



Holubovský ZPRAVODAJ



ČÍSLO 3, ROČNÍK 14

Březen 2008

ZDARMA

Zpráva z jednání zastupitelstva obce

Zastupitelstvo obce projednálo a schválilo:

- výsledek hospodaření Lanové dráhy Obce Holubov s.r.o.
- výsledek hospodaření Základní školy a mateřské školy Holubov
- ukončení přijímání žádostí do projednávané změny ÚP č. 2
- vyhodnocení 2. obecního plesu
- zprávu obvodního odd. Policie ČR Křemže o bezpečnostní situaci na území obce Holubov
- rozpočet obce na rok 2008
- výsledek kalkulace ceny vodného a stočného za rok 2007

- Jaroslav Franěk, starosta obce -

ROZPOČET NA ROK 2008

Příjmy (tita, Kč)	Výdaje (tita, Kč)
Místní hospodářství - nájemné byty	102
Składka - žetony	193
Školství - úbalová dotace	0
Vnitřní správa	60
Daň z nemovitosti	248
Daň z příjmu fyzických osob - samostatně výdělečně	293
Daň ze zálohové činnosti - fyzické osoby	1 665
Daň z příjmu právnických osob	1 775
DPH	2 689
Správní poplatky	2
Lázeňský a rekreační pobyt	28
Poplatek ze psů	19
Užívání veřejného prostranství	2
Z ubytovací kapacity	3
Prodej pozemků	0
Povolání k jízdě	9
Ostatní příjmy	584
Dotace školství, státní správa	108
Školství - dotace obce Zlatá Koruna	120
Sociální fond	29
Úroky v bance	4
Celkem	7 994
Vodní hospodářství	709
Składka odpady	307
Provozní náklady obce ZŠ MŠ, ŠJ	1 066
Zámořská činnost - sport - skaut	95
Kultura knihovna, SPOZ	217
Vnitřní správa	1 978
Místní služby	840
Hasiči	288
Bytové hospodářství	31
Veřejné osvětlení	263
Veřejná zeleň a lesnictví	40
Místní komunikace	335
Vnitřní obchod	360
Stavebnictví	870
Místní rozhlas	24
Celkem	7 426
Celkem výdaje	7 426
Celkem příjmy	7 994
Rozdílné příjmy - výdaje	568
Splátky úvěru KČB	-539
Finanční přebytek z roku 2007	271
Rozdílné příjmy - výdaje po vyrovnání	0

Vítání občánků



Dne 1. března 2008 přivítal starosta obce Jaroslav Franěk devět nových holubovských občánků. Tentokrát jsme přivítali 3 holčičky a 6 chlapečků. Dva chlapci, kteří se omluvili z minulého vítání, dokonce už přišli po svých. Jako již tradičně, děti dostaly na památku knížku pohádek, plyšovou hračku, knížku vkladní s pěti sty korunami a maminky kytičku.

- MS -

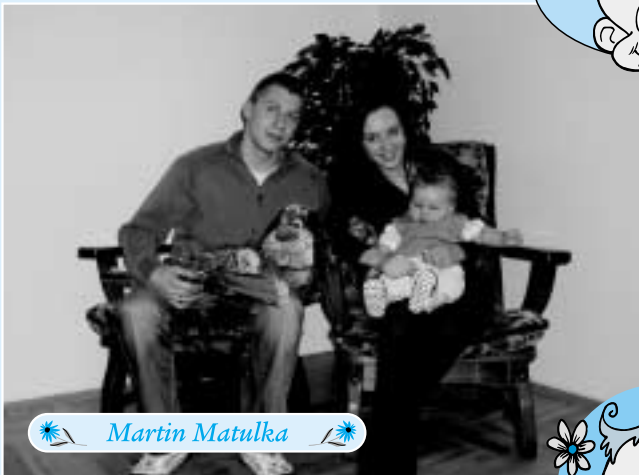
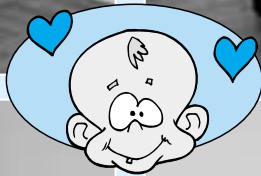




