Karla Čapka a během Vánoc si mnozí z nás udělali čas na sváteční počtení z některé knihy, ať už ji napsal z rodiny Čapků Karel, Josef, či Helena. Je škoda, že se tento druh literatury pomalu přesouvá do oblasti povinné četby, která, bohužel, bývá spíše neoblíbená, než dobrovolně vyhledávaná. Podobně je to s dokumenty o životě a díle našich velikánů, ačkoliv některé z nich jsou opravdu vynikající – to platí např. o filmu „Člověk proti zkáze“, který byl natočen právě o Karlu Čapkovi a lidech kolem něj. **-ah-**

Časopis Semtam, empiricky vysvětlitelný, ale skoro zázrak

Olivera Manna znám asi pět let, sporadicky se po tu dobu potkáváme, protože jeho tehdejší i současná partnerka je shodou okolností kamarádka a někdejší spolužačka té moje. Téměř stejně dlouhou dobu spolu tihle dva žijou v Českých Budějovicích a Oliver tu vydává magazín Semtam, který je pozoruhodný hned z několika důvodů, a proto vás s ním chci seznámit, pokud už jste na něj ve Strakonících nenašli sami. Ale i v takovém případě možná uvítáte pár zákulisních drbů o tom, kudy se k vám vlastně časopis, který je na vybraných stálých místech k dostání zdarma, dostává a jaký příběh za jeho existencí stojí.

Oliver je původem z Norska (což je možná pro někoho zajímavá informace, i když mně naopak něčí původ připadá jako věc natolik podružná, že jsem to donedávna netušil a mezi řečí mě prostě nějak nenapadlo se na to při přepínání z češtiny do angličtiny zeptat). Jak se tedy stane, že Nor začne v jižních Čechách vydávat časopis o místním životě? Oliver sám říká něco v tom smyslu, že rozkoukávání v neznámém městě v cizí zemi, kde nerozuměl jedinému slovu (a musel si připadat trochu jako Mach a Šebestová na planetě Ťap Ťap) mu právě vydávání časopisu dost usnadnilo. Dalo mu uspokojivou odpověď na otázku: co tady budu, sakra, dělat? S údivem totiž zjistil, že ve stotisícové regionální metropoli s dvaceti tisíci vysokoškoláky, kteří do města přibývají vždy se začátkem akademického roku, neexistuje periodikum, které by se věnovalo místnímu životu a kultuře. A tak začal prostě jen dělat to, co umí. Je totiž v Londýně vystudovaný žurnalista.

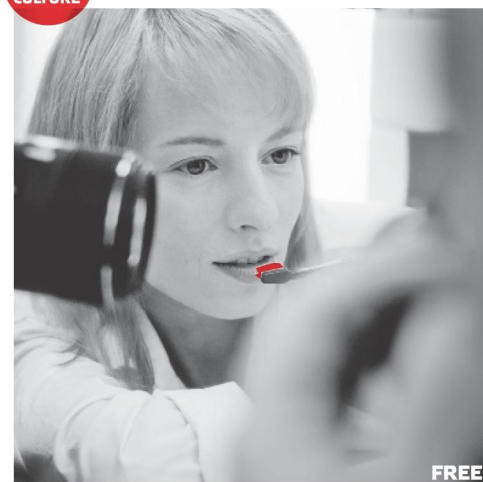
Začátky Semtamu byly dost partyzánské, jednotlivá čísla vznikala doslova doma na koleně, i když z profesionálně vyhlížejícího tisku, grafické podoby i kvality obsahu byste to sotva poznali. A na pravidelné vydávání nebylo možné ani pomyslet, protože vždycky, když bylo nové číslo venku, začala vyčerpaná redakce teprve shánět finance na další vydání. Po pár letech dospělo vydávání do mrtvého bodu, když už si i Oliver sám řekl, že to bez podpory města a sponzorů dál nejde a na rok se po Semtamu slehla zem. To se holt stává, konec konců to nebyla první ani poslední nekomerční veřejně prospěšná aktivita, na kterou město pohlíží jako na kukaččí vejce, podobných případů znám bohužel několik z vlastní zkušenosti i ve Strakonících. Nakonec se ale Oliver navzdory okolnostem rozhodl dát svému dítěti druhou šanci a časopis se mu povedlo počínaje čtrnáctým číslem znovu obnovit v létě 2011. Od té doby vycházel Semtam zprvu nepravidelně dál a teprve od května 2013, kdy získal významnou sponzorskou podporu „nejmenovaného“ pivovaru, se mu daří nejen přežít, ale i vycházet jednou měsíčně. A postupně se jeho oblast zájmu i působení přesunula na celý region.

