



Holubovský ZPRAVODAJ



ČÍSLO 10, ROČNÍK 13

Říjen 2007

ZDARMA

Zpráva z jednání zastupitelstva obce,

kteří se konalo 4. 10. 2007 v Třísově

Zastupitelstvo obce projednalo a schválilo:

- zajistit výměnu oken a vstupních dveří v budově mateřské školy
- připravit studii rekonstrukce budovy čp. 35 na obecní úřad
- připravit projekt na úpravu sociálního zařízení v budově základní školy dle požadavků hygieny
- zakoupení staršího terénního vozu pro potřeby lanovky



Třísov

Z informace starosty:

- Ukončení komplexních pozemkových úprav k.ú. Třísov – celkové náklady KPÚ činily 5 066 000 Kč, dále zaměření a vytyčení lesů 1 963 000,- Kč, zpracování projektů na opravy tří cest -Třísov Háje, Štěnice a Třísov Dívčí Kámen 286 000 Kč, oprava těchto tří cest přijde cca na 13 500 000 Kč. Na tyto opravy jsou podány žádosti z operačních programů EU.
- Zhodnocení opravy společenské místnosti SDH v Třísově - výstavba kotelny, včetně rozvodů topení, rozšíření sociálního zařízení a úprava klubovny – celkové náklady činí 1 025 000 Kč.
- Byla podána žádost o změnu územního plánu obce Holubov č. 2 na rozšíření plochy pro výstavbu firmy Artypa a ostatní změny.



LES VE ŠKOLE ŠKOLA V LESE



Učme se o lese v lese a s pomocí lesních odborníků.

V programu Les ve škole - škola v lese se žáci učí porozumět ekosystému lesa názorně a v souvislostech. Zkoumají les nejenom ve třídě, ale také venku v přírodě. V programu škola navazuje spolupráci s místní pobočkou podniku

Lesy ČR. Letošním rokem je program pilotně zapojen do mezinárodního programu LEAF (Learning about Forest).

Sdružení TEREZA a Lesy České republiky, s. p. každoročně vyhlašují soutěž o nejlepší zprávu z programu. Zástupci vítězných škol mají v závěru školního roku možnost zúčastnit se třídního setkání na některé ze zajímavých míst České republiky.

Tématem letošního ročníku je „Jaro v lese“. Žáci se seznámí například s problematikou přirozené obnovy lesa. Nejprve se naučí rozeznávat naše lesní dřeviny ve stadiu semenáčků. Poté

prozkoumají podmínky, které omezují obnovu v konkrétním zkoumaném lese. Uvědomí si, jak malá část semen dospěje ve stromy.



PŘIROZENÁ OBNOVA



Obnova lesa může být přirozená, nebo tzv. umělá. Přirozená obnova v přirozeném lese probíhá samovolně. Celý cyklus od uzrání semene v šišce nebo plodu dospělého stromu, jeho opad do půdy, úspěšné vyklíčení v semenáček a jeho další růst až k dospělému stromu – proběhne bez zásahu člověka. V lese hospodářském je tato obnova spojena s cílevědomou

činností lesního hospodáře (např. příprava půdy).

Obnova umělá spočívá v tom, že lesník nejdříve získá semena stromu trháním šišek nebo plodů v koruně stromu, tyto šišky opatrně vyluští, aby získal klíčení schopné semeno, toto semeno vyseje buď přímo na obnovovanou plochu, nebo do půdy ve školce, odkud vypěstované sazenice odveze do lesa a vysadí na pasece.

V zemích s lesnickou tradicí se oba způsoby obnovy lesa vzájemně doplňují. Zatímco však v sousedním Německu činí podíl přirozené obnovy

40 %, u nás byl ještě na počátku devadesátých let pouze 3 %. V současnosti vzrostl na 18 %.



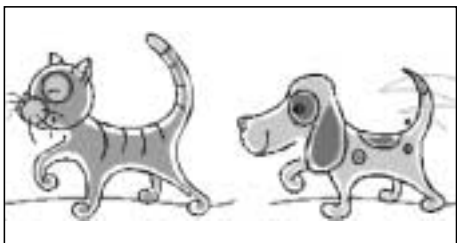
PŘIROZENÁ OBNOVA

- + Nový porost je tvořen jedinci, kteří pocházejí určitě z místní populace stromů a jsou tedy dobře přizpůsobeni místním poměrům.
- + Lesní půda je kontinuálně pokryta porostem. Nový les vzniká tedy ještě v předstihu, pod mateřským porostem, který stále ještě roste a dává užitek. Je zachováno příznivé mikroklima, v kterém se dobře daří novým stromkům.
- V mnohém pro lesníky také velmi pracná. Vyžaduje velké zkušenosti při práci s mateřským porostem, který se nejprve musí připravit na kvetení a pak postupně rozvolňovat tak, aby rostoucím semenáčkům poskytl dostatek prostoru.
- Výchova porostů vzniklých přirozenou obnovou je finančně náročnější i pracnější.

UMĚLÁ OBNOVA

- + Umožňuje lesníkům zvolit si druhové složení, které je pro ně z hlediska hospodaření žádoucí.
- + Mohou si zvolit počet stromů (min. počet stromů jednotlivých dřevin na ha je dán vyhláškou č. 139/2004 Sb.), rozmístění jednotlivých druhů po ploše a spon, v kterém sazenice vysadí, což usnadní výchovu porostu.
- + Mohou si vybrat jedince s kvalitnější genetikou výbavou ze sadebního materiálu, který si za tím účelem vypěstovali.
- Založení kultury je finančně nákladné, nákladnější je i ochrana dřevin proti zvěři.

