

KOMPOST

Strakonický měsíčník o ochraně přírody

červenec 2014

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

Vážení čtenáři,

pro první ze dvou prázdninových čísel jsme pro vás připravili vesměs pozitivní příklady a inspirující informace. Protože by měl být červenec hlavně měsícem relaxace a čerpání ztracených sil, snažili jsme se informace závažné rozebrat již v čísle minulém. Tím nechceme říct, že by pro nás ne moc příjemná témata ztrácela na váze podle roční doby, ale někdy je zkrátka třeba se nadechnout. Povzdechnu si tedy pouze v rámci úvodníku a pak už se budete moci nechat inspirovat.

Šumavské problematice se opět dopodrobna věnuje spřátelený měsíčník Dáblík a můžete si tedy o ní přečíst v jeho [posledním čísle](#). Novinkou je snad pou-



Foto -jj-

ze schválení likvidačního zákona o NP horní komorou Parlamentu. Sílicí lobbistický tlak zájmových skupin tak nese na Šumavě „své ovoce“.

Na dvou místech červencového Kompostu se ještě vracíme k jarnímu transferu žab, který měl pro nás hořkou a nepochopitelnou dohru. Došlo totiž k odcizení materiálu, ze kterého byly zástěny, zachraňující každoročně téměř

Přejeme vám léto prožité podle vašich představ, s mnoha příjemnými zážitky, aktivním odpočinkem a pokud možno bez adrenalinových epizod, váš Kompost. -jj-

Z obsahu tohoto čísla:

Ohlédnutí za Fórem Zdravého města	2
Výlet na Sedlčansko.....	2
Neperme se s přírodou - 5. díl.....	4
Večer s dokumentem 5. - Černobyl...	5
K přenosu žab.....	6
Dešťová voda a jak s ní plýtváme.....	7
Zahradní terapie v CSP Vodňany.....	7
Dánsko: vegetariánský experiment..	8
Památné stromy.....	8
Špaček blízko nás.....	9
Veget na pokračování – 29. díl.....	10
Příroda kolem nás.....	11
„Do švestek jsme doma...“.....	13
Anketa „Strom roku 2014“.....	14
Vracím se domů.....	14
Jostein Gaarder: Anna.....	15
Labradorka Eliška, časopis Kamarád.	16
Zapomenuté kouty Strakonicka.....	16
Pracovní stůl pana Jany.....	17
Jedlý Kompost - ukázkový jídelníček.	17



Ohlédnutí

Ohlédnutí za Fórem Zdravého města – 10. 6. 2014

Dne 10. 6. 2014 jsme se v rámci činnosti naší ZO ČSOP a na pozvání MÚ vypravili na **Fórum Zdravého města Strakonice**. Naše místo bylo u stolu odboru životního prostředí, tak jako již kdoví kolikátý rok. Společně se vstřícnou spoluprací OŽP MÚ Strakonice jsme se pokusili tentokrát nalézt řešení na zdánlivě skryté oblasti problémů životního prostředí města Strakonice a blízkého okolí. Jednotlivé body jsme si poznamenali a v následujících řádcích je předkládáme.

1) Stará řeka – revitalizace. 2) Poškození dřevin – Mlýnský náhon. 3) Revitalizace větrolamů – problém oplocování + průchodnost krajiny. 4) Zmapování ekologicky významných lokalit. 5) Vybudování kompostárny + systém třídění bioodpadu. 6) Vybudování překladiště odpadů. 7) Ochrana území před přívalovými dešti (lokalita Přední Ptákovice – Hajská). 8) Podpora místních produktů. 9) Vybudování čapího hnízda – kde? 10) Pěší zóna na Velkém náměstí – více zeleně a předzahrádek => vyhlášení referenda „Velké náměstí bez aut“. 11) Podpora volnočasových a rozumných aktivit v Rennerových sadech. 12) Osvěta – strom versus člověk. 13) Obnova pěších cest v okolí Strakonice. 14) Omezit solení – zimní údržba komunikací. Jako nejvíce potřebné byly u stolu „Životního prostředí“ vyhodnoceny bod č. 1 a bod č. 5. Podporou veřejnosti (hlasováním) jsme získali příspěvek 3 000 Kč na zabezpečení transferu a odcizených technických pomůcek pro přenos obojživelníků přes komunikaci I/4 směr Radošovice.



Jedno z minulých Fóř Zdravého města, foto -vh-

Závěrem se mně vkrádá na mysl otázka počtu účastníků tohoto fóra u stolu „Životního prostředí“. Bylo nás za celou dobu jednání šest. Nebýt podpory jiných stolů, zřejmě bychom skončili se svými názory někde na chvostu. Přitom je možno říci, že když nic jiného, stávající výkyvy počasí a to, jak je prožíváme, poukazují více než jasně na problematiku ochrany životního prostředí. Bylo by rovněž mylné si myslet, že sezením u jednoho stolu a v jeden den bude vše vyřešeno. Ale bylo alespoň poukázáno na to, co by se mohlo. Snad si i neúčastnění příznivci najdou ve vyřčených bodech svoje políčko neorané a příště přijdou. Závěrem je nutno připomenout, že dobře si vedli i Jan Juráš a Jana Petříková, kteří připravili pro všechny účastníky akce vegetariánské pohoštění a jednání se rovněž účastnili. -vh-

Výlet na Sedlčansko a krátká floristicko-faunistická zastavení

Dne 13. 4. 2014 jsme se v rámci činnosti naší ZO ČSOP Strakonice vydali s veřejností na výlet na Sedlčansko. Výletu se kromě spíše vlastivědně zaměřené společnosti účastnili i přírodovědní amatérští badatelé, jako je Eva Legátová a Radim Paulič. Protože bylo na co koukat a jejich a mé přírodovědné nálezy z navštívených lokalit tvoří docela zajímavý průřez toho, co se dá za jeden pouhý den výletu vidět, vznikl tento článek. Aby byl zachován popisný i polovědecký tón článku, budou uváděny nezáživné, ale upřesňující údaje. Ruční sběr měkkýšů byl prováděn nahodile a nesystematicky vzhledem k povaze samotného výletu a odborně založeného složení účastníků.

První lokalitou, kterou jsme navštívili, byla zřícenina hradu **Kamýk nad Vltavou** (též zvaný Vrškamýk). Již samotná cesta k tomuto hradu vedoucí zavlhlým smíšeným lesem s hojným výskytem keřů a podkladem z červenozemě byla pro mě a Evu Legátovou zajímavou měkkýší lokalitou. Zeměpisné koordináty: 49°38'29.5", 14°14'43.6", 312 m n.m. Mapovací čtverec: 6351c. Na zmíněné lokalitě byly nalezeny následující měkkýši: hlemýžď zahradní (*Helix pomatia*), páskovka keřová (*Cepaea hortensis*), plamatka lesní (*Arianta arbustorum*), žihlobytka stinná (*Urticicola umbrosus*), slimák popelavý (*Limax cinereoniger*), plzák obecný (*Arion distinctus*), plzák hnědý (*Arion fuscus*), plzák lesní (*Arion rufus* cf.), podkornatka žíhaná (*Lehmanna marginata*), srstnatka chlupatá (*Trochulus hispidus*), slimáčnice průhledná (*Eucobresia diaphana*), skleněnka průsvitná (*Vitrina pellucida*) a blíže neurčený slimáček rodu *Deroceas*. Na svazích hradního kopce roztroušeně rostla rozkvétající prvosenka jarní (*Primula veris*), v porostu trávy válečky prapořité rostla ojedinele také violka chlumní (*Viola collina*).

Samotný hrad Kamýk nad Vltavou byl předmětem našeho zájmu jen krátce. Rovněž jeho nově opravené zdi a geologické podloží nám neposkytlo dostatek nálezů, a proto je počet nalezených měkkýšů velmi chudý. Skelnatka drnová (*Oxychilus cellarius*), oblovka lesklá (*Cochlicopa lubrica*), údolníček sp. (*Vallonia* sp.). Uvnitř zříceniny jsme ze zajímavějších rostlin viděli pelyněk ladní (*Artemisia campestris*), chrpu latnatou (*Centaurea stoebe*) a ostropes



Liška obecná (*Vulpes vulpes*) v záchranné stanici Hrachov, foto Eva Legátová

obnaženého hlinitopísčitého břehu po velké vodě, občas zpestřený listnatými stromy. Zeměpisné koordináty: 49°39'29.1, 14°25'50", 342 m n.m. Mapovací čtverec: 6352b. Hlemýžď zahradní (*Helix pomatia*), páskovka keřová (*Cepaea hortensis*), vlahovka narudlá (*Monachoides incarnatus*), žihlobytka stinná (*Urticicola umbrosus*), srstnatka chlupatá (*Trochulus hispidus*), plzák obecný (*Arion distinctus*), plzák španělský (*Arion lusitanicus*), okružanka rohovitá (*Sphaerium corneum*).

V obci Kuní byl nalezen červotoč hlavatý (*Hadrobregmus pertinax*). V trávníku podél křížové cesty na jižním okraji obce se vyskytoval právě kvetoucí rozrazil nitkolistý (*Veronica filiformis*), na výslunném návršíku s výhledem do okolí rostl velice hojně rožec lepkavý (*Cerastium glutinosum*). V trnkových křovinách na svahu pod křížovou cestou jsme viděli prvosenku jarní (*Primula veris*).

Zastavení v Červeném Hrádku bylo pro některé účastníky příležitostí nakouknout do přilehlého parku a obdivovat siluetu zámku přes zavřenou bránu. Pro nás to byla chvílka podívat se na zoubek místní šnečí fauny, a tak jsme hned v okolí zámku pod listnatými stromy v nevyhrabaném listí a mezi stonky břečťanu našli následující měkkýše. Ale předtím opět zeměpisné koordináty a mapovací čtverec. 49°39'29.8, 14°27'12.9", 369 m n.m., 6352b. Hlemýžď zahradní (*Helix pomatia*), páskovka keřová (*Cepaea hortensis*), vlahovka narudlá (*Monachoides incarnatus*), žihlobytka stinná (*Urticicola umbrosus*), srstnatka chlupatá (*Trochulus hispidus*), skleněnka průsvitná (*Vitrina pellucida*), skelnatka západní (*Oxychilus draparnaudi*), slimáčnice průhledná (*Eucobresia diaphana*), plzák obecný (*Arion distinctus*), slimáček sítkovaný (*Deroceras reticulatum* cf.). V trávnících v parku rostl rozrazil nitkolistý (*Veronica filiformis*), lomikámen zrnatý (*Saxifraga granulata*) a lipnice cibulkatá (*Poa bulbosa*).

Naše další zastavení bylo u **Husovy kazatelny** nedaleko osady Žemličkova Lhota. Jedná se přírodní památku vyhlášenou v roce 1977, která chrání dvoumetrový kamenný viklan a okolní balvany na menším návrší. Zeměpisné koordináty: 49°34'02.8, 14°21'48.6", 500 m.n.m. a mapovací čtverec: 6452a. V okolí návrší s viklanem jsme našli rozkvétající rozrazil jarní (*Veronica verna*) a na suché louce hojně se vyskytující vikev hrachorovitou (*Vicia lathyroides*). Oba tyto druhy jsou zařazeny do červeného seznamu květeny ČR.

