

# Holubovský ZPRAVODAJ



Informační měsíčník Obecního úřadu v **Holubově**  
Únor 2000 - Číslo 1 - Ročník 10

- **Slovo starosty**
- **Zpráva z veřejného jednání obecního zastupitelstva**
- **Chráněná krajinná oblast Blanský les**
- **Čtvrtstoletí mateřské školy Holubov**
- **Z divadelní bonboniéry**
- **Citáty, zamyšlení . . .**
- **Slovo lékaře - Novoroční předsevzetí**
- **Mlsání**
- **Společenská kronika**
- **Informace**

---

## Vážení spoluobčané,



je za námi rok 1999 a vstoupili jsme do posledního roku tisíciletí, do roku 2000. Podle mého názoru minulý rok utekl strašně rychle. Snahou nás všech bylo vykonat co nejvíce práce pro rozkvet naší obce. Není to v dnešní době jednoduché. Práce by bylo hodně, financí však méně, aby se vše, co je potřeba, pořídilo. Myslím si, že se každý rok vždy něco podaří opravit a vylepšit. Bohužel jsou i požadavky, které splnit nelze. Je na Vás všech, aby jste toto zhodnotili sami. V letošním roce nás opět čeká dostatek práce a úsilí zajistit vše potřebné pro chod obce.

Chtěli bychom pokračovat v započaté rekonstrukci veřejného osvětlení a místního rozhlasu v Holubově, zaplatit druhou splátku za třísovskou prodejnu, zaplatit splátku na plyn Obci Křemže, upravit jímání třísovského vodovodu, postupně provádět opravy komunikací, řádně zajistit provoz mateřské školy, základní školy, provoz obecních vodovodů, podporovat činnost hasičů, sportovců, skautů atd. Musíme stále usilovat o získání finančních prostředků na řešení výstavby kanalizace a ČOV v Holubově.

To vše je nutné zajistit pro zlepšení a rozvoj naší obce v našem krásném kraji - v Podkletí.

Každému z nás by mělo záležet na tom, aby se nám zde líbilo, dobře žilo. A připravit tak našim dětem a generacím, které přijdou po nás, pěknou budoucnost.

Děkuji Vám všem za to, co jste v minulém roce vykonali a na počátku nového roku 2000 Vám co nejsrdečněji přeji hlavně pevné zdraví, štěstí, mnoho pracovních i osobních úspěchů, vzájemné úcty, tolerance a porozumění.

**Jaroslav Franěk, starosta obce**



**Veřejné jednání OZ Obce Holubov se konalo dne 14.12. 1999.  
Tohoto jednání se zúčastnili všichni členové OZ a 30 občanů.  
Na programu jednání bylo:**

1. Informace starosty o činnosti OÚ a OZ
2. Projednání a schválení rozpočtových změn
3. Jmenování inventarizačních komisí
4. Schválení souborného stanoviska regulačního plánu jihovýchodní části obce Holubov
5. Vydání stanoviska obce k prodeji pozemku č. 714/1
6. Projednání žádosti p. P. Bendy o zapůjčení sálu
7. Schválení vstupu obce do reg. svazku obcí "Vltava"
8. Různé, diskuse.