CESTA ZVÍŘÁTEK



Dne 3. října jsme chtěli upozornit na to, že se lidé mají chovat ke zvířátkům ohleduplně a zodpovědně a nejen ke zvířátkům, ale ke všemu co dýchá. Všichni jsme si připomněli Světový den zvířat.

Děti ZŠ přišly do školy ve zvířecích převlecích. První dvě hodiny probíhala

běžná výuka se zaměřením na den zvířat. Po velké přestávce se shromáždily v tělocvičně školy, přivítaly kamarády z mateřské školy, zaspívaly si písničku „Svátek zvířat“ a každé ze školních družstev muselo štafetou na čas zdolat zvířecí překážkovou dráhu. Do družstev se začlenily také malé děti z MŠ a plnily stejný úkol. Všechna zvířátka dokázala svou odvahu, mrštnost, šikovnost a zasloužila si pamětní medaili ke dni zvířat.

Žáci prožili příjemné chvíle společně s malými dětmi ve velké škole. Všichni se už těšíme na příští setkávání.

- Jaroslava Němečková, vychovatelka ŠD -

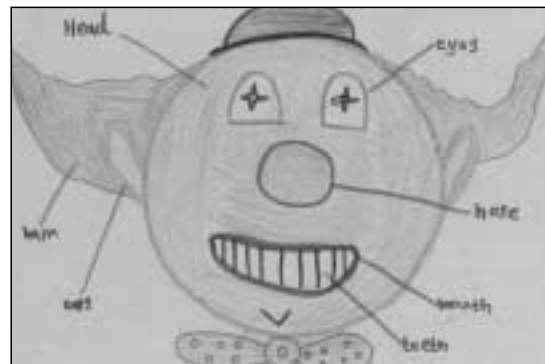




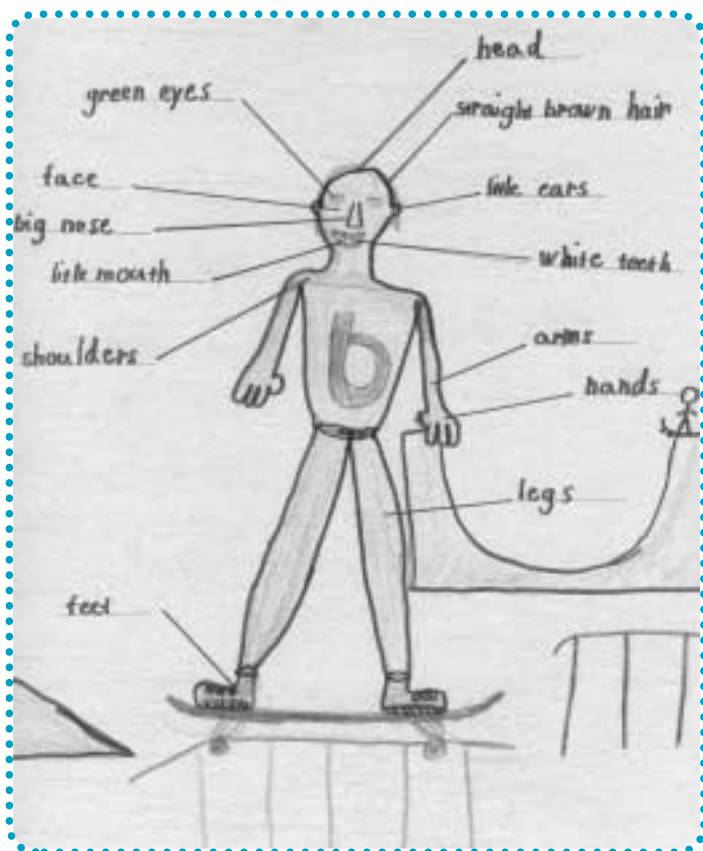
Už druhý rok se žáci 4. a 5. ročníku učí anglicky, nově se s jazykem seznamuje 3. ročník. Novinkou v tomto školním roce je anglický koutek, který je vybavený kobercem, anglickými pomůckami, hrami, plakáty a výtvy děti. Pro z příjemnění prostředí a pohodlnější usazení si každý žák přinesl do koutku svůj oblíbený polštář.

★ STARS ★

Novinkou už ale určitě není náš školní anglický měsíčník Stars. Letos jsme odstartovali s tématem "This is me!" ("To jsem já!"). Věnujeme se tak popisu těla, přičemž si žáci hravou formou osvojují novou gramatiku. Při těchto hodinách si uijeme spousty legrace. Žáci se např. pokoušejí popsat své spolužáky a úkolem ostatních je uhodnout, o koho se jedná. Oblíbené je, mimo jiné, i pexeso, které chlapci sami vytvořili. Dívky nám zase vyzdobily anglický koutek velice zdařilou ilustrací monstra. Konec října si zpestříme strašidelným Halloweenem.



zase vyzdobily anglický koutek velice zdařilou ilustrací monstra. Konec října si zpestříme strašidelným Halloweenem.
- Mgr. Kateřina Kočvarová -



VŠUDE DOBŘE, DOMA NEJLÍP



Velice nás potěšilo, když jsme se na konci loňského roku dozvěděli, že si naši školu vybrala Cassiopea k uskutečnění celoročního projektu „Všude dobře, doma nejlip.“ Ještě víc nás však na srdíčku zahrálo to, že patříme mezi 3 školy v kraji, kde se projekt rozjede. Podmínky k výběru nebyly zcela jednoduché – na škole musí fungovat aktivní spolupráce s různými sdruženími, příjemná spolupráce mezi žáky i učiteli, pěkný vztah dětí k přírodě, prezentace školy na veřejnosti apod.

