



## Zpráva z jednání OZ

Pracovní jednání obecního zastupitelstva obce Holubov 4. a 26. 7.2000 na obecním úřadě v Holubově OZ projednalo - případně schválilo:

- Obec Holubov obdržela rozhodnutí o poskytnutí podpory ze státního fondu životního prostředí ČR na akci "ČOV a kanalizace Holubov". Bylo rozhodnuto zajistit aktualizaci projektu, protože rozsah a technické řešení jsou dány projektem z roku 1994. Veškeré záležitosti s přípravou stavby budou zajišťování do října 2000, kdy by mělo dojít k podpisu smlouvy se státním fondem životního prostředí ČR.
- Žádost p. P. Bendy o zapůjčení sálu v Krásetíně - poplatek za nájem sálu byl určen na 500,-Kč.
- Žádost p. Bohatého o zapůjčení sálu v hasičské zbrojnici v Holubově na cvičení žen. Smlouva bude na 2 měsíce za měsíční poplatek 200,- Kč.
- Postup prací na výměně oken v základní škole v Holubově. Práce budou prováděny ve dvou etapách: letos okna v poschodí; v příštím roce vchodové dveře a okna v přízemí. Na opravu dostala obec dotaci z Programu obnovy vesnice z Ministerstva pro místní rozvoj ve výši 200.000,- Kč, ostatní finanční prostředky ve výši 290.000,- Kč uhradí obec.
- Přípravné práce na opravě komunikace pod "televizními bytovkami". Tato cesta není majetkem obce, proto OZ schválilo a pověřilo starostu zajistit odhady a vyřídit odkoupení pozemků od jednotlivých majitelů. Teprve po vyřízení všech záležitostí bude provedena oprava cesty.
- Komunikace okolo rybníka v Holubově - v současné době bude opravena část cesty od křižovatky hlavní silnice až za Triobar, zbytek cesty až na náves bude opraven po založení kanalizace.
- Při plánované opravě fasády obecního domu čp. 78 vyměnit okna a jedny vstupní dveře, aby byl tento objekt kompletně opraven.
- Stavebně upravit šatnu ve školní jídelně na kancelář vedoucí ŠJ.
- Postup prací na úpravě jímání třísovského vodovodu.
- Obnovit zlatý terminovaný vklad v KB Český Krumlov.
- Dokončit vyrovnání pozemků s p. Kadlecem /majitelem bývalé restaurace u nádraží/ v komunikaci a odprodej zastavěné plochy po nádrži na topný olej.
- Příspěvek hasičům z Krásětína na vzpomínkovou slavnost - 2000,-Kč.
- Příspěvek hasičům z Holubova na soutěž - 3300,- Kč.

### Informace starosty:

V současné době začalo OZ jednat návrh nového územního plánu Obce Holubov včetně osad Třísov a Krásetín. Bylo dohodnuto, postupně informovat veřejnost na jednotlivých jednáních ve všech osadách, za účasti zpracovatele územního plánu o tomto územním plánu. Termíny jednání budou včas oznámeny.

Jak jsem již zmiňoval ve zprávě z jednání OZ, obec v současné době zajišťuje úpravu projektu na ČOV a kanalizaci v Holubově. Pro-

jekt na tuto akci je z roku 1994, to znamená, že se náklady na stavbu zvyšují. Všichni chceme, aby stavba splňovala všechna kritéria a záleží nám i na životním prostředí a pohodlí občanů. Realizace této stavby nebude jednoduchá, bude vyžadovat i dobrou spolupráci s vámi občany. OZ připravuje společné setkání občanů s nejrůznějšími odborníky, kde bude veřejnost seznámena s postupem prací na výstavbě ČOV a zejména na budování kanalizace v celém Holubově.

Stavba ČOV a kanalizace Holubov je nutná jako pro další rozvoj obce,

ale i pro místa kde kanalizace není. V současné době máme možnost tuto akci zrealizovat za pomoci dotace státu. V budoucnu by problém čištění odpadních vod čekal nás všechny a finanční prostředky by musela hradit obec za značného příspěví samotných občanů.

