



## Zpráva z jednání obecního zastupitelstva

Pracovní jednání obecního zastupitelstva Obce Holubov se konalo 12.4.2000 na OÚ .  
OZ projednalo a schválilo:

- požadavek SDH Třísov zakoupit dvě soupravy hrubého písku do koupaliště a odvodňovací žlábků okolo panelové plochy na hřišti u koupaliště
- příspěvek hasičům Holubov na soutěž dětí - ve výši 1000,- Kč
- provést rozšíření veřejného osvětlení u Artypy
- provedení terénních úprav na nádraží ČD /prostory po záchodcích/
- žádost skupiny historického šermu Gryf Praha na pořádání III. ročníku Bitvy pod Dívčím Kamenem
- obnovení Zlatého terminovaného vkladu v Komerční bance - finanční prostředky z akcií
- změnu knihovnice v Obecní knihovně Holubov - paní Eva Vitková, ze zdravotních důvodů ukončila svou práci a předala ji paní Renatě Petříkové

- Jaroslav Franěk, starosta obce-

## Maminko, maminko, mámo...

není krásnějšího oslovení nežli maminko, máma je jedno z prvních slov, které vysloví malý človíček a také jedno z prvních slov, které se učíme číst a psát.

Druhou květnovou neděli budeme oslavovat Den matek, tento svátek se k nám dostal ve dvacátých letech z Ameriky díky Alici Masarykové. V té době si tento svátek získal oblibu široké veřejnosti a byl spojován i s charitativní činností pro zlepšení sociálních podmínek žen a jejich dětí.

Pokud budeme druhou květnovou neděli přijímat kytičku a přání od svých blízkých nebo přát svým maminkám a babičkám, abychom ocenili jejich celoživotní mateřskou roli, neměli bychom však zapomínat ani na ženy, které přes všechnu snahu po tom krásném oslovení "maminko" jen marně touží.

Maminku, matku, mámu, opěvovala spousta spisovatelů a básníků, ale snad nejpěkněji to dokázal Jaroslav Seifert ve své sbírce **Maminka**. Vybrala jsem báseň, která svědčí o krásném vztahu básníka k jeho

mamince. Zároveň bych chtěla všem ženám popřát k tomuto svátku hodně štěstí, zdraví, lásky a úcty od všech jejich blízkých.

### Kytička fialek

Podruhé nesmíš utrácet,  
prozrad' mi, kolikpak stála?  
A těch pár maminčiných vět  
znal jsem už téměř nazpaměť.  
Šetřila vždycky z mála.

K holiči radši měl bys jít.  
To znám již, teď možná dodá:  
Zítra budeš chtít na sešit,  
a kde mám na to všechno vzít,  
krejcaru je dnes škoda!

Jen násilím jí vtiskl jsem  
ten modrý chomáček jara.  
Když splácela mi polibkem,  
zaševelilo jejím rtem:  
Synáčku, už jsem stará.

Rok co rok se tak zlobila,  
později míň už sice.  
Když vázičku si rozbila,  
dávala kvítka spanilá  
do sklenky od hořčice.

Hodiny bijí za stěnou,  
děsí mě němota zdiva.  
Maminka, tvář již zastřenou,  
na lůžku leží, z kolenou  
nehybně sukně splývá.

Zvedám jí ruku. Je v ní chlad,  
"prsty jsou přitisklé k dlani.  
Kytičku chci jí do nich dát,  
už naposledy tentokrát.  
A ještě se mi brání.

- MS-



# INVAZNÍ DRUHY NA ÚZEMÍ CHKO BLANSKÝ LES

Invazní rostliny jsou nepůvodní / zavlečené, introdukované / druhy, které byly do území přeneseny člověkem, a to ať už úmyslně nebo neúmyslně. V poslední době se v krajině tyto nepůvodní druhy velmi intenzivně šíří, ze-