Tento projekt nezasáhne pouze naši školku, ale stane se i součástí naší celé obce. Ve spolupráci s Rosou se budou

do celoroční práce zapojovat i místní lidé, organizace a Obecní úřad Holubov. Snad neklameme, a jako pilotní škola se osvědčíme. Budeme se moc snažit a pochopitelně i těšit na nové aktivity.

- Mgr. Drahomíra Bodláková -
ředitelka ZŠ a MŠ

Cassiopeia = centrum ekologické a globální výchovy
Rosa = společnost pro ekologické informace a aktivity

„Všude dobře, doma nejlip“

Pod tímto názvem se skrývá projekt Centra ekologické výchovy Cassiopeia a Rosy - společnosti pro ekologické informace a aktivity, do kterého se zapojila i obec Holubov. Projekt je podpořen grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska

v rámci Finančního mechanismu EHP a Norského finančního mechanismu prostřednictvím Nadace rozvoje občanské společnosti.

Obě dvě organizace budou v obci působit současně. CEGV Cassiopeia je zaměřena na práci se školou a jejími žáky, kdežto aktivity Rosy jsou zaměřeny převážně na veřejnost.

Cílem působení společnosti Rosa je interpretace místního dědictví, kdy by díky zapojení místních aktivních občanů se zájmem o dění v obci mělo dojít k vytváření CO, JAK, PRO KOHO A PROČ chce obec Holubov prezentovat.

První aktivitou byla návštěva pana starosty Jaroslava Fraňka, který nás seznámil s děním v obci, podal nám základní informace o působení místních spolků a předal kontakty na několik místních aktivních obyvatel.

Druhou aktivitou bylo provedení místního průzkumu. Tento průzkum probíhal i v ostatních obcích zapojených do projektu (Jílovice, Olešnice) a jeho výsledky je možné získat na obecních úřadech daných obcí.

Třetí aktivitou bylo setkání místních aktivních obyvatel 9.10.2007 v Restauraci Pod Kletí, jehož se zúčastnilo celkem 21 místních občanů. Debatovalo se a diskutovalo o tom, co je v Holubově a jeho okolí zajímavého, jaké byly vydány tištěné materiály a co si vlastně místní obyvatelé přejí nejvíce zviditelnit.

Příští schůzka se bude konat na stejném místě 20.11.2007 od 18:00 a srdečně na ni zveme všechny, kdož s námi chtějí pro Holubov vymyslet něco zajímavého a přínosného.

- Hana Janáčková Kojanová, Rosa o.p.s. -



Čí je Kleť?

Každý občan je hrdý na místo, kde se narodil, nebo kde žije a zřejmě každý z nás je svým způsobem patriot. I já jsem se zúčastnila výše zmiňovaného setkání občanů Holubova, na které se dostavil i jeden z „křemežských patriotů“, a když se diskutovalo o zajímavostech Holubova a okolí, tak vykřikoval: „Kleť je Křemže, Dívčí Kámen je taky Křemže“. Kleť je snad všech, kdo se na ni rádi dívají ze svých domovů, kdo na ni rádi chodí z kterékoliv strany pěšky nebo na ni rádi vyjedou lanovkou. Domnívám se, ať turistům či místním občanům je naprosto jedno, na jakém katastru leží Kleť nebo kdo je majitelem Dívčího Kamene. Důležité je, že jsou tu v našem okolí pro radost a potěšení nás všech i ostatních návštěvníků naší obce. Krom toho - nejčastěji se na Kleť dostaneme z Holubova přes Krásetín a na Dívčí Kámen z Holubova nebo z Třisova. Málokdo by hledal cestu na Kleť nebo Dívčí Kámen přes Křemži.

- MS -



HASIČSKÁ NÁBOROVÁ AKCE

Žáci SDH Holubov spolu s panem Dvořákem a panem Struháčkem připravili ukázkou své činnosti pro děti ZŠ Holubov, a tak jsme 19. září viděli, jak vypadá nácvik útoku a další zajímavé věci.

- JN -



ZE ZUBNÍ ORDINACE

A dnes něco pro pobavení.



Pravdivé zážitky ze zubní ordinace:

Na první „štaci“ jsem po roce 1968 nastoupila v západním pohraničí. V tom čase bylo málo lékařů a bylo nutné „doplnit“ volná místa, takže čerstvě po promoci bez zkušeností jsem se ocitla v pracovním procesu, obklopena houfem sester – kde i novopečený lékař byl vítaný. Podmínky to byly – jako když neplavce hodí do vody a řeknou „plav“. Jednou ráno se rozlítly dveře ordinace a obrovský pes se vrtil přímo na mě, za sebou na vodítku táhl svého pána, který se moc omlouval za nedovolený vstup se slovy: „Musel jsem ho vzít s sebou, aby se přiznal – včera mi sežral mou zubní protézu, takže bych vás

prosil o vyrobení nové“. Nebyla jsem schopna slova. Zážitek z dětství ještě nebyl překonán. V pěti letech mě pokoušel vlčák, se kterým jsme si všechny děti hrály od jeho štěněčího věku. Psa utratili – což byl další šok, ale ve mně zůstal napořád strach ze psů větších než 20 cm od země. V ordinaci sestry situaci zvládly, pán dostal novou protézu. Pes „se přiznal“ a pojišťovna vše zaplatila. Až po letech jsem strach ze psů překonala. Zavolala mi paní, abych ošetřila slepého pána v doprovodu jeho vodícího psa. Nemohla jsem odmítnout. Objednala jsem jej na polední přestávku, aby byla čekárna prázdná. Měla jsem ale strach, jak to dopadne, co když mě kousne, až uvidí, jak jeho páničkovi ubližují. Pána jsem uvedla do ordinace 10 m² velké i se psem a už tam nebylo k hnutí. Pes ležel na podlaze a hlavu měl u mých nohou. Asta – tak se jmenovala, byla ale úplně klidná a já najednou také. Pán mě pak navštěvoval a bez problémů. Časem jsme

se doslova skamarádili a můj strach byl pryč. K tomuto vyprávění mě vyprovokoval pořad v televizi o zákazu vstupu slepců se svými vodícími psy do lékařských ordinací. Myslím, že vodící pes je součástí slepého člověka a kdyby uměl mluvit, tak bychom se dověděli o lidské neochotě a nevstřícnosti pomoci bližnímu svému.

