



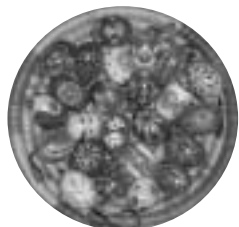
# Holubovský ZPRAVODAJ



ČÍSLO 3, ROČNÍK 13

Březen 2007

ZDARMA



*Radostně Velikonoce  
přeje svým čtenářům redakční rada  
Holubovského zpravodaje  
a zastupitelstvo obce.*



## Žpráva z jednání zastupitelstva obce,

které se konalo dne 27. 2. 2007

Zastupitelstvo obce projednalo a schválilo: **Rozpočet obce na rok 2007**

Příjmy (tis. Kč)		Výdaje (tis. Kč)	
Místní hospodářství - nájemné byty	107	Vodní hospodářství	583
Skládka - žetony	186	Skládka odpady	359
Školství - účelová dotace	0	Provozní náklady obce ZŠ, MŠ, ŠJ	823
Vnitřní správa	100	Zájimová činnost - sport + skaut	35
Daň z nemovitosti	432	Kultura, knihovna, SPOZ	627
Daň z příjmu fyzických osob - samostatně výdělečné	202	Vnitřní správa	2 098
Daň ze závislé činnosti - fyzické osoby	1 454	Místní služby	923
Daň z příjmu právnických osob	1 541	Hasiči	528
DPH	2 488	Bytové hospodářství	26
Správní poplatky	2	Veřejné osvětlení	399
Lázeňský a rekreační pobyt	20	Veřejná zeleň a lesnictví	90
Poplatek ze psů	19	Místní komunikace	240
Užívání veřejného prostranství	5	Dopravní obslužnost	0
Z ubytovací kapacity	2	Stavebnictví	40
Prodej pozemků	3	Místní rozhlas	24
Povolení k vjezdu	9	<b>Celkem</b>	<b>6 791</b>
Ostatní poplatky	660		
Dotace školství, státní správa	158	<b>Celkem výdaje</b>	<b>6 791</b>
Školství - dotace obce Zlatá Koruna	100	<b>Celkem příjmy</b>	<b>7 525</b>
Sociální fond	25	Rozdíl příjmy - výdaje	734
Úroky v bance	3	Splátky úvěrů	-836
<b>Celkem</b>	<b>7 525</b>	Finanční přebytek z roku 2006	102
		Rozdíl příjmy - výdaje po vyrovnání	0

- Žádost firmy KEB - EGE spol. s r.o. o vyjádření obce k výstavbě základnové stanice T-Mobile CZ v Holubově v Hoře - pod lesem - ZO souhlasí.

- Stížnosti občanů na nepořádek v obci - přesto, že se obec snaží udržet žetonový systém a systém třídění odpadů, stále se najdou takoví občané, kteří odpad ukládají na černé skládky okolo obce i osad.

Dalším nešvarem, na který neustále upozorňujeme, je volné pobíhání psů a znečišťování chodníků a veřejných prostranství.

- Jaroslav Franěk, starosta obce -



# Co nás baví - zprávy ze školy

## “Les ve škole - škola v lese”

### Les je víc než součet stromů

Les je vzájemné společenství rostlin a zvířat, viditelných i neviditelných, mladých i starých, v nejtěsnějším prostoru i na široké ploše. Les je poslední velký ekosystém životních koloběhů, který dnes, kdy stromy umírají pod pilou dřív, než dožily svůj život, máme ještě zachován.

Les je také důležité místo pro lidi, pokud ho nenarušili svou posedlostí po hospodářském využití a nezměrnosti svých nároků na volný čas. Les nás učí, že jednotvárnost zatemňuje ducha a ohrožuje život: jen les, smíšený ze stromů jehličnatých a listnatých, mladých i starých, je zdravý a odolný.

Les nás také učí lidskosti. Ukazuje nám, že nejen to dokonalé, ale i to všelijak

pokřivené a mrzácké, ba dokonce i nemocné může poskytovat nezastupitelné služby celkovému organismu společnosti: tak jako vážná nemoc žije v člověku existenciální myšlenky, žije i nemocný strom nespočet bakterií, hub a hmyzu, který z biomasy hynoucích listů, větví a pahýlů vytváří novou lesní půdu nebo slouží jako potrava pro jiná zvířata. Zdravý člověk, který je zaměřen jen na rozmnožování svých hmotných statků, je ochuzen o cenné myšlenky, o nichž se vyplatí uvažovat. Les, který je pouze zdravý a zaměřený jen na rentabilitu, opouští vysoká zvěř.

Les nás učí dívat se správně na umírání: mladá jedle může po dva lidské věky žít pod hustou korunou starého dubu, pouze silí, nežene se do výšky a má husté

letokruhy. Teprve když obr padne, slunce k ní pronikne naplno a ona vyžene do výšky. Tak se les omlazuje. Jedinci umírají, les je věčný.

Víc než jeho dřevo, víc než vzduch, který nám chladí a čistí, víc než vodu, kterou nám filtruje a udržuje, víc než klid, který nám poskytuje, a půdu, kterou nám drží, potřebujeme jeho dobré duchovní působení: les nejen jako zdroj potěšení, ale jako místo, kde nám zůstal zachován ztrácející se přírodní rozměr. Vždyť našinec vidí jen to, co ví.