Boševník velkolepý u Plánského

jména podél komunikací /silnice, železnice/ a na narušené ruderalizované plochy. Vedle umělých koridorů invadují nepůvodní rostliny i do přírodních koridorů, jimiž jsou vodní toky. Méně pak invadují rostliny do luk, polí a lesů. Připomeňme alespoň několik nejznámějších zavlečených rostlin do naší krajiny: puškvorec obecný /*Acorus calamus*/, náprstník červený /*Digitalis purpurea*/, boševník velkolepý /*Heracleum mantegazzianum*/, netýkavka žlazantá /*Impatiens glandulifera*/, lupina mnoholistá /*Lupinus polyphyllus*/, borovice černá /*Pinus nigra*/, křídlatka japonská /*Reynoutria japonica*/, křídlatka sachalinská /*Reynoutria sachalinensis*/, trnovník akát /*Robinia pseudoaccacia*/, třapatka dřívá /*Rudbeckia laciniata*/, celík kanad-

ský /*Solidago canadensis*/, celík obrovský /*Solidago gigantea*/, kolotočník ozdobný /*Telekia speciosa*/ aj.

Některým nejvýznamnějším invazním druhům bude patřit následující popis.

**Boševník velkolepý /*Heracleum mantegazzianum*** patří mezi populární zavlečené druhy naší květeny. Původní je na loukách, světlinách a okrajích lesů v západním Kavkazu. Druhotně se rozšířil do střední a západní Evropy, později do Skandinávie a i do Maďarska. Mimo Evropu je jeho druhotný výskyt udáván z Kanady.

Je to mimořádně statná rostlina dosahující výšky až 5 m a šířky 1 m. Vzrostlý jedinec je schopen vyprodukovat až 35 kg živé váhy. Vytrvává 2 až 4 roky, pak rostlina přinese plody a uhne. Rozmnožuje se semeny, jejichž množství se pohybuje okolo 15 000 na jednu rostlinu. Semena opadávají na zem a šíří se prostřednictvím člověka, vody a větru. Není přesně známo jaké procento semen vyklíčí /některé studie uvádějí, že klíčivost semen je až 10%/. Také se udává, že semena v životaschopném stavu vydrží v půdě 7 až 15 let. Mimořádně významná je i schopnost regenerace rostlin. Po useknutí rychle obrůstají a produkují snad i více semen. Rostlina nemá přirozené nepřátele. Kromě škod na přírodě, způsobuje boševník velkolepý i zdravotní problémy. Obsahové látky /furokumariny/ po vystavení slunečním paprskům způsobují na lidské pokožce nepříjemné podráždění až puchýře, v některých případech i kožní chorobu trvající několik let.

V České republice je největší rozšíření boševníku ve Slavkovském lese. V Blanském lese se zatím vyskytuje boševník jen na

třech mikrolokalitách /u Plánské hájenky, u Lazce a u Červeného Dvora/. Správa tyto lokality eviduje a pravidelně rostliny likviduje /zabraňuje vytvoření semen a tím rozšiřování populací/.

K ničení rostlin je vhodný herbicid - Roundap /lze využít jen pokud jde o monokultury boševníku / a lze jej použít i v blízkosti vodních toků. V cenných přírodních společenstvech jej doporučujeme raději kosit, přibližně jednou za 14 dní a to po celé vegetační období. Okolíky se semeny je nutno spálit.

O dalších nebezpečných invazních druzích budeme hovořit v příštím čísle.

Pokud někdo z Vás čtenářů zná nějakou další lokalitu boševníku velkolepého, ať ji sdělí pracovníkům Správy, kteří se postarají o vhodnou likvidaci.

**-RNDr. Alena Vydrová-**

---

---

Kováři jsou švarní hoši .....

## Osadní kováři

Za dřívějších dob se lidé (zejména zemědělci), snažili mít v každé osadě svého kováře. Tak tomu bylo i v Holubově, Krásetině a Třísově. Říkávalo se jim obecní kováři.

V Holubově byla kovárna na návsi při obytné budově čp. 22. V Třísově byla taktéž na návsi při obytné budově čp. 19 a v Krásetině pak "u Hoštumů" čp. 12.

V Holubově a Krásetině přešly tyto kovářny prodejem do soukromého vlastnictví, což byl počátek zániku této živnosti v osadě.