1. Zprávu starosty tvořil souhrn informací, které byly již ve zpravodaji zveřejněné.  
Doplňujeme pouze informace nové:

- byla projednána a schválena cena vody pro Holubov, která bude na r. 2000 činit:
  - pro obyvatele 9,98 + 5 % DPH
  - pro ostatní 21,13 + 5% DPH
- byl schválen převod části vodovodu v chatařské osadě Háje v Třísově z obce na sdružení chatařů v této chatové osadě
- bylo projednáno a schváleno zadat zpracování projektu na vyřešení problému jímání třísovského vodovodu, tento návrh bude předán OZ do pracovního jednání v lednu 2000.
- OZ projednalo a jednohlasně schválilo, vyměřit paní Marii Bohaté poplatek, za pronájem sálku v hasičské zbrojnici, pro potřeby cvičení žen v době školních prázdnin, symbolických 400,- Kč za 2 měsíce (v ostatních případech se platí 100,- Kč za 1 den, což by činilo zhruba 1600,-Kč). Od září probíhalo cvičení ve škole zdarma, nyní zastupitelstvo rozhodlo, že od ledna 2000 bude p. Bohatá platit nájem 200,- Kč měsíčně. **Vzhledem k různým fámám upozorňujeme, že členové OZ nikdy neměli námitek proti tomuto cvičení, naopak poplatky vyměřili pouze symbolické, právě proto, že se jedná o cvičení našich žen. Takže to, jestli se bude i nadále cvičit, nezáleží na obecním zastupitelstvu.**
- příspěvek na školní rok 1999-2000, za žáky dojíždějící do škol v Českém Krumlově, na krytí neinvestičních nákladů podle § 14 odst. 2. zákona č. 564/1990 Sb. O státní správě a samosprávě ve školství bude hrazen zálohově ve výši 2.500,- Kč za 1 žáka, což představuje částku 37.500,- Kč.
- byl schválen návrh provést změny v územním plánu obce Holubov a tento návrh projednat společně s urbanistickými studiiemi osad Třísov a Krasetín jako jeden společný závazný územní plán Obce Holubov
- OZ projednalo a schválilo jmenování nového náčelníka lanové dráhy Kleť, od 1 .1 .2000 bude tuto funkci vykonávat ing. Petr Bartoš

2. Dalším bodem programu byly rozpočtové změny v r. 99. Změny byly hlavně v těch kapitolách rozpočtu, kde vznikl nárůst prací. Jedná se o veřejné osvětlení a

místní rozhlas (zde bylo počítáno s dotací z Programu obnovy vesnice, kterou jsme nedostali), opravy ve škole, opravy komunikací, vodné Třísov a Krasetín, náklady na naučnou stezku, bytové hospodářství, na civilní službu, pořízení videokazet Budvarka v Podkletí, provoz hasičů. Částky na povýšení rozpočtu budou použity z nevyčerpaných kapitol, z akcií a úroků a ze zvýšeného příjmu daně fyzických osob.

3. Dále byli jmenováni předsedové a členové inventarizačních komisí majetku obce. Termín provedení inventur a odevzdání byl určen do 6. 1. 2000.
4. Ing. Petr Čížek přečetl souborné stanovisko k regulačnímu plánu jihovýchodní části Obce Holubov, které se týká dokončení tohoto plánu. OZ stanovisko schválilo.
5. OZ zaujalo kladné stanovisko k žádosti p. Marie Staré Holubov 252, která kupuje od Okresního úřadu Č. Krumlov pozemek č. 714/1 (pod prodejnu a výčepem v Krásetíně, které jsou jejím majetkem).
6. OZ projednalo a schválilo žádost o zapůjčení sálu v Krásetíně p. Petru Bendovi za těchto podmínek:
  - poplatek 500,-
  - topení na vlastní náklady
  - během akce zajistit pořádek
  - po skončení akce zajistit úklid
7. OZ schválilo vstup Obce Holubov do regionálního sdružení obcí "Vltava", za podmínky, že bude členem sdružení Město Český Krumlov.
8. Po krátké diskusi byl členy návrhové komise p. L. Cudlínovou a p. A. Buštou přednesen návrh na usnesení a jednohlasně schválen.

-Jaroslav Franěk, starosta-

---

## Chráněná krajinná oblast Blanský les



V prosinci 1999 oslavila Chráněná krajinná oblast Blanský les 10 let od svého založení (Chráněnou krajinnou oblast Blanský les vyhlásilo 8. prosince 1989 Ministerstvo kultury České socialistické republiky). Pojďme se nyní podívat za tím, co Správa CHKO Blanský les během deseti let své existence vykonala.