Každý měsíc tedy Semtam zhruba na 30 stranách a ve více než 2000 výtiscích zdarma přináší informace z kulturního a společenského života jižních Čech. Zejména z těch oblastí kultury, které vznikají z entuziasmu místních lidí a kterým se jinak regionální periodika věnují okrajově a povrchně (a celostátní média pro jistotu vůbec, protože jsou takové každodenní aktivity pod jejich rozlišovací úroveň). Semtam jim naopak programově dává zasloužený prostor a navíc vyzývá každého, kdo by se do vytváření časopisu chtěl zapojit (bez ohledu na míru zkušeností), ať se neváhá ozvat.

Více informací o časopisu se nachází na www.semtam.net a digitální archiv starších čísel k prolistování [zde](#). Ve Strakonících a okolí najdete nové číslo vždy ve vstupní hale Šmidingerovy knihovny i v její pobočce v Husově ulici, kde je možno si ho i vypůjčit. Dále ho hledejte v restauraci Baobab, v music baru Křemelka, ve volyňském muzeu a hospodě Pod Kapličkou v Nahořanech u Volyně. Předvánoční číslo 26 už bude pravděpodobně v době vydání lednového Kompostu rozebrané, nejbližší vydání, jímž Semtam oslaví pět let existence, tedy čkejte 1. února (ve Strakonících

SEM TAM 25
11. 2013

LIFE
STYLE
CULTURE



obvykle s několikadenním zpožděním, jak se zrovna s pomocí dobrovolníků podaří ještě teplé výtisky dopravit z redakce).
Petr Kaláš

Pár veršů z časopisu Semtam č. 25

„Mihotavá noční svět la-
mi připomí ná-
stroj zla-
tá cy bohatství
m jen to lik-
éry se konzumu jí-
má mě hrů za-
jíc na s mrt-
vý už není ve hře-
je mě teplo-
t oko lo-
v na dravou zvěř-
inové ho dy-
cky se to omlu ví-
m opět že nic ne ví-
m...“

... Tahle slova jsem opsala z časopisu Semtam č. 25 (11/2013) a přečetla jsem si něco o jejich dnes již nežijícím českobudějovickém autorovi, jehož pseudonym **Otokar Frikulín** údajně pocházel z posměšné přezdívky ze školních dob a spojením slov free-cool-in byl v protikladu s plachou básníkovou povahou. V článku se píše, že se o tomto člověku dohromady nic neví – můžeme si tedy představit skoro kohokoliv a zrovna tak volně můžeme vnímat básnické obrazy, kterými zahajujeme další rok s verši v našem „Literárním okně“... **-ah-**



Listovka

„Ani nejslavnější opera světa...“

„... Ani nejslavnější opera světa nebyla nikdy hrána s větším nadšením a poslouchána s větší láskou a obdivem než tato prostičká hra náboženská...“ To píše **Jindřich Šimon Baar** v románu **Paní komisarka o „České mši vánoční“** od **Jakuba Jana Ryby** a o jejím prvním uvedení v chodském Klenčí. A pokračuje: „... Zpěváci i hudebníci i posluchači tvořili jediný celek. Svatý zápal je všechny rozehřál, roztavil, takže splynuli v jedno a dali se unést citem do nadpozemských světů, předtím nikdy netušené krásy a blaženosti... U nás má všechno svůj čas, práce, radost i žalost. Když dělat, tak dřít, až se tváří k zemi padá, a když se radovat, tak to musí být taková čistá a silná radost, až člověka od země pozdvihuje a k nebi povznáší...“

Dneska, kdy je pro nás používání našeho rodného jazyka samozřejmostí, se už těžko dovedeme vžít do poloviny čtyřicátých let předminulého století, kdy se Baarův román odehrává. To, že se v Klenčí o půlnoční poprvé mohla zpívat Rybova česká mše, napsaná o hodně dříve (v roce 1796), bylo v životě této malé obce velkou událostí.



Jistem, foto archiv kapely

Mám v živé paměti, jak jsem před několika lety přišla do kostela svaté Markéty poslechnout si „**Radost mysle vánoční**“ a věděla tehdy jen název a jména autorů této novodobé mše: **Václava Nováka**, **Richarda Semiginovského** a **Ondřeje Fibicha**. Bylo mi předem jasné, že to bude hezké, ale nakonec hudba i text ještě předčily moje očekávání. Přišla jsem od té doby ještě na několikero opakování, koupila si i DVD a mám naše strakonické (i radomyšlské) Vánoce spojené se zpěvem hudební skupiny **Jistem** už natrvalo (tím spíš, že se s jejími členy znám i osobně). Tak trochu jsme při vzniku DVD i byli, protože jsme zrovna měli naši tradiční procházku pro veřejnost spojenou se sčítáním kání, a když jsme přišli ke kostelu sv. Jana nad Radomyšlí, viděli jsme paní Novákovou s kočárkem, jak vozí malého synka Petry Tůmové. Dověděli jsme se od ní, že uvnitř v kostele se právě natáčí. Putovali jsme pak po polních cestách ke Strakonícím a v duchu si vybavovali úryvky: „... Kolik je kroků k Betlému a kolik asi dní? Je třeba zahnat věčnou tmou plamínkem tajemství... Anděl se snáší k zemi, zpívají o narození, kraj se oblék’ na bílo, nebe zemi přikrylo... Já jsem pekla čerstvý chleba, pokoj voněl kmínem, jako střídka bylo bílé nebe nad komínem...“ a měli jsme tu pravou vánoční náladu. **-ah-**