Krátké podvečerní zastavení v **Petrovicích** bylo obohaceno kromě pěkného zeravce východního (*Platycladus orientalis*) při zámečku prohlídkou parku (ve kterém hojně rostla viola vonná - *Viola odorata*), kde jsme pokračovali s hledáním měkkýší fauny.

Místo bylo takřka v blízkosti hospodářské budovy, s humózní navážkou a zbytky omítky a stavebního materiálu. Zeměpisné koordináty: 49°33'18.4, 14°20'19.3", 443 m n.m. Mapovací čtverec: 6452a. Hlemýžď zahradní (*Helix pomatia*), páskovka keřová (*Cepaea hortensis*), páskovka keřová (*Cepaea hortensis* f. *fuscolabiata*), srstnatka chlupatá (*Trochulus hispidus*), skleněnka průsvitná (*Vitrina pellucida*), oblovka lesklá (*Cochlicopa lubrica*), vrásenka okrouhlá (*Discus rotundatus*), blednička útlá (*Boettgerilla pallens*), plzák žlutopruhý (*Arion fasciatus*), jantařička podlouhlá (*Succinella oblonga*), slimáček hladký (*Deroceras laeve*).

trubil (*Onopordum acanthium*).

Na sešlapávané cestě pod zříceninou hradu rostla pampeliška slezská (*Taraxacum parmassicum*), která právě takovéto biotopy vyhledává a jsou pro ni typické.

Další zastavení, kde jsme se zmiňovanou kolegyní Evou měli chvílku na sběr měkkýšů, byla obec **Drážkov**. Sběr byl prováděn uprostřed intravilánu obce, při zdi pod ovocným stromem naproti a na pozemku Váchova špýcharu. Zeměpisné koordináty: 49°39'1.93", 14°17'9.93", 320 m n.m. Mapovací čtverec: 6351d. Hlemýžď zahradní (*Helix pomatia*), páskovka keřová (*Cepaea hortensis*), keřovka plavá (*Fruticicola fruticum*), plzák španělský (*Arion lusitanicus*), plzák obecný (*Arion distinctus*), údolníček šikmý (*Vallonia excentrica*). V rozvolněném trávníku na návsi rostl myší ocásek nejmenší (*Myosurus minimus*), který patří k ohroženým druhům naší květeny. U zdi plotu na návsi hojně rostla řeřišnice srstnatá (*Cardamine hirsuta*), která bývá v současnosti velmi hojně zavlékána s mulčovací kůrou do oblastí, kde se dříve vůbec nevyskytovala.

Polední zastávka na oběd v městě **Sedlčany** byla příležitostí podívat se na břehy potoka Mastníku uvnitř města. Jednalo se o ruderalní zárust



Hrad Kamýk nad Vltavou zvaný též Vrškamýk, foto Radim Paulič

Poslední zastavení tohoto výletu bylo věnováno návštěvě neviklajícího se viklanu u Petrovic s názvem **Vrškámen**. Zde jsme si všimli, že při přístupové cestě v suché mezi porostlé střídavě listnatými stromy a keři s prosazením smrkem je občas k nalezení něco z měkkých schránek. Zeměpisné koordináty: 49°33'1.2, 14°21'41.5", 446 m.n.m., mapovací čtverec: 6452c. A zmiňované nálezy: suchomilka obecná (*Xerolenta obvia*), srstnatka chlupatá (*Trochulus hispidus*), hlemýžď zahradní (*Helix pomatia*). Nutno podotknout, že všechny zde nalezené ulity byly bez živých měkkýšů a původ suchomilky obecné může být zapříčiněn dovozem zeminy nebo stavebního kamene. Ze zajímavějších rostlin možno zmínit snad jen rozrazil trojklaný (*Veronica triphyllos*). Čas na bližší zkoumání byl velmi krátký.

Závěrem je třeba napsat, že článek jako takový nelze v žádném případě brát jako kvalitní floristicko-faunistickou exkurzi, ale spíše jako nastínění možností, které skýtají přírodovědně (vlastivědně) zaměřené výlety a procházky ZO 20/01 ČSOP Strakonice. Kdy nejde o dosažení určitého významného cíle, symbolizovaného získáním turistické známky, ale o poznání kousku skryté přírody. **Eva Legátová, Radim Paulič, -vh-**

Použitá literatura:

BERAN L., JUŘIČKOVÁ L., HORSÁK M.: Červený seznam ohrožených druhů České republiky, Bezobratlí, AOPK ČR, Praha, 2005.

HORSÁK M., JUŘIČKOVÁ L., PICKA J.: Měkkýši České a Slovenské republiky, Kabourek, Zlín, 2013.

CHÁN V.: Komentovaný červený seznam květeny jižní části Čech. – Příroda, Praha, 1999.

KUBÁT K. a kol.: Klíč ke květeně České republiky, Academia, Praha, 2002.

PROCHÁZKA F.: Černý a červený seznam cévnatých rostlin České republiky (stav v roce 2000), Příroda, Praha, 2001.

PRUNER L. & MÍKA P.: Seznam obcí a jejich částí v České republice s čísly mapových polí pro síťové mapování fauny, 1996.



Překopávky

Neperme se s přírodou (porozuměním přírodních principů k využití zdrojů v okolí)

5. díl – Voda v zahradě

Začnu trochu ze široka. V přírodě je přirozené, že jsou místa, kde je vody hodně (z našeho hlediska snad nadbytek) a pak místa, kde chybí a je sucho. Ani jedno, ale ani druhé nebrání přírodě, aby tam mohla v nějaké formě fungovat. Je to stav přirozený. Najdou se vždy ty správné rostliny, které tam mohou růst a tento prostor osídlit. Příroda je na to připravená a tvoří to její pestrost. Člověk je součástí přírody a bez ní by se ani nevyvinul. Moc často na to ale zapomíná. Ztrácí k ní úctu a pokoru. Tento pocit, že je "ředitel planety", ho žene do situací, s kterými si pak neví rady. Věnuje obrovské finanční částky, aby si přírodu "pokořil" a bojuje s ní. Neuvědomuje si, že bojuje se svoji vlastní podstatou. Výsledkem takové činnosti je, že musí vynakládat další (a mnohdy větší) investice na to, aby udržel to, co získal, nebo odstranil škody způsobené svoji pýchou. Příroda má svůj řád a všechno vymyslela už dávno před námi. Pokud budeme žít v rámci tohoto řádu, máme možnost žít spokojený život s relativně malými náklady. Pokud přírodu znásilňujeme, nevede to k ničemu dobrému. Už dnes vidíme následky naší činnosti v znečištění půdy, vzduchu a vod. V erozi a ztrátě úrodnosti našich polí. V neschopnosti krajiny zadržovat vodu. A přitom by stačilo jít s přírodou, a ne proti ní. Proto také říkám: "odvádět vodu z pozemku je až to poslední řešení".

Voda je zdroj života.



Obr. František Langmajer

Proto je pochopitelně důležité sázet na suchá stanoviště suchomilné rostlinstvo a na mokrá vlhkomilné. Zní to možná směšně, ale je nejčastější chybou, že si určíme, jak ta naše zahrada má vypadat, a pak se snažíme do toho přírodu nacpat. Nakupujeme drahá čerpadla a přebagrujeme půlku zahrady, jen aby ten záhon s mrkví byl tam, kde jsme si umanuli. Takhle to ale nefunguje. Bude nás to stát jen velké peníze, úsilí a výsledek je velmi nejistý. Je důležité jít cestou nejmenšího odporu a respektovat přírodu. Pak snadno poznáme, co si můžeme s přírodou dovolit, aniž bychom šli "proti srsti". Příkladem bych dal jednoho mého známého. Je zemědělec a koupil pastvinu ve svahu. Prostředkem vedlo shora dolů úžlabí. Původní drenáž byla nefunkční a vznikl zde 30 m široký pás pod-

máčené půdy s kyselou travou a ostřicí. Celkem tak přicházel o víc jak 1 ha půdy, která byla zemědělsky nepoužitelná. Náklady na obnovu drenáží byly vysoké a navíc dobytek trpěl na pastvině nedostatkem stínu. Navrhl jsem mu proto, aby v jednom místě mokřiny vybagroval napajedlo a zbytek podmáčené plochy osázel olší, topolem a osikou. Celkové náklady nepřevýšily ½ nákladů na obnovu drenáží a rekultivaci podmáčené plochy. Dobytek tak měl postaráno o vodu, kterou nebylo třeba dovážet. Po několika letech i o odpočinek ve stínu. V krajině vznikl větrolam, který svými kořeny zpevnil půdu, využívá přebytečnou vodu a působí jako biokoridor. V budoucnosti bude dávat hospodáři i dřevo. Zde se jedná o větší záležitost, než je zahrada u domu, ale princip je stejný. Příroda funguje stejně bez ohledu, zda se jedná o truhlík na balkonu nebo 100 ha zemědělské půdy. Jen jí dát respekt a čas.

Mnohde lze vodu z míst, kde by mohla škodit (u budov a podmáčených míst), svést do nižší části pozemku, kde vytvoříme jezírko nebo mokřinu pro vodní nebo vlhkomilné rostlinstvo. U větších ploch může vzniknout i prostor pro chov ryb. Každé místo, kde vodu zadržíme, nám pak zavlažuje plochy položené pod ním. K tomu slouží ideálně „svejly“ (jakési strouhy po horizontále) vytvořené ve svahu. Mohou být od 1 m délky až po několik stovek metrů.

Veškerá dešťová voda ze střech je vynikající, měkká voda na zálivku. Proto je důležité mít někde na zahradě nádrž na její zachycení s přepadem do vodní nádrže nebo svejlu. Také plné osázení ploch bez zbytečných volných míst zabraňuje ztrátě vody z půdy. Slunce nesvítí přímo na holou zem a rostlinky, které si vzájemně zastíňují spodní části, nevypařují tolik vody z listů. Také terasování zadržuje vodu. Méně nakloněná plocha dá vodě čas vsáknout se. Je i méně vysušována sluncem vzhledem k ostřejšímu úhlu, pod kterým dopadají sluneční paprsky. Každá mez, o kterou se terasa opírá, zadržuje vodu kořeny svého rostlinstva.

Může nastat situace, že máme na pozemku vody moc. Tedy tím myslím opravdu moc. Ať už je to vysoká spodní voda, (zjistíme to tím, že vyvrtáme do země díru 1 m hlubokou a v ní bude voda), nebo pozemek, kde se voda špatně vsakuje a postává na povrchu, (obvykle to způsobují jíly). V tomto případě doporučuji vybagrovat nádrž a ze získaného materiálu navršíť valy nebo kopce. Pokud možno v dosahu ramene bagru, aby odpadlo převážení. Někdy se dá i v okolí sehnat nějaká ta fůra zeminy při výkopových pracích. Na takto vzniklých vyvýšeninách může být pěstována zelenina, keře, ale i ovocné stromy. To vše na půdě, kterou mnohdy už každý odepsal. Důležité je zjistit si, do jaké hloubky vysazovaná vegetace svými kořeny dosáhne, a podle toho navršíť dostatečně vysoký val. Kořeny by nikdy neměly dosáhnout úrovně spodní vody (to pochopitelně neplatí o rostlinách spadajících do skupiny pobřežních).