Tehdejší sídlo "Správy" bylo na zámku v Českém Krumlově a "Správa" zaměstnávala jen 4 odborné pracovníky. Hlavní náplní až do roku 1992 byla kontrolní a odborná činnost. Zpočátku musela "Správa" provést řádné vyznačení celé chráněné oblasti v terénu a rovněž vyznačit všechna maloplošná chráněná území. Celkem jich v roce 1989 bylo 5 - Dívčí kámen, Holubovské hadce, Jaronínská bučina, Kleť a Vyšenské kopce. Již první rok své působnosti, v roce 1990, vyhlásila "Správa" další dvě nová chráněná území - Bořinku a Kalamandru a připravila rozšíření Vyšenských kopců.



Od roku 1992 se "Správa" řídí novým zákonem č. 114/1992 Sb., o ochraně přírody a krajiny a příslušných prováděcích předpisů. V témže roce začala "Správa" s rekonstrukcí svého nového pracoviště ve Vyšném. Začátkem roku 1992 vyhlásila další chráněné území - Dobročkovské hadce. Rok 1993 přinesl pro "Správu" významné změny. V souvislosti s novým zákonem bylo nutné aktivně provádět výkon státní správy a provést proškolení všech odborných pracovníků, rovněž nastaly i personální změny. "Správa" přijala další dva zaměstnance. V říjnu 1993 se pracovníci mohli přestěhovat do nové budovy Správy CHKO ve Vyšném. Slavnostní otevření proběhlo 8. prosince 1993 současně s otevřením výstavy "Příroda Blanského lesa", která byla uspořádána na počest 5. výročí jejího vyhlášení.

V dalších letech se činnost "Správy" zaměřuje kromě výkonu státní správy na péči o nejcennější části přírody. Pro jednotlivá maloplošná chráněná území jsou postupně zpracovávány inventarizační průzkumy a plány péče, které navrhují vlastní údržbu území. Během let 1994-1995 provedli pracovníci "Správy" mapování významných biotopů z hlediska botanického. V tomto roce také zadává Ministerstvo hospodářství České



republiky zpracování Územních systémů ekologické stability pro Velký územní celek Blanského lesa. Aktivita "Správy" se rozbíhá naplno. Od tohoto období probíhá také na území CHKO výzkumný úkol: "Monitorování změn v populacích vybraných skupin organismů v síti trvalých monitorovacích ploch". Monitorování probíhá v těchto územích: ve Vyšenských kepcích, na Holubovských hadcích a z nedostatku finančních prostředků bylo ukončeno na Jaronínské bučině. Počátkem roku 1995 se začíná připravovat plán péče pro celé území CHKO, jehož platnost je na desetileté období. V roce 1996 je dokončen a počátkem roku 1997 vstupuje v platnost schválením Ministerstva životního prostředí České republiky. V roce 1996 vyhláší "Správa" 5 nových maloplošných chráněných území - Malou skálu, Na Stráží, Ptačí stěnu, Horní Luka a Šimečkovu stráž. Svoji 15 rezervaci vyhláší v roce 1999 a stává se jí velmi významné území s cennou flórou Mokřad u Borského rybníka. V této době zaměstnává "Správa" již 8 pracovníků.

Pracovníci "Správy" se aktivně podílejí na dalších činnostech, z nichž jedním je účast na krajinných programech. K velmi významným programům patří revitalizace říčních systémů. Od roku 1994 zahájila "Správa" přípravu akce: "Revitalizace povodí potoka Borová". V počátcích byla vypracována odborná přírodovědná studie, podle které byla zpracována projektová dokumentace. Vlastní stavba začala v roce 1998 a v roce 1999 byla dokončena první etapa. Během dalších let bude probíhat na novém potoce monitoring, který zhodnotí provedenou revitalizaci. Druhá etapa "Revitalizace potoka Borová" bude zahájena v roce 2000.



