

# Holubovský ZPRAVODAJ



Informační měsíčník Obecního úřadu v **Holubově**  
Květen 1999 - Číslo 5 - Ročník 9

- [Zpráva z jednání obecního zastupitelstva](#)
- [O starém hradě na Kleti](#)
- [Co jste hasiči .....](#)
- [Citáty, zamyšlení . . .](#)
- [Slovo lékaře](#)
- [Zdravé mlsání](#)
- [Informace](#)

## Zpráva z jednání obecního zastupitelstva



**OZ se sešlo na dvou pracovních jednáních a to 31.3 a 21.4.1999 na obecním úřadě.**

OZ projednávalo vstup obce Holubov do Svazu měst a obcí ČR. Jednání 31.3.199 se zúčastnil p. A. Decarli, starosta obce Zlatá Koruna a zástupce našeho okresu v tomto svazu. Byla diskutována činnost a práce tohoto sdružení. Všechny obce trápí hodně problémů a proto je nutné, abychom se sdružili a společně tyto problémy řešili ve spolupráci právě se Svazem měst a obcí. Při druhém jednání byl **vstup obce Holubov do SMO schválen.**

OZ vyslechlo připravený zápis kronikáře p. I. Svobody za rok 1998 a schválilo tento zápis zanést do obecní kroniky.

Dále byly **schváleny změny povodňovém plánu obce**, z důvodu výměny některých členů OZ.

S přibývajícím požadavky na úklid a udržování pořádku v obci a okolí **schválilo OZ přijmout na tyto práce dva občany vykonávající civilní službu.**

OZ **schválilo** zajistit pohlednice obce ke zlepšení propagace.

**Dále bylo OZ informováno**

- o vyřizování stavebního povolení na plánované rozvody VN, NN, VO, míst, rozhlasu a výstavbu dvou traf
- o výsledku provedeného auditu obce
- o předání svolávacího zařízení, které bylo instalováno v has. zbrojnici Holubov
- o zamítnutí naší žádosti na veřejné osvětlení z Programu obnovy vesnice
- o postupu prodeje akcií JČE a Plynáren
- o dalším postupu budování naučné stezky Holubov, Hamr, Dívčí Kámen, Třísov
- o plánovaném dětském dnu, který se bude konat 5. června 1999 u

- holubovského rybníka
- o dokončení komunikace za školou
  - o vítání občánků, které se bude konat 22.5.1999 na obecním úřadě v Holubově
  - o petici, kterou mohou občané podepsat v úřední dny na OÚ Holubov , petice je iniciativou obcí v okolí Lipna a týká se výstavby lyžařského sjezdového areálu na šumavských hraničních horách Smrčina a Hraničník
  - o hasičské okrskové soutěži, která se koná 8. 5. 1999 od 13.00 hodin v Třísově u koupaliště

**-Jaroslav Franěk, starosta obce-**

---

### O starém hradě na Kleti



**(pověst zapsal a upravil J. Mádl, 1906)**

Před dávnými časy stával uprostřed krásných lesů na Kleti kamenný hrad, obehnaný pevnou hradbou z velikých kamenů a balvanů. Na hradě sídlil vladyka Hrozen se svou jedinou dcerou Krasavou, kteráž byla velice krásná. Oba pro svou spravedlnost, dobrotu a štědrost byli u svých poddaných velice vážení a všemi milováni.

Krasava pro svou sličnost a krásu zalíbila se králi pekla - Belzebubovi, kterýž by jí byl rád dostal za svou manželku. Proměnil se ve švarného mládence a pokoušel se získat si srdce Krasavy a zároveň i přízeň otce, avšak marně. At dělal co dělal, nebylo mu vše nic platné.

Jeho přání se nesplnilo a proto zlostí přímo zuřil. Vida, že se marně pokouší získati si srdce a lásku Krasavy a přízeň jejího otce, umínil si, že se jim oběma ve vhodné chvíli pomstí. Dlouho marně obcházel kolem hradu a čekal na vhodnou chvíli své pomsty. Konečně se přece dočkal. Stalo se jednou, že k vladykovi zavítali vzácní hosté a pozdrželi se na hradě. Před jejich odjezdem uspořádal hradní pán veliký lov v sousedních lesích. Všichni obyvatelé hradu se zúčastnili tohoto lovu a také Krasava doprovázela svého otce.