Pevně věřím, že všichni občané pochopí problematiku této složité akce, a že se nám dílo společně podaří.

- Jaroslav Franěk, starosta-

# Citáty, zamyšlení...

*“Nejšťastnější je ten, kdo má nejméně přání.”*

*Buddha*

*Představte si, že byste mohli mít cokoli, na co byste pomysleli - rychlé auto, dům, nejnovější hry na videu, tuny peněz ...*

*Takové fantazie jsou zábavné. Důležité však je, aby tato příjemná přání neovládla váš život.*

*Zkuste si proto uvědomit, co všechno už vlastníte. Pokud něco nepotřebujete, darujte to někomu, komu se to může hodit. Omezte trochu své materiální potřeby a budete mít čas a energii na věci, které jsou důležitější.*

*“Prvním krokem k moudrosti jsou pochyby.”*

*Denis Diderot*

*Po celý život vám lidé říkají, jak máte myslet. Nejprve rodiče a učitelé, později přátelé, rádcí, nadřízení, politici. Někdy je jednodušší přistoupit na cizí myšlenky, protože vlastní myšlení dá práci. Přesto je třeba klást otázky a hledat odpovědi, je třeba se samostatně rozhodovat, je také třeba své myšlenky hájit.*

**-Marie Hrušková-**

ci zhotovovali oděvy, různé ozdoby, amulety apod. Mladí vědci byli nuceni čelit překážkám v podobě zákeřných nemocí a nepřízně počasí. Zřejmě právě nastalo období chladu a dešťů... Nic z toho však nemohlo zlomit jejich odhodlání vytrvat. Ve chvílích největšího mokra si společně, ve stanu vyhřátém ohněm, zpívali za doprovodu kytar, nebo hráli hry, ke kterým bylo třeba jen papír, tužka a bystrá mysl. A tak vznikala různá literární dílka, reportéřské články, příběhy, v nichž každé slovo začínalo stejným písmenem a spousta dalších jiných zábavných děl. Když ustal déšť a obloha se na čas prosvětliła, propukaly všemožné zábavné soutěže, sportovní aktivity a veselé zápolenív družstvech. Zbýval i čas na sbírání jahod a borůvek. A při tom všem stále probíhala vědecko-výzkumná činnost. Mladí vědci postupně zkoumali faunu a floru určených lokalit, topograficky zmapovali určený zeměpisný úsek a tuto oblast sledovali i meteorologicky. Všechny výsledky pozorování a další postřehy pečlivě zaznamenávali. Při takovém vytížení nezbyval čas ani myšlenky na nářky nad nepřízní počasí.

## Jak jsme letos tábořili

Je sobota 8.7.2000 ráno a na holubovském nádraží stojí hlouček skautů zdejšího oddílu. Každou chvíli přijíždějí další, aby se nakonec všichni vydali na cestu za táborovým dobrodružstvím. Tak takhle nějak to začalo. Dobrodružství to opravdu bylo. Přestože na děti již čekal připravený tábor s postavenou kuchyní, jídelnou, stany tee-pee, umývárnu, WC, zdravotním stánem, ale i se dvěma laboratořemi, zbývalo ještě dost prostoru pro zřízení staveb sportovního a jiného charakteru. A tak přibyl indiánský pink-ponk, hřiště s volejbalovou sítí, informační vývěsky a také hrazení za stany na případné sušení a větrání spacáků.

Všichni se zabydlovali a do svých stanů si zhotovovali stolky a poličky. Táborový život se pomalu rozbíhal včetně ranních rozcviček, služeb v kuchyni i nočních hlídek.