Kromě této odborné práce se "Správa" věnuje i publikační činnosti a osvětě. Až dosud vydala dvě publikace pro veřejnost - o Národní přírodní rezervaci Vyšenské kopce a Příroda a historie hory Kletě. Obě publikace jsou pro zájemce k dispozici na Správě CHKO. Pravidelně je činnost "Správy" prezentována v regionálních i jiných odborných časopisech. Na území Blanského lesa "Správa" připravila a otevřela dvě naučné stezky v NPR Vyšenské kopce se 14 zastaveními a v letošním roce k 10. výročí vyhlášení CHKO - naučnou stezku Třísov-Holubov-Dívčí kámen. V roce 1998 zahájila trvalou výstavu na vrcholu Kletě s názvem "Přírodní a kulturní význam Kletě".

Počátkem roku 1997 navázala Správa CHKO Blanský les kontakt s rakouskými přírodovědci, s kterými úspěšně, za finanční podpory Phare, dokončila tři projekty.

Dlouhodobě spolupracuje s Biologickou fakultou Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích a rozšiřuje své kontakty i na jiné vysoké školy.

Snad na závěr popřejme všem pracovníkům Správy CHKO Blanský les do nového roku 2000 mnoho elánu, nových nápadů a vytrvalost při další práci v ochraně přírody.

20. prosince 1999, Vyšný  
RNDr. Alena Vydrová

---

### Čtvrtstoletí mateřské školy Holubov



Už definitivně skončil svou vládu rok 1999 a ujímá se svého rozhodování rok 2000, probírám hlavou život naší mateřské školy ve svých podstatnějších momentech za uplynulé čtvrtstoletí.

Nejprve, ale pro pamětníky trochu historie o počátcích předškolního zařízení v Holubově - citováno z kroniky:

Počátkem školního roku 1946 - 47 zřízena byla ve školní budově v Holubově mateřská školka. Ve školních letech 1946-47 a 1947-48 působila tam jako učitelka Špetlová Jarmila, 1948-49 Šinovská Vlasta a 1949-50 a dále Palečková Marie. Školku navštěvuje 20 dětí z Holubova a Krásetína. Na stravování dětí jak ve škole tak i v mateřské školce přispívá z největší části ONV v Českém Krumlově.

Od ledna 1949 je dávana žactvu mateřské a národní školy (průměrně denně 100 dětem) dopolední svačina. Děti dostávají střídavě : polévku, kaši, pudink, kávu nebo čaj s rohlíkem a marmeládou. Z přidělu Mezinárodního dětského fondu jsme obdrželi v roce 1949 též sádlo a umělý tuk, různé masové nebo rybí konzervy, marmeládu a sušené mléko. Svačiny vaří zdarma manželka ředitele školy R. Zimmermannová. Náklad na stravování je značný a je hrazen většinou z příspěvků ONV (dříve Okresní péče o mládež), mimo to dary, např. závod Artypa, který má nad školou patronát, daroval 1500 Kčs, Konsumní družstvo 7.400 Kčs, spolek Bratrství v Holubově 1000 Kčs.

Děti přispívaly dosud pouze 2 Kč měsíčně na mytí hrnků (školnici). V roce 1949/50 činil náklad na stravování celkem 27.757 Kčs.

(konec citace)

Život dětí v mateřské škole v budově národní, později základní, školy plynul, rodilo se stále více a více dětí a nebylo možno s kapacitou 24 dětí uspokojit všechny

požadavky rodičů na umístění svých dětí do MŠ. Po zvážení všech okolností, možností, povolení a financí se MNV rozhodl pro stavbu nové účelové mateřské školy. Tak byla postavena a slavnostně do provozu uvedena 4. května 1975 dvojtřídní mateřská škola s kapacitou 60 dětí. K docházce bylo zapsáno 38 dětí ve věku od 2 do 6ti let. Útulek v Třísově, který byl zřízen r. 1969, byl k tomuto datu zrušen a děti z Třísova přešly do Holubova.

