



Zpráva z jednání obecního zastupitelstva

OZ projednalo a schválilo:

- Žádost skupiny historického šermu Gryf Praha o povolení uspořádání „Bitvy pod Dívčím Kamenem“ dne 11.8.2001 – akce se bude konat pouze na brodě v Hamru a její rozsah bude menší než v předchozích letech.
- program krásetínské slavnosti dne 1. 7. 2001
- Žádost Novohradské občanské společnosti o příspěvek na publikaci o naučných stezkách okresů České Budějovice, Český Krumlov a oblasti Třeboňska, ve které bude publikována naše naučná stezka Třísov - Dívčí Kámen – Holubov . OZ schválilo příspěvek 2000,- Kč.
- pořádat společně s oddílem Skautů Den dětí v Holubově u rybníka – 2.6. 2001
- příspěvek pro Sportovní klub Holubov ve výši 47.000,- na pořízení sekačky na úpravu fotbalového hřiště.

OZ bylo informováno o:

- průběhu prací na výstavbě ČOV a kanalizace

-Jaroslav Franěk, starosta obce-

Čistírna odpadních vod a kanalizace



obvodu u rybníka a po hlavní ulici k pomníku.

Na stavbě čistírny byla dokončena střecha, vnitřní omítky a fasáda. V současné době budou provedeny práce na dopojení kanalizace do objektu čistírny, včetně odlehčovací komory. Zároveň budou prováděny hrubé terénní úpravy . Termín dokončení těchto prací je plánován do konce července 2001.

Od 15. června je plánován nástup dodavatele technologického zařízení čistírny. Tato práce bude dokončena do konce srpna 2001.

-J. Franěk, starosta-

Práce na výstavbě kanalizace a ČOV úspěšně pokračují. Do konce května se podařilo dokončit založení kanalizace od čističky k rybníku u Artypy, včetně překopu komunikace Holubov – Český Krumlov. V prvním týdnu měsíce června budou dokončeny kanalizační přípojky k jednotlivým domům v této ulici. Stavební práce zde byly velice náročné, ale stavbaři je mistrně zvládli. Zahájeny jsou výkopové práce na telefonním kabelu k ČOV a na rozšíření veřejného osvětlení.

Je hotov překop křižovatky a položeno potrubí pro připojení kanalizace firmy Artypa Holubov.

V prostoru u nádraží ČD se zahajuje hloubení výkopů směr ke stavebnímu



Dětský den u holubovského rybníka

Jako již tradičně po několik let organizují holubovští skauti ve spolupráci s obecním úřadem oslavu Dne dětí. Pro všechny skauty je to velmi náročná práce. Je nutné postavit stany a připravit spoustu soutěží, zakoupit ceny a vše řádně zorganizovat. A to se našim skautům skutečně povedlo. Celou akci moderoval a hudbou osvěžoval, již tradičně pan Pavel Bodlák.

Letošní oslava Dne dětí byla zpestřena i I. ročníkem dětského závodu v triatlonu, který připravili členové oddílu triatlonu TC Dvořák České Budějovice. Doufáme, že tento závod získá tradici a bude oslavy Dne dětí v Holubově provázet pravidelně.

Děk tedy patří všem, kdo se podíleli na přípravách a zdárném průběhu oslav, sponzorům a všem, kteří jakýmkoliv způsobem přispěli k zajištění tohoto pěkného odpoledne u holubovského rybníka, pro více než stovku dětí.

Redakční rada



Naše knihovna

Vážení přátelé a věrní čtenáři,

všechny Vás srdečně zdravím a opět si Vás dovoluji pozvat k návštěvě obecní knihovny v Holubově.

Díky regionálním službám městské knihovny a dlouhá léta budovanému výměnnému fondu knih v Českém Krumlově, je naše knihovna pravidelně doplňována novými knihami, z jejichž bohaté nabídky máte možnost si vybrat žánr i oblíbeného autora dle vlastních nároků.