Na tento okamžik Belzebub čekal, aby provedl dílo své pomsty. Přiblíživ se ke hradu, pobořil ve své zlosti pevné hradby i hrad. Kameny a balvany, z nichž byl hrad zbudován, rozmetal zlostně kolem na všechny strany a naházel až do údolí pod kopcem Jen několik málo velikých balvanů, zbytků mocné hradby se mu nepodařilo svaliti se stráně. Zabránil mu v tom mnich, který cestoval krajem a navštívil též hrad. Vida čerta, jak hrad ničí, pokřižoval se a kříž u pasu na růženci přivázaný vyzdvihl vzhůru nad hlavu. Toho se Belzebub zalekl a v šíleném spěchu utekl odtud rovnou do pekel.

Od té doby na svahu Kleti i hluboko pod ní vidíme spoustu rozházeného kamení a na temeni vrchu veliké balvany jako zbytky pevných hradeb dávného hradu, který tam podle pověsti kdysi stával.

**Úryvek z publikace Příroda a historie hory Kletě.**

---

## Co jste hasiči .....

### Pozvánka

Snad každá soutěž je něčím zajímavá. Ukáže se kdo je lepší nebo kdo musí ještě přidat, aby se zlepšil. Takovou bude jistě okrsková soutěž hasičů, která se koná 8. května 1999 v Třisově od 13.00 hodin u vodní nádrže nebo chcete-li u koupaliště. Tentokrát došlo k dohodě a soutěže se zúčastní družstva okrsku Křemže a okrsku Brloh. Soutěžit budou družstva žáků, žen a mužů.

Pořadatelé věří, že soutěž bude profesně náročná a divácky zajímavá. Ceny pro vítěze jsou připraveny, občerstvení zajištěno.

Tak se přijďte také podívat, zdá se, že by to mohlo být hezké májové odpoledne.

**-Ivan Svoboda-**

---

## Citáty, zamyšlení . . .



K zamyšlení

**"Jediný květ krokusu by měl naše srdce přesvědčit, že jaro, i když je předvídatelné, je jaksi darem, že je zdarma, že je milostí. Jak neradi, ale někteří lidé připouštějí, že je to dar! Když připustím, že něco je dar, přiznávám tím závislost na dárci. Cosi uvnitř nám stále brání uznat závislost. Dávání darů je oslavou pouta, které spojuje dárce a obdarovaného. Tím poutem je vděčnost."**

***David Steindl - Rast.***

Citáty a postřehy

**"Dobré způsoby otevírají i ty dveře, ke kterým nemá klíč ani to nejlepší vzdělání."**

***Clarence Thomas***

**"Věci, jímž nerozumíme, považujeme za složité. Ve skutečnosti jsme jen nenašli správný způsob, jak o nich přemýšlet."**

***Tsutomu Shimomura***

**-Marie Hrušková-**

---

## Slovo lékaře



### **Always Coca-Cola**

Základní rizikové faktory pro náš život jsou především:

1. vyšší váha
2. vyšší krevní tlak
3. poruchy tukového hospodářství
4. cukrovka

Jsme nejtlustším národem v Evropě. Týká se to 43% mužů a 56% žen. Nejhorší je, že se to týká především našich dětí. Nadváha našich mužů, žen i dětí stále roste navzdory prokázanému poklesu příjmu tuků v potravě. Proč? Nepochybně hraje roli naše typická česká kuchyně bohatá na tuky i naše typické knedlíky. Svou roli navíc hraje naše bufetové stravování narychlo i nedostatek času na naše sportovní činnosti.

Novým faktorem však je pití Coca-Coly. Zejména naše děti ji mají v oblibě a často vypijí i více než 2 litry denně. Je chutná a zažene žízeň. Ale její pití má i své nevýhody. Je značně sladká a to znamená nadměrný energetický přísun a tedy i nárůst váhy. Navíc však se dětské tělo zasytí cukrem, čímž se sníží příjem plnohodnotné potravy s dostatkem vitamínů, minerálních látek a vlákniny se všemi nám známými závažnými důsledky jejich menšího množství v těle. Hojnost cukru vede ke zvýšené kazivosti zubů, ale i k častějším kvasným řídkým stolicím.