Součástí MŠ byla hospodářská budova se 2 bytovými jednotkami - oba služební byty pro zaměstnance školství. Nejvyšší docházka dětí byla ve školním roce 1977/78, kdy bylo zapsáno 53 dětí, z toho 5 dětí dvouletých. V době uzavření MŠ - letních prázdnin se dle potřeby každoročně zdarma konaly úpravy, údržby školy: např. tatínkové pomohli při odstraňování poškozených litých podlah ve třídách, jídelně, pokládali dlažbu ve skladu, vybílili, opravili střechu, vykopali přívod vody od budovy k bazénům, na školní zahradě opravili veškeré zahradní zařízení a jiné další práce.

Maminky s pečlivostí vždy pomáhaly s úklidem celého objektu MŠ, praly záclony apod. Od školního roku 1986 MŠ dostávala na Vánoce pro děti "milé pozornosti", a to jak formou balíčků s dobrotami, tak i finanční částkou na nákup nových hraček, na návštěvy divadel, filmů. Těmito dárci po dlouhá léta byli chataři, JZD Podkleťan a Artypa Holubov.

Po 12tiletém provozu kotlů na LTO a vlivem špatné kvality LTO docházelo k velmi častým poruchám v topení, proto došlo v říjnu 1987 k celkové rekonstrukci kotelny, výměně kotlů. Velkou měrou na odborných pracích vedle OSP přispěl závod Artypa, JZD Podkleťan, na pomocných a dalších pracích se podíleli občané Holubova - převážně důchodci. Po dohodě s ONV - odborem školství a ředitelem zdejší školy K. Švecem jsme se s dětmi 12.10.1987 přestěhovali s nejnútnejším zařízením do tělocvičny školy. 6. listopadu 1987, kdy byla ukončena rekonstrukce kotelny a tudíž se mohlo začít topit, jsme opět zahájili provoz v naší MŠ.



Se začínajícím školním rokem 1990/91 nastala v MŠ velká změna, z dvojtřídní MŠ se stala jednotřídní MŠ. Důvod? - snížená porodnost - pokles dětí.

Uzavření jednoho oddělení přineslo nejen dislokační změny, ale i ekonomické potíže, zvláště pak finanční pokrytí na údržbu a vytápění celé budovy.

Další velká změna, tentokrát v budově MŠ nastala po jednání obecního zastupitelstva začátkem května 1991, kdy bylo rozhodnuto přemístit obecní úřad do budovy mateřské školy.

Konec školního roku 1992/93 byl opět ve znamení změny. Obecní úřad rozhodl, že děti MŠ se již nebudou nadále stravovat ve školní jídelně, proto se 24. srpna 1993 pokládalo lino do zadní části třídy MŠ, kde se děti budou stravovat. Během letních prázdnin toho roku došlo k dalším stavebním úpravám v hospodářské budově MŠ - byl vybudován vchod do bytových jednotek z přístupové cesty na školní zahradu. Ve vstupní místnosti před jídelnou, tedy v šatně pro školáky, byla z části vybudována dětská poradna. Taktéž v tomto roce bylo na příkaz ředitele ŠÚ v Českém Krumlově nařízeno přerušení provozu MŠ poklesne-li docházka dětí pod 50% zapsaných.

Od 1. října 1993 Obecní úřad Holubov, na základě rozhodnutí ČNR vydal vyhlášku o příspěvku rodičů na částečnou úhradu neinvestičních nákladů MŠ, a to ve výši 130,- Kč měsíčně. Od roku 1994/95 byl poplatek stanoven na výši 85,- Kč měsíčně.

6. května 1995 bylo možno si přečíst v tisku "Holubovská MŠ slaví 20. výročí". Přípravou na oslavu žila celá školka. Děti připravovaly kulturní program, učitelky zdobily třídy, připravovaly rozličné pomůcky na výchovnou práci, hračky, paní kuchařky za pomoci upekly a ozdobily srdíčka pro všechny zúčastněné na oslavě. Na oslavu kromě zástupců OÚ, ŠÚ ČK a sponzorů, od nichž děti dostávaly finanční a další dárky, byli pozváni ti, kteří se velkou měrou podíleli na stavbě MŠ a všichni občané Holubova a okolí. Bylo to jistě příjemné zavzpomínání.