- Horst Stern, Mnichov 1989 -



### Naše zahrada

Srdečně vás zdravím. Jmenuji se šácholan neboli magnólie. Jsem jedním z mnoha zástupců našeho bohatého rodu. Moji předkové pocházejí z východní Asie. Snad i proto je můj vzhled nevšedně krásný. Vás lidi zajímám zejména svými nádherně vyvinutými purpurově červenými květy, které jsou neklamným poselstvím nastupujícího jara. Nejlip rostu a kvetu na sluníčku v mírně kyselé a na živiny bohaté půdě.



## ŠKOLNÍ KOUTEK ZDRAVÍ

TELEVIZE  
SRDÍČKO

VÝŽIVA



EVA HONET-SCHLÄGEROVÁ 2. ROČNÍK

Ahoj kluci a holky, zapojte se do  
s námi do soutěže!!!

## HRAVĚ ŽIJ ZDRAVĚ

**Pojďte s námi do toho – vaše tělíčka  
chtějí porci zdravíčka**



Naše škola je zaregistrována na webových stránkách HYPERLINK "<http://www.stob-plus.cz>" [www.stob-plus.cz](http://www.stob-plus.cz). Chceme zábavnou formou zlepšit své stravování a pohybové návyky. Nedílnou součástí programu je „okénko pro dospělé“, jejichž pomoc při změně stravovacích a pohybových návyků je nezbytná.

### O správného jedlíka Nejlepší jedlíci v měsíci únoru



- Jaroslava Němečková -

### Pohádková holubovská škola

V úterý 6. března ráno se začaly děti trousit do školy převlečené za pohádkové postavy. Sešla se u nás spousta vodníků, princezen, čarodějí, Červených karkulek a dalších pohádkových bytostí.

Děti během dne vyplňovaly pohádkové křížovky, kvízy, osmišměrky, pracovaly na počítači, vyhledávaly na internetu informace o spisovatelích a malíři Josefu Ladovi a zahrály nám 6 klasických pohádek.

Na vyvrcholení pohádkového dne se přišly podívat i děti z MŠ Holubov. Jako tečku za pohádkovým dnem si děti vyrobily knihu se svými poznatky a výtvary.

Pohádkový den se dětem líbil, nenašel se nikdo, kdo by přišel bez pohádkového převleku.

- Děti a paní učitelky ZŠ Holubov -



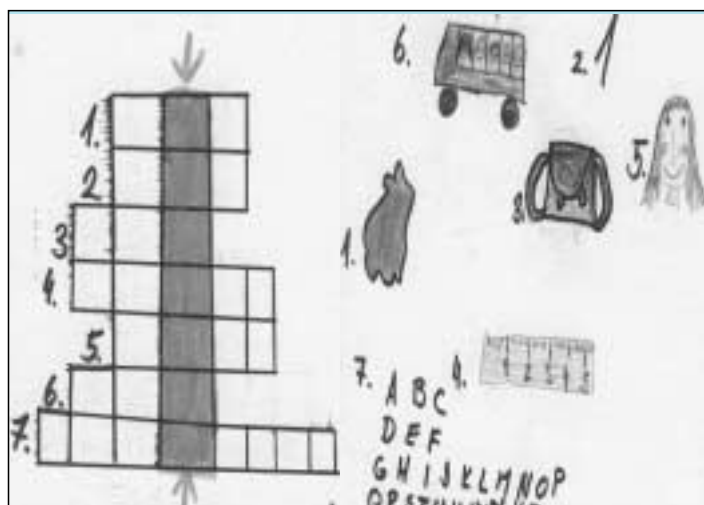
# ☆☆☆ STARS ☆☆☆

V březnovém měsíčníku Stars se žáci věnují tématu My Family (Moje rodina). Všichni žáci dostali za úkol přinést fotografie své rodiny, o které jsme si společně

anglicky povídali. Poté si každý fotky nalepil a jednoduchými popisky představil rodinné příslušníky. Na pracích dětí je jasně vidět vývoj znalostí anglického jazyka od jednotlivých slovíček po skládání anglických vět.

U žáků se také rodí nové nápady, jak hravou formou prezentovat své znalosti. Anglicky mluvící země jsou bohaté na různé svátky a významné dny, proto i v polovině března se žáci seznámí s oslavami dne sv. Patrika (17. 3.).