Shrnu-li to tedy, je několik jednoduchých způsobů, jak hospodařit s vodou na pozemku:

- 1) **Terénní úpravy** (terasy, valy, svejly)
- 2) **Jímání vody** (vodní nádrže, cisterny, svejly)
- 3) **Plný pokryv pozemku rostlinstvem a mulčování** (brání výparu vody z půdy)
- 4) **Využití šedé vody z domu k zálivce** (nesmí obsahovat saponáty) **František Langmajer**

Večer s dokumentem 5. - Černobyl

Toto pokračování seriálu bude věnováno jak konkrétnímu dokumentu, tak konkrétnímu tématu a události, která změnila běh dějin. Otevírá jej v návaznosti na besedu s fotografem a publicistou Václavem Vašků, spojenou s promítáním fotografií z cest do černobylské oblasti. Ta proběhla ve spolupráci Ekopradny a o.s. Jihočeské matky v červnu a seznámila nás ne-



„Pripjatské kolo“, foto Václav Vašků

jen s cestami pana Vašků do zakázané zóny a životy lidí v ní, ale připomenula také tento významný historický mezník se všemi tragickými souvislostmi a osudem mnoha přímých účastníků. Velmi zajímavé a poutavé vyprávění a neméně zajímavé fotografie ukázaly tento fenomén z trochu jiného úhlu pohledu, než na který jsme zvyklí z médií. Poznatky neposkvrněné touhou novodobých černobylských turistů po senzaci zájemců o krok přiblížily toto těžko uchopitelné a mnohovrstevnaté téma.

Filmových dokumentů o černobylské havárii bylo natočeno mnoho. Jen malá část z nich však dosahuje kvality hodné doporučení. Další komplikací je většinou neexistující české znění. Řada dokumentů však již byla opatřena českými titulky, vznikly také weby, zabývající se černobylskou katastrofou. Pokud bych měl zvolit jeden jediný dokument, který o události vypovídá nejotevřeněji a snad i nejvěrohodněji, za mě osobně by to byl francouzský dokumentární film z roku 2006 „Bitva o Černobyl“. Většinu z více než devadesátiminutové stopáže tvoří autentické záběry z dnů a týdnů těsně po katastrofě a houževnaté snahy mnoha tisícovek lidí zabránit katastrofě ještě daleko

větší. Materiál je prokládán výpověďmi několika pro událost „klíčových“ osob. Věděli jste, kdo to byli bioroboti? Nebo že celá havárie mohla vyústit v ještě mnohonásobně tragičtější konec? Dokument je možno zhlédnout např. [zde](#). Dalším pou-
tavným filmem je hraná rekonstrukce „Černobyl – nultá hodina“, která nabízí vhléd převážně do technických souvislostí
tragédie ([zde](#)). O životním prostředí zasaženém radiací již zdaleka tolik dokumentů nevzniklo. Jedním z nich je snímek
„Černobylský přírodopis“. Kromě popisu flóry a fauny černobylské oblasti, dokument také opatrně hodnotí, jaký vliv má
současný minimální civilizační tlak na tamní přírodu (ke zhlédnutí [zde](#)). Mnoho pozoruhodných dokumentů a videí nalez-
te také na [tomto webu](#). -jj-

K přenosu žab na silnici Strakonice - Nebřehovice

Veřejností možná sledovaný přenos žab přes Volyňskou, Nebřehovickou a Řepickou silnici je již pomalu čtvrt roku za námi. První psací období již ochablo, žáby se rozmnožily, pulci polodospěli a vše je v zdánlivě stejných kolejích. Přes to všechno bych rád napsal pár řádků o mém a manželčině působení ve večerních hodinách na silnici označené jako Nebřehovická, ve-
doucí ze Strakonice do Nebřehovic. Hlavně o tom, co se zde
hýbe a žije. Kromě pěkných večerních výhledů do krajiny
v okolí Volyně, povídání o zvířatech se spřáteleným manžel-
ským párem myslivců, jsme přenášeli žáby - povětšinou ro-
puchy obecné (*Bufo bufo*). Připletl se i jeden čolek obecný
(*Lissotriton vulgaris*). Minulý rok rosnička zelená (*Hyla arbo-
rea*). Zcela náhodně a nejistě se ozval v jednu chvíli i kulíšek
nejmenší (*Glaucidium passerinum*). Zajímavostí je i výskyt
koroptve polní (*Perdix perdix*) a bažanta obecného
(*Phasianus colchicus*) v remízcích nedaleko drůbežáren stej-
ně jako toulavé kočky domácí - tříbarevné (*Felix domestica*).
Na stránky ČSO se dostalo hlášení o páru čejek chocholatých
(*Vanellus vanellus*) u Zadních Ptákovic. A o tamním rybníčku
u Zadních Ptákovic bych si dovolil napsat dalších pár řádek.

Když jsem jej před lety poznal, jednalo se o vodní plochu ob-
stoupenou přirozenými břehy, které plynule přecházely do
travního porostu. Rybníček však doznal změny. Jeho břehy
byly ze tří stran vydlážděny kamenem, jen strana směřující na západ je stále otevřená do jakéhosi měkkého luhu, který je na
mapách označen jako další maličký rybníček. Ve skutečnosti se jedná o pár metrů čtverečních volné hladiny a hojnost po-
břežního rostlinstva. Co zmiňovaný mikrorybníček skrývá? Ponejvíce ropuchu obecnou (*Bufo bufo*). Za soumraku se zde ozý-
vá blatnice skvrnitá (*Pelobates fuscus*), jejíž hlas bývá protkán zvukem skokana
hnědého (*Rana temporaria*). Nepotvrzeně, na základě shluku vajíček určená, snad
ještě pochybná existence skokana štíhlého (*Rana dalmatina*). Jedná se tedy, co se
týká žab až na zmiňovaného skokana hnědého, o druhy chráněné ze zákona. Kromě
uvedených obojživelníků je tato lokalita zajímavá výskytem např. těchto měk-
kýšů: jantarka obecná (*Succinea putris*), uchatka toulavá (*Radix peregra*), bahnat-
ka malá (*Galba truncatula*), svinutec běloústý (*Anisus leucostoma*) a kružník běla-
vý (*Gyraulus albus*). Mlaskání letouna – neurčeného netopýra bylo nad hladinou
rybníčku pomocí detektoru slyšeno. Pro přátele větších savců je možno uvést vý-
skyt ondatry pižmové (*Ondatra zibethicus*). Drobné ptačí opeřence ukryté v luhu
jsem nesledoval. Hmyzí badatele by určitě zajímal výskyt potápníků a drobných
zástupců čeledi vodomilovitých. Samotný větší, přiléhající rybník je místem, kde
se ropuchy obecné seskupují. Avšak jeho voda je oproti popisovanému mikroryb-
níčku kalná a takřka neprůhledná. Ryby tam v noci mlaskají. Co si více přát, než
aby popisovaná lokalita zůstala lokalitou polohospodářskou? Kde na jedné straně
přežívá ryba kapří a na straně druhé, přirozeně oddělené, se odkrývá bohatý svět
mnohohodrového živočišného života a poznání. Málem bych zapomněl - mapovací
čtverec je 6749c. GPS souřadnice: 49°14'3.691"N, 13°56'57.728"E. Zmíněný kou-
sek země přemigrovalo v době tahu žab 169 ropuch. A o našem přenášení žab u
Řepice napíši třeba příští rok. Když to bude potřeba. -vh-



Rybníček u Zadních Ptákovic, foto -vh-



Bahnatka malá od menšího rybníčku
u Zadních Ptákovic, foto -vh-

Použitá literatura:

HORSÁK M., JUŘIČKOVÁ L., PICKA J.: Měkkýši České a Slovenské republiky, Kabourek, Zlín, 2013.
ZWACH I.: Obojživelníci a plazi České republiky: encyklopedie všech druhů, určovací klíč, Grada, Praha, 2009.
PRUNER L. & MÍKA P.: Seznam obcí a jejich částí v České republice s čísly mapových
polí pro síťové mapování fauny, 1996.

Dešťová voda a jak s ní plýtváme

Ráda bych se s vámi podělila o zkušenost se zásobníkem dešťové vody a poskytla tak těm, kteří se chystají k rekonstrukci střechy či stavbě nového domu, námět ke zvážení, jak s dešťovou vodou naložit.

Když jsem před časem nechala rekonstruovat střechu našeho malého domku, poslechla jsem naštěstí rady zkušenějších a nechala jsem si při té příležitosti vybudovat na pozemku objemnou podzemní nádrž na dešťovou vodu. Okapy jsou chráněny sítím proti větším nečistotám a pod zemí jsou svedeny do zásobníku. Patrně se ale jednalo o příliš „avantgardní“ řešení. Již při vykopání jámy na pozemku mne sousedka (poté, co zjistila, že to nebude bazén, ale „jen“ zásobník na dešťovou vodu) rozhořčeně školila, že voda ze střechy musí prý vždy být svedena do kanálu - to že prý v naší ulici dělají všichni a že to musím udělat i já. Dokonce tvrdila, že je to moje povinnost.

Zkusila jsem jí sice vysvětlit, že ve Strakonících, alespoň podle toho, co se mi podařilo zjistit, neexistuje dešťová kanalizace, takže odpadní voda, včetně té dešťové, musí tedy být svedena společně do splaškové kanalizace. I laika, jako jsem já, napadne, že to zdejší čistírna, byť zrekonstruovaná a opravená, za deště nemůže všechno stíhat čistit. To ale zjevně nezabralo, nezvyklá podzemní nádrž prostě budila emoce. Ani si raději nechci představovat, kolik dešťové vody ve Strakonících zbytečně bez užitku odchází přes čistírku odpadních vod do řeky a nezůstává tak v půdě. Zatím kupodivu nepřevažuje logický zájem majitelů pozemků a zahrádkářů na tom, aby dešťovou vodu nepouštěli bez užitku pryč. Sama jsem se přesvědčila, že to je často možná jen z neznalosti a nedostatku informací. O možnosti výroby velké podzemní nádrže na vodu se často ani neví, i když například ta moje byla vyhotovena jen kousek od Strakoníc. Perfektně slouží, a tak ani v suchém létě mi nikdy nedojde voda k zalévání zahrady. Poté, co jsem o problematice četla ještě další informace, už bych si dnes asi nechala vybudovat i zvláštní rozvod dešťové vody jako užitkové do domu, přičemž podzemní nádrž bych asi nechala udělat ještě větší. Jistě by se tak daly v budoucnu ušetřit velké částky za spotřebovanou pitnou vodu, která by mohla být pro praní a splachování WC snadno nahrazena tou užitkovou. Na tu myšlenku mne přivedli v létě moji italská přátelé, kteří se pozastavovali nad tím, že vodu mám jen k zalévání zahrady. Divili se, že nemám i rozvod užitkové vody do domu tak, jak se to s dešťovou vodou už celkem běžně dělá u nich.



Zásobník dešťové vody, foto Marie Jelínkové

Z jejich pohledu je tedy moje shora popsané řešení ještě stále plýtváním dešťovou vodou, kterou nevyužívám tak, jak bych mohla. Útěchou mi ale je to, že ji takto postupně vracím beze zbytku zpět do půdy, kam patří a kam měla také spadnout, kdyby jí v cestě nestál dům.