Další příběhy příště.
- MUDr. Mašková Miroslava -



O zdraví

Podle tradiční medicíny z východu jsou v každém ročním období zatíženy různé orgány. Na podzim to jsou plíce, průdušky a tlusté střevo. Někteří lidé mohou zaznamenat zhoršení zdravotního stavu těchto orgánů. Lidé po celém světě dnes berou v úvahu tyto informace. Na základě toho si pomáhají lehčí stravou, nebo alternativní medicínou k prevenci. Znovu připomínám, že Česká republika se umístila na prvním místě s rakovino-

vým onemocněním tlustého střeva. Hemeroidy a vředy jsou označeny za předrakovinový stav. Na podzim nastává zhoršení těchto nemocí. V první řadě hraje roli naše psychika. Lpění, neochota přizpůsobit se a strach. Tyto negativní vlastnosti jsou často prvotním podnětem k onemocnění tlustého střeva. Jste si vědomi těchto emocí sami v sobě??? Pokuste se proměnit je v kladné emoce.

Dalším činitelem, který ovlivňuje zhoršení nebo zlepšení zdravotního stavu je naše strava. Největší zátěží pro střevo jsou tvrdé a tavené sýry, konzervy (paštiky), všechny uzeniny (šunka, párky, salámy). Snadněji si tělo poradí se skutečným masem (ryby), nebo sýry tvarohového typu (Lučina). Podzim je krásný svým barevným listím. Dá se na něm najít mnoho pěkného. Přeji Vám, ať máte každý den krásný.

- gaudi -

slovo lékaře

Hemorhoidy

Jde o období varikózních uzlů viditelných nejčastěji na lýtkách, které se nacházejí na zlaté žíle. Zlatá žíla ve dvou pleteních obkružuje řitní otvor. Proto také rozlišujeme hemoroidální uzle zevní a vnitřní. Příčina jejich vzniku je zčásti dána geneticky a zčásti má původ v našem chování, naší životosprávě, v našich sociálních vztazích, rodinných a společenských, v našem vztahu k životu a sexualitě obecně a nejrůznějších stresových situacích. To vše může zvyšovat napětí v oblasti vegetativního nervstva, k převaze sympatiku nad parasympatikem a zvýšení svalového napětí všech svalů v těle, tedy i svěrače řitního otvoru. Zvýšení napětí řitního svěrače zhoršuje odtok krve ze zlaté žíly a jsme u základní příčiny

hemoroidů. Tento zvýšený tlak krve na zlaté žíle je impulsem vzniku varikózních uzlů v této oblasti. Jsou určitá povolání, jako je ku příkladu řidič kamionu, kde ztížený otok krve ze



zlaté žíly je dán prakticky trvalým sezením v měkké sedačce. Dalším rizikovým faktorem u žen je těhotenství. Zde hraje roli především biologická příprava těhotné ženy na porod, kdy dochází ke změnám ve vazivu a k jeho uvolnění tak, aby byl

umožněn průchod plodu porodním kanálem. To se však netýká jen vaziva pánve, ale všeho vaziva v celém těle, tedy i vaziva ve stěně žilní. A druhým momentem vzniku varixů na zlaté žíle u gravidní ženy je samotný rostoucí plod znesnadňující odtok krve ze zlaté žíly stlačením této oblasti vedoucím ke zvýšenému tlaku i v těchto řitních žilních pleteních. Hemorhoidy se mohou projevat zcela nenápadně od nejrůznějších neurčitých nepříjemných pocitů, přes nejrůznější stupně bolesti až po krvácení z řitního otvoru. Celostně myslící praktický lékař se již pomocí nejrůznějších doplňujících otázek a odpovědí pacienta dokáže víceméně dostat ke správné diagnóze. Praktický lékař musí rozpoznat, zda jde o prosté varixy, varixy komplikované trombem nebo zánětem a musí je odlišit od rakoviny v této oblasti. Čím méně detailně je pacient informován o příznacích a čím méně formuluje své odpovědi podle svých obav, tím snáze již prostým rozhovorem s pacientem lékař stanoví

správnou diagnózu. Když jsem byl student a měl tyto obtíže, strčil mi praktický lékař prst do řitního kanálu a uklidnil mne, že o nic nejde, že jde jen o hemorhoidy. Dnes se s takovýmto postupem nespokojí již žádný praktický lékař.

I když rozhovorem mezi lékařem a spolupracujícím pacientem se celostně myslící praktický lékař dokáže téměř stoprocentně dobrat správné diagnózy, je dnes již nezbytné každého pacienta řádně dovyšetřit. Riziko rakoviny v této oblasti je velmi malé, ale je a obtíže nemusí být typické. Proto většinou odesíláme pacienta na proktologické vyšetření, kde má lékař možnost pomocí přístrojů se přímo podívat a prohlédnout si oblast řitního kanálu a jeho okolí anoskopem nebo i proktoskopem, kterým přehledně celou ampulu konečniku. Často se z alibistických důvodů provádí i kolonoskopie, což je prohlédnutí celého tlustého střeva až do oblasti slepého střeva, kde často rakovina roste dlouho zcela bezpříznakově. Proto se vyšetřuje také okultní (utajené) krvácení do stolice jako součást komplexního preventivního vyšetření.