- Mgr. Kateřina Gajdošová -



## slovo lékaře

### Hřích



Jsme uprostřed předvelikonoční doby a tak si otevřeme dnes tak trochu postní téma. V souladu s křesťanskou doktrínou je obor alternativní medicíny vycházející z přesvědčení, že základem zdraví člověka je jeho nekonfliktní přístup k životu. Pokud chce být člověk zdravý, musí poznat své hříchy, vyznat je postaru knězi a po novu psychoterapeutovi nebo léčiteli, kteří jej přivedou k osvobození od nich ev. k jejich odpuštění, což vrací vnitřní harmonii, která je zdrojem

štěstí a zdraví. Jakkoliv tento načrtnutý přístup ke zdraví člověka se jeví jako srozumitelný, není tento obor alternativní medicíny příliš v kurzu. To spíše souvisí se ztrátou obsahu pojmu hřích pro moderního člověka, neboť podstata věci má své pravdivé jádro. Tak trochu je to úsměvné, ale zároveň varovné, že mnohý dnešní člověk má rovnítko mezi pojmy hřích a soulož. Dokonce světoznámý spisovatel Milan Kundera ve Směšných láskách nazývá křesťanského Boha "bohém nesoulože". Možná je to skutečně odlesk nábožensky aktivních a teologicky málo vzdělaných kněží před sto lety. Dnes se s tím již snad nesetkáme. Přesto každý z nás (byť ze sebelepší rodiny) vychází částečně negativně poznamenán ve svém vztahu k sobě, ke svému tělu, k druhým lidem, k přírodě a k Pravdě. Dnes převažují deformity vztahové, které bývají nositeli mnohem závažnějších hříchů, na kterých bychom měli pracovat. A tak naše vztahy bývají narušovány nedostatečnou

vzrálostí, leností a nechotou pracovat, závistí, nenávistí, lakomstvím, nedostatečnou odpovědností, sebepodceňováním a pýchou, výbušností a agresivitou, nedostatečnou úctou, nedostatečnou smířlivostí a ústupností a mnoha jinými hříchy. To jsou ty hříchy, které narušují naše vztahy a ve svých důsledcích i naše zdraví. Opakem jsou ctnosti, které bychom měli v zájmu našich vztahů pěstovat. Smysl pro spravedlnost, statečnost, moudrost, rozvážnost, mírnost, citlivost k druhému... Kdo vychovává děti, ví moc dobře, jak důležitá je důvěra, naděje v jejich budoucnost a především láska. Nejdůležitější ctností je láska. (1.Kor.13,1-13) Tím myslím kultivaci vztahu v té největší hloubce. O kultivaci vztahů láskou bychom měli usilovat, protože jen takovéto vztahy nás naplňují štěstím a jsou potřebné pro náš život a pro naše zdraví. Lidé, kteří žijí naplnění láskou, jsou zdraví a lékaře prakticky nepotřebují.

Těžko se to v ordinaci vysvětluje těm, kteří láskou nežijí, že je to jejich základní životní problém, a že je to příčina toho, proč se nemohou uzdravit. Již od dětství si neseme do života nejrůznější omezení, často víceméně pro druhého zjevná, ale pro samotného nositele neodhalitelná. A příčiny těchto omezení bývají dovedně skryty komplexem nejrůznějších konstrukcí. Lze je sice rozbít formou psychoanalýzy, ale jde o cestu u nás před Listopadem léta zakazovanou a dnes časově a finančně náročnou. Snad levnější, ale časově náročnější je cesta aplikované psychologie na sebe a své

nejbližší, která předpokládá určité vzdělání a trvalé porovnávání našeho poznání života s poznáním druhých. Jde o neustálé vrácení se k rozjímání o svém životě v konfrontaci s Písmem, s krásnou i odbornou literaturou, s dobrými (pravdivými) filmy a divadelními představeními, s myšlením našich přátel, lékařů i našich duchovních.

Láska je jak křišťálová číše a těžko se lepí, když ji jednou rozbijeme. Znal jsem a znám dost manželství, ve kterých se s věkem z nejrůznějších příčin láska proměnila v nenávisť. A ti manželé přesto žijí dále spolu a živí svou nenávisť. Žít v nená-

visti je snad největší hřích a bezpochyby se odrazí na našem zdraví a naší nemocnosti. Často manželská láska vyvětrává do stavu vzájemné lhostejnosti. A člověk se musí znovu postavit na své vlastní nohy, což nemusí být pro každého jednoduché, a třeba i naučit se žít odloučeně, abychom zbytečně neživilí negativní emoce. V Janově listu křesťanům čteme: Bůh je láska (1Jan: 4,8). Člověk je stvořen k tomu, aby žil v Lásce. Žít bez Lásky je proti přirozenosti člověka. Žít bez Lásky je peklo. A vůbec se nemusíme strašit čertama.

- MUDr. Bohumír Šimek -

## ✿ Politické glosy ✿

### ☞ To jsou věci

Existuje vážná obava z toho, že causu úplatkářské aféry oznámené zhrzenou sekretářkou Jiřího Čunka dozoruje přešovský státní zástupce Radim Obst. Tento státní zástupce se také podílí na šikanování a likvidaci Vladimíra Hučina od Listopadu dodnes. Otevřením dalšího vyšetřování znemožnil Hučinovu kandidaturu do Senátu. Jde nejspíše o osobní mstu, protože Vladimír Hučín měl odvahu zajistit před skartací dokumenty o spojení s StB státního zástupce Radima Obsta a jeho otce. Podjatost takového státního zástupce zjevná proti Vladimíru Hučínovi by mohla pokračovat i vůči Jiřímu Čunkovi. A proto senátor Jaromír Štětina předal otázku po platnosti prověrky státního zástupce Radima Obsta do rukou nejvyšší státní zástupkyně Renáty Vesecké k prověření. Proto tím začíná i vsetínská causa.