Rozvod dešťové užitkové vody v domácnosti je dobře popsán v článku Ivety Holubové na stránce 4 a 5 v [Kompostu z května 2014](#), kde je i nákres možného domácího rozvodu této užitkové vody. Zaujala mne tam především zmínka o tom, že v případě použití dešťové vody k praní nehrozí práce zavápnění. Voda je měkká a už naše babičky a prababičky věděly, že v takové vodě se dobře pere a bílí prádlo. Pravděpodobně by tedy při použití dešťové vody k praní bylo možné i omezit množství používaných pracích prostředků.

Marie Jelínková

.....a indiánský vzkaz na konec: **Teprve až pokácíte poslední strom, až otrávíte poslední řeku, až ulovíte poslední rybu, přijdete na to, že se peníze nedají jíst.**

Člověk je stále součástí živé přírody aneb zahradní terapie v CSP Vodňany

Lidé v současné společnosti zaměřené na výkon a spěch mají snahu hledat různé alternativy, které umožňují léčbu bez podkladu lékařských preparátů a využívání nemocničních zařízení. Čím dále častěji se můžeme setkávat se staronovým pojmem „Zahradní terapie (horticultural therapy)“. Tato metoda léčby má bohatou historii a můžeme se s ní setkat již ve starověku. Je efektivní a přínosnou léčbou pro lidi všech věkových kategorií.

Senioři byli dříve více součástí přírody než lidé v současné době. Byli si vědomi toho, že příroda léčí. V CSP Vodňany jsme pronikli do této terapie a začali jsme ji využívat v naší organizaci. Cílem této terapie je podpora a udržení aktivit každodenního života s ohledem na biografii člověka. Zajišťuje také sociální integraci a podněty k účasti na společenském životě, udržuje fyzickou a duševní kondici, trénink paměti a možnost smysluplného zaměstnání. V CSP Vodňany jsme vytvořili malé zahrádky – jak v interiéru (ve společenské místnosti, na chodbách), tak i v exteriéru (ve dvo-



Foto archiv CSP Vodňany

ře organizace). Využíváme vyvýšených záhonů doplněných o kolečka (tzv. „Mobilní zahrada“), která umožňuje lidem na invalidních vozících lepší přístup a manipulaci s rostlinami. Pěstujeme zde nejen zeleninu, ale i bylinky. Vše, co vypěstujeme, si také sníme. Při aktivizačních programech si připravujeme zeleninové saláty dle receptů seniorů, které ochutnáváme. Pak si je i vzájemně pochválíme - nejen za dobré recepty, ale i za dobrou péči a úrodu. Připravujeme i tvarohovou pomazánku s naší vypěstovanou pažitkou, bylinné čaje z naší bylinkové zahrádky... V tzv. „fytoterapii“ (bylinářství) využíváme léčivých sil rostlin.

Celkovým záměrem „Zahradní terapie“ v CSP Vodňany je aktivní zapojení do zahradnických prací nebo i pouhé pasivní vnímání. Vždyť i pasivní vnímání znamená mít radost z pozorování rostoucích rostlin, uklidňuje mysl, snižuje svalové napětí, obnovuje v těle přirozené biorytmy, povzbuzuje imunitní systém a regenerační procesy, zlepšuje emoční i duševní zdraví či fyzickou zdatnost. **Za CSP Vodňany ředitelka Mgr. Bc. Daniela Davidová**

Dánsko: vegetariánský „experiment“ s 3 miliony osob

V době I. světové války nastal velký nedostatek potravin a zvláště citelné to bylo v Dánsku, kde vzhledem k bloádě hrozil doslova hladomor. Pod tíhou situace bylo rozhodnuto soustředit se na rostlinnou stravu doplněnou pouze mlékem a máslem od krav živících se pastvou, protože krmení prasat, drůbeže apod. obilím a brambory si dánské obyvatelstvo nemohlo dovolit. Byla omezena i výroba piva (na polovinu) a přestal se pálit tvrdý alkohol. Ušetřené obilí a další rostlinné potraviny začaly sloužit výhradně lidem, pro přímou spotřebu, a ne pro ztrátovou živočišnou výrobu.

Potvrdilo se, že žito, ječmen, ovesné otruby a další obiloviny jsou vydatným zdrojem živin, a nejen to. Statistiky ukázaly, že se v letech 1917 – 1918 výrazně snížila úmrtnost dánských obyvatel, a to mužů i žen. U mužů to mohlo být snad i nižší spotřebou alkoholu, ale vzhledem k tomu, že ženy mu ve srovnání s nimi zdaleka tolik neholdují, dospělo se k závěru, že zlepšení zdravotního stavu Dánů takřka jistě souviselo s tehdejší vegetariánskou stravou.

Podle internetu (viz [zde](#) a [zde](#)) byla v lékařském periodiku Journal of the American Medical Association (JAMA) v čísle 6 ročníku 74 ze 7. 2. 1920 uvedena tato čísla: v říjnu 1917 na každých 1 000 obyvatel zemřelo v Kodani jen 10 osob, zatímco v letech 1913 nebo 1914 to bylo více než 12. Při počtu obyvatel 3 miliony vychází, že bylo díky lepší životosprávě ušetřeno 6 300 lidských životů. Šlo navíc o období, kdy v ostatních evropských zemích řádila chřipková epidemie a vybírala si krutou daň: milióny obětí.

Rozdílná kondice byla zjištěna i u pokusných potkanů – byla-li jejich strava „obohacena“ o maso, jejich zdravotní stav se zhoršil podobně, jako je tomu u lidí. Jak uvedl dr. Mikkel Hindhede (viz [zde](#)) z kodaňského institutu pro výzkum výživy, paradoxem je, že potkani a stejně tak i lidé maso vyhledávají a přirozený instinkt je v tomto směru nevaruje.

Po válce se v Dánsku přešlo opět na obvyklou stravu s vysokým podílem masa. Výsledky z doby blokády však zůstaly zaznamenány a zastánci vegetariánské stravy se na ně dosud odvolávají jako na obzvláště přesvědčivé, protože šlo o zkušenost opravdu velkého množství osob: 3 000 000. **-ah-**



Foto -jj-

Památné stromy

Široká veřejnost vnímá památné stromy poměrně intenzivně. Jde o populární diskuzní téma. Rostou na pozemcích vlastníků pozemků, proto se konkrétní ochrana těchto stromů týká jich. Ostatní obyvatelé v podstatě žádná omezení nepociťují.

Od vlastníka pozemku se vyžaduje smíření a ochota ukazovat velikánský strom, když k němu čas od času budou přicházet ochranáři, úředníci, turisté. Automaticky se předpokládá nadšení pro stromy, oddanost (je nutno dodržovat ochranná pásma památného stromu), pokora a respekt ze stromu s mohutnou korunou, kmenem a kořeny. Vlastník s památným stromem bez vyjádření orgánu ochrany přírody nemůže dělat nic, je vázán limity, vyplývající z podstaty ochrany dřeviny.



Heritesův dub nedaleko Vodňan, foto -jj-

kulturního a historického dědictví našich předků. Předmětem ochrany je například hraniční strom, rodový strom, historicky důležitý strom, součást kulturní památky, strom s pověstí... Některé jsou ukázkou průniku víceúčelové ochrany. Agentura ochrany přírody a krajiny ČR vydala v roce 2008 metodiku Památné stromy. V současné době je její aktualizovaná elektronická verze na internetových stránkách AOPK ČR pod [tímto odkazem](#). Lze zde najít i vzor rozhodnutí o souhlasu s ošetřením památného stromu. **Ing. Lenka Vamberová**

Pokud se vlastník změní nebo se musí provádět v blízkosti stromu výkop, pak nastává správní řízení. Památný strom je vyhlášen na základě § 46 č. 114/1992 Sb. O ochraně přírody a krajiny, ve znění pozdějších předpisů. Ochranné pásmo je v zákoně také řešeno. V poslední době se četnost vyhlášení památných stromů snižuje, naproti tomu počet rušených památných stromů má trend spíše stoupající. Na to může mít i vliv prováděná revize památných stromů. Na první pohled znepokojivé trendy nevnímám jako problém, naopak podle mého názoru jde o určité pročištění a ozdravení seznamu památných stromů. Statut památných stromů je vyhrazen jen opravdu výjimečným a cenným stromům. Na druhé straně je třeba myslet také na generace po nás a na to, že i naše doba by měla zanechat potomkům něco, co bude vzbuzovat jejich úctu a vděk.

Nejde jen o čistou ochranu přírody, ale také jistého

Špaček blízko nás

Špaček obecný (*Sturnus vulgaris*)

V tomto čísle Kompostu bych se zastavil u jednoho ptačího druhu, který před nějakými 30 lety býval spíše obyvatelem našich zahrad, alejí a hájů než ptákem žijícím bezprostředně s námi. Je jím špaček obecný (*Sturnus vulgaris*). Je jedním z prvních přilétajících ptačích druhů a dalo by se říci, že je ohlašovatelem jara. Přitahuje k nám z pobřeží Španělska, Francie a severní Afriky a často jej můžeme v jarních měsících pozorovat při mokřích loukách ve společnosti čejek chocholatých (*Vanellus vanellus*). Živí se potravou rostlinnou i živočišnou, ale v době hnízdění a krmení ptáčat převládá spíše ta živočišná. Proto jej také můžeme v červnu a červenci vidět, jak prochází rosou zamokřené, posekané trávníky ve městě a sbírá, co se kde hne. Snáší 4 - 5 vajíček a po 13 denním sezení obou partnerů nastává třítydenní krmení. Po vylétnutí se sdružují do hejn a právě ve jmenovaných měsících můžeme často vidět v ranních hodinách početná hejna radostných špačků svištících vzduchem a předvádějících koordinované změny letových formací. Špaček obecný se stal součástí našeho města, protože mnoho domů zateplených pěnovým polystyrenem poskytuje vhodné podmínky pro vybudování dobře izolovaného hnízdiště. Tak můžeme vidět špaččí nory např. v ulici Ellerové nebo Zvolenské. Dlužno však dodat, že tvorem načínajícím náš „krásně“ zateplený dům nebývá často špaček, ale strakapoud velký. Špaček jen využije situace a do vzniklé dutiny se nastěhuje. Když se špaček vybydlí, stává se dutina příbytkem pro sýkory koňadry nebo vrabce domácí. Je otázkou, proč se dutiny v zateplených pláštích našich domů objevují. Může to být třeba v důsledku přemnožení tohoto druhu nebo, což je více pravděpodobné, z nedostatku vhodných doupných stromů. Stačí se porozhlédnout po našich parcích a zahradách. O škodlivosti tohoto kontroverzního ptačího druhu by se dalo hovořit a rovněž polemizovat. Na druhou stranu znám zemědělce, kteří si svého „domácího“ špačka obecného předcházejí a očekávají jeho přilet. Prý jim ochrání jejich třešně před ostatními špačky. Ono se snad ani nedá předpokládat, kdy živočišný druh dosáhl svého populačního vrcholu a kdy se stává zvířetem na pokraji vyhubení. Příklady táhnou, jako např. výskyt lososů v našich řekách, sýslů a křečků na polích nebo přítomnost kdysi hojných bělásků ovocných v sadech. K symbolické záchraně špačka jsme za ZO ČSOP Strakonice umístili se souhlasem OŽP MÚ Strakonice vhodnou budku do hradního safari a další pod Hvězdou. **-vh-**



