

# Holubovský ZPRAVODAJ



Informační měsíčník Obecního úřadu v **Holubově**  
Červen 1999 - Číslo 6 - Ročník 9

- [Zpráva z jednání obecního zastupitelstva](#)
- [Naše školička](#)
- [Naše škola](#)
- [Křemžský potok a jeho flóra](#)
- [Co jste hasiči .....](#)
- [Tornádo na Malorce](#)
- [Slovo lékaře](#)
- [Zdravé mlsání](#)
- [Společenská kronika](#)
- [Vítání nových občanů](#)

## Zpráva z jednání obecního zastupitelstva



**Pracovní jednání OZ se konalo 12.5.1999 na obecním úřadě v Holubově.** Na programu jednání bylo stanovení poplatku za pronájem sálku v hasičské zbrojnici v Holubově. Po propočítání nákladů na otop bylo schváleno: poplatek v zimním období 250,- Kč za 1 akci, poplatek v letním období 100,- za jednu akci. Organizace, které působí v obci, poplatek neplatí.

Dalším bodem jednání bylo projednání zvýšení vodného v Třísově a Krasetíně. Důvodem jsou zvyšující se náklady na provoz a opravy vodovodního potrubí. OZ schválilo připravit obecně závaznou vyhlášku, která bude určovat cenu vody a bude platná po odečtech v říjnu 1999.

**Dále bylo OZ informováno o :**

- pokračování rozšíření naučné stezky "Holubov - Třísovský Hamr - Dívčí Kámen - Třísov", budované ve spolupráci s CHKO Blanský les a Obce Holubov. Stezka bude otevřena 24.6.1999
- přípravě stavebních prací na akci "Kabelové rozvody VN, TS, NN, VO, místní rozhlas Holubov"
- přípravě vítání občanů, které se bude konat 22.5.1999

**-Jaroslav Franěk, starosta obce-**

## Naše školička



Pomalou končí školní rok v Mateřské škole Holubov. Do konce školního roku už mnoho času nezbyvá, ale na trochu bilance nad uplynulým rokem je ještě času dost. Na tento školní rok bylo k docházce do



MŠ zapsáno celkem 26 dětí. Na I. třídu ZŠ jsme připravili 9 dětí - kuriozitou je, že samé chlapce: tedy 9 veselých, pohyblivých, neposedných, vnímavých, bystrých a zdravých chlapců. Osm z nich půjde do I. třídy naší základní školy a jeden do ZŠ Křemže.

Velkou převahu v počtu měli chlapci nad děvčaty - vždyť taky každodenní dynamika činností tomu odpovídala. Z celkového počtu zapsaných dětí bylo 17 z Holubova, 3 z Krasetína, 4 z Třísova, 1 chlapec ze Zlaté Koruny a jedna holčička z Brloha - ta však do MŠ nenastoupila. Během roku děti zhlédly 5 pohádek hraných divadélkem LUK nebo Malým divadlem z Č. Budějovic, vystoupení hudební skupiny Butiny, varietní show. Předškoláci navštívili Planetárium v Č. Budějovicích. Naše děti svým programem potěšily srdíčka důchodců, kteří se každoročně scházejí na besedě organizované Obecním úřadem Holubov. Dále přednášely a zpívaly pro čerta, Mikuláše a anděla. Připravily si pásmo na vánoční besídku složené z koled, básniček, cvičení podle gramofonové desky, nechyběla ani zahraná pohádka "O Budulínkovi". Předškoláci se byli podívat na své kamarády v I. třídě ZŠ, kde měli možnost se přímo zapojit do vyučování.

Ještě nás čeká dětské sportovní dopoledne se soutěžemi a různými hrami, dále výlet do ZOO na Hluboké - doufejme jen, že počasí bude letos příznivější než loni, aby si děti mohly prohlédnout zvířátka a plně se vžít do pohádky "O koze, vlku a kůzlátkách".

Hledání pokladu a opékání buřtíků bude jistě další vítanou akcí než zakončíme školní rok.