### ☞ Klaus a Vlk

Václav Klaus a Miloslav Vlk se spoří

o svatovítskou katedrálu. Miloslav Vlk vidí v ní především prostor pro věřící, Václav Klaus vidí ekonomickou a historickou hodnotu v kameni. Spoří se již od Listopadu. Já nevím, k čemuže tolik potřebuje český ateista uzmut katolické církvi její bohoslužebný prostor. Václav Klaus zase neví, k čemuže by byl chrám svatého Víta pro Miloslava Vlka dobrý. Vždyť katedrála svatého Víta je součástí jeho hradu. A tak se budou hádat až k Evropskému soudnímu dvoru, kde možná se Václav Klaus mimo další historické souvislosti dozví, že slovo katedrála je odvozeno od katedry arcibiskupství pražského. Ale to už nejspíš nebude nikdo z nich ve svém úřadu.

### ☞ Radar nebo rakety

Když tak sleduji ty drsné tanečky našich politiků kolem americké základny u nás, nemohu se ubránit dojmu, že zápasí mezi sebou o protekci Ameriky a Ruska. Područí Ruska jsme si již vyzkoušeli, proto bych spíše stál o protekci Spojených států, když už potřebujeme protekci... Komunisté nás táhnou zpět pod ochranu Ruska, tomu rozumím. Zda nás tam táhnou vědomě i socialisti, si jistý

nejsem. Bouřlivostí diskuse jsou občanskí demokraté tlačeni do společenství se Spojenými státy. Stejně tak i lidovci a zelení. Každopádně bychom měli dopřát našim politikům klid k rozváženému rozhodnutí nad zveřejněnými i tajnými dokumenty. Nejhorší by bylo, pokud bychom měli my obyčejní bez znalosti věci rozhodovat v referendu dle masivní kampaně ideologů na obou stranách. Naše pýcha podporovaná komunisty a socialisty by nás mohla přivést na pěkné scesti.

### ☞ Rusko útočí na ČR

Rusko stále vyhrožuje útokem na americké základny u nás. Bud'ťo sem pošle zničující rakety nebo zničující letku. Prý jsou to jen ruské vnitropolitické hrátky. Ale je dobré vědět, že ruská vojenská doktrína vnímá nebezpečí v tomto pořádku: 1. od USA, 2. od NATO, 3. od teroristů. A tak se nedivím, že to někdo pocituje jako obnovu studené války, ve které se Rusko hlásí o svoje teritorium.

- MUDr. Bohumír Šimek -

## ✿ Křesťanské glosy ✿

### ☞ Naše hříchy

V postní době chodívají katolíci křesťané alespoň jedenkrát do roka ke zpovědi. Již Ježíš před dvěma tisíciletími upozorňuje své apoštoly, jak snadno vnímáme hříchy svého bližního, souseda, manžela, rodiče... a jak těžko nacházíme hříchy své vlastní. Přesto bychom se měli zpovídat z hříchů svých,

osobních. Pak teprve takovéto sebezpoznaní má pro nás smysl.

### ☞ Boží mlýny

Boží mlýny melou pomalu, ale jistě. V ordinaci to slyším často. Ale s podtextem pomstychtivosti. A tak si kladu otázku, platí-li Janova věta "Bůh je láska", jestli nebudou tito křesťané jednou zklamáni.

- MUDr. Bohumír Šimek -

## ✿ Historická moudra ✿

Lidé,  
kteří poškozují stát,  
se navzájem podporují.

- Hérodotos -



# POZNÁMKY Z DĚJIN SVĚTA

## Asie (5000 – 1200 př. n. l.)

V západní Asii se první civilizace (sumer-ská) rozvinula kolem roku 5000 př. n. l. Lidé, kteří opustili kočovné pastevectví, se usadili v úrodné oblasti mezi řekami Euf-ratem a Tigridem v jižní části Mezopotá-mie (Sumeru). Lidé se začali věnovat zemědělství, pěstovali převážně obilí a len. Vybudovali síť kanálů pro zavla-žování polí. Chovali vepře, dobytek a ovce. Nejprve stavěli vesnice, později i města. Významná města začala ovládat okolní oblasti. Vznikaly městské státy.

Nejdůležitějším státem v letech 2700 – 2300 př. n. l. byl Ur. Začaly se stavět velké chrámové věže, mezi které patřila i babylónská věž.

V této době žil král Sargon I., který vládl na sever od Sumeru v Akadu. Vybudoval velkou říši, která zasahovala od Sýrie až po Perský záliv. Sjednotil všechna sumer-ská města, podmanil si velká území. Oporou jeho moci byla silná armáda, která měla asi 5400 vojáků.

### Zajímavosti:

Sumerové vynalezli klínové písmo. Na hlině-né tabulky psali speciálně vyškolení písaři. Znaky byly nejdříve složité, postupně se

zjednodušovaly. Psaní do sloupců se změnilo na psaní do řádků, a to zleva doprava.

Za povšimnutí stojí také to, že se do nových staveb vkládaly hliněné klíny popsané údaji o založení stavby.

- Mgr. Drahomíra Bodláková -



## O zdraví



### Stres

V minulém čísle jsem slíbila, že se vrátím podrobněji k tématu stres.