Do toho všeho se objevila zpráva, která informovala o ztracené vědecké expedici. Všichni se bez váhání rozhodli vydat po stopách

oné záhadné expedice a zároveň se pustili do vědecké činnosti, která zahrnovala praxi a znalosti v oboru, meteorologie, botaniky, zoologie a topografie. Při této činnosti byl navázán nepřímý kontakt s domorodci a pro zdárný průběh vědeckého bádání bylo nutno přistoupit na podmínky jejich života. A tak si mladí věd-

Když pak po týdnu přijeli rodiče, s uspokojením zjistili, že jejich ratolesti bez újmy přežily všechnu tu nepřízeň a nemají nejmenší chuť na návrat do pohodlí civilizace. Dovypravili svá statečná dítka teplým prádlem a táborovou kuchyň obohatili čerstvou zeleninou ze zahrádek



a množstvím kypřých koláčů a bábovek. Mladí vědci, kteří potěšili své rodiny svou samostatností a schopností přežít i v obtížných podmínkách, poté vyprávěli své zážitky z přehlídky výcviku služebních psů, kterou pro ně zorganizoval sportovní klub policie - kynologické sekce z Dolního Dvořiště. My jsme si naopak s radostí od každého z návštěvníků opakovaně vyslechli příznivou předpověď počasí na příští týden, kterou slibovaly sdělovací prostředky a připravovali jsme se na uvítání sluníčka... marně.

Čas našeho pobytu se přehoupil do druhé poloviny a zdálo se, že ubíhá mnohem rychleji. LV předpovědi hezkého počasí zůstalo pouze u příslibu, i když se snad trochu oteplilo. Život v táboře nenarušilo nic nepředvídaného, děti dál lovily bobříky mlčení, hladu i odvahy. Došlo i na výpravu do vzdálených pustin za rýžováním neznámého vzácného kovu, z něhož pak děti odlévaly amulety.

Tři hezké večery byly využity k posezení u ohně se zpěvem, vyprávěním a hraním zábavných příbě-



hů a scének, a to i za přispění vůdců, kteří zde prokázali své ochotnic-

ké nadání ... Byla zde odměněna také vědecká činnost a pokusy dorozumět se s domorodci. Ti předali mladým vědcům poselství zanechané jejich předchůdci spolu s pokladem, jenž byl spravedlivě rozdělen. Poslední a závěrečný oheň byl zároveň ohněm slavnostním slibovým. Svůj slib zde složily do rukou oddílových vůdců tři světlušky a jedno vlče.

A je tu pátek. Balí se kufry, batohy, tábor se bourá. V dále houká vlak, který odveze všechny táborníky zpět do civilizace, nijak se však na ni netěšíme. Sluníčko nám svítí a všichni snad odjíždějí s pocitem, že celá táborová

dobrodružství byla sluníčková.

-H.P.-

## Hasičské klání na návsi v Holubově

Již podeváté se v Holubově na návsi sjeli vyznavači hasičského sportu, aby zde změřili své síly v požárním útoku. Kromě toho, že se soutěžilo o hodnotné ceny, byly obě soutěže tj. "O pohár starosty Obce Holubov" a "Memoriál Jana Vitka" přihlášeny do celoročních soutěží v požárním útoku. V "Memoriálu" se sbíraly body do Velké ceny okresu Český Krumlov, pořadí v "Poháru starosty" přidělovalo body do celoroční Velké ceny Open 2000, jejíž první ročník právě probíhá a kde spolu soutěží nejlepší týmy z Jihočeského kraje.

Do soutěže se přihlásilo 16 družstev, převážně z okresu Český Krumlov, dále České Budějovice, Jindřichův Hradec a Vimperk.

Prvními pokusy se většina soutěžících snažila udělat nějaký solidní základní čas, proto soutěž probíhala spíše na jistotu a v poklidu. V druhém kole bylo vše jinak. Pře-

devším týmy, které se spolu setkávají téměř každý týden a jsou zapojeny do Velké ceny Open 2000 si nedarují ani setinu sekundy. Takže především v druhém kole jsme vidě-

li opravdu precizní a velmi rychlé útoky. Holubovští, kteří jsou zapojeni do obou výš jmenovaných velkých cen, nastupovali s velkými ambicemi. Byli po prvním pokusu pátí a v druhém který byl velmi dobře rozběhnut, je zradila technika. Těsně po započetí nástříků do terčů



praskla pravá hadice "C" a celý útok netrval potřebných 23 sekund, ale téměř minutu a vše bylo ztraceno. Ani třísovští hasiči neměli svůj den a zůstali daleko za svými obvyklými časy.