Zcela poslední plánované již tradiční rozloučení s předškolními dětmi a jejich rodiči proběhne poslední odpoledne školního roku 30.6.1999.

A tak skončí další rok života dětí v naší mateřské škole. Předškoláky jsme se snažili vybavit nejen dostupnými poznatky o přírodě, věcech, jevech a životě kolem nás, ale také naučit se nemít rád jen sám sebe, ale také své kamarády a lidi svého okolí. Přejeme jim hodně radosti, lásky, zdraví a úspěchů ve škole.

**- Hana Bezděková, ředitelka MŠ Holubov -**

---

<b>Naše škola</b>
-------------------



V tomto roce odchází z 5. ročníku ZŠ v Holubově 5 dětí. Jejich pocity po absolvování prvního stupně školní docházky čtenářům bez úprav předkládám.

**- Mgr.Olga Floriánová, ředitelka ZŠ Holubov -**

### **VZPOMÍNKY NA ŠKOLU**

V páté třídě mě učila paní učitelka L. Křížová, která je výbornou učitelkou, mám ji moc rád. Přišla též nová žákyně K. Klimešová. Skoro každý měsíc jezdíme na všelijaké výlety. Už od školky se stal mým nejlepším přítelem Jirka Harvalík. Do šesté třídy bych chtěl jít do školy Za Nádražím v Českém Krumlově. Doufám, že mě přijmou. Na holubovskou školu budu stále v dobrém vzpomínat.

**Tadeáš Bubela**

### **MOJE PRVNÍ ŠKOLNÍ LÉTA**

Do první a druhé třídy jsem chodila v Zubčicích. Moc se mi tam líbilo. Byli jsme prvními žáky v nově otevřené škole a dokonce nás přijeli vyfotografovat do novin. Všichni jsme spolu kamarádili a pomáhali jsme si. V první třídě nás bylo sedm. Další rok k nám přibyli noví prvňáci, už nás byla plná třída. V té době jsme se přestěhovali

do Holubova. Jen nerada jsem opouštěla školu v Zubčicích a své kamarády. Dodnes si s nimi píšu, navštěvujeme se a nedávno jsme spolu strávili sobotu a neděli na Ktiši.

Do třetí třídy jsem již chodila v Holubově. Myslela jsem, že ve větší škole bude ve třídě víc dětí. Bylo nás však jen dvanáct. Prostředí, na které jsem byla zvyklá, se nijak nezměnilo. Během třech let strávených v holubovské škole jsem se svými spolužáky poznala mnoho nového. Jezdili jsme na pěkné výlety, podnikali exkurze, účastnili jsme se různých soutěží, jezdili na plovárnu. Bylo mi líto, že jsem byla nemocná, když se jelo bruslit na zimní stadión. Těším se, že letos připravíme pro mladší spolužáky k svátku dětí dobrodružnou cestu za pokladem. Před koncem školního roku pojedeme na výlet a zúčastníme se palveckých závodů se zubčickou školou "O perníkového krapa". Pak mě čeká loučení s další školou. Tři z nás se sejdeme na gymnázium v Českém Krumlově. Myslím, že i na holubovskou školu budu ráda vzpomínat.

**Jana Floriánová**

### **NAŠE HOLUBOVSKÁ ŠKOLA**

Všechno to začalo tím, že jsem šel v sedmi letech k zápisu. Přivítal mě s úsměvem pan ředitel Švec, který mě také v první třídě učil. Hned od začátku mě škola velmi bavila, protože jsme dostali učebnice plné krásných obrázků a humorný výklad pana učitele nás přiměl k tomu, abychom se dobře učili. Po čase pan ředitel odešel do důchodu a řízení školy se ujala paní ředitelka Floriánová. Ani s jejím příchodem úsměv ze školy nezmizel, protože má organizační talent a také to s dětmi velmi dobře umí. Ve třetí třídě byla mou třídní paní učitelka Bodláková, která je rovněž dobrou učitelkou. Paní učitelka Křížová je mou třídní už druhým rokem a hodně nás toho naučila. Protože mám od ní nejvíc jedniček, i já ji hodnotím na výbornou.