Coca-Cola obsahuje značné množství kofeinu, což jednak hrozí vypěstováním závislosti na této droze, ale zejména většina pijáků tohoto lahodného nápoje trpí nespavostí. Některé děti přes den pijí málo tekutin a večer si to vynahradí jedním litrem Coca-Coly. To je jakoby vypily dvě silné kávy. Není pak divu, že po dvou "smrtácích" nemohou spát!

Při větším pravidelném pití Coca-Coly hraje roli i její slabá kyselost a nadbytek fosforu, které spolu s nižším přívodem vápníku v potravě, urychlují řídnutí kostí. Zkrátka Coca-Cola nepomáhá jen rozvoji naší tloušťky.

Víme, že s poklesem váhy k normě významně klesá počet náhlých úmrtí, infarktů, mozkových příhod, ale i zhoubných nádorů. Málokdo je ochoten pro to něco udělat. Většinou hledáme tabletu, která by to zhubnutí udělala za nás. Desítky firem vyrábí desítky preparátů které přinášejí nebývalý prospěch, ale jen těm firmám, které je vyrábějí.

Další naší zhoubou je vysoký krevní tlak. Člověk při svém stvoření byl nastaven na vyšší přísun draslíku než sodíku. Teprve v průběhu tisíciletí se člověk naučil přichucovat si jídlo solí. A tak jsme si zvýšili přísun soli 5 - 13x více než potřebujeme. Víme, že množství soli v potravě přímo odpovídá výši našeho krevního tlaku a jeho důsledku zejména v podobě mozkových cévních příhod, a že omezení soli přímo vede k omezením mrtvic. Omezujeme aspoň dětem sůl v potravě? Nejvíce soli je v Masoxu, Maggi, uzeninách, uzeném mase a některých sýrech. To samozřejmě všichni víme, ale jen nějak bláhově věříme, že nám se ta mrtvice vyhne.

Třetí naší zhoubou je hojnost cholesterolu či tuků v krvi. Může jít o hubené jedince, kteří nemívají cukrovku, a přesto umírají ve středním věku na srdeční infarkt. Mívají v kůži, nejvíce okolo očí, uložené tukovité hmoty. U nich nacházíme hladinu cholesterolu kolem 10 mmol/l. Častější je výskyt vysoké hladiny tuků. Jde většinou o obézní ženy středního věku s vysokým krevním tlakem a cukrovkou. Předčasně umírají na infarkt nebo mrtvici.

Léčba tkví především v řádné životosprávě: nekouřit, zhubnout, udržovat si krevní tlak pod 140/90, udržovat si normální hladinu cukru v krvi a zvýšit si svou fyzickou aktivitu. Na to jsou různá schémata. Poradme se o nich se svým praktickým lékařem. Teprve po vstřícném úsilí pacienta a po zhodnocení osobní a rodinné anamnézy má smysl užívat léky. Přístup opačný je neúčinný.

Posledním dnes probíraným rizikovým faktorem našeho života je porušené zpracovávání cukru v našem těle. Hladina cukru v naší krvi normálně kolísá v hodnotách, které jsou optimální pro náš život. Vysoká i nízká hladina cukru nás významně poškozují. Tento problém se týká více než každého pátého člověka. Hladina cukru v krvi vyšší než 10 mmol/l nás již značně poškozuje urychlením rozvoje cévních změn s následným poškozením zraku, poškozením mozku, infarktem, selháním ledvin, nutností amputace nohou...

Nebudeme se zabývat různými typy cukrovky a jejich léčbou. Jen si položíme otázku, co dělat, abychom co nejvíce snížili riziko našeho poškození. Podobně se můžeme chovat, chceme-li již jen oddálit projevy poruchy zpracování cukrů. Zcela vyloučíme sladká jídla, protože jednoduchý cukr se rychle vstřebává a nadměrně rozkolísává hladinu cukru. Složité cukry /škrob/ v bramborách, v rýži, v chlebu, v přílohách z mouky, v koláčích a buchtách omezíme s ohledem na stav našeho zpracovávání cukrů a s ohledem na naši váhu. Co nejvíce omezíme tuky, vepřové maso a uzeniny, které jsou jalovým a zbytečným přísunem energie. Snažíme se snížit svou váhu k normě. Jíme dostatek ovoce a zeleniny. Cukr požitý s vlákninou se přece jen poněkud pomaleji vstřebává. Nekouříme. Alkohol ve velkém množství rozhodně škodí, i když je označen DIA. Kromě vody pijeme neslazené minerálky, neslazený čaj a nepřislažované džusy. Snažíme se o každodenní přiměřený pohyb. Vyhýbáme se stresům.