Poté, co vypadli z bojů favorité z českokrumlovského okresu, se o nejvyšší posty podělila družstva následovně:

#### "O pohár starosty Obce Holubov"

1. místo Lišov Č.B. čas 22,58 s
2. místo Todně Č.B. čas 23,55 s
3. místo Markvarec J.H. čas 23,77 s

#### "Memoriál Jana Vitka"

1. místo Markvarec J.H.  
součet obou časů 48,70 s
2. místo Todně Č.B.  
součet obou časů 48,99 s
3. místo BUPAK Č.B.  
součet obou časů 49,01 s

Pro pořadatele soutěže SDH Holubov a starostu obce pana Jaroslava Fraňka bylo příjemné konstatování všech soutěžících, že soutěž byla organizačně výborně připravena a měla vysokou sportovní úroveň.

Závěrem děkuji všem členům SDH Holubov, kteří zabezpečovali technický provoz soutěže, rozhodčím a obsluhám při občerstvení. Děkuji starostovi obce nejen za podporu této soutěže, ale celoroční činnosti hasičů v Holubově. Dále děkuji Hasičskému záchrannému sboru v Českém Krumlově za zapůjčení a obsluhu elektronické nástřikové časomíry a dále sponzorům, kteří soutěž pomohli zajistit finančně: rodině Jana Vitka a Radkovi Konzalovi - dětský textil Eliška ze Křemže.

-Petr Sviták,  
starosta SDH Holubov-

ším druhem je **stolístek střídavo-květý** (*Myriophyllum alterniflorum*), který se rozšířil v celém horním toku řeky po zprovoznění ČOV v Českém Krumlově. V Červeném seznamu ČR je řazen mezi taxony ohrožené (kategorie III.). Druh roste obvykle v oligotrofních tekoucích i stojatých chladných vodách. Ojediněle u Zlaté Koruny roste **rdest prorostlý** (*Potamogeton perfoliatus*), který je řazen v Červeném seznamu ČR mezi silně ohrožené druhy (kategorie II.).

Břehy Vltavy tvoří pobřežní flóra nejčastěji s **ostřicí banátskou** (*Carex buekii*), která vytváří podél břehů rozsáhlé porosty, **chrasticí rákosovitou** (*Phalaris arundinacea*), **ostrůvkovitě pak se zblochanem vodním** (*Glyceria maxima*), **místně s kosatcem žlutým** (*Iris pseudacorus*), **bršlicí kozí nohou** (*Aegopodium podagraria*), **ptačincem hajním** (*Stellaria nemorum*), **svízelem přítulou** (*Galium aparine*), **pcháčem zelinným** (*Cirsium oleraceum*), **kostivalem lékařským** (*Symphitum officinale*) aj. Podél řeky invadují zavlečené druhy - **netýkavka žlaznatá** (*Impatiens glandulifera*), **křídlatka japonská** (*Reynoutria japonica*) a **křídlatka česká** (*Reynoutria x bohemica*). Tyto tři druhy představují velký problém, neboť břehy zarůstají uvedenými druhy a tím vytlačují původní druhy. Jejich semena či odenky se šíří vodou velmi rychle a zamožují celá území. Aby likvidace těchto druhů byla úspěšná, musí se začít s likvidací druhů od pramene.

Z dřevin rostou podél Vltavy ze-

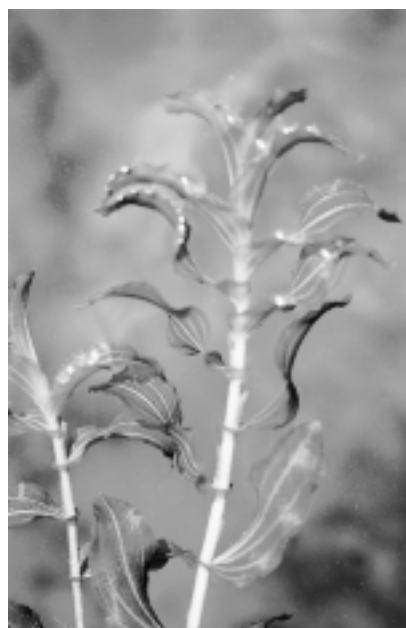
## Vodní a pobřežní květena řeky Vltavy v CHKO Blanský les