Po celou dobu, co jsem školu navštěvoval, učitelský sbor pracoval velmi dobře a ani žáci nezůstali pozadu. Proto nemohu na zdejší školu najít slůvko kritiky. Vždycky na ni budu rád vzpomínat a vždycky ji rád opět navštívím.

**Jiří Harvalík**

### **PÁTÁCI SE LOUČÍ SE ŠKOLOU V HOLUBOVĚ**

Holubovská školička,  
to je ale věcička.  
Všichni se tu rádi máme  
a vzájemně si pomáháme.  
Naše paní učitelky  
ty jsou pro nás maminy  
i když říkají, že nejsme bez viny.  
Náš šerif je Tadeáš,  
má nad námi pevnou stráž,  
a když už nemůže,  
tak mu Jirka pomůže.  
A my tři holky opustit se nesmíme,  
ale jak to bude s námi  
na Gymplu, to nevíme.  
Neradi se loučíme,  
málem trochu brečíme.  
Kdo nás učit chtěl,  
moc trpělivosti měl.  
Děkujeme, pět let bylo prima.

**-Martina Hrušková-**

## **HOLUBOVSKÁ ŠKOLA**

Do Základní školy v Holubově jsem začala chodit v roce 1998, kdy jsme se přistěhovali do Třísovského Hamru. Bylo to dlouhé stěhování, ale potom se všechno srovnalo. Dříve jsem chodila čtyři roky do ZŠ v Ledenicích. Tam mne učila paní učitelka Alena Kopáčková.

S holubovskou školou jsme jezdili na různé výlety. Mám výlety hrozně ráda. Nejvíc se mi líbilo divadelní představení v Českých Budějovicích "Strašpytýlek" Dostali jsme tam preclíky máčené v čokoládě. V páté třídě v Holubově nás bylo pět žáků. Dva kluci a tři holky. Já Kateřina Klimešová, Jana Floriánová, Martina Hrušková, Tadeáš Bubela a Jirka Harvalík.

Každý den jsme měli vyučování do půl jedné. Učení ve škole mne dost baví, protože se dozvídám stále něco nového. V matematice mě nejvíc bavilo dělení desetinným číslem, v českém jazyce zase shoda podmětu s přísudkem a v přírodovědě všechno, co jsme se učili o vesmíru.

Ve škole jsme měli čtyři počítače a to bylo bezva. Paní učitelka nám je však málokdy pouští při vyučování. Máme však možnost navštěvovat počítačový kroužek.

V holubovské škole nás učila paní učitelka Ludmila Křížová. Škola v Holubově je sice stará, ale hezky upravená. Chodil do ní i můj děda před padesáti lety.

Myslím si, že o škole je toho už dost, protože už nevím, co víc a tak škole volám AHOJ !!

**Kateřina Klimešová**

---

### **Křemžský potok a jeho flóra**



Křemžský potok tvoří jednu z hlavních os vodní sítě v Chráněné krajinné oblasti Blanský les. Připomeňme si proto několik základních údajů o samotném potoce. Pramení u osady Markou na severozápadním svahu Chlum v nadmořské výšce 950 m (mimo území CHKO). Jeho horní tok nese názvy podle jednotlivých osad, kterými protéká, Markův, Rybářský, Dobročkovský, Brložský, Křemžský. Na území CHKO vtéká za osadou Dobročkov. Téměř celý tok má charakter horského a podhorského potoka s údolími střídavě úzkými a otevřenými. Po celé délce má značný spád, ještě pod Křemží dosahuje spád 11 %. Vodohospodářsky je významný pouze úsek 9 km s pstruhovou vodou, a to v jeho horním toku.