Každý si dnes umí představit, co se skrývá za slovem stres. Denně se s ním setkáváme. Příčiny jsou mnohé. Někdy vážné, jako např. ztráta blízké osoby, ztráta zaměstnání, zdravotní problémy, pracovní přetížení a jiné. Jindy se stresujete, protože jste v časové tísní a vy toho tolik chcete stihnout, nebo vás dráždí chování a jednání lidí ve vašem okolí.

**Myslete na to, že druhé změnit nemůžete, ale sebe a svůj pohled na svět ano.**

Možná pro Vás bude novinou, že pokud stres trvá příliš dlouho, vede to často k onemocnění. Někdy i vážnému, jako např. rakovina. Výzkum prokázal, že 75% nemocí souvisí se stresem.

Trvalý stres narušuje imunitní systém, takže člověk je mnohem náchylnější k infekcím.

Prvním krokem ke zvládnutí stresu je uvědomit si, co ve Vás stres vyvolává.

Dalším krokem může být uplatnění některé z technik níže popsaných.

### Techniky ke zvládnutí stresu

#### 1. Rovnováha:

- naučit se nezveličovat ani nepodceňovat problémy

- přijmout to, co nejde změnit

- naučit se říkat „ne“

- přijmout fakt, že můžete změnit jenom své chování, ne chování ostatních

#### 2. Sebeovládání:

- naslouchejte svým vlastním potřebám a zájmům

- ujasněte si své problémy, dejte si cíl a snažte se ho dosáhnout

#### 3. Čas:

- vykonávejte důležité a náročné úkoly, když se cítíte svěží

- každý den si najděte chvíli pro sebe

- podělte se o své úkoly s ostatními

#### 4. Mezilidské vztahy:

- rozpoznávejte pocity druhých lidí a učte se oddělovat je od svých vlastních

- posilujte mezilidské vztahy a hlavně rodinná pouta

#### 5. Relaxace:

- najít si koníčka (práce na zahrádce, ...)

- dobrou pomocí je modlitba nebo meditace

- dechová cvičení

Pokud stres přetrvává delší dobu, existuje několik bylinných směsí, které tlumí pocity deprese a zlepšují spánek. Jsou bez škodlivých účinků, na rozdíl od léků. Směsi se míchají podle druhů potíží. Mohu Vám doporučit jen jednotlivé byliny, které je lépe užívat kratší dobu a samostatně. Např. Meduňka lékařská nebo Dobromysl nebo kapičky z kořene Kozlíku lékařského tzv. Valerianové kapky.

- gaudi -

## O kočkách a kocourech



Jaro je tady a s ním i kočičí touhy a posléze narození většinou nechtěných koťat. Je to každý rok stejné a stále málo lidí si nechává své kočky a kocoury kastrovat, aby tato bezprizorní koťata nepřiváděly kočky na svět. Také se koťata pořád utrácejí různými nehumánními způsoby, které zde nechci popisovat. Proč nenechávají lidé kočky a kocoury kastrovat? Mnoho lidí si myslí a prohlašují to jako fakt, že kastrování jedinec nechytá myši, chová se divně, nebo agresivně. Dále se lidé nechtějí po operaci o kočku starat, poněvadž je zapotřebí dodržet určitá pravidla, aby zákrok byl úspěšný.

Po kastraci jak kočka, tak kocour nadále loví myši, poněvadž jsou lovci z povolání a tento zákrok na tuto jejich činnost nemá vliv. Naopak po kastraci se kočka, nebo

kocour netoulá tak, jako když shání partnera, nebo partnerku, stává se přítulnější a nevrací se domů potrhání, pokousání, někdy se nevrátí vůbec. Nejdůležitějším faktem je to, že nadále nemohou rozšiřovat koťata, která většinou nikdo nechce.

Kočky dospívají mezi pátým a devátým měsícem života. Nekastrování kocouři



jsou schopni se rozmnožovat kdykoliv, jakmile narazí na pach kočky, která je

právě v říji. Páření koček je akt velmi hlučný, což jistě každý dobře zná, kdy za měsíčních nocí se ozývají až strašidelné zvuky, které vydává jak kocour, tak kočka. Při páření je kocour schopen kočku nakrýt až 10x za hodinu. Kočka se také páří s více kocoury. Nezabřežne-li kočka, říje se u ní opakuje.

Březost trvá 63 dnů a pak se narodí koťata. Kočka si dovede instinktivně vybírat velmi dobré partnery, aby její potomstvo nebylo degenerované. Je sice mnoho kočičích plemen a velmi atraktivních, ale u koček domácích bývají někdy ve vrhu velmi krásná koťata zajímavých barev a celkového exteriéru.

Pokud nemáte pro koťata své kočky zajištěn nový domov, kde se budou mít dobře, uvažujte vážně o tom, že byste ji nechali kastrovat. Existuje sice antikoncepce pro kočky, ale musí se podávat každý třetí měsíc. Tento způsob je vhodný spíše pro chovné kočky, kdy není momentální

březost žádoucí. Kastrace kocoura není pro něho veliký zákrok. Operace probíhá v celkové narkóze a pak si zvíře odnese domů. Nechá se vyspat na teplém a klidném místě a za několik dní už kocour o ničem neví.