Vltava pramení na Šumavě 1,5 km VJV od Černé hory v nadmořské výšce 1172 m a patří k nejvodnatějším tokům naší republiky. V CHKO Blanský les je hlavním tokem a tvoří východní hranici oblasti v délce 13 km. Do CHKO vtéká v Rájově (říční kilometr 270) a oblast opouští asi 7 km před Boršovem nad Vltavou "U Cábý" (říční kilometr 257). V tomto úseku Vltava vytváří typické zakleslé meandry a protéká hlubokým údolím s průměrným spádem 3,2 %.

Vltavské údolí představuje jedinečný fenomén s různorodou flórou i vegetací. Vzhledem k tomu, že říční tok patří mezi významné biokoridory, roznášející semena různých rostlin, je bohatství rostlin v okolí řeky Vltavy velmi vysoké. Území je také ovlivněno blízkostí Šumavy a Alp, a proto se zde objevují některé šumavské a alpské druhy.

Typická pro kaňon Vltavy je zóna vegetace. Charakter vegetace pak závisí na celé řadě faktorů jako je například spád řeky a rychlost proudění vody, geologické podloží, klima, místní geomorfologické poměry a další faktory.

Vodní flóra řeky Vltavy je velmi pestrá. K typickým zástupcům patří **lakušník vodní** (*Batrachium aquatile*), který tvoří nejhojnější společenstvo řeky Vltavy. **Lakušník vodní** se vyskytuje ve stojatých i tekoucích vodách, v eutrofních až mezotrofních, v hloubce 0,5 – 1 m. Je to převážně vytrvalá bylina s dvojitými listy, nitovitými a lupenitými s řapíkem. Květy jsou bílé, plody jsou nažky. Druh je velmi proměnlivý. Vzácněj-



„Vodní a pobřežní rostliny řeky Vltavy“  
(Foto: Alena Vydřová)

Rdest Prorostlý

jména *vrba křehká* (*Salix fragilis*), *olše lepkavá* (*Alnus glutinosa*), *topol osika* (*Populus tremula*), *jasan ztepilý* (*Fraxinus excelsior*) a *javor mléč* (*Salix platanooides*). V keřovém patře se uplatňují *střemcha obecná* (*Padus avium*), *krušina olšová* (*Frangula alnus*), *líška obecná* (*Corylus avellana*), *vrba popelavá* (*Salix cinerea*), *vrba nachová* (*Salix purpurea*), *vrba košíkařská* (*Salix viminalis*) aj.

V levobřeží řeky Vltavy vede turistická stezka. Její nástup je možný již ve Zlaté Koruně a lze po ní dojít až do Boršova nad Vltavou.

O vegetaci suťových lesů a reliktní vegetaci na skalách podél Vltavy budeme psát v dalším čísle.

**Autor textu:**  
**RNDr. Alena Vydrová**  
**31.7. 2000, Vyšný,**  
**SCHKO Blanský les**

---

---

# Okénko do minulost

## Osadní zvoníci

Kdy se stalo býti zvykem a obyčejem míti zvonek i ve vsích a vesničkách není dobře známo, zdá se, že zvony v dávném věku byla pouze u kostelů a kaplí. Známo je však, že v naší obci třísovský zvonek byl pořízen r. 1781 u budějovického zvonáře Pernera. Kdy se tak stalo v Holubově a Krásetíně jest neznámé, pravděpodobně to bylo toho času.

Zvonička byla obyčejně postavena uprostřed návsi nebo na některé chalupě ve středu vsi. V Holubově stála na návsi, v Krásetíně na chalupě čp. 3 a v Třísově na chalupě čp.15, tedy u nás - u Bínů. Toto privilegium míti zvonek na své chalupě získal jeden můj prapraděd Vavřinec Syrový asi z toho důvodu, že se konkrétně zavázal na svůj náklad zakoupiti zvonek a na své chalupě postavit věžičku. Jmenovaný byl truhlář a postavil pěknou baňatou věžičku drobným šindelem krytou

s plechovou vlaječkou a plechovým kohoutkem na vršku, který se tam dle větru otáčel.