Na svém dolním toku asi 1 km před ústím protéká malou vodní nádrží, pak se prudce otáčí kolem příkré asi 70 m vysoké skály, obtéká zříceninu Dívčí kámen a ústí zleva do Vltavy. V úseku od Brloha do Červeného mlýna byl Křemžský potok vodohospodářsky upraven.

Jakost vody v Křemžském potoce byla sledována až do roku 1995 ve čtyřech profilech. Z průměrných hodnot vyplývá, že voda v profilu Křemžský potok - Holubov je hodnocena v ukazatelích kyslíkového režimu jako voda čistá (třída II.), v základních chemických ukazatelích a v ukazatelích mikrobiologických jako voda silně znečištěná až velmi silně znečištěná (třída IV. a V.). Tato skutečnost je dána především tím, že obec Holubov a závod Artypa nemají vybudovanou čistírnu odpadních vod. Vše je ovšem otázka jen finanční. Bude-li obec finančně podpořena, vybuduje čistírnu odpadních vod a jakost vody v Křemžském potoce se velmi rychlelepší. Jakost vody má samozřejmě vliv nejen na faunu, ale i na flóru.

Pojďme se společně podívat, jak vypadá složení flóry podél Křemžského potoka.

Původní vegetační pokryv tvořily olšiny, na svazích byly kyselé doubravy a na hadcích rostly bory.

Dnešní složení flóry je silně pozměněno činností člověka. V údolí potoka jsou olšiny s dominantní **olší lepkavou** (*Alnus glutinosa*), **střemchou hroznatou** (*Padus avium*) a roztroušeně jsou přítomny **vrby** (*Salix sp.*). Bylinné patro tvoří převážně **krabilice chlupatá** (*Chaerophyllum hirsutum*), **ostřice třeslicovitá** (*Carex brizoides*), **kopřiva dvoudomá** (*Urtica dioica*), **blatouch bahenní** (*Caltha palustris*), **tužebník jilmový** (*Filipendula ulmaria*) a **ptačinec hajní** (*Stellaria nemorum*). K vzácným druhům, rostoucím podél Křemžského potoka, patří **oměj pestrý** (*Aconitum variegatum*), který je řazen také k chráněným druhům.

Jen na nepatrně malých plochách jsou zachovány zbytky polopřirozených luk s pestřejší druhovou skladbou. V osmdesátých letech však byla většina vlhkých luk v nivě rozorána a zničena rozsáhlým odvodněním, také částečně chatovou zástavbou, která patří v údolí Křemžského potoka k negativním jevům. Ojediněle jsou zachovány psárkové louky s dominantní **psárkou luční** (*Alopecurus pratensis*) a **metlicí trsnatou** (*Deschampsia cespitosa*), na velmi podmáčených plochách zůstaly zachovány přírodě blízké vysokobylinné louky s **tužebníkem jilmovým** (*Filipendula ulmaria*), **děhelem lesním** (*Angelica sylvestris*), **blatouchem bahenním** (*Caltha palustris*), **pcháčem zelinným** (*Cirsium oleraceum*) a vzácnější **ostřicí trsnatou** (*Carex cespitosa*). Jako trosky se zachovaly střídavě vlhké louky s **bezkolencem modrým** (*Molinia coerulea*). Takové druhy, jako je **hořec hořepník** (*Gentiana pneumonanthe*), definitivně zmizely.

V horním toku Křemžského potoka jsou ve vyšších polohách zastoupeny bikové bučiny s dominantním **bukem lesním** (*Fagus sylvatica*) a poměrně chudým bylinným podrostem. Jen v místech prameniště se vyskytují smrkové bučiny, snad i podmáčené smrčiny. Vegetace nižších poloh byla opět velmi silně ovlivněna člověkem. Obvykle tvoří vegetaci na svazích porosty kyselých borů s brusinkou a jen v lokalitách hadcového podkladu jsou to bory s **kostřavou ovčí** (*Festuca ovina*) a některými typickými druhy hadců. O vegetaci na hadcích bude pojednávat náš další příspěvek.