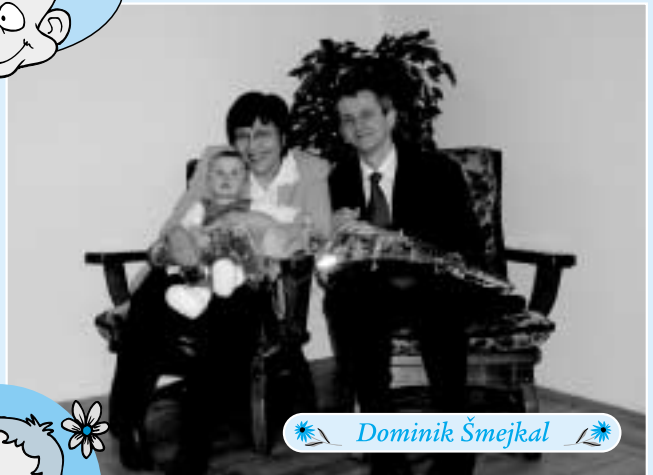
Rozárka Knížková



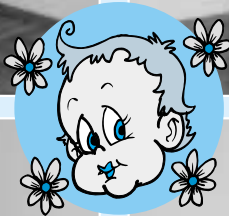
Petra Filisteinová



Martin Matulka



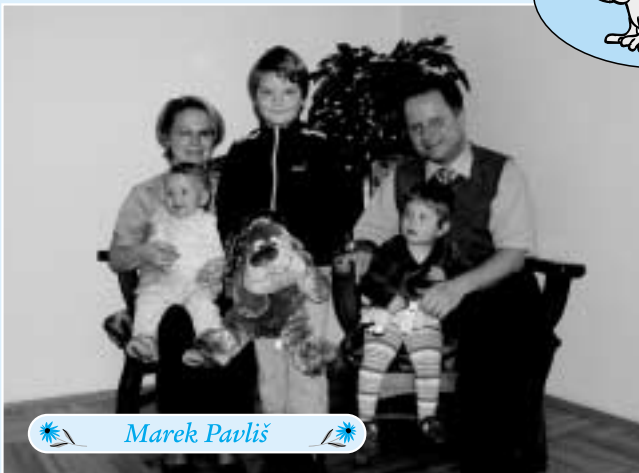
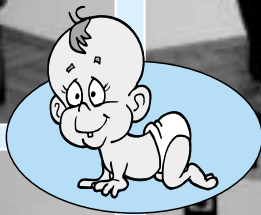
Dominik Šmejkal



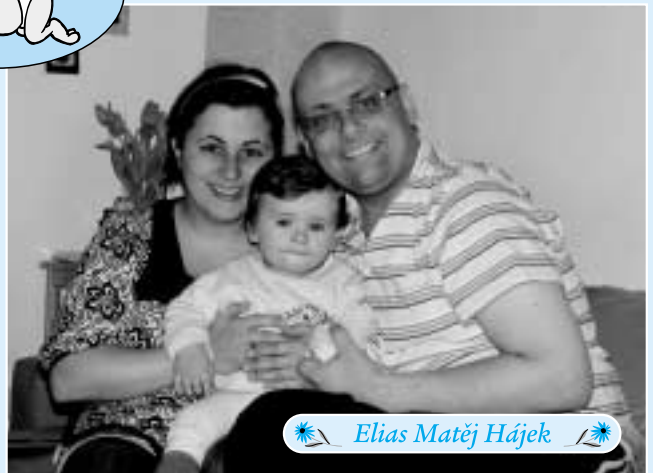
Josef Fošum



Aneta a Jan Čížkovi



Marek Pavliš



Elias Matěj Hájek



LES VE ŠKOLE ŠKOLA V LESE



Jaro v lese



Z početné třídy obojživelníků se u nás na loukách a kolem vod můžeme setkat s žábymi, čolky a mloky.

Jak napovídá jejich společné jméno, jsou tyto živočichové doma stejně ve vodě, jako na souši. Obojživelníci patří mezi obratlovce, mají tedy páteř jako ryby, plazi, ptáci a savci. Mají proměnlivou tělesnou teplotu, která se přizpůsobuje vnějším podmínkám. Na rozdíl od teplotokrevných živočichů (savců a ptáků) obojživelníci nepřijímají potravu tak často, protože

nemusí udržovat stálou tělesnou teplotu. Naopak přísun potravy musí stoupat s teplotou a tělesnou aktivitou, kdežto při chladu klesá.

Nejpůvodnějšími obojživelníky jsou čolci a mloci, kteří se velmi výrazně liší od žab. Základní tvar ocasatých obojživelníků se od pravěku nezměnil. Dopředu namířená hlava má malé oči a poměrně menší tlamu než žáby, tělo je dlouhé a připomíná ještěrku. Ocas je vždycky dobře vyvinut. Všechny čtyři nohy mají přibližně stejnou velikost a tvar, takže mloci chodí pomalu



a loví pomalejší hmyz, měkkyše a žížaly.

Mlok skvrnitý žije v lesích, ale poblíž vody, do níž klade larvy. Dosahuje délky 15 - 32 cm. Má hladkou vlhkou kůži, typickou pro většinu obojživelníků.