V našem systému zdravotnictví je nejlépe být zdravý. Proto pár slov o prevenci hemoroidů. Dosud jsme neřekli, že jednou z příčin jejich vzniku je zácpa. Proto je dobré usilovat o pravidelné stolice, které příznivě ovlivníme dostatkem ovoce

a zeleniny. Tuto stravu nazýváme zbytkovou, protože celulózu lidské tělo nedokáže zpracovat a ta jako zbytek zpracování potravy spoluvytváří stolicí, jejíž dostatečné množství pomáhá pravidelnému vyprazdňování. Každodenní, ne příliš tuhá stolice je prevencí hemoroidů, ale pravidelné stolice je i prevencí rakoviny konečniku.

Dalším faktorem prevence je dostatek pohybu. Naopak nepříznivým faktorem je sedavé zaměstnání, zejména na měkkých polštářovaných sedačkách. Těhotné ženy by měly mít možnost alespoň ke konci těhotenství občas si přes den ulevit vleže. Nejzávažnější příčinou jsou námi těžko ovlivnitelné vegetativní změny vedoucí ke zvýšení napětí svaloviny. O tom bychom mohli povídat dlouho. A tak jen malá poznámka. Tyto příčiny příznivě ovlivňuje pravidelný pohlavní život. Ovlivňování nejrozličnějšími relaxačními technikami je podstatně těžší.

Někdy si pomáháme vypracováním podmíněného gastrokolického reflexu. Co to je. Gastrokolickým reflexem nazýváme to, že po jídle, po naplnění žaludku bývá nucení na stolicí, aby došlo k uvolnění prostoru pro další zpracování potravy. Ale pro nejrozličnější společenské povinnosti býváme donuceni toto nutkání na stolicí zklidnit, místo toho, abychom mu dali průchod. A tak nejčastější příčinou nepra-

videlného stolice bývá nedostatek času na tyto úkony. Na znovu vypěstování tohoto gastrokolického reflexu si tedy především musíme vzít dostatek času a zajistit si pohodu. O samotných technikách vypěstování tohoto reflexu se poradíme se svým praktickým lékařem. Tady by to zabralo zbytečně příliš mnoho místa.

A nyní k léčbě. Podmínkou úspěšné léčby je řádná prevence. Můžeme použít i léky, zejména venotonika ovlivňující odtok krve i ze zlaté žíly a snižující touto cestou žilní tlak. Doporučuje se je užívat v podstatně vyšších dávkách než jsme zvyklí, což pacientovi trochu více leze do peněz na doplácích. Velmi dobrý efekt mají i koupele v odvaru z dubové kůry. Při větších obtížích a zejména při různých komplikacích se často nevyhneme chirurgické léčbě. Jde o spoustu různých operačních postupů, které vytvářejí samostatný podobor chirurgie.

Toto povídání nemá tajemně naznačit, kde naše zdravotnictví skončí, ale mám obavu, že svoboda lékaře doprovázená zodpovědností vůči pacientovi sama skončila již dávno s prvními polistopadovými zákony. V nedávných dnech se vystrašení lékaři vzdali možnosti obnovení této svobody umožňující tvůrčí přístup k medicíně.

- MUDr. Bohumír Šimek -

O kočkách a kocourech



Jak dlouho žije kočka? Je to samozřejmě individuální a záleží to na mnoha okolnostech. Jako průměrná délka života se uvádí 10 až 15 roků a může to být i více. Ale v tomto případě se většinou

jedná o kočky, které žijí doma, jsou dobře krmené, kastrovány a mají dobrou lékařskou péči. Nejvíce ohrožené jsou kočky, které žijí hlavně venku a pak jsou také kočky bez domova, které se určitě nedožívají vysokého věku. Jsou to kočky, které jsou na příklad v krávinech, nebo jiných takových podobných zařízeních. Většinou se tam dostávají tak, že nezodpovědní lidé je sem přinesou jako malá koťata od své kočky, kterou nemají kastrovanou a vystaví tak tato malá koťata nedobrému životu v tomto prostředí. Úmrtnost těchto koťat je vysoká, poněvadž nejsou pravidelně odčervována, krmena kvalitní stravou, očkována. Hrozí jim zde ještě další nebezpečí od skotu, traktorů a podobně.

Dalším způsobem, jak se zbavit nechtěných koťat je nešvar, hodit je některému sousedovi do zahrady, ať se postará. Někdy se takovým koťatům podaří najít krásný a milující domov, ale někdy to skončí špatně. Nevím, proč se mnoho lidí



brání tomu, aby dávali kočku i kocoura kastrovat a omezili tak nárůst bezprizorních zvířat, jejichž život je v mnoha případech špatný a končí většinou tragicky. Podobně je tomu i u psů, kdy také lidé nechávají množit různé křížence bez toho, že by pro ně pak zajistili domov. Jak je to s věkem kočky v poměru na lid-

ský věk? Kočičí dětství končí pohlavní dospělostí. Roční kočka je v lidském pojetí asi 18 let stará. Jeden rok kočičí se počítá přibližně jako 7 roků lidského věku. Kočka, která se dožila 10 roků je asi 65 roků stará, kdyby byla člověk.