Kočka se také operuje v celkové narkóze, ale poněvadž se odstraňují vaječníky, rána se sešívá a musí se vytáhnout stehy do 10 dnů po zákroku.

Do té doby je třeba, aby kočka nebyla ve špinavém prostředí a hlavně neskákala tak, aby se rána neotevřela.

Kocouři se obvykle kastrují ve věku 8 - 10 měsíců, kdy dosáhnou pohlavní zralosti. Kočky se kastrují mezi 6. a 12. měsícem. Je možné kočku kastrovat i později, pokud chceme, aby měla kořata, ale pro její zdraví to není nutné.

Pokud je kočka březí, je potřeba, aby

měla dobrou výživu a samozřejmě také v době kojení. Porod většinou proběhne dobře, bez cizí pomoci. Všechny kočky jsou výborné matky. První až sedmý den jsou kořata slepá a hluchá, 16. až 20. den již mají oči otevřené a začínají pomalu chodit.

Osmý týden má kotě již úplný mléčný chrup a dokáže již samo přijímat potravu. Zdokonaluje se loveckých instinktech, což je učí matka.

Je-li potřeba se postarat o osiřelá kořata, rozhodně to není lehké, ale dnes se již dostane koupit plnohodnotné mléko pro osiřelá kořata, jehož příprava je velmi jednoduchá a také je možné zakoupit soupravu lahvíček a všeho, co je k tomu potřebné. Jak se o taková kořata co nejlépe postarat poradí každý veterinář, nebo zkušený chovatel koček. Důležité je kořata pravidelně odčervovat a posléze

očkovat proti nebezpečným kočičím chorobám, včetně vztekliny. Ještě je dobré vědět, že kastrování jedinci se dožívají vysokého věku, není výjimkou ani 20 let, poněvadž jim tolik nehrozí různá nádorová onemocnění.

- Květa Pavčíková -



## Ze zubní ordinace

### Téma: Parodontóza

Je to obávané onemocnění v ústech, ale ne vždy je to pravda. Jen pár informací: Parodont je vazivový závěsný aparát, který umožňuje pružné spojení dvou tvrdých tkání-zubů a kosti. Je přechodem z úst ke kořeni zubu, v jehož špičce vchází z kosti do zubu nerv, výživná céva a odvodná žíla. Zub je živý orgán a potřebuje výživu. Když dojde k porušení výživového svazku úrazem nebo onemocněním parodontu, zub odumírá. Pro parodont je důležitý „krčkový uzávěr“ dásně. Zdravá dásně pevně obepíná krček zubu a v mezizubí tvoří cípek „papilu“. Kolem zubu je „žlábek“, ve kterém při běžném čištění kartáčkem zůstává tzv. plak-měkká

hmota, do které se ze slin a jídla ukládají soli a vzniká zubní kámen různé tvrdosti



a barvy. Pokud se nánosy v krčkové oblasti odstraní včas-tj. doporučuji 1x za

půl roku v zubní ordinaci odstranit mechanicky a ultrazvukem (vibrující nástroj s přítokem vody, což je bezbolestné ošetření). Pak zubní kámen nepoškodí parodont, ale když se v čas neodstraní měkké a tvrdé nánosy kolem krčku zubu-vznikne zánět, který postupuje podél kořene zubu a tak závěsný aparát-parodont se rozpadá, zub se uvolňuje, začne se viklat a odumírá. Jako první signál je krvácení dásní, které jsou zduřelé. V této fázi je ještě čas zuby zachránit, pomocí doporučených bylinek a správné techniky čištění. Tehdy ještě nemusí jít o parodontózu, ale léčitelný zánět, kdy může lékař poradit.

Příště pokračování-každodenní péče o zuby.

- MUDr. Mašková Miroslava -

## Mišání

### Zeleninové lasagne

2 cibule, 200 g hlívy ústříčné, 1 pórek, 2 papriky, 100 g mraženého hrášku, 100 g mražené kukuřice, rajský protlak, zeleninový vývar, sůl, pepř, 250 g lasagní, 50 g másla, 2 lžíce mouky, 1/4 l vývaru, 200 g taveného sýra, 1 kysaná smetana, sůl, italské bylinky.

Na oleji osmažíme cibulku, zeleninu a houby nakrájené nadrobno, přidáme rajský protlak s vývarem, krátce podusíme, nakonec přidáme hrášek a kukuřici. Podle potřeby osolíme a opepříme. Troubu předehřejeme na 200°C. Do pekáče naskládáme suché lasagne, na ně zeleninovou omáčku a vrstvy střídáme. Z másla a mouky uděláme světlou jíšku,

rozředíme ji vývarem a provaříme. Přidáme sýr a necháme rozpustit a nakonec vmícháme kysanou smetanu, osolíme a přidáme italské bylinky. Touto bešamelovou omáčkou přelijeme lasagne a zapékáme asi 45 minut.

### Krabí pomazánka

1 větší balení krabích tyčinek, 150 g najemno nastrohaného tvrdého sýra, 1 cibule, 1 kysaná smetana, sůl, pepř, citrónová šťáva.

Krabí tyčinky rozdrtíme, cibuli nakrájíme najemno a vše smícháme se sýrem a zakysanou smetanou. Dochutíme solí, pepřem a citrónovou šťávou. Necháme odležet.