Na Lesním setkání v září v CHKO Křivoklát jsme měli štěstí a viděli jsme mloka skvrnitého na vlastní oči. Víz FOTO - JN -

Sezame, otevři se

Dne 5. března navštívili naši školu 2 protagonisté z občanského sdružení Harmonia Mundi se svým výukovým programem "Sezame, otevři se". Vystupující předvedli hudební program doplněný průvodním slovem, dialogy a interaktivními prvky.

Do svého vystoupení zapojili i dětské publikum. Tento výukový program byl hlavně zaměřen na problematiku trávení volného času, na kladné vztahy mezi dětmi, na posílení sebevědomí a dobrých mezilidských vztahů.

Tento pořad svou tematikou navazoval na předchozí program "Veselý svět", který děti viděly už v loňském roce. - LK -



Návštěva planetária

Ve čtvrtek 28. února jsme s celou školou navštívili planetárium v Českých Budějovicích. Moc se mi tam líbilo a dozvěděl jsem se hodně zajímavého. Viděl jsem plno hvězd a souhvězdí, například Velký a Malý vůz, Orion, Sirius, Cassiopeia, Velký a Malý pes. Byl



jsem rád, že jsem se tam mohl podívat.

- David Čížek, 1. ročník -



Do březnového měsíčníku Stars jsme se žáky zapojili nejen oblíbené křížovky, osmisměrky a korekci vět, ale i užité přivlastňovací pádu a bližšího popisu koníčků, přičemž si žáci opět rozšířili svoji slovní zásobu.

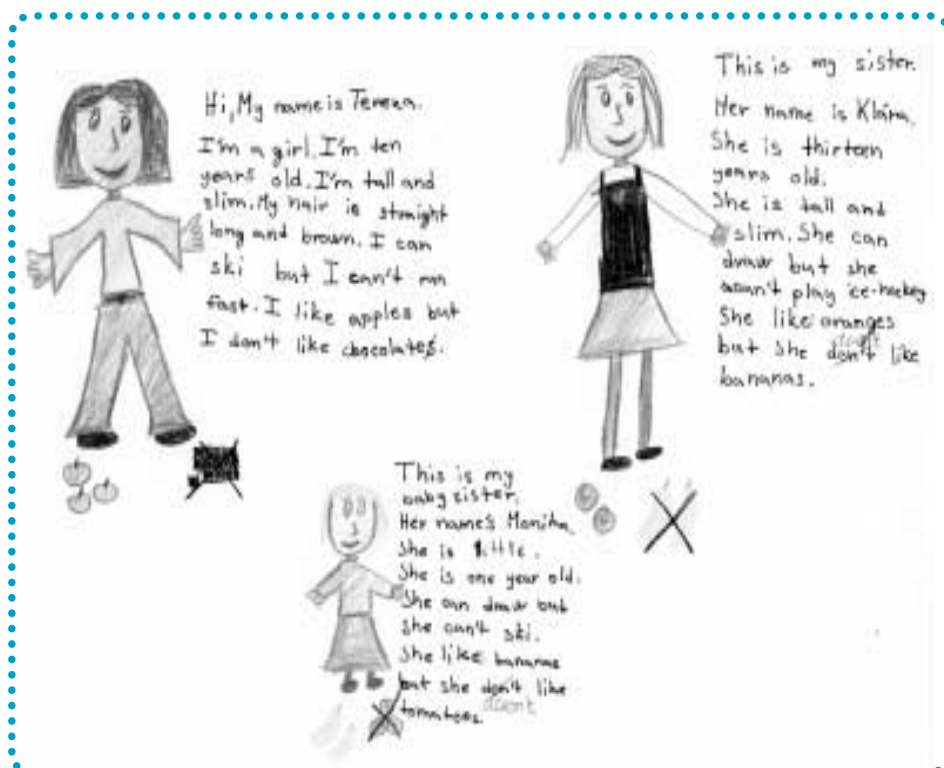
Děti si také vyzkoušely třídní interview na téma Co rád/a a nerad/a jíš? Během této ankety pracovali všichni se svými kuchařskými čepicemi a vzájemně si tak kontrolovali odpovědi. Nově jsme také srovnávali naši snídani s typicky anglickou snídaní.

V tomto měsíci na žáky ještě čeká poslech Oscarem oceněné anglické písně Falling Slowly od Markéty Irglové

a Glena Hansarda, prožití velikonoční tradice v anglicky mluvících zemích a postupné zapojení se do mezinárodního projektu e-twinning.

Na začátku března se všem angličtinářům otevřela malá anglická knihovna. Hned na začátku žáci projevíli zájem o půjčování si dětských anglických knih, časopisů a slovníků.