U koček, které přesáhly tento věk, se může počítat jeden rok kočičí jako 3 roky lidské. Je to samozřejmě jen orientační značení, nelze to brát jako definitivní.

Podobně je tomu i při určování stáří psů, kde je na to více názorů. Nejkratší život mívají většinou nekastrování kocouři, kteří při svých toulkách zahynou pod koly aut, nějakému psovi v tlamě, nebo rukou zlého člověka, uhynou na zranění, která si přivodili při svých anantýrách.

Mezi 8. a 10. rokem už začíná kočka stárnout. Začíná hodně spát, slabne jí zrak i sluch, kolem čenichu ji srst šediví, začíná někdy hubnout a hodně vyhledává teplo a klid. V takovém období života je třeba přizpůsobit požadavky starší kočky pro její prodloužení života. Je možné krmit ji stravou pro kočky staršího věku, označované jako senior.

V tomto období života jsou kočky citlivější a hůře se vyrovnávají se změnou bydliště, se ztrátou milovaného člověka, a také je třeba pokud jedeme na dovolenou, aby kočku opatroval spolehlivý člověk v jejím domově. Hodně pozornosti je třeba věnovat zdravotnímu stavu kočky. Rozhodně bude mít jiné potřeby, nežli ve věku kočičí mladosti.

Někdy bychom byli docela překvapeni, jak může být veliké takové teritorium koček nebo kocourů. Takže největší teritorium má samozřejmě kocour, který žije volně. Může to být i několik desítek hektarů. Je to závislé na tom, jaká je možnost lovu, kolik je zde koček k namlouvání atd. Kočka má menší teritorium, protože potřebuje jen revír pro lov, když se musí starat o kočičí rodinu.

Kočky a kocouři, kteří mají svého člověka a jsou kastrování, navštěvují jen okolní

zahradu od svého domu. Kam by se také honili, stravu mají zajištěnou, loví pro zábavu a se sexem nemají starosti.

Hranice svého teritoria si značují močí, mazovými žlázami, které mají na hlavě a drápouru po různých předmětech, kde zanechávají právě svoji pachovou stopu. Některá místa ve svém teritoriu si silně brání proti jiným kočičím vetřelcům.

Takže to také nemají ve svém kočičím životě někdy lehké, stále musí být ve střehu a určitě si zaslouží, aby měli někde domov, kde mají svou misku s jídlem, pelíšek a také pohlázení. Kočka je velmi příjemná společnice, čistí náš domov od nežádoucích hlodavců, kterých se nám letos urodilo hodně, díky teplé a nenormální zimě.

O kočkách si lze koupit různé naučné knížky a také měsíčně vychází pěkný časopis Naše kočky. Čím více získáte

informací o těchto milých a přítulných zvířatech, určitě si je zamilujete a budete obdivovat jejich inteligenci, dovednosti a přítulnost.

Kočka, která byla milována a uctívána tolika národy, si rozhodně nezaslouží špatné zacházení a nezájem.

- Květa Pavčíková -



Mlsání

Tentokrát nám recept na svou vyzkoušenou dobrotu nabídla **paní Iveta Kovářová**, která se nedávno přistěhovala do Holubova.

Nebeská mana

Těsto: 20 dkg polohrubé mouky, 20 dkg moučkového cukru, 4 vejce, 10 lžic oleje, 10 lžic horké vody, půl prášku do pečiva.

1 1/2 balíčku dětských piškotů, káva

a rum, šlehačka na ozdobení.

Krém: 3/4 l mléka, 3 vanilkové pudinky, 20 dkg cukru, 3 zakysané smetany- uvaříme pudinky a po vychladnutí postupně zamícháme kysané smetany

Žloutky utřeme s cukrem, přidáme olej, vodu a mouku s práškem do pečiva. Lehce vmícháme sníh z bílků. Pečeme na vymazaném a vysypaném plechu asi 20 minut při teplotě 160 °C. Upečené těsto můžeme potřít džemem a polovinou pudinkového krému. Poklademe piškoty, které pomazeme kávou a rumem. Na piškoty natřeme zbytek krému a necháme

ztuhnout. Před podáváním zdobíme šlehačkou. Lehce poprášíme kakaem.

Za recept děkuje a dobrou chuť přeje

- MS -



Po delší odmlce se nám opět ozval **pan dr. Otakar Chmelenský**. My mu touto cestou moc děkujeme za příspěvky a těšíme se na setkání.

Chamtivý mlynář

Mnoho se vyprávělo v kraji o tom, jak v Kletí poblíž Modrého obrázku pobývá prastará babka, která lidem, jež stihlo nějaké neštěstí, pomohla.

Jedné vdově z Krásetína posla vyhublá kravka, která živila šest jejích dětí. S pláčem se prý vypravila do hory, kde babce své trápení svěřila. Ta jí dala zlatý peníz, za který dostala na jarmarku takovou dojnici, která jí dávala mléka víc než sedlákům.

Jindá zase v Loučeji spadla chalupníkovi po velkém větru střecha a neměl na opravu krovu. Také jemu prý babka dal peníz, za který mohl dřeva nakoupit

a svůj příbytek opravit. Velké štěstí prý měl také kolomazník z Rojšína. Jemu zase vzplála plamenem celá zásoba kolomazi, kterou měl připravenou na vandr. V domě neměl ani krejcar. Místo



toho měl deset hladových dětí. Jeho babka také obdarovala zlaťákem, takže mohl zimu dobře přečkat.

Takové zvěsti vyprávěné po hospodách

nenechaly v klidu mlynáře ze Křemže. Ten byl známý v celém okolí svou chamtivostí a nepoctivostí. Přivezl-li hospodář obilí k semletí, musel počítat, že část mouky skončí v kuchyni mlynářově. Tou příčinou zbohatnul, ale stále chodil a naříkal, jak je chudý, že bude muset jít žebrotou.