Zvláště se obracím k Vám mladým – žákům základních i dalších stupňů škol. K všeobecnému vzdělání patří i přehled literatury. Povinná četba dle osnov každému z vás nevyhovuje a některé i odrazuje. Byla bych moc ráda, kdybyste si sami vybrali ze široké škály hodnotných knih dle svého vkusu a knihy, které Vás zaujmou se staly součástí Vašich zájmů. Pasivní sledování televize, videa a hraní počítačových her naplněných více-méně násilím a brutalitou není to pravé! Nevyrovná se kráse psaného slova. Vždyť naše česká řeč je tak bohatá na výrazy i slovní obraty. Schopnost kultivovaně se vyjadřovat a mít slovní zásobu záleží na tom, jak ji



Citáty a zamyšlení

„Optimisté i pesimisté mají jednu společnou chybu – bojí se pravdy.“
Tristan Bernard

Jste optimisté nebo pesimisté? Vidíte v životě jenom to dobré, nebo naopak jen to špatné? Svět potřebuje oba typy lidí – optimisty, aby nám dodávali odvalu a pesimisty, abychom nepřestávali být opatrní. Jste-li výrazní optimisté, asi nebudete příliš praktičtí. Jste-li pesimisté, patrně nebudete moc šťastní. Umíte najít rovnováhu mezi těmito dvěma postoji?

„ Co přichází, využijí, co odchází, pomínou.“
Sara Teasdaleová

Vítejte nové příležitosti. Nevracejte se ke starým omylům. Dívejte se do budoucnosti s radostí a nadějí. Zaujměte tento postoj vždycky, když něco začíná a uvidíte, že naleznete dobré příležitosti, aby byl váš život plnější, úspěšnější, radostnější než v minulosti.

Z knihy od P. Espelandové, R. Wallnerové – „Využít každý den“

-Marie Hrušková, st.-

rozvíjíte. Věřte, že někdy může na Vašem vystupování a vyjadřování záviset i vaše existence.

Za chvíli jsou tady prázdniny. Všichni si přejeme, aby byly plné slunce, koupání a výletů. Přání je přání a příroda má své vrtochy. Může taky pršet a být nevlídno. I v takovém počasí Vám může být dobře

s dobrou knihou. Je to věrný a nenáročný kamarád, který se vejde do batohu nebo kufru na cestě kamkoliv.

Ať už jedete kamkoliv, hezké prázdniny a dovolenou. Ale tady v Podkletí je také krásně.

-Renata Petříková, knihovnice-

Mladý fotbal v Holubově



Loni v létě přišli moji dva synové Tomáš a Vojta s velkým nadšením, že začnou trénovat a hrát fotbal za žáky Holubova. Byl jsem zvědav, jak dlouho jim

v době počítačů, televize a videa jejich nadšení vydrží.

A kupodivu kluci chodí již téměř rok

společně s dalšími osmnácti chlapci pravidelně trénovat. Pod vedením trenéra Františka Kroihera je fotbal přímo uchvátit. Z počátku doslova, protože po skončení tréninku skutečně odpadli a usínali. Dnes jsou již trénovaní a něco vydrží. Ovšem, co řekne trenér, to je pro ně svaté.

Od loňského podzimu již pravidelně hrají také zápasy. Čekání na ten první bylo nekonečné. Každé začátky jsou však těžké, avšak ani prohry neodradily partu těchto nadšených kluků, ani jejich trenéra. Z jara se opět začalo hrát, výsledky jsou lepší a nadšení neopadá.

Na závěr mého zamyšlení bych rád poděkoval hlavně Františkovi Kroiherovi, ale i všem ostatním, kteří mu pomáhají v jeho práci. Všem klukům bych chtěl popřát, aby u fotbalu vydrželi !!!

-J. Franěk-

Dobročkovské hadce

Přírodní rezervace byla vyhlášena v roce 1992 a má výměru 16,15 ha. Leží v okrese Prachatice v k.ú. Dobročkov. Rezervaci tvoří široká niva a vlhké louky v údolí Křemžského potoka a pahorky s hadcovou vegetací mezi obcemi Březovík a Smědeč. Chráněné území je rozděleno silnicí na dvě části, větší z nich leží mimo CHKO Blanský les. Nadmožská výška se pohybuje v rozmezí 622 až 670m.

Geologický podklad tvoří granolit Blanského lesa, jižně od Dobročkova převažuje hadec (serpentinit), místy se vyskytuje amfibolit. V nivě Křemžského potoka je podloží překryto hlinitými písčými písčitymi hlínami a místy i soliflukčními kamenitohlinitými sedimenty.