**RNDr. Alena Vydrová**  
**Správa CHKO Blanský les**

---

## CO JSTE HASIČI .....



Jak jsme Vás již informovali v minulém čísle, proběhla dne 8. května 1999 v Třísově okrsková soutěž hasičů. Soutěžilo se ve štafetě a útoku s vodou.

Za okrsek Brloh se zúčastnili pouze mladší a starší žáci, za svůj okrsek tedy obě tato žákovská družstva zvítězila. Družstva mužů z okrsku Brloh bohužel nepřišla. Proč asi?

Za okrsek Křemže se soutěže zúčastnila tato družstva:

- starší žáci z Holubova a Třísova -



zvítězili žáci z Holubova.

- muži ze Stupné, Krasetína, Holubova, Třisova - zvítězili muži z Třisova, dále pak skončila družstva mužů v pořadí Stupná, Holubov, Krasetín.

Co čeká mimo jiné hasiče v nejbližších termínech

22.5.99 - Kaplice - okresní kolo hry Plamen - žactvo

19.6.99 - Kamenice nad Lipou - regionální kolo hry Plamen žactvo, zúčastní se vítěz okresního kola z Kaplice

12.6.99 - Kaplice - okresní soutěž - muži

26.6.99 - Pelhřimov - regionální soutěž - muži, zúčastní se vítěz z okresního kola

31.7.99 - Holubov - Memoriál Jana Vitka

mezi tím celá řada pohárových soutěží

2.10.99 - Český Krumlov - Memoriál Jaromíra Urbana - je to prestižní soutěž - obvykle se zúčastňuje 70 - 80 družstev z celé ČR. Všem přejeme dobré výsledky.

**Květen - měsíc požární ochrany** byl vyhlášen letos u příležitosti 130. výročí založení hasičů v Čechách (Velvary).

#### **Třisovští hasiči k tomu udělali:**

- provedli nátěry hydrantů
- likvidaci skříněk s již nevyhovujícím hasičským materiálem
- vlastní námětové aplikační cvičení na objekt v horní části Třisova
- propagaci své práce a činnosti na vývěsní skříně

**-Ivan Svoboda-**

---

### **Tornádo na Malorce**



Nebojte se vážení čtenáři Zpravodaje, nejedná se o další přírodní katastrofu, nýbrž mluvíme o vícetrupé plachetnici, katamaránu Tornádo. Jachting je tradičním olympijským sportem a právě Tornádo patří k osmi lodním třídám, ve kterých se pojede o medaile na olympiádě v Sydney roku 2000. Ve dnech 7.5. - 14.5. 1999 se konalo na Malorce mistrovství Evropy ve třídě Tornádo. Tohoto mistrovství se zúčastnilo 78 lodí z 19 států včetně České republiky. My jako úřadující mistři České republiky jsme získali právo reprezentovat naši zemi na tomto mistrovství. Spolu s námi cestovali Aleš a Martin Novákové z Dolního Bukovska. Závod se jel za ideálního jachtařského počasí - vítr kolem 10m/s, teplota vzduchu 30°C, teplota vody 19°C, jasno. Závodní trať byla postavena v úzké zátocce u přístavního města Porto de Pollenca, takže jsme byli uchráněni od velkých mořských vln. Pořádající "Reial Nautic Club" zabezpečil regatu po stránce organizační a kulturně-společenské na vysoké úrovni a když k tomu připočteme vydařené počasí a početnou účast, můžeme mluvit o velmi kvalitním mistrovství.