Stále se zabýval myšlenkou, že i jemu by mělo být babkou pomoheno, že nemá dosti. Jednou takhle navečír, když se chystal pod duchnu, si v duchu řekl, že už ty povídačky o babce nemůže poslouchat, takže se k ní také vydá. Nemohl ani dospát. Zakrojil si ráno chleba, namazal sádlem a ještě škvarky přidal, aby ho nepostihl hlad a vydal se na cestu.

Cesta do kopce mu dělala potíže. Musel často zastavit, aby se vydýchal, neboť se svým břichem se šlo ztěžka.

Brzy také dostal hlad. Usedl tedy a svačtinu snědl. Trochu se napil ze studánky

a pokračoval. V duchu si přeříkával, jak babku osloví a co jí řekne. Dověkl se až ke skále, kde pod převisem byl bábin příbytek. Bába se hned optala, co ho přivádí.

„Ó, slyšel jsem o tvoji dobrotě k lidem, které postihne nějaké neštěstí. Také mě, chudáka, stihla krutá rána. Mlýn mi vyhořel, co si počnu nyní?“

Babka vyslechla nářky mlynářovy a hned do truhlice přikryté mechem sáhla a zlaťákem mlynáře podarovala.

Mlynář odcházel. „Moc se nepředala,“ pomyslel si. „Mohla mi dát zlaťáky dva, nebo i tři.“ Ale i jeden potěší.

Cesta zpět mu šla mnohem lépe. Jednak ho přece jen hřál v kapse zlaťák, který dostal od báby, jednak mu vyhládo

a spěchal domů, kde ho čekala tučná pečinka. To bude žena koukat, jak dobře pořídil.

Cestu si zkrátil, ještě projít lesíkem a už bude doma. Na kraji lesa se zastavil, aby se vydýchal a porozhlédl. Najednou jakoby zkameněl. Spatřil jeho mlýn.

Óh bože, vždyť po základy vyhořel.

- Dr. Otakar Chmelenský-

SNTeam Lenka a Miroslav Šmejkalovi ve spolupráci s dalšími partnery Vás srdečně zvou na

VÁNOČNÍ PREZENTACI

která se uskuteční dne

18. listopadu 2007 (neděle) od 14.00 do 16.00 hodin

v holubovském sále (u vlakového nádraží)

Vánoční prezentace je zaměřena na zdravý životní styl, kde můžete získat odborné a praktické rady k přirozenému detoxikačnímu programu „Vím jak jím“, k „Programu vyvážení životního stylu“ a dalším. Také si již tradičně můžete prohlédnout a vybrat zajímavý a široký sortiment značkových produktů z různých oblastí:

- přírodní potravinové doplňky pro správnou výživu a zdraví
- špičkový systém na úpravu vody eSpring™
- varné sady uchovávající nutriční hodnoty potravin
- parfémy a parfémové produkty pro dámy a pány
- vysoce ekologické a ekonomické prací a čisticí 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
- 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 výdajích 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.

SNTeam

Lenka a Miroslav Šmejkalovi
Holubov 12, 382 03 Křemž



Společenská kronika

Narodili se noví občanci:
Rozárka Knížková z Holubova

K významnému životnímu jubileu blahopřejeme:

panu Janu Burdovi
z Holubova - 86 let

Navždy jsme se rozloučili:
s panem Václavem Burdou
z Holubova - 88 let



Informace pro občany

na sobotu

10. listopadu 2007

je opět připraven
**sběr velkoobjemového
a nebezpečného odpadu**

pro občany Holubova,
Třísova a Krásětína

Časový harmonogram:

Třísov - křižovatka pod Vaňků	8.00 - 8.15 hod
Třísov - náves	8.20 - 8.35 hod
Holubov - transformátor u Gondků	8.40 - 9.00 hod
Holubov - nádraží ČD	9.00 - 9.30 hod
Holubov - hasičská zbrojnice	9.35 - 9.50 hod
Krásětín - náves	9.55 - 10.15 hod



Pozvánka

Obec Holubov zve všechny seniory
na tradiční setkání,



které se koná v sobotu 17. listopadu 2007 od 14.00 hodin v sále v Holubově.
Autobus pro účastníky pojedje ve 13.30 z návsi v Krásětíně, přes Třísov,
Holubov Planinka, kolem Artypy k sálu a večer zpět.

**Těšte se
na nejhezčí
období v roce ...**



**Vybírejte dárky pro své
nejbližší již dnes ...**



Podzimní nálada

QUELLE

**Módní klasika pro ženy
od velikosti 44 - 60 MAXXI**



**Vyzkoušejte
novou kolekci!**



**ZDARMA
Nové katalogy
podzim/zima
vánoce**



Těšíme se na Vaši návštěvu!

Usnadníme Vám život

Půjčky na cokoli:

- bez účelu
- vybavení domácnosti
- nemovitosti
- nové auto

Finanční poradenství zdarma

**Centrum
FIS s.r.o.**

Ing. Marie Išková
Budějovická 81
kancelář (vedle drogerie)
Křemže
Tel. 606 725 415

**HOLUBOVSKÝ KULTURNÍ SPOLEK HOKUS
O.S.**

VÁS SRDEČNĚ ZVE V PÁTEK

**23.11. 2007 OD 19.30 HOD
DO HOLUBOVSKÉHO SÁLU**

NA PŘEDSTAVENÍ

**DIVADELNÍHO KLUBU
ČESKOKRUMLOVSKÉ
SCÉNY**



FRANTIŠEK ZBORNÍK

**DVOJÍ PRAVDA O VILÉMOVI
Z ROŽMBERKA**

VSTUPNÉ 80,- Kč

Vysokorychlostní bezdrátový

INTERNET

Wi-Fi G2 s tarify

- TERMSnet FixPrice
ani korunu navíc za překročená data

- TERMSnet FixSpeed
stálá profi rychlost připojení

**Dopřejte si KVALITNÍ internetové připojení se
službou HELP LINE - NONSTOP pomoc zákazníkům
!!!ZDARMA!!!**

Doporučte internet svým přátelům a známým..