Tímto koncem školního roku, oslavou 20. výročí trvání vlastně skončila tato MŠ, ne - nemyslím provoz péče o naše nejmenší děti, ale stavbu, budovu. Měřením bylo totiž prokázáno, že v panelech, které tvořily většinu stavby, v tapetách, v kobercích je látka, která obsahuje formaldehyd - látka škodlivá lidskému zdraví.

Proto po rozumné úvaze, sehnání finančních prostředků a vhodné firmy, došlo k přestavbě MŠ. Kromě střechy, štítů a sklepa byly vybourány všechny obvodové stěny, vnitřní příčky, stropy, dřevotřískové panely a desky. Ke stavbě nového se používalo tradiční zdivo.

Celá přestavba přišla asi na 850 tisíc korun. Zhruba polovinu peněz poskytl stát, zbytek doplatila Obec Holubov ze svého rozpočtu.

Za pozornost na této stavbě ovšem stojí, že dne 20. července 1995 byla stavební firmou Matteo zahájena vlastní rekonstrukce, která trvala do 31. srpna 1995, tedy pouhých 37 pracovních dnů. (Pro případné zájemce je stavba zdokumentována denním zápisem i potřebnou fotodokumentací). A tak dne 4. září 1995 byl ve staronové MŠ zahájen nový školní rok.



Tady asi moje vzpomínání končí. Uvedla jsem zásadní změny, ale jistě vždy nebyly zcela nejdůležitějšími.

Vždy jsme si totiž všichni přáli, aby se dětem jak v roce 1946, až po rok 1999 v mateřské škole nebo v útulku líbilo, byly spokojené, šťastné, chodily do zařízení rády.

Závěrem bych ráda Vám všem jménem celého kolektivu MŠ a samozřejmě dětí, popřála, aby nový rok 2000 byl ve znamení klidu, zdraví, štěstí a samých příjemných změn.

-Hana Bezděková, ředitelka MŠ Holubov



Dovolte, abych se s Vámi ještě jednou podělil o jeden sólový výstup členů ochotnického spolku Vltavan Třisov z let třicátých.

## **Regma**

*Todle regma, to je hrůza  
to je kalich hořkosti,  
to je nemoc zatrolená,  
leze to až do kostí.*

*Ten, kdo chodil za holkama,  
mazal deku o sto šest,  
na toho to k stáru sedne,  
za lumpárny takový trest.*

*Někdy až vejskám bolestí,  
když to leze ještě hloub,  
kosti chrastí a vrže každý kloub.*

*Co já už všechno zkusil,  
radil se s babama,  
všechno je to houby platný  
a neplatí to na regma.*

*Jeden radí seno, strusy,  
citron, květy z jabloně,  
jeden zase Kvizdův fluid,  
co je jenom pro koně.*

*Radili mi celý tělo  
natřít medem každý coul,  
napřed jsem měl vosí hnízdo,  
vzadu zase včelí oul.  
Museli mě nakuřovat,  
než to ze mě dostali.  
Až mě jeden kapacita radil,  
jak se zbavím zla.  
Když prý jeho ta nemoc zkroutí,  
tak si lehne na kutě,  
ženu vezme do náruče,  
bolest přejde u minutě.  
Tak jsem si k té paní došel,  
jestli mě též pomůže,  
místo léku k mému vzteku,  
chyt jsem facku od muže.*

*Všechny mastě na botestě,  
věci, že to byl až hnus,  
až konečně jedna řekla,  
dej si na to koňský trus.  
Potom jak by ut'al,  
bolesti mi přestaly,  
jenže venku jako vzteklý,*



*vrabci mi na to sedali.*

*Jejda to je zle,  
už mě to zas raflo zde,  
že až se mi krátí dech,  
jak to vrtá ve kloubech,  
nic mi už asi nepomůže  
od bolestí těch.*

Ale teď vážně. Přejme si navzájem na začátku roku, ale i při jiných příležitostech zdraví, to ostatní jsou jen malichernosti.