### Humrová pomazánka

Filé, sůl, majonéza, bílý jogurt, citron, cukr,

Filé uvaříme v osolené vodě, po vychladnutí rozmačkáme vidličkou, smícháme s majonézou a bílým jogurtem, dochutíme citronem, špetkou cukru.

### Mandlová bábovka

1 máslo a 150 g cukru krupice utřeme a pak postupně přidáváme 6 žloutků, 300g polohrubé mouky, prášek do pečiva, oloupané mandle nastrohané nebo nasekané, trochu mléka, nakonec jemně vmícháme sníh z 6 bílků. Těsto vlijeme do vymazané a vysypané formy a pečeme asi 45 minut. Po vyklopení bábovku polijeme čokoládovou polevou a posypeme zbytkem sekaných mandlí.

Všem, kteří tyto recepty vyzkoušejí, přeji dobrou chuť.

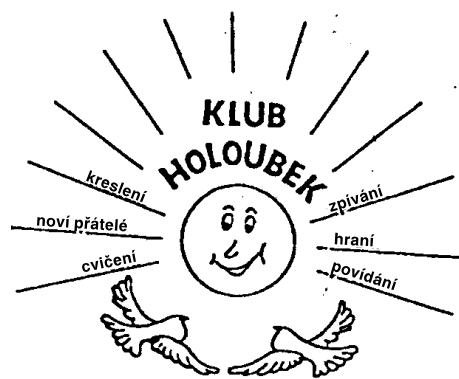
- MS -

# KLUB HOLOUBEK

...a ještě zpět ke karnevalu...

I přesto, že čas karnevalů již skončil, nedá mi to, abych ještě zpětně nenapsala jen několik málo slov ke karnevalu v klubu Holoubek, který se uskutečnil v úterý 20. 2. 2007. Asi mnozí z vás mi dají za pravdu, že nejkrásněji sluší maškarní převleky našim nejmenším. Maminky připravily pro své ratolesti pěkné masky, sice se museli v některých případech smířit s tím, že masku jejich dítě na sobě snese jen krátce, ale jak by jsme mohli ohrožovat osobnostní projevy našich dětí navlékáním prázdných obleků. Děti si společně zasoutěžily, pohrály a zatancovaly i se svými maminkami. A jak nám to slušelo posuďte sami...

- H.Č. -



**SMTTeam** Lenka a Miroslav Šmejkalovi ve spolupráci s dalšími partnery Vás seřadně zvou na

## JARNÍ PREZENTACI

které se uskuteční dne

15. dubna 2007 (neděle) od 16.00 do 18.00 hodin

v holubovském sále (u vlakového nádraží)

Jarní prezentace je zaměřena na zdravý životní styl. Můžete zde získat praktické rady k programu „Vím jak žít“, k „Programu vyváženého životního stylu“ a dalším. Také si již tradičně můžete prohlédnout a vybrat zajímavý a široký sortiment značkových produktů z oblasti:

- potravinové doplňky pro správnou výživu a zdraví
- varné sady uchovávající nutriční hodnoty potravin
- parfémy a parfémové produkty pro dámy a pány
- vysoce ekologické a ekonomické prací a čistící produkty
- produkty pro údržbu osobních automobilů
- řada produktů osobní hygieny (ústní, tělová)
- řada produktů péče o vlasy a řada produktů péče o pleť
- exkluzivní produkty dekorativní kosmetiky
- unikátní magnety Magna Bloc™ pro odstranění nepříjemných pocitů
- špičkový systém na úpravu vody eSpring™
- výběrové potraviny zdravé výživy

K dispozici Vám budou vyškolení odborníci, kteří Vám rádi ochotně poradí a pomohou.

Můžete se zde také informovat, jak šetřit i vydělávat na svých nezbytných výdejích v domácnosti nebo ve firmě.

Pro všechny zúčastněné je již tradičně připravena tombola.

Těšíme se na setkání s Vámi!

Pro dotazy jsme k dispozici na telefonních číslech: 380 741 058, 723 120 372, 602 468 367

**SMTTeam**

Lenka a Miroslav Šmejkalovi  
Holubov 12, 382 01 Křemže

ARTISTRY  
E. FUNKHOUSER  
NEW YORK

NUTRILITE

Double

Vím, jak žít

Program vyváženého životního stylu

SATINIQUE

ProFique

MAXIMA

glistec

ProFique

ProFique

ProFique

## Společenská kronika

**K významnému životnímu jubileu blahopřejeme:**

panu Františku Bártovi  
z Holubova - 80 let

**Narodili se noví občanci:**

Marek Pavliš z Holubova







# Pozvánka

Sbor dobrovolných hasičů Krásetín  
zve všechny občany v sobotu 7. 4. 2007  
do holubovského sálu na

## VELIKONOČNÍ ZÁBAVU

k tanci a poslechu hraje **OBZOR**  
začátek v 19.00 hodin - vstupné: 80,-Kč  
Bohatá tombola



# Pozvánka

Sportovní klub Holubov  
vás srdečně zve na

## COUNTRY ZÁBAVU

kteřá se koná 14. dubna 2007 od 20.00 hodin.  
v holubovském sále.  
Hudba: Drobek - Klondajk Vstup: 80,- Kč  
Bohatá tombola zajištěna.