- Mgr. Kateřina Kočvarová -



115 let školy v Holubově



Vzpomínky na školu

Moje vzpomínky na školu v Holubově jsou staré 59 let. V přízemí školy byl byt pana řídícího, tam, kde je tělocvična, byla jedna třída školky. V patře potom byly tři třídy. První ročník byl samostatně, 2. a 4. pak 3. a 5. ročník byly spojené. V první třídě byly dlouhé dřevěné lavice,

asi pro 5 žáků. V horní desce lavice byly kalamáře na inkoust. Záchody byly suché a pro kluky se žlábkem na čůrání, takže vůně plynula po celé chodbě. Výchovné metody byly také jiné než dnes. Tělesné tresty byly povoleny, takže rákoska pana řídícího málokdy zahálela a nejedno ucho bylo zbarveno do červena. Jsem „levák“, ale pan řídící se rozhodl, že budu psát pravou. Já jsem jeho rozhodnutí ze začátku nepochopil. Když levou psaní šlo daleko snáze. Ale metoda s rákoskou byla účinná, a tak tyto vzpomínky píši pravou. Začátky školního stravování nebyly také jednoduché. Začalo to s kašičkou pro školkaře a až později začala paní Zimmermannová vařit pro celou školu. Děti, které měly možnost základní suroviny na vaření přinést v naturáliích, přinesly mouku a podobně. Rok 1952 – 53 byl bohatý na

Všude dobře, doma nejlip

Tomáš Smrž

Centrum ekologické a globální výchovy Cassiopeia, Č. Budějovice

Už jste si někdy říkali totéž? Znamé lidové úsloví vyjadřuje zkušenost mnoha jedinců i generací. Možná tato zkušenost patří k základním fyzikálním jevům. Prostá výměna energie mezi jedincem a prostředím od útlého dětství vede k vrůstání krajiny do člověka a obráceně. Získáváme tím přístup k životní energii, inspiraci a jistotě. Možná je to tak, s těmi našimi kořeny, a to dává zvláštní hodnotu krajině, historii i mezilidským vztahům. Od roku 2007 uskutečňuje českobudějovické Centrum ekologické a globální výchovy Cassiopeia projekt „Všude dobře, doma nejlip“ ve třech jihočeských obcích – Holubově, Olešnici a Jílovicích. Partnerem při realizaci projektu je Rosa – společnost pro ekologické informace a aktivity. Projekt je podpořen grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska* prostřednictvím Nadace pro rozvoj občanské společnosti.

Spolu s Lucií Cichovou a Janem Přeslíčkou připravují pro děti dopolední výpravy na různá místa v okolní krajině. Děti si hravou aktivní formou osvojují znalost místní přírody a krajiny, poznávají její proměny v prostoru i v čase, učí se chápat souvislosti mezi různými jevy a vnímat hodnoty, které krajina poskytuje.

V polovině října se uskutečnila „Cesta časem do minulosti“, během níž děti procházely „časovými branami“ do různých období historie krajiny. V době keltského

osídlení stavěly z přírodních materiálů „domky“ podle historické předlohy, pokoušely se dobyt oppidum a „přivolat déšť“ pomocí magického rituálu. O událostech 14. století „komunikovaly“ se starou lípou a skládaly text zákona z doby vlády Karla IV. Během listopadové výpravy prošly „Lesním pohádkovým královstvím“ plným lesních bytostí. Navštívily Krále stromů a pomohly dobré víle najít pro zvířata úkryty k přezimování. Další výpravu plánujeme v době „probouzení přírody“ na počátku jara.

Dlouhodobě použitelným výstupem projektu bude příručka, obsahující souhrn námětů pro výchovnou a vzdělávací činnost s dětmi na konkrétních místech v okolní krajině, včetně rozšiřujících informací, mapových zákresů a popisu uskutečněných exkurzí. Jde o publikaci „šitou na míru“ holubovské škole. Další součástí spolupráce Cassiopeiy se školou je školní projekt.

CEGV Cassiopeia dlouhodobě působí v environmentální výchově, vzdělávání a osvětě dětí a mládeže. Spolupráce s holubovskou školou se rozvíjela už několik let před zahájením projektu. Děti se zúčastnily různých výukových programů, nabízených Cassiopeiou. Vyráběly ruční recyklovaný papír, učily se o tom, jak a proč třídit odpad a snižovat jeho produkci. Připravovaly chlebové placky z vlastnoručně nadrceného obilí, poznávaly zásady zdravé výživy, seznamovaly se s biopotravinami a s významem upřednostňování místních nebo regionálních výrobků.

Na holubovské škole nás od počátku zaujal aktivní, tvůrčí přístup k práci s dětmi,

houby. Bylo to již po prázdninách, v září nebo začátkem října, vyšli všichni žáci školy „do Hory“. Přinesli tolik kateřinek a václavek, že paní kuchařka navařila tolik dobrého rizota, že vyšlo i na děti, které na obědy nechodily, tedy i na mě.