V Holubově poslední kovář Šustr dopracoval po roce 1900, v Krásetině ještě několik let potom kovářil František Kudláček. V Třísově starousedlíci kovářnu neprodali a poslední kováři a současně zkušení podkováři /podkovář

směl kovat koně/ byli po dobu víc jak 50 let Antonín Smetana a jeho syn Josef Smetana. Od roku 1922 do roku 1946 byl kovářem František Urban a pak ještě do roku 1955 se zde vystřídali kováři Pouzar a skutečně posledním obecním kovářem byl Jakub Prüher, který si pak našel zaměstnání v továrně a z Třísova se odstěhoval.

Budova postupně chátrala, starousedlíkům se již žádného kováře nepodařilo sjednat a tak i poslední kovárna v obci zanikla.

Kovář Josef Smetana byl již ve věku pokročilém a už jen tak příležitostně kovařil doma /ta jeho kovárna je tam dochována dodnes/.

Starí kováři na vsi bývali také takovými polovičními zvěrolékaři a také vlastním výrobkem, tj. zvláště upravenými kleštěmi - pelikánem - "trhal" na požádání kovář lidem bolavé zuby, na rozdíl od lékaře, který zuby "tahal".

Pracovní doba kovářů bývala mimořádně dlouhá. Od 5 hodin ráno do 7 až 8 hodin večer. Důvod byl prostý - na poli, v lese a na stavbách během dne poškozené a otupené nářadí bylo donášeno ke kováři k opravě a naostření až k večeru se žádostí, aby bylo na ráno zase připraveno a uvedeno do pořádku.

Starý kovář Smetana odůvodňoval dlouhou pracovní dobu jinak. Prý jim byla samotným Bohem předurčena. Když Bůh jednotlivým řemeslům určoval délku pracovní doby a přišla řada na kováře uznal, že kovařina je těžká práce a chtěl proto jim určit pracovní dobu kratší, totiž od 8 hodin ráno do 5 hodin odpoledne. Ve své roztržitosti si to však popletl a vyslovil dobu pracovní od 5 hodin ráno do 8 hodin večer a své slovo potom již nechtěl vzít zpět. Pravdivost toho ovšem starý kovář Smetana nezaručoval, říkal, že to tak mockrát slyšel.

Pozn. Do kroniky Obce Holubov zapsal tyto vzpomínky v roce 1956 kronikář pan Matěj Bína z Třísova, člověk zkušený a životem zkoušený.

**-Ivan Svoboda-**

# Mlsání

*Dnes budeme pokračovat v receptech od ing. Jany Bartošové z Chlumu, která zatím bydlí ve Křemži. Pokud jste už zkoušeli některé z jejích receptů v minulém čísle, myslím že si skutečně zaslouží ocenění. Pro tentokrát jsem vybrala:*

## Rychlé kobližky

25 dkg polohrubé mouky, 1 lžička moučkového cukru, 1 lžička vanilkového cukru, špetka soli, 1 prášek do pečiva, 2 celá vejce, 1/8 l mléka, 5 dkg rozinek  
Vše smícháme a do rozpáleného oleje vhadujeme lžičkou kousky těsta a smažíme. Kobližky dost nabydou, stačí použít čajovou lžičku. Usmažené kobližky obalujeme v moučkovém cukru.

## Houbová čína

Zpěníme cibulku na oleji, přidáme pokrájené houby /hříbky, žampiony, .../, zakapeme sojovou omáčkou a podusíme asi 5 minut.  
Do vymaštěného pekáčku dáme polovinu hub, na ně pokrájený měkký salám / třeba Junior/, vrstvu pokrájených rajčat a nakonec vrstvu zbylých hub. Zapečeme 30-40minut. Podáváme s rýží nebo jen s chlebem.

## Pikantní brambory

Do nevymaštěného pekáčku poskládáme oprané neloupané nové brambory /zpracovávám tak malé, které se špatně loupou, pokud použijí staré, tak je předem povařím ve slupce, pak je oloupu a pokrájím na silnější plátky/, osolíme, posypeme majoránkou, pokrájenými plátky česneku /6-8 dílků/ a asi 20 dkg strouhané cihly / výborná je i Niva/. Vše nakonec zalijeme asi 1/4 l smetany ke šlehání a zapečeme, dokud se nevytvoří kůrka.