Zvonění za dřívějších dob bylo považováno za čestnou funkci, zvonění obstarával některý vážený hospodář nebo výměnkář, na chalupě nástupce toho kdož zvonek pořídil. Během času přestalo však zvonění býti výsadou a poctou, ale stalo se i nemilou povinností. Kde byly zvoničky na návsi, byli zvoněním pověřováni obecní pastýři, obecní kováři, nebo nějaký děd nebo bába z pastušky.

Přímo břemenem stalo se pak zvonění tam, kde byl zvonek umístěn na chalupě a zvonilo se v obyvací světnici. Tam již nebylo tak snadné zvoníka měniti a zůstávalo stálou povinností obyvatel chalupy. A toho zvonění bylo za dřívějších časů mnohem více než nyní. Zvonilo se nejen třikrát denně, ráno v poledne a večer (obvyklé klekání, ale i každý pátek ve 3 hodiny odpoledne; delší páteční zvonění "ke pěti ranám Kristapána". Mimo toho zvonilo se všem častým mariánským procesím z křežeška a brložska, které Třísovem procházely do Kájova a Římovy a procesí vítalo se zvoněním i na zpáteční cestě.

Také vícekrát do roka byl do vsi zván kněz k nemocným, říkalo se "s Pánembohem". Zemřel-li nemocný bez tohoto úkonu bylo pozůstalým



dlouho vytýkáno, že jej nechali zemřít bez "zaopatření". Bylo to mnohem horší provinění, než že k nemocnému nepozvali lékaře. K některému nemocnému byl zase volán kněz třeba dvakrát během jednoho měsíce. Zvoniti se muselo alespoň při příchodu kněze, kdy nesl "Pána boha" Samosebou, že i při úmrtí občana a jeho pohřbu se zvonilo. Také se přede žněmi v neděli odpoledne a k večerním májovým pobožnostem krátkým zazvoněním svolávali místní občané ke schůzce prosebného procesí ku kapličkám a křížkům mimo vesnici za zachování polní úrody. Šturmovalo se, t.j. trhaně zvonilo na poplach v případě požáru. To již ovšem nepamatuji, ale zvonilo se prý u nás dříve i proti letním bouřkám a rozháněla se mračna s kroupami.

Jak vidno, bylo toho zvonění a spojeného "vartování" procesí a kněze k nemocným dosti. A zvoniti se muselo a to vždy v pravidelný čas. A stalo-li se jednou za onoho času, že zvonek ráno zaspal a raději nezvonil, aby občany nemýlil a nemusel po případě zodpovídati otázky, kdo že to během noci zemřel /v noci, tj. po večerním klekání, zemřelým se zvonil umíráček až za chvíli po raním klekání/. Takové nezvonění bylo mu vyčítáno a byl upozorňován, že má na svědomí tolik hříchů, kolik lidí se proto nemodlilo ranní "Anděl páně".

Dle ranního zvonění se v mnohých statcích a chalupách vstávalo, v poledně obědvalo a porovnávaly se nástěnné hodiny a proto se dbalo na správné dodržování času zvonění.

Svědomitý zvonek měl sám dobré nástěnné hodiny. U nás doma měli jsme ještě pro kontrolu malé sluneční hodiny. Byl to na okenním prkénku učiněný zářez, na který přesně v poledne okenní rám vrhal svůj stín. Často my děti při slunečním jasu jsme musely dávat pozor na stín rámu okna a když došel čáry zářezu, upozornily jsme matku, aby již zvonila a případně opravila nástěnné hodiny.

K žádosti matky, které zvonění zejména v letní době činilo potíže a nesnáze a argument, že sloupy, na nichž stála věžička se zvonem jsou

již chatrné, byl roku 1901 zvonek v Třísově přemístěn do nové vížky postavené na kovárně starousedlých. V době Protektorátu byl pak z kovárny přemístěn na hasičské skladiště.