Tak to jsou útržkovité vzpomínky na školu Josefa Svitáka, dědy současných žáků Jirky Gabrišky a Jolany Svitákové.

Do holubovské školy jsem nastoupila roku 1985. V první třídě mě učil pan učitel Švec. Měla jsem za značku rybičku. V dalších třídách mi vědomosti předávaly paní učitelky. Ráda vzpomínám na paní učitelku Bobkovou, Křížovou a Šimovou. Do této školy jsem chodila až do třetí třídy. Pak jsem začala jezdit do Křemže. Na holubovskou školu vzpomínám velmi ráda.

- Petra Čížková, maminka Davida Čížka -

Kolektiv školy prosí pamětníky o zapůjčení starých školních fotografií.

- Děkuje me -

zapojení do projektů (nejen) s ekologickou tematikou a pravidelné Cesty do okolí, při kterých se děti učí v přírodě. Organizováním výprav do okolní krajiny podporujeme a dále obohacujeme vlastní činnost školy, která by v tomto směru mohla sloužit jako dobrý příklad jiným školám. S podobným přístupem jsme se setkali na dalších málotřídnicích školách v Olešnici a Jílovicích na Trhosvinensku. Proto jsme se rozhodli oslovit tyto školy a následně i obce a nabídnout jim spolupráci na projektu.

Významné postavení školy v životě obce potvrdili sami obyvatelé v rámci ankety zjišťující kvalitu komunitního života. Anketu zorganizovala Rosa, o.p.s.. Až na velmi malé výjimky se všichni odpovídající shodli na tom, že udržení vlastní školy je pro obec žádoucí.

Rosa, o.p.s. dlouhodobě působí v oboru ekologického poradenství pro veřejnost, instituce a soukromé firmy. Zároveň se věnuje činností na podporu rozvoje místních společenství a zachování kulturních tradic na venkově. V rámci projektu spolupracuje ve všech třech obcích s dospělými obyvateli. Na pravidelných setkáních vystupují Zuzana Guthová a Hana Janáčková Kojanová z Rosy v roli moderátorů diskuse nad různými tématy, která se týkají života obce. Práce se skupinami je založena na metodě interpretace místního dědictví. Účastníci setkání se zamýšlí nad tím, co z historie, přírody a společenského života obce je pro ně významné, čeho si cení. Na to navazují formulací konkrétních námětů pro rozvoj obce a možných způsobů jejich uskutečnění.

Během komunitního plánování se holubovská akční skupina rozhodla vytvořit speciální číslo Holubovského zpravodaje, které bude informovat o místních spolicích a jejich činnosti. Dalším cílem je vydat informační leták o místních zajímavostech. Akční skupina v Olešnici se domluvila na tom, že vytvoří mapku určenou jak místním obyvatelům, tak i návštěvníkům. Na mapce budou vyznačeny zajímavé trasy, které budou moci využít pro své procházky a projížďky jak pěši tak cyklisté. Trasy by měly vést zajímavými místy

v katastru obce a tak upozornit na místní zvláštnosti, které se zde vyskytují. Akční skupina v Jílovicích se shodla na tom, že v obci a jejím okolí vytvoří informační systém (tabule), který přiblíží obyvatelům i návštěvníkům obce místní zajímavosti. Díky tomuto systému bude možné propojit a upozornit na ostatní osady patřící do katastru obce a tím podpořit zájem obyvatel, turistů a návštěvníků osady navštívit a podrobněji se seznámit s každou z nich a jejich životem. Projekt „Všude dobře, doma nejlíp“

představuje určitý model spolupráce mezi neziskovými organizacemi, školou a obcí. Při realizaci tohoto projektu můžeme získávat zkušenosti, které bychom rádi využili k rozšíření aktivit do dalších obcí. Výsledky činnosti holubovské školy a obyvatel Holubova v rámci projektu se mohou pozitivně projevit i v jiných částech regionu.

**v rámci Finančního mechanismu EHP a Norského finančního mechanismu*



Šťastná smrt

Boris Šťastný opět otvírá diskusi o euthanasii. A tak mi dovoluje pár slov opět na toto téma.

Euthanasie v překladu znamená dobrá smrt. Známe jen jednu dobrou smrt. A to je umírání v kruhu rodiny. Bohužel, dnešní realitou je, že odsuneme dědečka a babičku z rodiny do nemocnice, na cestu ho vybavíme iluzí „oni vám tam pomohou“, ale dobře víme, že nemocnice na tuto péči není připravena. Není dostatek personálu, který by tuto péči dokázal zvládnout. A tak pokud rodina nepomůže, často naši dědečkové a babičky umírají hladu a žízní. To nemá s euthanasií vůbec nic společného.