Zatoulánek ve své nové rodině - Pepík (pokračování)

Jednoho dne mi kamarádka Alča Hrdličková nabídla, zda bychom nechtěli adoptovat anduláčka. Krásné bleděmodré mládě. Vyprávěla mi, jak ho její manžel Vilda, vášnivý biolog, chytil na ulici. Hvízdal na něj, až se vyděšený ztroskotanec uklidnil a nechal se vzít do ruky. Tuhle nabídku jsem zvažoval jen chvíli a kývnul jsem. Sám jsem měl jako kluk takového bleděmodrého fešáka a užil jsem si s ním moc zábavy. Nakonec takový malý drobeček si přeci zaslouží mít někde klidný domov. Zvláště po tak dramatickém začátku.

Anduláčka jsem si hned druhý den vyzvedl od Alči v knihovně. Dostal jsem od ní i klec. Mezitím vyšlo najevo i to, že o papouška přišli venku dva malí sourozenci. Prali se o krabičku s ním, až jim upadla a otevřela se. Děti někdy nechápou, že živý tvor není hračka a že mají povinnost se k němu ohleduplně chovat a starat se o něj. Bohužel dnešní uspěchaná doba, zaměřená jen na výkon, vede málo dětí k citlivosti a vnímání potřeb těch druhých.

Doma jsme se ženou pojmenovali našeho anduláčka Pepíček. Rychle si na nás zvykl. Po čase už poletoval po bytě, sedal nám na rameno a houpal se na šatním ramínku zavěšeném na trámu u stropu. Jeho nejoblíbenější zábavou bylo otáčet jím jako kolotočem.

V domácnosti ještě máme pejska, malého shih-tzu jménem Jantárek. Pepánek s námi spokojeně žil a skoro pořád byl z klece venku. Důležitě si vykračoval po podlaze nebo posedával na svých oblíbených místech. Často pejska škádlil, a dokonce ho chodil i někdy budít, když usnul. Občas se pak po bytě honili jako kořata. Pepánek pochopitelně využíval výhody létání, a tak dělali někdy pěkný mumraj. Jednou se to ale Pepánkovi stalo osudným. Stál na podlaze uprostřed místnosti a okloval piškot. Byl tak zabrán do svačinky, že vůbec nezpozoroval Jantárka, jak se k němu ze zadu plíží. Když byl těsně za ním, nadýchl se a vyrazil ze sebe to nejsilnější ňafnutí, které jsem kdy od něj slyšel. Pepánek vykřiknul a padl mrtvý na podlahu. Nikdy jsem nic takového neviděl a i Jantárek nad ním stál bezradně a nechápal, co se jeho malému kamarádovi stalo. Vždyť jen žertoval.

Později mi přítel veterinář vysvětlil, že papoušci jsou citliví na šok a Pepíčkovi se leknutím zastavilo srdce. Byli jsme z toho hodně smutní a i Jantárek dlouho koukal po prázdné kleci. Doufáme ale, že alespoň v tom čase, co byl Pepánek s námi, užil několika let spokojeného života s někým, kdo ho měl rád. **František Langmajer**



Foto František Langmajer



Jedlý Kompost

Sladké pečení - netradiční recepty na tradiční sladká jídla - ve zdravějším provedení

Mrkvová bábovka se zázvorem

Ingredience: celozrnná hladká nebo polohrubá mouka (2 a 1/2 šálku), strouhaná mrkev (1 šálek), banánový, případně ananasový džus (1/2 šálku), kukuřičný nebo obdobný sirup (necelá 1/2 šálku), rostlinný olej (1/2 šálku), nasekané libovolné ořechy (100 g), strouhaný kokos (1 šálek), kandovaný nebo sušený zázvor (1/4 šálku), kypřící prášek do pečiva (1 lžička), soda (1 lžička), sáček vanilkového cukru, skořice (2 lžičky), špetka soli, špetka nastrouhaného muškátového oříšku.

Postup přípravy: Smícháme zvlášť suché ingredience a tekuté ingredience s mrkví. Obě směsi spojíme do těsta. Bábovkovou formu vymažeme olejem a vysypeme moukou. Pečeme při 180 °C cca 45 minut.