Za významná společenstva, která se nachází na bývalých pastvinách, lze považovat subxerofytní hadcové trávníky s dominantní válečkou prapořitou (*Brachypodium pinnatum*), kterou provází smělek jehlancovitý (*Koeleria pyramidata*). Pozoruhodná je zde bohatá populace mizejícího hořečku mnohotvárného českého (*Gentianella praecox* subsp. *bohemica*) a výskyt vzácné kapradiny vratičky měsíční (*Botrychium lunaria*). Ve společenstvech hadcových trávníků se roztroušeně vyskytují i lilie

zlatohlávek (*Lilium martagon*) a hvozdík pyšný (*Dianthus superbus*).

Při březích Křemžského potoka převládají mokřadní olšiny. Dominantou stromového patra je olše lepkavá (*Alnus glutinosa*), v keřovém patře se uplatňuje střemcha obecná (*Padus avium*), vrba popelavá (*Salix cinerea*) a kalina obecná (*Viburnum opulus*). V bylinném patře najdeme chrastici rákosovitou (*Phalaroides arundinacea*), bršlici kozí nohu (*Aegopodium podagraria*), kopřivu dvoudomou (*Urtica dioica*), blatouch bahenní (*Caltha palustris*), skřipinu lesní (*Scirpus sylvaticus*) aj. V olšinách se hojně vyskytuje ohrožený oměj pestrý (*Aconitum variegatum*) a vzácně i vachta trojlistá (*Menyanthes trifoliata*).

Převládajícím typem vegetace vlhkých luk jsou vysokobylinná společenstva s výskytem prstnatce májového (*Dactylorhiza majalis*). V části luční plochy najdeme i společenstva střídavě vlhkých luk, pro něž je charakteristická přítomnost kosatce sibiřského (*Iris sibirica*), vrby rozmarýnolisté (*Salix rosmarinifolia*) a hladýše pruského (*Laserpitium prutenicum*).

Ze vzácných živočichů zde byl zaznamenán drobný plž úživných mokřadů vrkoč útlý (*Vertigo angustior*).

Literatura:

Rivola M., 1973: Floristické materiály k území západní části Blanského lesa. – *Přírod. čas. jihoč.* České Budějovice. 13: 69:80.
Vydrová A., 1996: Flóra a vegetace přírodní rezervace Dobročkovské hadce. – *Sbor. Jihočes. Muz. v Českých Budějovicích. Přírodní Vědy.* 36: 59-73.

-RNDr. Alena Vydrová-

SPOLEČENSKÁ KRONIKA

NARODILI SE NOVÍ OBČANCI

Irena JÍLKOVÁ
z Holubova

Tomáš OPELKA
z Holubova

Eliška KUDLÁČKOVÁ
z Holubova

K VÝZNAMNÉMU ŽIVOTNÍMU JUBILEU BLAHOPŘEJEME

paní Marii KOUBOVÉ
z Třísova

Slovo lékaře

Tři vrazi

Největšími nepřáteli člověka jsou nedostatečně léčený vysoký krevní tlak, nedostatečně léčená cukrovka a kouření. Podstatně nám zkracují život a hrozí srdečním infarktem, mozkovou cévní příhodou a dalšími závažnými chorobnými stavy.

Léčba vysokého krevního tlaku je zčásti v rukou samotného pacienta. Ten sám může omezit příjem soli, příjem tuků a cukrů, jíst více ovoce a zeleniny, dopřávat srdci přiměřeně zvýšený výkon několikrát týdně, snížit svoji váhu k normě a nekouřit. Nestačí-li změna životosprávy, musí být pacient řádně léčen medikamenty. Nejprve stanovíme riziko vzniku srdečního infarktu nebo jiného závažného cévního onemocnění. Všimáme si nejen výše krevního tlaku, ale i rodinné a osobní anamnézy, sledujeme poruchy lipidového metabolismu a další závažná onemocnění, zejména pak cukrovku. A samozřejmě kouření. Dnes již lze zodpovědně stanovit, zda pacient je ve skupině lidí s rizikem onemocnění infarktem „jeden z deseti“ nebo „jeden ze dvou“. Již dávno neplatí, že máme mít výšku krevního tlaku podle věku /věk +100/. Dnes podle rizika kardiovaskulárního onemocnění se stanovuje cílový krevní tlak, který by si měl pacient podle lékařova doporučení držet. Obecně lze říci, že čím nižší krevní tlak člověk má, tím má větší šanci na zdravý a delší život. Při menším riziku je vhodné držet krevní tlak v hodnotách pod TK 140/90, při cukrovce pod 125/85 a po srdečním infarktu ještě níže. I výběr preparátů se děje každému pacientovi na míru podle souboru chorob, které má.