Euthanasie je běžná medicínská praxe. Ale to je řeč úplně o něčem jiném. Euthanasii vnímám jako mystérium úcty a lásky mezi pacientem, lékařem a dárcem života. Tím většina z nás vnímá přírodu s jejími známými i neznámými zákony a věřící tím dárcem rozumí milujícího Boha s Mojžíšovým desaterem. V tomto kontextu je euthanasie přijatelná, pokud lékař není

exkulován předem zákonem, pokud vnímá své provinění proti dárci života, volí tuto cestu jako krajní možnost a kdy jeho empatie k pacientovi je silnější než jeho vina za jeho zabití.

Ale žádost pacienta o usmrcení je věc naprosto nepřirozená. Je projevem selhání lékaře, společnosti a rodiny. Lékař může selhávat nedostatečnou léčbou bolesti, nedostatečnou léčbou deprese i tím, že nemá na pacienta čas. Společnost selhává tím, že se nedokáže o tyto lidi postarat, že nemá na tuto péči ekonomicky, prostorově ani personálně. Selhání rodiny je velmi časté a nejbolestnější. Spočívá ve ztrátě úcty ke svému starému a nemocnému členu a neochotě mu pomoci.

Žádost pacienta o usmrcení není normální. Praktický žádný sebevrah, kterého zachráníme a stabilizujeme somaticky, duševně, společensky i v rodině, již nikdy sebevraždu neudělá a života si váží mnohem více než předtím.

Jakkoliv je euthanasie běžnou medicínskou praxí, byla by závažnou chybou její legalizace. Byla by rizikem pro společnost. Naše společnost ztratila úctu k druhému člověku i k jeho svobodě, ztratila úctu k přírodě a jejím zákonům (o Bohu a jeho Desateru ani nemluvě) a ztratila pocit viny při překračování norem.

Dalším rizikem je naše justice, ve které se vytrácí pojem smysl zákona, a jejímž cílem místo spravedlnosti je vyhledávání legislativních chyb našich zákonodárců. To je nejriskantnější právě pro chudé, slabé a bezmocné. Všichni víme o nedostatečně vymahatelnosti práva v naší společnosti. A mrtvý se svých práv už nikdy nedovolá. Kdo by se dokazoval s tím, zda podpis pod žádostí je pravý nebo zfalšovaný?

A konečně rizikem jsou i lékaři desetiletí trpící nesvobodou a dnes trpící stupňující se pauperizací, dehonestací a společenskou degradací. Toto ponížení se snadno přehoupne na druhou stranu do potřeby moci a nadřazenosti nad někým do pocitů jakýchsi bohů v bílém plášti, kteří ztratí potřebu zvažovat svoji vinu vůči pacientovi a přírodě, protože jsou předem zákonem exkulováni.

Legalizace euthanasie je tedy špatné východisko z nouze. Nedokáží se o druhého člověka postarat po stránce medicínské, společenské nebo rodinné, jako zákonodárci se s ním nevím rady, tak ho odstraníme, místo abych se postaral o jeho důstojné, lidské dožití. Po uzákonění euthanasie ani nemrkáme a máme tu souhlas s holocaustem.

- MUDr. Bohumír Šimek -

POLITICKÉ GLOSY

Hřichy ještě nejsou promlčené

Občas jsem donucen jezdit i pozdě v noci a pozoruji ten podivný noční cvrkot. Na můj vkus se zdá u nás být příliš mnoho těch, co se žijí podloudným způsobem. Ani mne netěší, že politická moc se v Listopadu proměnila v moc ekonomickou. Ani mne netěší dvojaká legislativa a justice, korupce a mnoho dalších věcí. Pravý blok mluví o stovkách ruských agentů dnes aktivně operujících na našem území. Co my obyčejní víme?

Václav Klaus sliboval kontinuitu s tím, co tu máme. Tedy zjevně i kontinuitu s našimi polistopadovými změnami, s divokou privatizací v legislativní tmě, s podivným socialistickým bankovníctvím, se socialismem ve zdravotnictví, s kontinuitou legislativy předlistopadové éry, tedy i kontinuitou se soudy podle komunistického práva. Uvědomujeme si, že členové Prognostického ústavu založeného Štrougalem a hýčkaného StB se vlastně po Listopadu spolu s některými disidenty socialistické doby ujali politické moci a nejspíš předlistopadovým politickým špičkám zajistili moc ekonomickou? Proto stejně jako většina národa jsem fandil

Janu Švejcárovi, který sliboval diskontinuitu s tím vším.

Nova nám referovala, že v souvislosti s naší prezidentskou volbou se v zahraničí psalo o mafiánských praktikách. Ale máme to z krku, emoce se zklidnily. Odeesáci, lidovci a komunisté rozhodli, že máme prezidentem opět čestného předsedu ODS Václava Klause. Kontinuita bude zachována. Teď když máme, co jsme chtěli, do rachoty zvesela...