Špaček obecný nakupující na trávníku u Lidlu ve Strakonících, foto -vh-

Veget na pokračování – 29. díl – Snižování tělesné hmotnosti

Nadměrná hmotnost a obezita se staly v posledních desítkách let doslova metlou moderní civilizace. Zatímco část světa se potýká s podvýživou a hladomorem, obyvatelé Evropy, Ameriky a dnes už i části Asie hromadně umírají na nemoci způsobené společným jmenovatelem - přejídáním se. Tento paradox je ještě posilován zakořeněným dogmatem o tom, že množství jídla je měřítkem blahobytu a obezita je jeho běžnou součástí a něčím normálním - např. ve vyšším věku. Navzdory všem těmto pokřiveným názorům je jasné, že udržení přiměřené tělesné hmotnosti do pokročilého věku je nejučinnější prevencí civilizačních chorob ze skupiny tzv. metabolického syndromu (srdečně-cévní onemocnění, cukrovka), nádorových onemocnění a mnoha dalších zdravotních komplikací. I když cest k dosažení a udržení vhodných tělesných parametrů je více (a výživová doporučení by měla jít vždy ruku v ruce s pohybovou aktivitou), výživové směry na rostlinném základě (vegetariánství a veganství) mají samy o sobě předpoklady tohoto stavu při správném praktikování snáze dosáhnout. Tyto souvislosti byly dokázány i statisticky - např. při vyhodnocování nejčastějšího orientačního ukazatele tělesné konstituce BMI (Body Mass Index) - viz [zde](#).

Z jakého důvodu je skupina vegetariánů a veganů ve zjevné výhodě? I když by se na první pohled mohlo zdát, že tato situace souvisí s konzumací méně energeticky koncentrovaných jídel, nemusí to tak ve většině případů být. I čistě rostlinná strava obsahuje velký podíl energeticky velmi bohatých potravin (obiloviny, ořechy atd.). Zásadní rozdíl však tvoří výrazně vyšší



Strava bohatá na vlákninu a pohyb - ideální kombinace pro redukci hmotnosti, foto Jakub Čimera

konzumace vlákniny a naopak nižší zastoupení tuků (zvláště nasycených) a rafinovaných sacharidů v jídelníčku. Podružnou roli může hrát i fakt příznivější životosprávy lidí, zabývajících se více svým vlastním způsobem stravování (např. pohybové aktivity nebo nižší procento sebedestruktivních zlovyků).

Vláknina jakožto nestravitelná součást celozrnných obilovin, luštěnin, zeleniny a ovoce má v energetickém metabolismu nepostradatelnou funkci (viz [Kompost č. 1/2013](#) str. 9). Zejména zpomaluje vstřebávání sacharidů do krve, čímž pomáhá stabilizovat glykémii. Vzhledem k tomu, že je nestravitelná, ve výsledku snižuje energetickou hodnotu na vlákninu bohatého pokrmu. Ve vodě rozpustná část vlákniny v trávicím traktu bobtnáním zvětšuje svůj objem, což urychluje pocit nasycení při nižším energetickém příjmu a zároveň díky stabilizaci hladiny krevního cukru oddaluje pocit hladu. Všechny tyto efekty jsou ideální pro plánování „hubnoucích“ jídelníčků. Většina koncentrovaných zdrojů tuků v konvenčním jídelníčku s sebou kromě vysoké energetické hodnoty nese další negativní faktory, a to právě absenci vlákniny a velké množství doprovodných

škodlivých látek (cholesterol aj.). Velkým nepřítelem snah o snížení hmotnosti, která však do povědomí společnosti proniká velmi pozvolna, je konzumace nejen sladkostí a cukrovinek, ale hlavně výrobků z bílé mouky, které tvoří společně s živočišnými produkty bohužel velkou část zkonzumovaných potravin. Rafinované obiloviny s sebou nesou významná negativa - konzumace prázdné energie za současného nedostatku minerálů, vitamínů a vlákniny a nevyrovnaná hladina krevního cukru, vedoucí k předčasným pocitům hladu a větší tendenci k ukládání přebytečné energie do tukových zásob. Jednou z účinných prevencí je bezesporu pravidelná konzumace velkého množství čerstvé zeleniny a v menší míře ovoce. Zejména zelenina tvoří energeticky málo koncentrovanou, ale zato výživnou a blahodárnou výplň našeho zažívacího traktu namísto výživově prázdných a energeticky bohatých pokrmů.

Z jakého důvodu drtivá většina „zaručených“ diet a návodů neuspěje? Je důležité si uvědomit, že proces hubnutí není jenom změna jídelníčku nebo konkrétní dieta, ale komplex opatření napříč celým životním stylem a měla by to být změna trvalá. Vyžaduje přehodnocení nejen stravování a pohybových aktivit, ale také myšlení a životních priorit. Konkrétní ze začátku i fungující diety po čase selhávají z důvodu adaptace organismu na změnu režimu bez podpory ostatních faktorů (zejména pohybu). Pokud se po určitém snížení váhy vrátíme ke svému předchozímu režimu, můžeme si být jistí, že skončíme na váze ještě vyšší, než před zahájením procesu. Důležitou funkci při všech těchto snahách má pohyb. A to zdaleka nejen kvůli energetickému výdeji. Pravidelným pohybem se urychluje metabolismus, trávení a např. i náběh do režimu spalování tuků. Při zařazení účinných sportovních aktivit někdy nemusí ani docházet k výraznému snižování hmotnosti z důvodu nárůstu svalové hmoty (má větší hustotu než tuková tkáň), což se však viditelně projeví minimálně formováním postavy. Z toho vyplývá, že hmotnost není jediným ukazatelem správného procesu hubnutí. Samozřejmě, že pohybovou aktivitu musíme přizpůsobit aktuálnímu zdravotnímu stavu a schopnostem (účinná může být i dobře plánovaná chůze). V mnoha případech pomůže i samotný psychologický efekt - nabourání stereotypu každodenních oblíbených odpočinkových činností. Každopádně je důležité vědět, že úspěšnost snahy o zhubnutí není pouze otázkou vůle, ale hlavně motivace. Výživová doporučení jsou vodítkem, které může tuto cestu velmi usnadnit a zpříjemnit. Pokud máte

problém právě s motivací, nechte se inspirovat přednáškou slovenského odborníka MUDr. Igora Bukovského, PhD., který ve svém výživově-motivačním povídání rozebírá právě i souvislosti načrtnuté v tomto článku. Přednáška nese přílehlavý název - „Jak víc jíst a méně vážit“ (ke zhlédnutí [zde](#)). -ji-

Příroda kolem nás

Již od pradávna lidé věřili v sílu přírody. Uctívali řadu božstev, která měla zajišťovat příznivost životních podmínek. Znázorňovali na stěnách jeskyní zvěř ve víře, že jim to pomůže k lepšímu výsledku lovu. Dokázali se sžít s přírodou, kterou potřebovali ke svému životu. Staří Egypťané žijící před tisíci let dokázali využít přírodních podmínek v okolí Nilu. Modlili se k bohům, kteří často byli zvířecího (především kočkovitého) původu. S přírodou byli sžiti natolik, že je měla provázet i posmrtným životem. Věřili, že se po smrti navrátí zpět ke hvězdám. Objevování krás přírody a uvědomování si nutnosti soužití s ní se táhne tisíce let jako zlatá šňůra dějinami lidské civilizace. Lidé v různých zeměpisných polohách i časových rovinách tyto krásy hledali a snažili se mnohdy o jejich zachycení. Nejznámějším směrem zachycujícím rozmanitost krás přírody je romantismus. Může v nás dodnes vzbuzovat němý údiv nad krásami hor, skal, jezer i lesů. A především nad vztahem člověka 18. století k přírodě.

V současné době člověk přesunul svou pozornost k moderní technice a často se stává lhostejným k tomu, že řada objevů přírodu ničí. Žijeme především prostřednictvím výpočetní techniky, na obrazovkách počítačů prostřednictvím sociálních sítí, a mnohdy si neuvědomujeme, že ne příroda na nás, ale my na ní jsme závislí. Nemohu nesouhlasit se slovy Norberta Wienera: „Člověk stále ovládá přírodu, což se na tak malé planetě, jakou je naše Země, může nakonec projevit naopak větší závislostí člověka na přírodě.“ Myslíme si, že přírodu zcela ovládáme a neuvědomujeme si, že to tak není. Domníváme se, že v přírodě již není co objevovat. Přitom pro nás má stále nová překvapení. I po staletích zkoumání stále vědci nacházejí dosud neobjevené druhy rostlin i živočichů. Média nás informují o objevech nových vesmírných těles. Příroda žije svým životem a na rozdíl od člověka k tomu nepotřebuje zdi sociálních sítí. A právě v této uspěchané a přetechnizované době je těžké děti pro něco nadchnout. Jako učitelka druhého stupně základní školy vím, jak je to těžké, pokud se zrovna nejedná o hraní počítačových her.



Foto Monika Hrušková

Není tomu tak dlouho, co jsem byla sama žákyní druhého stupně základní školy. Mnohdy se nestačím divit, co vše se za pár let stihlo změnit. Netvrdím, že jsme byli o tolik jiní, ale přece jen v nás převládal větší zájem a především vztah k přírodě. Netrávili jsme tolik času u obrazovek počítačů. Našli jsme si chvíli na hry venku.

Proto se pro mě stal ostrůvkem v moři dnešní lhostejnosti vůči přírodě úspěch, který jsme s žáky 4. třídy Základní školy Čestice zaznamenali ve 4. ročníku okresního kola výtvarné soutěže „Lesy a příroda kolem nás“, pořádané Lesy České republiky s. p., Jihočeskou vědeckou knihovnou v Českých Budějovicích, Ústavem pro hospodářskou úpravu lesů Brandýs nad Labem, ZOO Ohrada Hluboká nad Vltavou, Stezkou korunami stromů Lipno a Hřištěm BezBot, ve kterém jsme se umístili na krásném 3. místě v kategorii „Přírodní herbář“.

Jako aprobovaná učitelka českého jazyka a výtvarné výchovy často hledám krásu v zachycení přírodních scénérií. Výuka přírodovědy na prvním stupni ZŠ v letošním roce mi dala možnost začít nazírat na přírodu i jiným než jen estetickým pohledem - vidět alespoň na chvíli svět očima dětí. Jsem šťastná, že toto snažení nezůstalo bez výsledků a dostalo se nám odměny nejen v okresním kole zmíněné soutěže, ale i v krajském kole, kterého se zúčastnilo více než 28 škol a bylo zasláno přes 300 výtvarných prací. V tomto nepřeborném množství je pro nás naše umístění velkým úspěchem.