A jak jsme dopadli? Ve zmíněné konkurenci jsme obsadili 59. místo, což při nezapočtení výsledků mimoevropských účastníků znamenalo 48.místo v Evropě. Vítězem se stala australská posádka BundockForbes. Druhé místo a titul evropského mistra získala německá posádka Gäbler-Schwall. Pro nás tento závod znamenal generálku před vrcholem sezóny - mistrovstvím světa v Dánsku, která bude zároveň kvalifikací na olympijskou regatu. Naše představa, umístit se v první polovině startovního pole, se nenaplnila. Důvodů proč, je více. Opět se projevila naše nevyježděnost v tak početném startovním poli a dále přetrhli otěže a v jedné, abychom zabránili kolizi, jsme se dokonce převrátili a rozjíždku tak nedokončili. Rovněž naší novou loď jsme nedokázali optimálně nastavit. Takže jsme dopadli, jak jsme dopadli, ale přesto je to zatím nejlepší umístění v naší sportovní kariéře.

Proč se vlastně toto mistrovství konalo na Malorce? Snad proto, že středomořský ostrov Malorka je opravdu turistickým rájem a podmínky pro jachting jsou zde vskutku ideální. Malorka /správně Mallorca/ patří ke skupině pěti Baleárských ostrovů.

Tyto ostrovy se rozkládají přibližně 200 km jihovýchodně od španělské Barcelony. Mallorca, největší z ostrovů, zaujímá plochu 3640 km<sup>2</sup> a její členité pobřeží měří 300 km. Žije zde téměř 600.000 obyvatel, hovořící řečí blízké španělštině. Velmi dobře se zde ale dorozumíte anglicky, francouzsky či německy. Malorku po Feničanech, Římanech a Maurech obsadili Španělé v roce 1229. Po diktatuře generála Franca /1975/ se Baleárské ostrovy stávají autonomií /1983/.

Turisté navštěvují Malorku po celý rok. Příjemné teploty, koupání v průzračné vodě lákají stovky turistů k návštěvě Malorky. Z Prahy se dostanete na Malorku letadlem za 2,5 hodiny. Nám trvala cesta podstatně déle. Jeli jsme tradičně autem a vlek s lodí táhli za sebou. Cestu do Barcelony /1850 km/ jsme zvládli za 26 hodin. Z Barcelony pokračovala naše cesta trajektem do Palmy, hlavního města Malorky.

Plavba po poměrně složitém nalodění trvala 8 hodin a byla bezesporu zážitkem. Jízda po ostrově nám na dobře upravených cestách nečinila potíže. V bohatém sportovním programu mistrovství jsme si našli čas poznat přírodní krásy a památky Malorky. Rovněž jsme okusili místní speciality a výborné víno. Návrat domů se obešel bez problémů.

Mistrovství bylo pro nás obrovským zážitkem a nezbyvá než konstatovat, že se upřímně těšíme na mistrovství příští.

**-Zdeněk a Jiří Pavlišovi, Tornádo CZE -52-**

---

<b>Slovo lékaře</b>
---------------------



## Léto

Po jarním znovuvzkříšení přírody k novému životu nastupuje léto, nastupuje doba plodnosti. Člověk se těší, jak si na sluníčku prohřeje celé tělo a zbaví se různých viróz. Těšíme se na prázdniny nebo na dovolenou, na dočasné uvolnění se z našich každodenních starostí a povinností. Alergici a astmatici se těší, že si vyjedou k moři nebo do vysokých hor, aby si ulevili od svých obtíží. Chodíme více do přírody, jezdíme na výlety, jezdíme více na kole, plaveme v rybníce a vůbec se více

pohybujeme. Tím máme větší šanci si znormalizovat svoji nadváhu.

Léto má však i svá zdravotní rizika. Některými jsme se již zabývali. Při vycházkách do přírody, zejména při procházení vysokou trávou, často ulovíme klíště. Nebo spíše ono uloví nás. O prevenci nálezů přenosných klíštětem již víme dost. Pozor na divoká zvířata, která se v přírodě chovají nepřírodně přítulně. Určitě mají vzteklinu. Všichni již víme, že je pro člověka vždy smrtelná, není-li včas zahájeno očkování.