---

### Citáty, zamyšlení . . .



**Nemůžete přinutit hodiny, aby šly nazpátek.  
Můžete je však znovu natáhnout".**

***Bonie Prudden***

Někteří lidé často používají slovíčko "kdyby". "Kdybych já to tenkrát věděl..." Často něčeho litujeme, ale co se stalo, to již nemůžeme vrátit. Slova jednou vyřčená už nemůžeme vrátit. Slova jednou vyřčená už nemůžeme vzít nazpátek, nemůžeme obrátit chod svého života. Můžeme se však rozhodnout, že dnes bude všechno jinak. Litovat něčeho příliš dlouho je plýtvání časem a energií. Jak řekl Herbert Prochnow: "Oči máme umístěny proto vpředu, že je daleko důležitější dívat se dopředu než dozadu."

- Marie Hrušková -

---

### Slovo lékaře - Novoroční předsevzetí



**Slyšel jsem mnoho novoročních předsevzetí z oblasti našeho zdraví. Musím zhubnout! Musím přestat kouřit! Musím držet dietu! Kolik těch novoročních přání bude splněno?!**

Každý máme svůj osud ve svých rukou a jen na nás záleží, jak dlouho budeme chodit po světě. Není třeba si dělat ze zdraví modlu. Avšak budeme-li se chovat jako hazardéři, nebude nám naše tělo dlouho sloužit. Lékař nám může ledacos doporučit, ale na nás je tato doporučení uskutečnit. A na zázraky moderní medicíny není radno spoléhat. Úspěšnost není stoprocentní, a tak se nás nemusí týkat.

Naše váha má podstatnou spojitost s mnoha našimi nepříznivými stavy. Čím větší váha, tím obvykle vyšší krevní tlak se všemi svými zhoubnými důsledky, tím častější srdeční infarkt, mozkové příhody, předčasné poškození cév a urychlené stárnutí. Čím větší váha, tím rychleji stárnou a poškozují se naše nosné klouby, zejména kyčle a kolena. Tedy nejen těžká práce a nošení těžkých břemen, ale i naše váha omezí naši pohyblivost ve vyšším věku. Zhubnout není bezbolestné! Musím snížit krmené dávky, jak by řekl veterinář. Musím přizpůsobit obsah energetický přísun

svému energetickému výdeji. Musím snížit obsah tuků a cukrů ve stravě a jíst více ovoce a zeleniny než masa a příloh. A existuje řada různých triků, jak si pomoci v hubnutí, o kterých se mohu poradit se svým lékařem. Žádné tabletky nám většinou nepomohou. Z preparátů na hubnutí mají zisk jen farmaceutické firmy.

To, že kouření není zdravé je nošení dříví do lesa. Každý ví, že kouření poškozuje náš dýchací systém chronickými záněty, sníženou odolností proti infekci a podporuje vznik rakoviny. Především v bronších plic, ale i v hrtanu, na rtu, v zažívacím traktu i jinde v těle. Kouření vede ke změnám cévní stěny, ke zhoršenému prokrvení tkání, k srdečnímu a mozkovému infarktu, ale i k infarktu kdekoliv jinde. Mohou se objevit námahové bolesti v lýtkách, bolesti břicha po jídle, zhoršení potence, zhoršení sluchu i vidění. Urychleně stárne kůže se všemi důsledky a mění se i obličej do typického kuřáckého vzhledu. Navíc stoupá krevní tlak se všemi svými důsledky a umocňuje se účinek případné cukrovky na cévy. To všechno víme. Víme i co to kouření kuřáka stojí. Proč tedy nepřestat kouřit? Nekouřit je dnes v kulturním světě moderní. A přestat je tak jednoduché: 1. Nekoupit si cigarety! a 2. Nežoudat! Navíc snad jen zpočátku se vyhnout kuřácké společnosti. A to základní: Musím mít svůj osobní důvod ke skončení s kouřením.