Regulační poplatky

Regulační poplatky ve zdravotnictví u nás zavedla „pravice“, v Maďarsku „levice“ a „pravice“ je ruší. Samotné zavedení

regulačních poplatků nemá nic společného s polarizací pravolevou. U nás bývá považováno zavedení poplatků jako počín pravicový. Ale samotné zavedení regulačních poplatků je typicky levicově konstruktivistický počín, který nemá nic společného s přirozenými vztahy ve zdravotnictví, které by představovaly skutečně pravicovou politikou. A tak bohužel nepřírozně konstruktivistické prosazení regulačních poplatků je jen iluzí pravicové politiky, je pseudopracovné, ale s pravicovou politikou zatím rozhodně nemá nic společného. Na tuto výtku slyším, že přirozené, nekonstruktivistické, pravicové změny ve zdravotnictví teprve přijdou.

Dočkáme se jich? Abychom zastavili nekontrolovatelné ztráty z našich peněz?

Slovo šlechtice

Mnohý z nás četl rozhovor a Karlem Schwanzenbergem v Lidových novinách. Vnímáme kázeň slova. Řekne vše, co může, neřekne nic zbytečně, neřekne, co nemá, nikoho neurazí. Stoprocentní důvěra. Důvěra ve slovo šlechtice. To je většinou z nás cizí. A proto vyháňíme šlechtice ze země a jejich sídla necháme raději rozpadnout, než bychom je vrátili. Kultura nekultura, nevadí. Nemáme strach z pravdy, cti, spravedlnosti a z ostatních prověřených hodnot? Není

nám úcta k druhému člověku a jeho svobodě tak trochu cizí?

Znechucení

Architekt Jan Kaplický vyhrál mezinárodní soutěž na projekt Městské knihovny v Praze. Pak nastaly složité politické hrátky z nejrůznějších příčin. A objevují se menší či větší i zcela nesmyslné zábrany provedení této stavby a pachůť jejich umělého vyvolávání trvá. Pan architekt znechuceně odjel bez naděje na realizaci vítězného projektu. Zapomněl, ve které zemi se nachází nebo nenašel správné kapsy pro správný počet milionů?
- MUDr. Bohumír Šimek -

O zdraví trochu jinak

Možná jste si vystříhli obrázek pentagramu – pětikruží z Holubovského zpravodaje – leden /08 – str. 6.

Sledujete-li tyto články, bude se Vám hodit, pokud ho budete mít při ruce. Pomůže Vám orientovat se v informacích, o kterých píšu. Na levé straně obrázku je kruh, zaměřený na orgán – JÁTRA. K němu je přiřazeno období JARO.

Už v posledním týdnu v únoru se u lidí probouzela bolavá JÁTRA.

A tak lidé, kteří si stěžovali na ledviny, močový měchýř, bolavá kolena, z větší vystřídali lidé, které trápí bolavé kyčle, zaplněný žlučník nebo neklidný spánek. V prvním týdnu v březnu se přidalo pálení očí – alergie.

Orgánové hodiny, kdy se aktivuje činnost žlučníku jsou od 23. do 1. hodiny a od 1. do 3. hodiny játra.

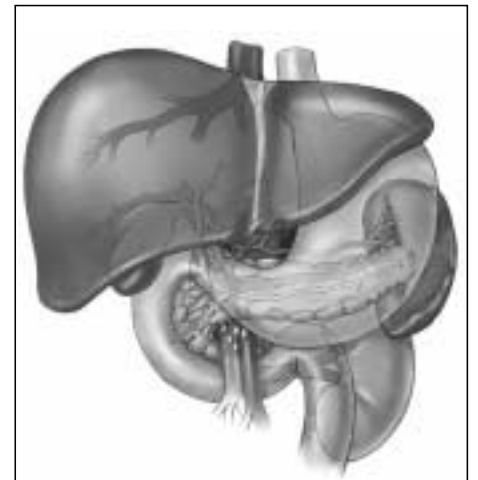
Pokud je žlučník zatížen blátem, pískem,

nebo nějakým kamenem, může se stát, že v tuto dobu špatně spíte, nebo se Vám v tuto dobu zdají těžké sny. Pakliže se probouzí pravidelně mezi 1. – 3. hodinou v noci, tak Vás Vaše játra prosí o regeneraci. Energetická dráha orgánu, tedy meridián žlučníku vede od čtvrtého prstu na noze a stoupá po zevní straně dolní končetiny. Protíná kyčel a přes přední stranu hrudníku míří k trapézovému svalu. Zadní stranou krku stoupá na hlavu, kde se klikatí až k zevnímu koutku oka. Činnost jater a žlučníku jsou úzce propojené. Je-li jeden z těchto orgánů zatížen, druhý se brzy unaví. Další ukazatele bolavých jater jsou kyčle, pálení v očích, světloplachost, časté záněty spojivek. Některý druh migrény může být také od zatížených jater.