Druhým nepřítelem našeho života je špatně léčená cukrovka. Vysoká a nízká hladina cukru v krvi nás poškozuje. Člověk bez poruchy zpracování cukru v těle se snadno vyrovnává i se zvýšeným příjmem cukru. Je to především dostatečná tvorba inzulínu, která nám zaručuje rychlé využití cukru vstřebaného ze zažívacího traktu. A tak při dostatečné sekreci inzulínu nám hladina cukru kolísá v optimálních hodnotách. Při nedostatečné tvorbě inzulínu využití cukru vážně a je nebezpečí, že vysoké hladiny cukru prostřednictvím urychleného rozvoje aterosklerózy povedou k významnému poškození cév, srdce, mozku, ledvin, atd. a předčasně smrti. Podle typu cukrovky se snažíme toto kolísání hladiny cukru zmírnit injekcemi inzulínů nebo různými tabletami. Základním předpokladem dobré léčby je však dodržování správné diety. Jejím cílem je dosažení toho, aby hladina cukru co nejméně kolísala. Nejdříve ze stravy vyloučíme vše přímo slazené cukrem. Cukr se snadno vstřebává a rychle rozkolísává

dinu cukru v krvi. To platí pro pacienty, u kterých byla ojediněle zjištěna vyšší hladina cukru při nějaké zátěži, v těhotenství apod. Nejde ještě o cukrovku, ale o jakýsi předstupeň cukrovky, nebo chcete-li latentní cukrovku. Když toto omezení nestačí, měli bychom se snažit omezit přísun složitějších cukrů jako je škrob /potraviny z mouky, brambory, rýže, atd./ . Ze škrobu se cukr uvolňuje pomaleji. A aby hladina cukru kolísala co nejméně, snažíme se dávky cukru rozložit do alespoň šesti menších dávek během dne. A stejně tak si rozložíme i svoji fyzickou aktivitu. Medikamentózní léčbu musíme nechat na svém lékaři. Bez dodržování životosprávy pacientem nám však léky mnoho nepomohou. Je statisticky prokázáno, že čím více o své chorobě víme, tím déle jsme na světě. To platí zejména o cukrovce.

A třetím naším největším nepřítelem je kouření. Po cukrovce snad náš druhý největší škůdce. A není třeba mluvit o rakovině plic, průdušek, hrtanu, dutiny ústní, ale i tlustého střeva, konečníku a močového měchýře, kde všude je velkým stimulem. To všichni již dobře víme, víme i to, že kouření snižuje naši obranyschopnost proti infekcím. Ale všichni též víme, že kouření zvyšuje krevní tlak, urychluje rozvoj aterosklerózy, je hrozbou pro srdeční infarkt, mozkovou příhodu, pro nedokrevní končetin ...Mnozí přestávají kouřit, ale mnozí

snad pro svou mladickou nerozváženost kouřit dál. Znepokojující je, že především mládež čím dál mladší začíná více kouřit. A dokonce se najdou i těhotné ženy, které se chovají, jako by nevěděly, že každou cigaretou nevratně poškozují své dítě. První cigaretu si zapálíme snadno a překonáme-li počáteční nevolnosti v partě nebo s partnerkou, staneme se kuřáky. Dokouřit poslední cigaretu je těžší. Ale je to možné. Nejdříve je třeba pochopit, že nám cigarety škodí. Lépe pochopit než poznat. To už může být pozdě. A pak je to prosté: Nekouřit a nelouřit! Teprve po patnácti letech od chvíle, kdy kuřák přestal kouřit, se jeho šance pro život vyrovnávají s nekuřákem.

Pokud bychom tyto tři nepřátele lidského života dokázali brát vážně, poklesla by nemocnost i úmrtnost na srdeční infarkt, mozkovou příhodu a další závažné choroby mnohem významněji než dosud. Medicínské poznání se rozvíjí nepředstavitelným způsobem, ale využití poznatků v praxi vážně. Lékař však přesto musí stále nabízet pacientovi vědomí, že rozhodnutí, zda pokouřeníčko nebo zdravý život, zda dobré „nablábnutí“ nebo dlouhověkost, je věci jen samotného pacienta. Lékař může jen poradit. Ale svůj život máme každý ve svých rukou.