Jsou různá dietní opatření, které lékaři doporučují svým pacientům. A jen na pacientech záleží, zda se podle nich budou řídit. Měli by znát i rozdílnou závažnost těchto opatření. Nedodržím-li žlučnickovou dietu, mohu se svíjet bolestí v kozelci. Ale většinou mne to více neohrozí. Nedržím-li však dietu při cukrovce, podstatně si zkracuji svůj život. Při cukrovce je zhoršena regulace hladiny cukru v krvi. A každý diabetik se vlastně snaží pomáhat této regulaci omezeními v příjmu potravy. Odchytky od normální hladiny cukru ve smyslu plus i minus diabetika vážně poškozují. Urychlují se degenerativní změny na oběhovém, nervovém, ale i dalších systémech. A tak nekázeň při cukrovkářské dietě nás vážně ohrožuje na životě. V tomto případě je vhodné znát co nejvíce o svém onemocnění a co nejdříve dobrovolně přijmout doporučovaná omezení.

Je ještě mnoho dalších a potřebnějších předsevzetí a já vám přeju, aby se vám je podařilo všechna naplnit!

- MUDr. Bohumír Šimek -

---

## Mlsání



Dnešní příspěvek osvědčených rodinných receptů, nám do naší rubriky nabídla paní Marie Podlešáková z Třísova.

### Lomnické kroužky

25 dkg másla, 50 dkg hladké mouky, 6 dkg oříšků, 3 dkg droždí, 3 žloutky, trochu mléka.

K utřenému máslu se žloutky se přidá droždí rozmočené v mléce, oříšky a mouka. Z vypracovaného těsta se tvoří váleček, z kterého se udělají kroužky, nechají se na plechu vykynout, po upečení se namáčí v horké vodě s trochou rumu, obalují se v cukru a dosuší se v teplé troubě.

### Rumové rohlíčky

15 dkg hrubé mouky, 15 dkg cukru, 15 dkg tuku, 4 lžíce kakaa, 4 vejce (z bílků snít).

Upečeme piškot a upečený potřeme polevou z 30 dkg moučkového cukru, čtyř lžic rumu a 2 lžic horké vody, vychladlé se krájí kolečkem na rohlíčky .

### **Sýrové tyčinky**

20 dkg strouhané cihly, 20 dkg hladké mouky, 20 dkg másla, 2 vejce, sůl.

Na jemno nastrouhaný sýr smícháme s máslem, vejci, přidáme mouku, vyválíme placku, nakrájíme tyčinky, potřeme vejce a posypeme sekanými mandlemi.

-MS-

---

## Společenská kronika



### **BLAHOPŘEJEME**

- paní Marie LAVIČKOVÁ - Holubov - 70 let
- paní Anežka KUDLÁČKOVÁ - Holubov - 82 let
- pan František KOUBA - Holubov - 75 let
- paní Blažena ONDRÁKOVÁ - Holubov - 82 let

---

## Informace



### **Poděkování**

Dovolte, abych touto cestou poděkoval manželům Hájkovým z Krasetína, firma DU+HA za sponzorský dar naší obci na sportovní potřeby pro naši školu.

Dále děkuji všem občanům, kteří přispěli do sbírky u vánočního stromu, bylo vybráno 2000,- korun, které budou odeslány na fond ohrožených dětí.

- Jaroslav Franěk, starosta -

### **Víte že, se ....**

- narodilo 12 občánků
- zemřelo 5 občanů
- přihlásilo se 22 občanů
- odhlásilo se 9 občanů
- 8 párů uzavřelo manželství

k 31 . 12. 1999 měla naše obec 924 obyvatel, z toho 159 dětí a 765 dospělých  
v Holubově žije 93 dětí a 496 dospělých  
v Třísově žije 44 dětí a 162 dospělých  
v Krasetíně žije 22 dětí a 107 dospělých

---

**Další informace :**

[Chráněná krajinná oblast Blanský les](#)

[Správa Chráněné krajinné oblasti Blanský les](#)

---

**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 28. února 2000 : **1500**