## První ročník KRÁSETÍNSKÉ jízdy 2007

Srdečně zveme všechny zájemce na první  
Krásetínskou vyjížďku na koňském hřbetě nebo na  
kozlíku s opratěmi v rukách.

Ptáte se kdy? - 7. dubna 2007

Ptáte se kde? - Krásetín restaurace U KUCHARŮ

Ptáte se proč? - No přece, abychom se projeli krásnou  
přírodou v Kleti.

Start bude v 11.00 hodin na louce za restauraci.  
Trasa bude značena fábory a startovat se bude  
s časovým odstupem jednotlivě. Startovné, které bude  
použito na občerstvení, bude hrazeno až na místě  
v částce 100,- Kč. Večer zakončíme příjemným posezením  
s hudbou v koníbaru.

Svoji účast prosím potvrďte na tel. č. 736 113 954  
I. Podhradský.

### Upozornění pro občany:

V sobotu 14. dubna 2007 bude  
probíhat v naší obci  
**sběr železného šrotu**

Na sobotu 28. dubna 2007 je  
opět připraven  
**sběr velkoobjemového  
a nebezpečného odpadu**  
pro občany Holubova,  
Třísova a Krásetína .

#### Časový harmonogram:

Třísov - křižovatka pod Vaňků  
8.00 – 8.15 hod  
Třísov - náves  
8.20 – 8.35 hod

Holubov - transformátor u Gondeků  
8.40 – 9.00 hod  
Holubov - nádraží ČD  
9.00 – 9.30 hod

Holubov - hasičská zbrojnice  
9.35 – 9.50 hod

Krásetín – náves  
9.55 – 10.15hod

Žádáme občany, aby důsledně  
roztřídili odpad a nedávali do  
železného šrotu lednice a podobný  
nebezpečný odpad a naopak do  
nebezpečného a velkoobjemového  
železo, jako tomu bylo na  
podzim. Pokud si nejste jisti,  
kam odpad patří, kontaktujte

obecní úřad tel. 380 741 229

**iska** DĚLEJTE SVĚM SVĚTĚTRÁVNĚM

# Až se jaro zeptá...

Vybrali jsme pro vás ta nejlepší semena zeleniny a květin, zahradní hnojiva a přípravky na ochranu rostlin

Dále nabízíme:

- sadbové brambory
- cibuli sazečku
- plachty a folie
- sadbovače, květináče, truhlíky

speciální biominerální **HNOJIVA** s obsahem rohoviny



Český rybářský svaz  
místní organizace Křemže  
pořádá

## Tradiční rybářskou zábavu

Kdy: sobota 14. dubna 2007 od 20.00 hodin

Kde: KD Chmelná  
Vstupné: 100,- Kč

### Hrají: PAPOUŠKOVO SIROTCI


*(Ověřte si předem:)*

- Lhotka náros 18,50, Loučkov 18,55, Chlum náros 19,00, Holubov Hoda 19,85, Týřov 19,10, Holubov Artypa 19,15, Sýrová ČD 19,20, Křemže Dvorské 19,25, Křemže nároží 19,30, Křemže Pasáka 19,34, Chlumčický 19,35, Sýrová 19,40, Chlumčák 19,45
- Nová vs 19,55, Chmelná 20,00
- Žpít po skončení zábavy.

*Bohatá tombola*

*Srdelně Vás zvítá ředitel MO ČRS Křemže*

**Veselé Velikonoce**  
všem  
zákazníkům  
přeje  
Martin Iska a kolektiv  
zaměstnanců prodejny

## Pomozte dětem

V době velikonočních svátků mohou, kromě koledníků, navštívit Vaši domácnost i děti z našeho oddílu Skautů s pokladničkou akce Pomozte dětem. Pokud se rozhodnete přispět ať už přímo do kasičky nebo dárcovskou SMS - děkujeme.

**Číslo účtu: 666 999 666/0100**

- Oddíl Skautů Holubov -

iska iska iska

# Jsme tady stále pro vás

15. výročí založení firmy

1992

15 let dobrých služeb

2007

Pomozte dětem! má generálního partnera

**Schneider Electric**  
Generální partner projektu

Případně je sázkový projekt Pomozte dětem! spojen se zásadní finanční podporou soukromého subjektu.

www.nro.cz  
www.schneider-electric.cz

**ZÁCHRANNÝ KRUH**

KUŘ MÝSL, POMOZTE DĚTEM

**CO GO USILUJEME?**

- o zvýšení náročnosti sázkové hry (Projekt Pomozte dětem!)
- o vytvoření akčních plánů s cílem poskytnout různé typy pomoci
- o zvýšení výsledkové podpory (výsledkové listy)
- o podporu národních a světových dobrodělců

Pomáhejte dětem celý rok zasíláním DMS

**dms**  
Dárcovská SMS

Zasílejte dárcovskou SMS ve formě DMS KURE na 87777

Geno 20 Kč

Pro Pomozte dětem! 27 Kč

Vše informace na:  
www.pomoztedetem.cz  
www.darcovskasms.cz