Tolik tedy z péra kronikáře pana Matěje Bíny z Třísova a nyní pár poznatků ze současnosti.

I v dnešní přetechtizované době má zvon své nezastupitelné místo a poslání. V Třísově je stále umístěn na hasičské zbrojnici a případnou potřebu zvonit obstarává paní Marie Síkorová, (před ní léta letoucí zvonila její babička paní Strnadová).

V Holubově na návsi je zvon osazen na stylové zvoničce a zvonění zastává již léta paní Blažena Ondráková. Krásnější mají zvon taktéž na hasičské zbrojnici. Řadu let zvonila paní Eleonora Buštová, ale i dnes zůstává ovládání již automatického zvonění v rodině Buštů.

Zvon k vesnici patřil a patří, věřme že i patřit bude. Živé svolává, mrtvé oplakává - platí stále.

**-Ivan Svoboda-**

---

---

## Slovo lékaře

### Rakovina prsu

Rakovina prsu je nejčastější zhoubný nádor u žen. Do třiceti let ženy je poměrně vzácný, ale po třicítce jeho výskyt poměrně rychle stoupá a mezi 30. a 70. rokem ženy je největší. U mužů se rakovina prsu vyskytuje velmi málo.

Výskyt rakoviny prsu postupně stoupá, na čemž se jistě podílí i lepší vyšetřovací možnosti, neboť se častěji diagnostikuje. Úmrtnost na rakovinu prsu též stále stoupá, i když díky novým léčebným metodám pomaleji.

Ne u každé ženy je riziko výskytu rakoviny prsu stejné. Rizikovitost ženy pro toto onemocnění by měl znát dispenzarizující lékař a vysoce rizikovým ženám věnovat větší pozornost. Největším rizikem je výskyt rakoviny prsu u pokrevně příbuz-

ných. Pokud má žena rakovinu prsu na jedné straně, častěji se najde rakovina i v druhém prsu. Dalším rizikem je časný nástup do období plodnosti projevující se prvními měsíčky a prodloužené období plodnosti s pozdní menopauzou. Rizikovou je i žena, která má své první dítě po 28. roce svého života a žena bezdětná. Samotné kojení má zde zřejmě svůj ochranný účinek. Uvažuje se i o negativním vlivu některých antikoncepčních preparátů, zejména začne-li se s jejich užíváním v raném mladistvém věku a jsou-li užívány po mnoho let. Rizikovým pro rakovinu prsu je i vysoký příjem tuků, nadbytečný příjem energie a nadváha, ale i pravidelné holdování alkoholu a konečně i častější rentgenování.

Každá čtenářka si po přečtení těchto řádek mohla zhodnotit svoje osobní riziko a položí si otázku, co s tím. Sama již vidí, že některá rizika může aktivně ovlivnit a jiná neovlivní. Je třeba vědět, že sebelepší vyšetřování neovlivní výskyt rakoviny prsu, ale může podstatně ovlivnit úmrtnost na ni.

Každá žena by si měla své prsy pravidelně vyšetřovat sama. Neměla by se spoléhat na hnětení prsty partnera, který má většinou jiné zájmy než sledovat kvalitu tkáně v prsu. Samovyšetřování prsu provádí žena vleže na zádech a nejlépe srovnává pohmatový nálezný v obou prsech. S každou změnou se poradí se svým lékařem. Časem dokáže rozpoznat změny během menstruačního cyklu, které jsou normální. Ale každá nově nahmataná sebemenší bulka by měla být předvedena lékaři, i když ne každá změna musí znamenat rakovinu. Stejně tak každá změna povrchu, tvaru i velikosti viditelné v zrcadle, vpáčená bradavka, jakýkoliv neobvyklý výtok z bradavky, ale i bolest a bolestivost bez příčiny či prostý neurčitý nepříjemný pocit v prsu mají být důvodem k návštěvě lékaře.

Prohmatání prsů lékařem by mělo být součástí každé preventivní prohlídky. Avšak svědomitý a pečlivý praktický lékař by si tím záhy vysloužil zejména od starších žen titul perverzніка a dosáhl by toho, že by k němu přestaly chodit na preventivní prohlídky. Toto vyšetření je doménou gynekologů a nemělo by chybět jako součást onkologické prohlídky při pobytu v nemocnici.