Na vyhlášení výsledků soutěže, které se konalo 4. 6. od 16 hodin v Jihočeské vědecké knihovně v Českých Budějovicích, bylo možné si prohlédnout některé výtvarné práce ostatních zúčastněných škol. Jejich kvalita byla opravdu vysoká a doufám, že to pro žáky bylo též motivací k dalšímu snažení. Oceněné práce si lze prohlédnout na internetových stránkách Jihočeské vědecké knihovny v Českých Budějovicích ([zde](#)). Výstava oceněných prací je umístěna od 4. 6. 2014 v 1. patře Jihočeské vědecké knihovny v Českých Budějovicích, pobočka Lidická 1, České Budějovice. Během prázdnin bude přesunuta do prostor ZOO Ohrada a od září 2014 ji bude možné shlédnout v Jihočeské vědecké knihovně v Českých Budějovicích, pobočka Na Sadech.

Předávání cen a radost v očích dětí pro mě bylo pomyslným okamžikem, kdy na chvíli ztratíte dech. Osvícenský francouzský filozof, básník a spisovatel Voltaire kdysi řekl: „Co dělá a vždy bude dělat z tohoto světa slzavé údolí, je nenasatná chtivost a pycha lidstva.“ Přesto musím říct, že jsou oka-

mžiky, jako právě tento, kdy jsou chtivost i pýcha pozitivním jevem. A jako učitelka jsem na žáky velmi hrdá. Jsem ráda, že tento náš úspěch je jakýmsi malým pozitivním rozloučením se s žáky po dvou letech mého působení na Základní škole v Česticích. **Mgr. Monika Hrušková**



Pozvánky - červenec 2014

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

Farmářské trhy Strakonice

Pátek 11., 25. 7., 13:00 - 17:00, 1. nádvoří strakonického hradu.

Přijďte si nakoupit kvalitní farmářské potraviny s důslednou kontrolou původu a rukodělné výrobky cestou z práce nebo před odjezdem na víkend. Aktualizované seznamy přihlášených prodejců pro každý termín můžete sledovat [zde](#) nebo na [facebooku](#). -jj-

Pobočka ŠK Za Parkem a ČSOP zvou dospělé i děti:

Výstavka kvetoucích rostlin k určování

Nejen podle knih, ale i s možností konzultace. Pokračují i **další dlouhodobé akce, např. Burza námětů na cestování**, kam můžete přinášet své tipy na vyzkoušené dobré ubytování, zajímavá místa, atd.

Přírodovědný výlet do údolí Křemelné (cca 15 km - lze změnit)

Sobota 19. 7. Sraz v **6:45 před nádražím ČD**, v 6:53 jede vlak do Horažďovic a pak další spoje do Srní. Zpět jede pražský autobus v 16:30. Po cestách vedoucích **mimo turistické trasy** (od soutoku řek až po Zaječí mlýn) **vede Ing. Josef Pecka, profesionální šumavský průvodce** (poplatek 100 Kč).

Karel Skalický: Strakonické příběhy VII.

Úterý 22. 7. Od 18:00 v restauraci Baobab (Bavorova 20). Bezděkovský mord. Upilovaná ouška stříbrných dvacetníků ze sošky Panny Marie v pozadí brutální vraždy Václava Červenky v jeho domku při továrně na fezy. Pokus o celistvý pohled na město Strakonice v roce 1865. Další **vyprávění regionálního historika** v rámci rozsáhlejšího strakonického cyklu, doprovázené projekcí různých dokumentů a vyobrazení.

Více na www.csop-strakonice.net nebo na pobočce ŠK Za Parkem (380 422 720, hrdlickova@knih-st.cz). -ah-



Drobné smetí

Poučné čtení na prázdniny

Zajímáte se o přírodní zahrady nebo šetrné nakupování? Asi se vám budou hodit dvě brožury dostupné v elektronické podobě. První z dílny o. s. Přírodní zahrada [zde](#), spotřebitelskou příručku vytvořil ekologický institut Veronica (ke stažení [zde](#)).

Aktivní dovolená

Možnost strávit netradiční zajímavou dovolenou, přiučit se a pomoci dobré věci nabízejí tradičně dvě organizace. Hnutí Duha se svými [Týdny pro les a divočinu](#) a Hnutí Brontosaurus se svými [Prázdninami s Brontosaurom](#).

Rozhovor s ředitelem NP Šumava

Server Aktuálně.cz přinesl na konci května další velmi zajímavý a obsáhlý rozhovor s novým ředitelem šumavského NP Pavlem Hubeným. Jsou v něm přesně a srozumitelně pojmenovány všechny současné problémy šumavské kauzy. Nechybí však ani osobní vhléd člověka, který se na Šumavě pohybuje již několik desítek let. Rozhovor si můžete přečíst [zde](#). -jj-



„Do švestek jsme doma...“

Teď, po stu letech, v nás budí optimismus vojáků odcházejících v létě roku 1914 do světové války soucit a trpké pousmání. A zároveň pomýšlení, že to tak asi bylo lepší, než aby si tu hrůzu v zákopech uměli představit už předem. Všichni ti mladíci, jejichž jména a někdy i podobenky se pak objevily na pomnících a připomínají nám ty časy pokaždé, kdy se projdeme po některé návsi. A to ještě chybějí údaje o jednonohých a jinak poznamenaných vysloužilcích nebo o těch, kdo zemřeli na některou z epidemií. Ve volyňském muzeu se můžete až do 28. 10. s některými konkrétními příběhy našich krajanů seznámit, když si prohlédnete výstavu „Do zákopů táhnou řady nesmírný...“.

Moje babička prý chodila po válce ošetřovat ty, kdo dostali španělskou chřipku, náказы se nebála a všechno to ve zdraví přežila. Na druhu stranu, jeden z pradědečků přišel tehdy daleko v cizině o život a zanechal tady vdovu s několika malými dětmi. V knížce Evy Deylové (1910 - 1987) „**Romeovy děti**“ si můžeme přečíst, jak ve věku necelých čtyř let začátek války vnímala: „... Mine pár dnů a tolik se toho u nás změnilo. Už nemáme našeho psa Báru, vzali nám ho vojáci – odešla od nás Andula, která mamince pomáhala, uměla tolik hezkých písniček a hráli si s námi. Teta Frica se vrátila z Czortkova sama, strýček šel na frontu...“



Foto -ah-

autora sbírky duchovních písní „**Gítándžalí (Obět písní)**“, který jako první Asiat dostal (právě v roce 1913) Nobelovu cenu za literaturu. V roce 1914 vyšel jeho neméně slavný „**Zahradník**“, obsahující milostnou poezii, ale i filozofická zamyšlení. Poslední báseň této sbírky se obrací k nám, potomkům žijícím na této Zemi po stu letech – a jsou to verše plné něhy a radosti. Už jsme je předloni v Kompostu uveřejnili, a sice v [čísle 3/2012](#). Je otázka, jak by Rabíndranáth viděl náš rozporuplný svět, kdyby ho mohl spatřit doopravdy. A jak tu asi bude za dalších sto let?

Dětský pohled na takové události je ještě působivější, než když vypráví někdo dospělý, a naše i světová literatura nabízí podobných svědectví spoustu. Nejen o válce, ale i o tom, jak moc se změnil svět „před“ a „po“ – takhle o tom napsal např. Jiří Voskovec (1905 - 1981) v „**Klobouku ve křoví**“: „... Když konečně došel guláš, munice i Milost boží... svět povstal a nepoznal se. Ztratil v tom příšerném masopustu totožnost...“

Jen jeden rok před začátkem války byl svět okouzlen mírumilovnou poezií bengálského básníka Rabíndranátha Thákura,

Ze sbírky Gítándžalí (překlad F. Balej)

Moje píseň odložila ozdoby. Nemá pýchy oděvu a výstroje. Okrasy by rušily naše spojení; vešly by mezi mne a tebe; chřest jejich by přehlušil šepot můj.

Marnivost básníkovy hyne studem před tvým pohledem. Dopřej mi jen, abych učinil život svůj prostým a přímým jako flétnu, kterou ty naplníš hudbou.

Ze sbírky Zahradník (překlad F. Balej)

Ctihodný pane, odpusťte této dvojici hříšníků. Jarní větry dují dnes divokými víry, unášejíce prach a mrtvé listí a s nimi jsou všecky vaše nauky ty tam.

Neříkejte, otče, že život je marnost.

Neboť my jsme pro tentokrát učinili příměří se smrtí a jen na několik vonných hodin stali jsme se nesmrtelnými. I kdyby přišlo vojsko královské a prudce na nás udeřilo, vážně bychom potřásli hlavami a řekli – Bratři, rušíte nás. Je-li vám třeba té hlučné hry, jděte a lomozte si zbraněmi jinde. Neboť jen na několik prchavých hodin stali jsme se nesmrtelnými.

Kdyby přišli přátelé a kupili se kolem nás, pokorně bychom se jim poklonili a řekli bychom: To neobyčejné štěstí působí nám rozpaky. Je sotva dosti místa na nekonečném nebi, kde bydlíme. Neboť jarní květy přicházejí v davech a čilá křídla včel narážejí na sebe. Naše malé nebe, kde bydlíme jen my dva nesmrtelní, je až nemožně těsné.

Rabíndranáth Thákur

1912, 1913, 1914...

Rok dvanáct a zkáza lodi velké jako dům,
Rok třináct a celý svět čte sbírku písní Gítándžalí,
Rok čtrnáct a na všech rozích výzva k národům
a slova: jsme zpátky hned, než tyhle švestky budou zralý...
Je lepší mýlit se, než předvídat, že přijdou chvíle hrůzy?

Suchotě, přijice, vši, tyfus, hlad, dunění děl a umlčené múzy...
To ještě stokrát, tisíckrát
se v běhu dějin
bude snad opakovat,
a stejně každý nový řád
sní o naději
– všude a pořád znova. -ah-

Anketa „Strom roku 2014“ a kniha Františka Nepila

Od 15. 6. do 10. 10. 2014 probíhá hlasování v anketě, jejíž první ročník (2002) vyhrál Popovský jasan se 444 hlasy, zatímco loňský vítěz, Dub ochránce z Višňové, jich získal 6 223. Z toho je vidět, jak obliba této zvláštní „soutěže“ vzrostla. Přitom zrovna loňské hlasování bylo slabší než obvykle. Zatím nejvíc hlasů dostala v roce 2008 římovská lípa Jana Gurreho (33 967). Dobře si vzpomínám, jak **v roce 2003 byl nominován buk rostoucí u kapličky poblíž Čekanic**, byl pak v hlasování čtvrtý a zasloužil se o připomenutí jména vynikajícího botanika, mykologa, filozofa a kreslíře Dr. Josefa Velenovského, po kterém je pojmenován. Doufám, že někdo si o něm třeba zjistil i více podrobností, podobně jako mě začalo přesně v roce 2008 zajímat, kdo to byl Jan Gurre, zatímco loni jsem si přečetla, koho zachránil dub z Popova. Asi nejpůsobivější je příběh lidické hrušně, která zůstala se zlomeným vrškem schována v sutinách a dnes už je z ní obrovský strom – jediný, kdo zkázu Lidic přežil (viz [zde](#)).