V létě více cestujeme a jsme odkázáni na stravu připravenou druhými lidmi. Než něco dáme do úst, pokud možno zhodnotíme, jak jsou prodávané potraviny uchovávány, zda neleží dlouho na sluníčku a v horku, jaký mají vzhled a vůni. Vyhýbáme se rizikovým potravinám, jako jsou různé saláty s majonézou, žloutkovým krémům, uzeninám "unaveného" vzhledu, rybím salátům, jídlům z mletého masa ..., zejména pokud neznáme dobře výrobce i prodávajícího a nemáme k nim plnou důvěru. Na dovolenou zpestřenou několikadenním průjmem bychom nemuseli dobře vzpomínat. A výskyt salmonelóz a podobných nálezů v létě vždy přibývá. V pozdním létě bývají někdy průjmy i virové, získané po koupání ve znečištěné vodě.

V létě bývá více i dalších nálezů, jako je virový zánět jater nejčastěji získaný na záchodě, pokud jsme si před jídlem neumyli řádně ruce. Ale i pohlavní choroby mají přes léto konjunkturu díky větší promiskuitě.

Letní období je zrádné i tím, že máme sluníčku více odhalenu svoji pokožku. Mnozí chceme přes léto získat čokoládovější barvu, a tak se úmyslně více pečeme na slunci. Barvu získáme, v kůži se nám vytvoří více vitamínu D, ale slunění má i svoje rizika. Sluneční záření může způsobit různé záněty a další změny kůže. Samo sluneční záření nám může spálit pokožku do vzniku puchýřů a to zejména u světlovlasých jedinců. Po ozáření pokožky senzibilizované šťávami některých bylin /např. bolševník/ nebo látkami v potravě /např. i některá antibiotika/, může dojít k poškození pokožky i u jinak odolného člověka.

Navíc je třeba si oživit v paměti, že sluneční záření má mutagenní účinky a způsobuje změny genetického vybavení především kožních buněk. Díky této změně se občas objeví kožní rakovina, která má velmi rychlý průběh. Jakmile objevíme náhlou změnu na kůži v již existujících mateřských znaménkách, nebo jakékoliv nově vzniklé vyvýšeniny a zejména temně hnědé skvrny, je dobré se neprodleně poradit se svým praktickým lékařem. Příliš často se s tím chodí k lékaři pozdě. Již nenápadná lehce vyvýšená skvrna upozorňující na sebe svědčením, může mít po těle rozesté metastázy!

Závěrem již jen aktuální upozornění. V horkých dnech na počátku června nás to láká k poležení si v trávě. Země však ještě není od sluníčka dostatečně prohřátá, a tak nám hrozí prochlazení.

- MUDr. Bohumír Šimek -

---

### Zdravé mlsání



Dovolte mi, abych Vám nabídla vzor lehkého letního jídelníčku na celý den, který pak můžete libovolně obměňovat.

**Snídaně** - nejvhodnější budou asi ovesné vločky nebo kukuřičné corny, smíchané s nízkotučným jogurtem a ochucené oříšky, rozinkami a nastrohaným jablkem nebo pokrájeným banánem. Kdo nemá rád sladkou snídani použije bílý jogurt, česnek nebo křen, cibuli, papriku, okurku, ředkvičky a třeba sezamové či slunečnicové semínko.



**Přesnídávka** - někdy stačí ovoce a pro větší jedlíky nebo ty co nesnídají, nabídneme tmavé pečivo s nějakou pomazánkou např. tvarohovou s pórkem - jemně nasekaný pórek, cibuli, pažitku vmícháme do přisoleného tvarohu a naředíme trochou mléka. Další výborná pomazánka je kapiová - v misce našleháme rostlinné máslo s taveným sýrem a přidáme vajíčko vařené natvrdo a nastrouhané na jemném struhadle a syrovou papriku jemně nakrájenou nebo umletou na masovém strojku.