## Strouhaný koláč

40 dkg hladké mouky, 1 Hera, 1 žloutek, 15 dkg cukru, 3 dkg kakaa, 1 prášek do pečiva - zpracujeme těsto a dáme ztuhnout do chladna.  
Na náplň si připravíme 3 tvarohy, 3 žloutky, 30 dkg cukru, 1 lžičce pudinkového prášku, sníh ze 3 bílků, rum a mléko, aby šel tvaroh roztlát.  
Polovinu těsta nastrouháme na pekáč, vymačkáme, na to rozetřeme tvarohovou náplň, můžeme poklást ovocem, ale nemusíme. Druhou polovinu těsta nastrouháme na hrubém struhadle na tvaroh. Pečeme ve středně vyhřáté troubě.  
-M.S.-

*Dobrou chuť přeje*

## Citáty, zamyšlení...

*"Život může žít jenom dvěma způsoby. Buď jakoby nic nebylo zázrak, nebo jakoby všechno bylo zázrak"*

*Albert Einstein*

*Když zázraky očekáváte, budete je kolem sebe také vidět. Pokud žijete tak, jakoby vše bylo zázrak, bude pro vás radostným zázrakem už to, že jste na světě. Každý sluneční paprsek, letní bouřka, vítr ve větvích stromů, předání kočky, úsměv vašeho bratra, smích dobrého přítele, dobré jídlo, čokoládové bonbóny...*

*"Žije jen ten, kdo je k užítku mnohým"*

*Seneca*

*Je jistě ušlechtilé chtít žít pro druhé, méně myslet na sebe a snažit se být pro jiné lidi užitečný.*

*Ač to zní poněkud podivně, je však první povinností člověka učinit šťastným nejprve sám sebe. Jste-li totiž sami šťastní, děláte šťastnými i ostatní. Šťastný člověk totiž chce kolem sebe vidět šťastné lidi, a tak se štěstí šíří.*

**-Marie Hrušková-**

# Slovo lékaře

## Obezita

Nadměrná váha a nadměrná tučnost je problém naší společnosti. Asi 1/4 mužů a 1/3 žen jsou obézní. Nebudeme se zabývat složitým vyhodnocením body mass indexu a spokojíme se hodnocením naší tloušťky dle Brocy /výška v cm - 100 = váha v kg/ s vědomím, že pro stanovení ideální váhy u mužů bychom měli ještě od výsledného čísla odečíst 8% a u žen 6%. Kéž by aspoň naše váha nepřekračovala výpočet dle Brocy o více než 10 %.

Dnes již každé dítě ví, že nadměrná váha je dána nerovnováhou mezi příjmem a výdejem energie. Jde o to, že raději dobře jíme a mlsáme, než bychom se hýbali. Většinou jde o nadměrný příjem tuků a jednoduchých cukrů, více masa a uzenin a sladkostí. A ruku v ruce s tím méně ovoce a zeleniny, méně vláknin, vitamínů a minerálů.

Zde však nejde jen o to, kam se oděla naše krásná figura. Především jde o nepříznivé stravovací zvyklosti znamenající zdravotní problémy a rizika na mnoha dalších úrovních. Počínaje vysokým krevním tlakem se všemi svými zhoubnými důsledky, vysokou hladinou cholesterolu, cukrovkou, onemocněním cév, srdečním infarktem se svými riziky pro život, přes žlučové kameny, rakovinu tlustého střeva, rakovinu gynekologickou, dnu, poškození nosných kloubů.. Všichni to víme. Přesto se stále ptáme, co s tím?

Nejdříve musíme skončit s chlácholením se, že tloušťku máme po mamince nebo po tatínkovi, nebo že jsme tlustí od té doby, co jsme přestali kouřit, nebo že to máme z práce, nebo proto, že nás nemá nikdo rád. A já nevím, co všechno si dokážeme vymyslet.

A jelikož nám obezita zkracuje život, musíme se rozhodnout, zda je pro nás lépe vydatně si bužirovat s vidinou kratšího života nebo žít střídavě a déle. Prohýřené roky nám nikdo nevrátí. Pořídíme si osobní váhu a pravidelně se na ni vážíme.