Nikdy mě soutěže moc nepřitahovaly, protože mám obdiv nejen pro vítěze, ale pro všechny, kdo v něčem vynikají. A tak právě u ankety „Strom roku“ se mi líbí, že všeobecnou pozornost přitahují všechny návrhy z celé naší země, i ty méně úspěšné, že jsou zveřejněny (viz [zde](#)) a čas od času se při různých příležitostech připomínají. Výtěžek z akce jde na odborné ošetření dřevin a na propagaci jejich významu, což je určitě dobře.

Mrzí mě, jak málo si většina lidí stromů váží – a zvláště těch velkých. Média tomu nahrávají, když zdůrazňují a zveličují nebezpečí jejich pádu, zatímco o jejich užitečnosti se moc nešíří. O to důležitější jsou snahy informovat o možnostech kvalifikovaných zásahů, díky jimž lze problémům předcházet. **Situace je sice komplikovaná tím, že ne všichni, kdo se prohlašují za specialisty, dělají svou práci opravdu dobře, ale v tom nám může pomoci jak odborná literatura, tak doporučení od někoho, komu důvěřujeme a kdo už má nějaké dobré zkušenosti. Ke slovu přicházejí i dobrovolníci** – např. [zde](#) najdeme nabídku ukázkových zásahů, při nichž si můžeme udělat obrázek o tom, jak se kdo ke stromům chová, a pak teprve podle toho se rozhodovat. Osobně jsem se s těmito aktivitami zatím neseznámila, ale líbí se mi příspěvek o preventivní péči o dřeviny, který je umístěn na stejných webových stránkách ([zde](#)).

Na závěr bych ráda ocitovala část kapitoly „Oldřichův dub“ z knížky Františka Nepila (1929 – 1995) „Dobré a ještě lepší jitro“: „...Ale víc než všechna čísla a rozměry, která si stejně nepředstaví dost správně ani věrně ten, kdo tento strom na vlastní oči nespatriil, hořel mi v duši nesmírný obdiv k lidským generacím... V tomto kraji se nejméně sedm set let, a možná tisíc, nenašel moula, kterého by napadlo porazit tento strom, ať už ze ziskuchtivosti, nouze, z hlouposti či zlomyslnosti. Díky tomu je v této zemi víc o jeden div. A chtělo se mi obejít všechny domy a všechny rovy, které v kraji stojí, stály a které už ani nejsou k nalezení, a položit ke každému kytičku. Hlavně tedy k těm, co už nejsou k nalezení. V těch byli totiž lidé, kteří ten dub neporazili, když ještě nevzbuzoval úctu. Když mu bylo patnáct, dvacet či třicet let. Protože ušetřit strom, který ještě nevzbuzuje úctu, na to je potřeba větší porce mravnosti a uvědomělosti...“ Bohužel, po všech těch stovkách let právě v dnešní době se stalo, že tento prastarý strom nebyl ušetřen lidské krutostí a stal se v letech 1993 a 1995 terčem vandalismu (což naštěstí přežil). Jak asi panu Nepilovi bylo, když se o tom dověděl?



Oldřichův dub - kresba Jaroslava Turka z knihy Marie Hruškové „Památné stromy“

-ah-

Vracím se domů

Někdo říká: „Všude dobře, tak co doma?“ a někdo zase: „Všude dobře, doma nejlépe“. K prázdninovému putování se hodí obojí. V prvních dnech volna asi převládá zvědavost a neposednost, chuť poznat něco nového. A po čase se přistihneme, jak milá je nám každá vzpomínka na místa důvěrně známá a jak se cítíme dobře tam, kde

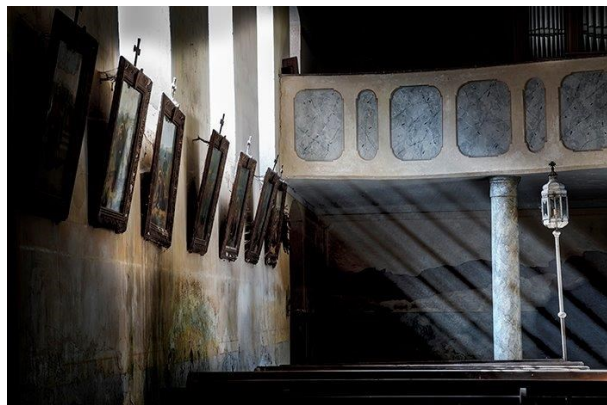


Foto Soňa Pikrtová

uveřejníme je buď v Kompostu, nebo ve výstavce v knihovně, nebo na www.csop-strakonice.net.

-ah-

Nůž, lžíce a miska

*V mošně nosím si
svůj nůž, lžíci a misku.*

*Toulám se po blatech,
po skaliskách i v písku.*

*A to mi stačí
v stínu dlouhícím se
po ramenech stromů.*

*Když najdu místo,
kde klidně hoří svíce,*

*misku
a nůž i se lžíci
uložím do police*

Vracím se domů.

Evelína

Jostein Gaarder: „Anna“

Kdo by neměl rád dinosaury? Asi každého aspoň trochu zajímají a zvláště si na ně potrpí malé děti. Naštěstí se o vyhynutí těchto tvorů nijak nepříčinila lidská civilizace – jinak bychom to od potomků pěkně schytali. A teď si představte, že máme rok 2082. Školáci se dychtivě shánějí po všem, co připomíná všechny ty podivuhodné druhy živočichů a rostlin, které oživovaly náš svět začátku 21. století, a naší vinou se z něj postupně vytratily. Nemůžeme se divit, že nám to vyčítají. Proč jsme něco nepodnikli, když jsme to přece museli dobře vědět, že jsme na pokraji ekologické katastrofy?

Kdyby to tak šlo, vrátit se o sto let zpět, vzít rozum do hrsti a škody způsobené výkyvy klimatu a jinými nepříznivými vlivy ještě včas rozpoznat a napravit... Hlavní hrdinka knihy Josteina Gaardera „Anna“ tuto šanci díky zázračnému časovému posunu dostala. S přítelem Jonaselem založili ekologickou organizaci a vymysleli, co by se dalo dělat. Byli ve výhodě, protože se o ochranu životního prostředí zajímali už od dětství a měli nastřádáno hodně výstřižků, výpisů z internetu, informací od přátel, ale i vlastních nápadů. Některé z nich si můžeme v jednotlivých kapitolách přečíst i my, například:

„... Myslím, že dnes je v atmosféře asi o čtyřicet procent oxidu uhličitého víc od té doby, kdy jsme usilovně začali pálit naftu, uhlí a plyn, kácet lesy, a intenzivně hospodařit na polích jako teď... Nijak by mě neudivilo, kdyby přehled o uhlíkové bilanci mělo necelé procento obyvatel... Uhlíkovou bilanci myslel především podivuhodnou rovnováhu mezi množstvím CO₂ uloženého v zemi, které se do atmosféry dostává výbuchy sopek, a množstvím CO₂, které se naopak váže do zemské kůry rozkladnými procesy organických látek. Tak vše probíhalo nepřetržitě mnoho set tisíc let... Ale tuhle jemnou rovnováhu lidi porušili... Nesmíme po sobě zanechat zeměkouli v horším stavu, než v jakém byla, když jsme žili my... Jenže jeden Američan spotřebuje průměrně ročně 25 barelů ropy. To odpovídá 150 pracovním letům a je to přibližně totéž, jako by měl průměrný Američan k dispozici sto padesát energetických otroků... Jedna cesta letadlem z Osla do New Yorku a zpátky ovlivní klima stejně jako padesát tisíc soukromých aut za jeden den... Nevyužíváme náhodou zdroje, které mohly sloužit k užitku i dalším generacím?..“

Spisovatel Gaarder je z Norska, a tak není divu, že takové problémy, jako je tání grónského ledovce, bere patřičně vážně. Hlavně je to ale přemýšlivý člověk. Je už dávno vyhledávaný a oblíbený i tady u nás – k jeho nejúspěšnějším knížkám patří hlavně román o dějinách filozofie „Sofiin svět“. Autor staví čtenáře před nejrůznější záhady, vysvětluje je a přináší při tom zase nové a nové otázky, zkrátka inspiruje a nenásilným způsobem i vzdělává. Z některých jeho příběhů můžeme mít i pořádně těžkou hlavu – třeba po přečtení „Dívky s pomerančí“, kde se vypráví o dospívání



Dnes děti milují vyhynulé dinosaury - a koho v roce 2082?

Foto Zdeňka Řezníčková

vajícím chlapci Georgovi, o jeho zemřelém otci a o tajemném dopisu napsaném před více než jedenácti lety a nalezeném v tu pravou chvíli. Je potřeba se vyrovnat s pomyšlením na ztrátu blízkých lidí, od nichž ale můžeme převzít jejich lásku a poselství a propojit je s našimi vlastními osudy... Je potřeba se chovat zodpovědně a zajímat se o to, jak můžeme změnit náš způsob života a více jej přizpůsobit těm, kdo přijdou po nás... Je toho zkrátka potřeba hodně a ne všechno se v knihách dočteme – ještě více si toho musíme sami domyslet. I příběh „Anna“ obsahuje jen náznak toho, co by nám a ohrožené přírodě mohlo pomoci. Jinak to ani nejde. Hlavní je, že čtenář je vtažen do děje. Představa budoucích školáků, kteří se náruživě zajímají o zvířata dnešní doby a o to, co jsme udělali pro jejich ochranu, je reálná - a zvláště působivé je přirovnání k tomu, jak děti obdivují dinosaury a jiné vyhynulé tvory z pravěku. Kdo se nad tím jen trochu zamyslí, rozhodně si nemůže říci, že o žádném nebezpečí nevěděl, že nebylo kde si zjistit podrobnosti, že nebylo ke komu se přidat, že lepší je ničeho si nevšímat a dělat, jako by nic... -ah-



Listovka

Labradorka Eliška a časopis Kamarád

Jak jsme napsali v [minulém čísle Kompostu](#) (na str. 16), dětské oddělení naší knihovny už po léta vydává časopis Kamarád, který vychází vždy před letními prázdninami a před Vánoci. Děti zde mají příležitost k drobným literárním pokusům, ať jsou to odpovědi na anketní otázky, vlastní povídky nebo třeba básničky. V posledních době je oblíbenou zábavou malých čtenářů také společné psaní napojované po jedné větě – nejdříve vzniká v knihovně na nástěnce a pak se objeví právě v Kamarádu.

Na úvod jednotlivých čísel vybírají naše kolegyně Blanka Auterská a Marcela Rejková obvykle něco veselého z některé dětské knížky, na závěr uvádějí zprávy z činnosti knihovny. V nejnovějším Kamarádu si budete moci přečíst mimo jiné i „vyprávění“ labradorky Elišky o tom, jak se její fotografie ocitla v Kompostu a jakou z toho měli s kamarádem Karlem (neboli s naším čtenářem p. K. Slancem) legraci. Článek byl původně určen do našeho miniseriálu o zvířatech, která našla útočiště v nové rodině, ale protože jsme v tomto čísle chtěli napsat o Kamarádu některé další podrobnosti, napadlo nás se s jeho dětskými čtenáři o příspěvek podělit. Některé asi podobně jako my potkávají Elišku venku a mohou vidět, jak jí dlouhé a časté procházky svědčí. Má štěstí, že její pán to ví a dopřává jí je. -ah-



Karel Slanec s Eliškou, foto rodinný archiv

Zapomenuté kouty Strakonicka – přírodní rezervace Kuřidlo

Kuřidlo je kopec, který zná na Strakonicku asi každý. Chodí se tam na procházky, diskutuje se o původu jména (ve škole nám dokonce říkali, že to byla kdysi sopka, ale to si paní učitelka spletla chrlící jícen s něčím podstatně prozaičtějším – asi tam kouřily milíře...), tu a tam se najdou houby, jahůdka nebo bezový květ na kosmatice. Hlavně ale se zde ještě pořád najdou místa s bohatou skladbou rostlinných i živočišných druhů. Aby se to nepokazilo, proběhla už řada dobrovolnických prací.