Tyto i další rizikové faktory našeho života pravidelně sledujeme při dispenzárních a preventivních prohlídkách včetně laboratorních hodnot, i včetně pravidelného sledování EKG a očního pozadí zejména při cukrovce a vysokém tlaku. Dobrá spolupráce pacienta s lékařem je nezbytná. A pozor na reklamu! Ne vždy to myslí s námi dobře.

PS: Proším vědychtivé pacienty, kteří si z naší čekárny zapůjčili moje články v průsvitkách, aby je laskavě vrátili a umožnili i ostatním jejich přečtení.

**-MUDr. Bohumír Šimek-**

---

<b>Zdravé mlsání</b>
----------------------



Dnes mi dovolu,te, abych Vám nabídla několik variací na téma celer.

### **Celerový salát s jablky**

*1 celer a 1 jablko nastrouháme na jemném struhátku, zalijeme zálivkou, kterou připravíme ze šťávy z 1 citronu, 3 lžic vody a špetky cukru a soli.*

Pak vmícháme asi 1 lžíci čerstvého nastrouhaného křenu a nasekané mandle nebo oříšky. Necháme vychladit a pak lehce vmícháme ušlehanou šlehačku nebo zakysanou smetanu či jogurt. Mažeme na tmavé pečivo a sypeme petrželkou, či pažitkou.

### **Celerový salát s mrkví**

Tento salát je z celeru, sterilovaného ve sladkokyselém nálevu (1 sklenička 370 gr), ke kterému přidáme asi 3 mrkve nastrouhané najemno a na malé kousky pokrácený pomeranč či mandarinku. Zalijeme zálivkou z celeru, kterou dochutíme citrónovou šťávou a cukrem.

### **Celerový salát se sýrem**

Do misky nakrájíme na jemné nudličky syrový celer, který přelijeme zálivkou, kterou si připravíme z 15 dkg jemně nastrouhané nivy, citrónové šťávy a zakysané smetany, posypeme petrželkou nebo pažitkou.

### **A nakonec ještě jednu mlisku - vločkové koláčky.**

*30 dkg ovesných vloček, 15 dkg Héry, 15 dkg medu, 2 žloutky, nasekané ořechy a rozinky.*

Vše spojíme a lžičkou klademe na vymaštěný plech malé koláčky, které zvolna upečeme. Toto cukroví můžete uchovávat ve sklenici či plechovce, je velice trvanlivé, pokud ho ovšem brzy nesníte.

Dobrou chuť přeje

**- M.S. -**

---

#### **Informace**



Obecní úřad Holubov upozorňuje občany, kteří nemají přihlášené psy, a dále ty občany, kteří dosud nezaplatili poplatek za psa na rok 1999, aby tak učinili na obecním úřadě, nejlépe v úřední dny.

#### **Poděkování**

Rád bych touto cestou poděkoval oddílu skautů v Holubově za pomoc při sběru kamene u rybníka a ve stavebním obvodu u školy.

**-Jaroslav Franěk, starosta-**

---

#### **Další informace :**

[Kleť](#)

[Výstava - Kulturní a přírodní význam Kletí](#)



---

**INFORMACE, KTERÉ OBEC HOLUBOV ZVEŘEJŇUJE**  
na základě §5 odst.1 zákona č. 106/1999 Sb., o veřejném přístupu k informacím  
můžete nalézt na [Veřejné desce obce Holubov](#)

---

Křemežsko  
Vydává [Obecní úřad Křemže](#), náklad 500 výtisků.  
330200291  
Zodpovědný redaktor: [Zdeněk Hořejší](#)  
Internetová verze: [Mgr. Jan Kříž - JaKrSOFT](#),  
[Sdružení Oficiálního informačního systému Český Krumlov, Ipex a. s..](#)

Počet přístupů na tuto stránku od 20. dubna 2000 : **1299**