**Oběd** - stále platí pořekadlo, že polévka je grunt, i když si trochu upravíme způsob její úpravy, upustíme od silných masových vývarů, dáme přednost zeleninovým, bramborovým a luštěninovým polévkám bez jíšky, zahuštěným závrtkou z mouky a vody, ovesnými vločkami, kroupami nebo rýží a po ukončení varu zjemníme kouskem čerstvého másla či lžící oleje. Vybrala jsem čočkovou polévku - přebranou a opanou čočku dáme vařit společně s brambory a kořenovou zeleninou na kostičky. Polévku zahustíme závrtkou, přidáme libeček, sůl, česnek, majoránku a provaříme. Nakonec přidáme kousek másla a petrželku.

Jako hlavní chod volíme plátek masa nejlépe drůbežího, opečeného bez tuku nebo rybu, podobně upravenou a jako přílohu rýži, brambory, těstoviny a nebo bezmasé jídlo jako např. zeleninové rizoto. Ke všemu přidáváme syrovou zeleninu nebo salát.

**Odpolední svačina** - někomu stačí jogurt a jablko, ale dětem můžeme připravit například tvarohový pohár - uvaříme pudink a do studeného vmícháme netučný tvaroh, na nahrubo nastrouhané jablko a ochutíme medem. Směs upravíme do misek a posypeme strouhanými ořechy.

**Večeře** - pokud budeme mít teplý oběd stačí salát s tmavým pečivem nebo polévka, na kterou není v teplých letních dnech, v poledne chuť. Pokud chceme připravit teplou večeři, pak například brambory v zelenině - do vymazaného pekáčku klademe kolečka vařených brambor, rajčata na kolečka, papriky, čerstvé houby, osolíme, posypeme kmínem. Zalijeme směsí jogurtu, smetany, strouhaného sýra a zapečeme. Podáváme jak jinak se zeleninovým salátem.

Dobrou chuť přeje

- M.S. -

---

<b>Společenská kronika</b>
----------------------------



## **NARODILI SE NOVÍ OBČÁNCI**

- Matylda Kyrku, Holubov - 24.4.1999
- Veronika Ondráková, Holubov - 30.4.1999

## **BLAHOPŘEJEME**

- pan Vladimír Soukup, Holubov - 81 let
- pan Ladislav Fesl, Třísov - 70 let

## **Navždy jsme se rozloučili:**

- paní Růžena Jášová, Holubov - 78 let

---

## Vítání nových občánků



V sobotu 22. května 1999 se uskutečnilo v obřadní síni obecního úřadu Holubov **slavnostní vítání nových občánků do života**. Této akce se zúčastnilo osm manželských párů z Holubova, Krasetína a Třísova se svými dětmi.

Po zahájení a přivítání vystoupily děti z místní základní školy pod vedením paní učitelky Ludmily Křížové, děti miminkům a jejich rodičům zazpívaly, přednesly básničky a zahrály na flétny. Potom se ujal slova pan starosta Jaroslav Franěk, který popřál rodičům a jejich dětem vše nejlepší do života a ve svém velmi pěkném projevu vysvětlil rodičům význam dobré výchovy jejich dítěte a zajištění jeho šťastného života.

Na závěr rodiče podepsali slavnostní slib, že ze svého dítěte vychovají řádného občana naší země. Pan starosta všem poblahopřál k narození jejich děťátka, maminkám předal kytičku a dětem na památku pohádkovou knížku.



Ačkoliv víme, že děti zatím nechápaly význam tohoto slavnostního aktu, chtěly bychom za všechny rodiče poděkovat členům OU a zvláště panu starostovi za to, že udržuje tuto krásnou tradici - vítání občánků do života.

Věříme, že se tato akce líbila stejně všem rodičům jako nám.

**-Martina Traplová, Adéla Piksová-**

---

### Další informace :

[Chráněná krajinná oblast Blanský les](#)

[Flóra v regionu Český Krumlov](#)

[Charakteristika přírodních poměrů v regionu Český Krumlov](#)



---

**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..

---

© Sdružení Oficiálního informačního systému Český Krumlov, 2000  
Počet přístupů na tuto stránku od 20. dubna 2000 : **1671**