Smišený les se světlinou a výrazný kámen u cesty - jsme na místě, foto -ah-

Před lety tu tehdejší MOPíci z gymnázia potírali spolu se členy ČSOP rozmáhající se mladé akáty, ve stejné době proběhlo sázení mladých lip přinesených z jiného lesa (také jsem se tenkrát zúčastnila a poprvé jsem se při té příležitosti viděla s botanikem panem Chánem), atd. V posledních letech chodíme do nejcennějších partií smíšeného lesa vytrhávat invazní netýkavku malokvětou (více viz např. [zde](#)). Jedná se o část jižního svahu těsně pod kótou a přijde se tam buď pěšinou vedoucí přes vrchol, nebo jinou, k níž nás přivede ulice Švandy Dudáka. Projdeme-li od její křižovatky se Zvolenskou až skoro na konec dlouhé řady rodinných domků, uvidíme po pravé straně úzkou cestičku mezi ploty. Stoupá ke kraji lesa a pak ještě o něco výše, kde se setkává s lesní pěšinkou sledující vrstevnici. Po ní se dáme doleva. Jdeme střídavě po rovině nebo do mírného kopce, výjimečně i trochu z vršku, po obou stranách vidíme porost stromů

a keřů, mineme tabulku označující území přírodní rezervace, a když si po pravé straně všimneme světliny a dvou výrazných kamenů, jsme na místě. Můžeme odbočit a dát se přímo do prudkého kopce. Jsme na předělu mezi pěkně zeleným smíšeným lesem a podstatně chudším „smrčákem“. Na přelomu jara a léta tu kromě obávané netýkavky malokvětě kvete např. i jetel alpský, smolnička obecná, bažanka vytrvalá, černýš hajní nebo jestřábník lesní. Z travin převládá lipnice hajní a válečka prapořitá a třtina rákosovitá. Až se přiblížíme ke kótě (546 metrů nad mořem), potěší nás nález dvou zvláště nápadných druhů: zvonku (kopřivolistého a broskvolistého) a náprstníku velkokvětého. A možná i několika hříbků.

Jednou jsem při pletí netýkavky zahlédla mezi stromy srnku s kolouškem. Jindy jsme se potkaly s další členkou naší ZO ČSOP (Líbou Leischnerovou), která náhodně přišla trhat ve stejnou chvíli. Málem jsme do sebe ducly skloněnými hlavami. A co je na Kuřidle zvláště pěkné, to je velebné lesní ticho oživené melodickým ptačím zpěvem. **-ah-**

Pracovní stůl pana Jany

Nikdy jsem neviděla pracovní stůl **významného strakonického fotografa a ornitologa pana Ivana Jany (16. 11. 1941 – 24. 5. 2014)**, ale myslím, že by na něm mohly ležet pečlivě zavázané desky s písemnostmi, dobře ořezaná tužka, šablona na technické popisy, Svenssonův atlas ptactva, rozečtená detektivka (nejspíš od Dicka Francise nebo od Vlastimila Vondrušky), mapa Šumavy... a víc asi nic. Dalekohledy, zrcadlovku a další přístroje měl pan Jana určitě v nějaké velké skříni nebo ve fotokomoře a ke kreslení používal v zaměstnání (býval konstruktérem v ČZ) i doma rýsovací prkno.

To si ale jen představuju, protože tak dobře jsme se neznali, i přesto, že jsme se často setkávali a dozvídala jsem se spoustu zajímavostí o ochraně přírody, o výtvarném umění a vůbec o životě. Například o tom, jak vznikala začátkem sedmdesátých let mezinárodní fotografická výstava Žena, kterou si dobře pamatuju už od svého mládí a až nedávno jsem se dověděla, že jedním z těch, kdo stáli u jejího zrodu, byl právě pan Jana. Byl to člověk skromný, který sice své úspěchy nijak neskrýval, ale ani je nezdůrazňoval. Nosil mi pozvánky na vernisáže, vyprávěl o spolupráci s přítelem Františkem Zemenem (vystavovali společně a dobře se doplňovali), něco řekl sám a na něco jsem se vyptala... Někdy přišel do knihovny Za Parkem, jindy jsem ho doprovodila kousek cesty, když venčil svého pejska, osvojeného z útulku. Mnoho let jsme se vídali na dobrovolnických pracích a při schůzích výboru ZO ČSOP, zvláště v letech, kdy byl pan Jana v naší strakonické organizaci předsedou.

Moc ráda vzpomínám na přípravu článků o ptactvu do strakonického Zpravodaje. Lze je, tak jako příspěvky dalších členů ČSOP, v plném znění dohledat i na internetu. Počínaje [číslem 12/2004](#) začal vycházet seriál „Vzácní a ohrožení ptáci Strakonicka“ a pak ještě od [č. 6/2007](#) „Naši ptáci, kteří s námi žijí ve Strakonících“. Přepisovala jsem je panu Janovi z rukopisů do počítače a vždycky jsem se těšila, až přinese další příspěvek. Práce s nimi byla snadná, protože písmo bylo dokonale čitelné a chyby žádné. Když už se nějaká vyskytla a radila jsem se, jak větu přeformulovat, všechno šlo rychle a jednoduše. Jen obsah býval většinou smutný. Pana Janu i nás čtenáře velice mrzelo zhoršování podmínek pro rostliny a zvířectvo v Čechách i ve světě a také to, že si toho nikdo moc nevšímá a rozsah škod si neuvědomuje.

Pan Jana měl ale houževnatou povahu, a tak stále hledal nové možnosti – z nich nejvíce se mu dařilo oslovovat veřejnost prostřednictvím fotografií míst, která ještě zůstala relativně neporušená. Techniku se naučil od otce a zdokonalil ji ve Škole výtvarné fotografie (ve svém rodném městě - Písku), krajinu znal a věděl, kde hledat, publikum měl početné a vděčné. Určitě bude ještě mnoho příležitostí vidět tato malá umělecká díla na dalších výstavách. Osobně se, bohužel, už s panem Janou potkávat nebudeme... **-ah-**



Foto -vh-



Jedlý Kompost

Ukázkový rostlinný jídelníček

V návaznosti na předloňské dva díly miniseriálu „Z jídelníčku kořínkáře“ ([č. 7](#) a [8/2012](#)), který byl primárně zaměřen na nízkou cenu výchozích surovin, se nyní pokusím nastínit ukázkový ideální rostlinný jídelníček - tentokrát s ohledem na výživovou hodnotu pokrmů, rozmanitost a vyváženost. V tomto jídelníčku jsou zastoupeny všechny stěžejní živiny, odpovídá energetickým potřebám všech skupin lidí (včetně sportovců, těžce pracujících apod.), samozřejmě s přihlédnutím k odpovídajícím velikostem porcí k zachování vyvážené energetické bilance. Jídelníček naplňuje

parametry moderní „racionální výživy“ s ochranným potenciálem v prevenci tzv. civilizačních chorob. Při adekvátním zmenšení velikosti porcí, jej můžeme využít i při redukční dietě - v případě poměrného snížení energetické hodnoty zůstávají koncentrované zdroje živin pro pokrytí běžné potřeby. Pro zvyšování rozmanitosti jídelníčku mohou být suroviny obměňovány s přihlédnutím k zachování poměrného zastoupení základních skupin potravin (celozrnné obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce, ořechy, semena...) - více viz [Kompost č. 9/2012](#) str. 9 - v díle Základy sestavování jídelníčku. Na podobném principu zůstanou zachovány i základní tři skupiny živin (bílkoviny, tuky, sacharidy). V ukázkovém jídelníčku jsou zohledněna základní doporučení pro dosažení zdravotních výhod podobné stravy. Obiloviny jsou zastoupeny pouze v celozrnné nerafinované formě. Společně s luštěninami, zeleninou a ovocem tvoří zásobárnu vlákniny pro stabilizaci cukerného metabolismu a prevenci mnoha onemocnění. Každodenní konzumace čerstvého ovoce a zeleniny dodává tělu velké množství prospěšných vitamínů, antioxidantů a fytochemikálií. Zastoupení ořechů a přídavky semen a kvalitních rostlinných olejů do hotových jídel zabezpečí denní potřebu kvalitních a zdravotně výhodných tuků. Jídelníček je zcela oproštěn od jednoduchých sacharidů na bázi řepného cukru (sacharózy). V případě pravidelné sportovní aktivity je možno zařadit menší podíl pokrmů s alternativními přírodními sladidly (sirupy, melasou apod.) k dodání rychleji metabolizujících cukrů, jakožto zdroje pohotovité energie. Bílkovinná potřeba je i v případě vyšší fyzické aktivity tímto jídelníčkem hrazena zcela bez problémů.

Den I.

Snídaně: pohankovo-ovesná kaše (pohankové a ovesné vločky + mletý len, mák, konopné semeno + jablko + lískové ořechy)

Oběd: zapečené celozrnné těstoviny s rostlinnou smetanou a droždovým sýrem (celozrnné pšeničné těstoviny, brokolice, fazole adzuki, česnek, rýžová smetana, lahůdkové droždí)

Svačina: loupané mandle, jahody

Večeře: opečené tofu, vařené brambory, mrkvový salát s pastou tahini

Den II.

Snídaně: celozrnný pšenično-žitný chléb z domácí pekárny + čočková pomazánka + paprika

Oběd: fazolové karbanátky (bílé fazole, cibule, celozrnná mouka, petržel) + bramborová kaše (brambory, ovesné mléko)

Svačina: listový salát (římský salát, rukola + slunečnicové semeno + olivový olej)

Večeře: zeleninové rizoto (rýže natural + mrkev, hrášek, kukuřice, lilek)

Den III.

Snídaně: kukuřičná kaše (kukuřičné vločky + mletý len a sezam + rozinky + hruška)

Oběd: rostlinná „svíčková“ (sójová smetana) + seitanová pečeně + jahelný knedlík

Svačina: nesolené arašidy, banán

Večeře: bulgurový salát (bulgur + tofunéza + pórek, paprika, rajče)

-jj-

Kompost - Strakonický měsíčník o ochraně přírody

Příspěvky v tomto čísle - Jan Juráš, Alena Hrdličková, Vilém Hrdlička, Radim Paulič, Eva Legátová, Lenka Vamberová, František Langmajer, Marie Jelínková, Daniela Davidová, Monika Hrušková

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

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

Ing. Vilém Hrdlička

-vh-

Základní organizace Českého svazu ochránců přírody Strakonice, Zámek 1

www.csop-strakonice.net

E-mail: posta@csop-strakonice.net