Nepečený kuskusový dort s agarem

Ingredience: celozrnný kuskus (1 šálek), instantní pohankové vločky (1/2 šálku), mletý mák (1/2 šálku), kukuřičný nebo podobný sirup (5 lžic - cca 1/2 sklenice), banány, hroznové víno nebo libovolné další ovoce, sušený agar (přibližně pro 300 - 500 ml polevy), hnědý cukr dle chuti (není nutný), špetka soli, červená řepa, citrónová šťáva.

Postup přípravy: Kuskus a pohankové vločky zalijeme dvojnásobným množstvím vroucí vody, dobře rozmícháme, přiklopíme a necháme nabobtnat. Přidáme mák, sirup a dobře rozmícháme. Dle chuti případně dosladíme hnědým cukrem. Směs vložíme do vymazané a vysypané dortové formy a umačkáme. Na korpus poklademe libovolné ovoce. Dle návodu svaříme agar - množství přibližně 300 - 500 ml (dle velikosti korpusu a formy). Do agaru přimícháme několik lžic citrónové šťávy, pro obarvení šťávy z nastrouhané červené řepy a dle chuti dosladíme. Vlijeme na korpus a necháme v chladu ztuhnout.

Veganské muffiny - karobové, banánové...(cca 12 ks)

Ingredience: celozrnná hladká mouka (1 a 1/2 šálku), rostlinný olej (1/4 šálku), hnědý cukr (1/2 šálku), libovolné rostlinné mléko (1/2 - 3/4 šálku), 1-2 lžičky prášku do pečiva.

K dochucení a obarvení např.: 2 lžice karobu nebo 2 rozmačkané banány a lžice skořice nebo cokoli jiného...

Postup přípravy: Do smíchaných suchých ingrediencí přidáme smíchané tekuté a dobře promícháme dohromady. Směs plníme přibližně do poloviny papírové košíčky ve formě. Pečeme při 180 °C 10 - 15 minut. Otestujeme špejlí. Vychladlé muffiny zdobíme polevou, případně přidáme na každý z nich ořech nebo nakládanou višň.

Čokoládová poleva à la Termix

Ingredience: tofu natural, hořká čokoláda (víceprocentní), libovolné rostlinné mléko

Postup přípravy: Tofu rozdrobíme a s trochou rostlinného mléka umixujeme dohladka. Čokoládu rozpustíme a vmixujeme do směsi. -jj-

Inzerce

Pila Uhlíště

Rádi bychom vás informovali o areálu bývalé pily Uhlíště v Novohradských horách, pro který hledáme smysluplné využití a nabízíme ho na prodej. Jedná se o větší pozemek s jedním stojícím domem, menší stavbou bývalé kotelny, dřevěnou kůlnou, betonovým bazénem a zřícenou budovou pilnice, z níž zbývají obvodové zdi. Pozemek lemuje z jedné strany Pohořský potok. Nabízíme tento prostor lidem, kteří hledají místo pro uskutečnění svých nových plánů. Areál je vzdálen asi 100 km od Strakonice, 50 km od Českých Budějovic, 20 km od Kaplice a asi 10 km od silničního přejezdu do Rakouska. Nemusí jít o prodej, ale i o výměnu za obyvatelnou nemovitost (byt, dům či chalupu na Strakonicku, nebo o byt v jižních Čechách v některé z obcí nad 5000 obyvatel). Více v [tomto odkazu](#).



Ing. Jan Juráš -jj-

Ekoporadna při ŠK, Inf. centrum NO a EU, Husova 380

Po - Čt: 7:30 - 16:00, Pá - po domluvě

tel.: 380 422 721, 721 658 244

E-mail: jan.juras@knih-st.cz

Mgr. Alena Hrdličková -ah-

Pobočka ŠK Za Parkem, Husova 380

Po a Čt: 13:00 - 18:00, St: 8:00 - 12:00 (otevírací doba půjčovny pro děti a dospělé)

tel.: 380 422 720

E-mail: alena.hrdlickova@knih-st.cz

CEGV Cassiopeia -pt-

Husova 380 (Pobočka ŠK)

tel.: 734 578 561

E-mail: strakonice@cegv-cassiopeia.cz

Ing. Vilém Hrdlička -vh-

Základní organizace Českého svazu ochránců přírody

Strakonice, Zámek 1

E-mail: posta@csop-strakonice.net

Kompost - Strakonický měsíčník o ochraně přírody

Příspěvky v tomto čísle - Jan Juráš, Alena Hrdličková, Vilém Hrdlička, Hana Petrovcová, Eva Legátová, Petr Kalaš, František Langmajer
Grafika - Jan Juráš

Logo Kompost - Monika Březinová

Kresby - Ivana Jonová

Jazyková úprava - Alena Hrdličková

Kontakt - jan.juras@knih-st.cz, 380 422 721

Publikované články vyjadřují výhradně názory autorů



Anticopyright 2014