Než začneme s hubnutím je dobré si uvědomit, že hladovění a pro-

chlazení posiluje sklon těla k ukládání tuku. Proto je nutné jíst menší porce jídla častěji, než vydatnější porce třikrát denně. Je vhodné jíst asi po třech hodinách, dříve než dostaneme vlčí hlad, při kterém u malé porce většinou nezůstaneme.

Při hubnutí a odbourávání tuků vznikají látky, které je třeba z těla vyplavovat, proto pijeme dva až tři litry neslazené tekutiny denně. Ani čaj nebo kávu si nemusíme sladit. Sladké nápoje, sladká jídla a další sladkosti necháme těm, kteří se chtějí nadále nezdravě vykrmovat.

Vyhne se tučným jídlům a uzeninám, ale nejen tučnému masu, ale i masu připravovanému na tucích. Raději jídla vařená než pečená a už vůbec ne smažená. Tuky jsou nejbohatším zdrojem energie. Pokud ji nespotřebujeme, ukládáme si ji v podobě vlastních tuků v podkoží.

Je třeba zvýšit energetický výdej. Snažíme se co nejvíce chodit pěšky a sportovat. Z tohoto hlediska šachy nejsou tím nejlepším sportem.

Je potřebné jíst co nejvíce ovoce a zeleniny, protože je vhodné neomezovat se v příjmu vitamínů a minerálních látek.

Nesmíme se spoléhat na žádné zázračné diety nebo tabletky. Zázračné tabletky či různé roztoky přinášejí užitek jen farmaceutickým firmám. Ani různé obklady a vyhřívání nám bez pohybu nepomohou. I po draze zaplacených tabletách na hubnutí můžeme úspěšně ztloustnout.

Když vidím věřící, jak se jim ten blahobyť houpe na těle, mám chuť jim říct: Pán Bůh ti dal takové krásné tělo. Svlékni se donaha, postav se před zrcadlo a podívej se, co jsi mu s ním udělal/a!

**-MUDr. Bohumír Šimek-**

*P.S. Kdo má zájem pracovat v SDO /Sdružení Děkuje, odejděte/ a neměl své jméno v Cibulkových seznamech, nebo chce být členem Demokratického klubu, tomu zprostředkuj kontakt.*

## SPOLEČENSKÁ KRONIKA

### BLAHOPŘEJEME:

*pan Jan SEDLÁČEK  
Holubov - 75 let*

*paní  
Božena PRENEROVÁ  
Krásetín - 80 let*

### NARODILI SE NOVÍ OBCÁNCI

*Jitka NOVÁKOVÁ  
Holubov*

*Hana KOVÁČOVÁ  
Krásetín*

## Upozornění

Od května bude zahájen letní svoz tuhého komunálního odpadu. Vyzáčet se bude každý sudý týden ve středu.

## Železná sobota

**dne 20. května 2000 bude  
Obecní úřad Holubov  
zajišťovat v Holubově,  
Třísově a Krásetíně  
svoz železného šrotu.**

Vydává: Obecní úřad Křemže

Počet výtisků: 500  
330200291

Zodpovědný redaktor: Zdeněk Hořejší  
Sazba a tisk: Tiskárna Posekaný  
Tel./fax: (038) 731 22 42,63 57147  
E-mail: jposek@iol.cz

# Blahopřejeme



dne 15.dubna 2000 oslavili  
50. let společné cesty životem

## zlatou svatbu

manželé

**Jiřina a Zdeněk**

**VOBROVI**

z Třísova

Jménem redakční rady a obecního úřadu v Holubově  
srdečně blahopřejeme a přejeme ještě mnoho  
společně prožitých let ve zdraví  
a spokojenosti.

## Fa. JÍLEK, Holubov 69

382 03 Křemže

tel. 0337/741 790

mobil: 0602 139256

**provádíme - veškeré vodoinstalátéřské práce**

- topenářské práce
- zámečnické práce
- údržbářské práce



*Redakční rady  
Holubovského zpravodaje a Křemežska  
přejí všem maminkám  
a babičkám ke Dni matek vše nejlepší,  
hodně zdraví a spokojenosti.*