**Za každého nového zákazníka, máte od nás
1 měsíc připojení !!!zdarma!!!**

Službu poskytuje: **TERMSnet** a.s.,
Planá 67, České Budějovice
tel.: +420 606 687 309, +420 387 685 148
wifi@terms.cz • www.termsnet.cz

Ceny jsou bez DPH. Zařízení za 1 Kč platí při podpisu smlouvy na 24 měsíců.
Blíže informace a popis tarifů najdete na www.termsnet.cz

se zařízením nyní
jen za



1,-Kč

- 128/ 64 kbps ... 295 Kč
- 512/128 kbps ... 395 Kč
- 768/192 kbps ... 595 Kč
- 1024/256 kbps ... 795 Kč

Máte pocit, že vás někdo neprávem znevýhodňuje?
Můžeme vám pomoci!

BEZPLATNÁ PRÁVNÍ PORADNA

Centrum sociálních služeb Český Krumlov a Centrum ochrany lidských práv
- projektové pracoviště ICOS Český Krumlov, o.s.

VÁS ZVE

na
BESEDU S PRÁVNÍMI ODBORNÍKY

NENECHTE SE DISKRIMINOVAT
- BEZPLATNÁ PRÁVNÍ POMOC A PORADENSTVÍ -

ČTVRTEK 15. 11. 2007

od 16.00 hodin

divadelní klub **ÁNTRÉ**

Horní 2, Český Krumlov (areál městského divadla)

PRO ÚČASTNÍKY BESEDY MALÉ OBĚRBUJENÍ ZDARMA

V průběhu besedy zodpovíme veškeré Vaše dotazy k diskriminační problematice
a v rámci našich služeb Vám můžeme ZDARMA pomoci s řešení vašich problémů.

Bezplatná právní poradna

Centrum sociálních služeb - ICOS Český Krumlov, o.s.

Náměstí Svornosti 2, 381 01 Český Krumlov

mobil: 774 110 124, tel., fax: 380 727 600

pravni.poradenstvi@ikoskrumlov.cz, www.csa.krumlov.cz

pracovní právo, občanské právo, rodinné právo, správní právo, školní právo, sociální dávky,
diskriminace (v případě diskriminace nabízíme celou řadu i zastupovací služby)



Tisková zpráva: www.holubov.cz



BEZPLATNÁ PRÁVNÍ PORADNA



Centrum sociálních služeb
projektové pracoviště ICOS Český Krumlov, o.s.

ICOS

Náměstí Svornosti 2, 381 01 Český Krumlov

PROVOZNÍ DOBA

Pondělí: 10.30 – 12.00 a 12.30 – 17.00 hod.

Středa: 9.00 – 12.00 a 12.30 – 17.00 hod.

mobil: 774 110 124, tel., fax: 380 727 600

pravni.poradenstvi@ikoskrumlov.cz

Kontaktní osoba: Bc. Tereza Lysoňková

- pracovní právo (např. pracovní smlouva, ukončení prac. smlouvy, nevhodnost prac. dohody)
- občanské právo (např. neobčasná spory, zrušení, státní občanství, bydlení, ...)
- rodinné právo (např. manžel, adopce, svatba k dědění, výtěžek, ...)
- správní právo (například rozhodování úřadů)
- školní právo
- sociální dávky
- diskriminace (v případě diskriminace nabízíme i zastupovací služby)

Vyhádem k vašemu zájmu vskičky, doporučujeme se předem objednat!!

Telefonicky, e-mailem i přímo osobně pracovní doba v další volné dny: mezi 9.00 a 17.00 h,
nebo osobně v sídle centra v pracovních dnech v době bezplatnosti služeb.

Podobně je možné využít nabízené služby i mimo pracovní dobu (např. v domácnosti, v kanceláři ap.)

Všechny služby jsou poskytovány ZDARMA a jsou určeny všem občanům Českého území a nepřetržitě dostupné
24hod. V případě diskriminace nabízíme celou řadu i zastupovací služby.

Právní poradna funguje při Centru sociálních služeb - projektovém pracovišti ICOS Český
Krumlov, o.s. Dodávatelem tisku jsou listy z dílny současně se specializovanými odborníky a se
spoluprácí s Centrem ochrany lidských práv Jihlavy.

WWW.OSASRUBENOV.CZ, WWW.DISKRIMINACE.BREKIDLOV.CZ

Realizováno s finanční podporou "Projekt na práci"
Tento projekt je spolufinancován Evropskou unií.

VOLNÁ PRACOVNÍ MÍSTA

Pracoviště Holubov



<u>Počet míst</u>	<u>Pozice</u>	<u>Požadavek - vzdělání</u>
1	Dělník do expedice	vyučen + řidičský průkaz „C“
1	Přípravář zpracovatelských strojů	vyuč. ve strojírenském oboru
1	Mistr zpracování	ÚSO strojní (není podmínkou)
3	Dělník ve zpracování	základní
1	účetní	ÚSO ekonomické

Případné bližší informace budou poskytnuty na personálním oddělení.