-MUDr. Bohumír Šimek -

Triatlon v Holubově

V sobotu 2.června pořádal triatlonový oddíl KTC Dvořák České Budějovice za podpory starosty Obce Holubova pana Jaroslava Fraňka, již 16. ročník triatlonu o titul Sportovce Podkletí. Letos se

u příležitosti oslav Dne dětí, které zajišťovala místní organizace Skauta, konal i první ročník dětského triatlonu. Po loňských vedrech tentokrát poněkud zklamalo počasí, které nakonec způsobilo zkrácení plaveckých tratí u hlavního závodu a u dětského triatlonu, bylo plavání nahrazeno během. Na start hlavního závodu na tratích 600 metrů plavání, 25 km cyklistiky a 5 km běhu se postavilo 53 závodníků v pěti kategoriích. Děti se prezentovalo 11 a soutěžily ve



dvou kategoriích, mladší do 10 let a starší do 14 let. Tratě se skládaly ze 400 m běhu, 600 m cyklistiky a opět 400 m běhu.

Putovní „Pohár starosty Obce Holubov“ převzal z rukou samotného starosty pana Jaroslava Fraňka absolutní vítěz Libor Ťoupalík z Triatlon Teamu Kovošvit Tábor. Celou akci zakončil nedělní

závod čtyřčlenných týmů na tratích sobotního hlavního závodu. Doufejme, že příští rok bude počasí přát o něco více, a budeme moci přivítat širší pole závodníků i diváků. Všichni budou srdečně vítáni. / Podrobné informace a fotopřílohu najdete na internetových stránkách www.competitions.cz/

Za pořadatele Tomáš Vitha



Mlsání



Dnes mi dovoluňte abych vám nabídla něco dobrého na téma Zdravá letní večeře.

Salát s Nivou a kukuřicí

Mraženou sladkou kukuřicí uvaříme doměkka. Salátovou okurku a ředkvičky nastrouháme na plátky. Omytá rajčata a mladou cibulku nakrájíme na kolečka. Promícháme s okapanou kukuřicí a posypeme rozstrouhanou nivou nebo jiným sýrem dle chuti. Na zálivku smícháme olej, ocet, osolíme a opepříme. Podáváme vychlazené s tmavým pečivem.

Brokolice zapečená se šunkou

1 brokolici, 15 dkg šunky, 2 stroužky česneku, 4 vejce, 10 dkg jemně nastrouhaného sýra, máslo nebo tuk či olej, sůl, pepř, vegeta

Brokolici povaříme a usekáme nahrubo, šunku nakrájíme na kostičky a smícháme s vajíčky, sýrem, česnekem a osolíme a dochutíme kořením. Do zapékací misky vymazané máslem rozložíme brokolici a zalijeme směsí vajec a dáme zapéct asi na 15 minut.

Podáváme s novými bramborami a například tomatovým salátem.

- MS-

Přejeme Vám dobrou chuť.

Pozvánka

SDH Krásetín
a Obec Holubov

zvou občany na tradiční

Krásetínskou slavnost

1. července 2001
ve 14.00 hodin
v Krásetíně na návsi

Po položení věnců
a bohoslužbě slova bude celé
odpoledne vyhrávat k poslechu
dechová hudba.

PILA HOLUBOV

Vám nabízí své služby

tel.: 0777/072434

zázn.+fax:

0337/741125

L. A. LANGUAGES

Laura Adriana Haug

Pořádá

Od září 2001 odpolední (16.00 – 17.30) a večerní (18.00-19.30) kurzy angličtiny a němčiny pro začátečnické, mírně pokročilé a pokročilé v Holubově a ve Křemži.

Maximálně 8 studentů ve skupině.

Cena kurzu za rok (září až červen). Kč 4000.

Více informací a zápis, kontaktujte:

Laura A. Haug
Tel.: 0337 – 741 146
Mob: 0606 – 655 358



Fa. POKRÝVAČSTVÍ - BUŠTA

Krásetín 3, 382 03 Křemže

tel. fax: 0337/741216, mobil 0602 444 191

- provádíme veškeré pokrývačské práce včetně prodeje
- a montáže střešních oken Velux a střešní krytiny Bramac
- přijmeme účetní

Vydává: Obecní úřad Křemže
Počet výtisků: 500
MK ČR E 11574

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