Další bezbolestné vyšetření je mammografie, ultrazvukové vyšetření prsu.

Provádět toto vyšetření jako screening má smysl jen od 50 do 70 let. V tomto věkovém rozpětí snižuje úmrtnost o 25-40%. Zajímavé je, že do padesáti let věku ženy toto screeningové vyšetření úmrtnost statisticky významně neovlivňuje. Osobně se domnívám, že je to větší otevřenost mladších žen k lékařům a zejména tím, že mladší ženy při podivném nálezu v prsu přicházejí k lékařům bez prodlevy. Nečekají tak dlouho, co to bude dělat a raději se nechají dříve vyšetřit.

Další vyšetření jsou již náročnější. Jde zejména o biopsii, odebrání tkáně jehlou a vyšetřením tkáně pod mikroskopem, mikroskopické vyšetření výtoku, rentgenové vyšetření, tomografie...

Po stanovení diagnózy a stadia onemocnění se rozhodne onkologický tým na léčebném postupu. Jde o chirurgické řešení a jeho rozsah, chemoterapii a ozáření. Posloupnost postupů, preparáty a dávkování se stanovuje podle nejnovějších statistických sledování úspěšnosti léčby.

Největší bolestí je, že některé ženy příliš dlouho váhají, než se svými obtížemi zajdou za svým lékařem, a že dlouho váhají před dovyšetřením podezřelých nálezů. Měly by vědět, že ne každý podezřelý nálezný je hned rakovina. A že při rakovině včas diagnostikované se nemusí hned brát prs s vybráním uzlin v podpaží, ale že někdy se může jen vyjmout nádor a prs zachovat.

*Milé ženy!*

*Nepřeju vám to, ale jisté je, že určité procento z vás tato záluďná nemoc potrefí. Čím dříve ji zjistíme, tím větší šance pro vás. Samovyšetřování prsu je jednoduché, nebolestivé a nic vás nestojí. Věnujte tomu čas alespoň čtyřikrát do roka. Podezřelý nálezný neprodleně sdělte svému lékaři. Věnujte svůj čas pravidelným preventivním prohlídkám nejen u svého praktického lékaře, ale i u svého gynekologa. A nejen vy mladší, ale i vy starší, které říkáte, že na vás už nezáleží. Někomu na vás záleží určitě!*

**-MUDr. Bohumír Šimek -**

# Mlsání

Do srpnového čísla našeho Zpravodaje nám nabídla svůj vyzkoušený recept paní Zdeňka Koubová z Krásetína

## Letní polévka

*Dáme vařit 1,5 l vody, osolíme a případně okořeníme vegetou či jiným kořením a postupně přidáváme 2 velké cibule na plátky, na proužky nakrájené 2 papriky, 1,5 lžice rýže, 1 malý rajský protlak a jemně nakrájenou uzeninu /klobásku/. Když je rýže měkká polévka je hotová, přidáme kousek másla a petrželku.*

Zkuste a uvidíte, je to prázdninová rychlovka a opravdová dobrota - dobrou chuť přeje

- MS-

## SPOLEČENSKÁ KRONIKA

### NARODILI SE NOVÍ OBČANCI

Veronika LIŠKOVÁ  
Holubov

### BLAHOPŘEJEME

panu Václav PRAJER  
Třisov - 75 let



*Rostou ...*



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

## Omluva

Omlouváme se paní Haně Bezděkové, ředitelce mateřské školy, že pod její článek o činnosti mateřské školy v Holubově se omylem dostala zkratka ZŠ na místo MŠ.

redakce

# TISK

JOSEF POSEKANÝ

Lannova 8 • 370 01 České Budějovice  
Tel./fax: 038/ 731 22 42 • E-mail: jposekany@iol.cz

- ofsetový pětibarevný tisk
- knihtisk
- tisk a výsek firemních desek
- výsek až do formátu B2
- vyřezávání nápisů a reklamy na samolepící fólie
- knihařské zpracování V1, V2