Co nejvíce zatěžuje játra? Mnoho lidí si myslí, že je to alkohol. Málokoho napadne, že vejce, sůl, tučné maso a sýry jsou na tom podobné.

Co játra potěší? Kysaná zelenina, klíčené luštěniny a obiloviny, jaterní regenerační čajiček. Nejvíc jim udělá radost, když máte radost Vy. Vaše radost a bezstarostnost jsou nejlepším lékem na bolavá játra a plný žlučník.

Přeji Vám radostné jaro.
- gaudi -



POZNÁMKY Z DĚJIN SVĚTA

Afrika (500 př. n. l. – 1 našeho letopočtu) Punské války

Mezi Římany a Kartaginci vypukly tři velké války zvané punské.

1. punská válka (264 – 241 př. n. l.)

V této válce ztratili Kartaginci námořní převahu.

2. punská válka (218 – 201 př. n. l.) s Římany.

Vojevůdce Hannibal roku 218 př. n. l. vnikl do Galie (Francie), překročil Alpy a během 15 let vybojoval v Itálii mnohá vítězství. Roku 202 př. n. l. však utrpěl rozhodující porážku v bitvě u Zamy, kde byl poražen římským vojskem, kterému velel P. Cornelius Scipio zvaný Africanus. Po této porážce bylo Kartágo donuceno přijmout tvrdou a ponižující mírovou smlouvu. Roku 183 př. n. l. se Hanibal

otrávil, neboť nechtěl padnout do rukou Římanů.

Ve 3. punské válce (149 – 146 př. n. l.) bylo Kartágo Římany zničeno.

Poznámky:

Hanibal byl vynikající vojevůdce. Jeho vojsko mělo na 60 000 mužů a 40 slonů. Jeho nejvýznamnější vítězství bylo v bitvě u Cann, kde zahynulo a bylo zajato asi 60 000 Římanů. Hanibalovi se nikdy nepodařilo dobýt Řím, neboť jeho armáda po 13 letech boje nad Římany byla již značně vyčerpaná a oslabená. Vláda Kartága mu též nezajistila dostatečnou podporu.

Kartágo bylo založeno

kolem roku 814 př. n. l. Féniciány a to na území dnešního Tunisu. Tato vojenská a obchodní velmoc upadla v době, kdy se Hanibalovi nepodařilo dobýt Řím. Nakonec se stala římskou provincií.

- Mgr. Drahomíra Bodláková -



Toulky naším krajem

Tak nevím, jestli jsem to první vyslápnutí nepřehnal, ale teritorium našich toulek jsme si určili již minule – údolí Svaté Anny. Trochu jsem váhal čím začít, zda historií, důležitostí nebo současností a zvítězila současnost. Výchozím bodem naší vycházky je osada Chmelná, kterou prodáme ve směru do Nové Vsi a před poslední chalupou vpravo (Kačerova chalupa) se dáme úvozovou cestou doprava a pozvolna stoupáme k lesu. Pokračujeme dále lesní cestou, kde si po levé straně všimneme malého potůčku a ten už neopustíme a dojdeme k cíli – ke studánce – ale ne jen tak ledajaké (viz foto). Pojmenovaná je Svatováclavská a vystavěná je koncem minulého století, dá se též napsat tisíciletí, v roce 1999. No a když jsme u těch devítek, tak v tomto roce jí bude devět let. Myslím si, že provedením by se za scénář nemusel stydět kdejaký zámecký park. Je zde nádherně klenutá a vypracovaná studna, ze které přes kámen vytéká voda. U studny klečí či sedí vysochaná selská děva, pár kroků pod ní je kamenný stůl s lavicí a pod ním dvě jezírka s křišťálovou vodou. Mezi jezírky je postavený asi 80cm vysoký kámen. Na mne působí jako vodní strážce nebo snad menhir? Ale o tom možná někdy příště. Na to, že takovouto scénu najdeme v lese nad Chmelnou, je to

podle mého názoru docela „silná káva“. Někdo až zhlédne ono dílo nebo podle fotografie může namítnout – docela obyčejný kýč a ještě k tomu v lese. Ale vážení přátelé, je to všechno děláno proto, že voda, která ze studánky vytéká, je opravdu dobrá a stojí za to si vzít s sebou pár pet lahví a donést si ji do svých domovů. A autorovi díla V.B. (zřejmě Václavovi B.) je třeba vyslovit poděkování, že takovéto dílo stvořil a nenechal vodu jen tak zmizet v lesním porostu.

Všichni dobře víme, že voda je zázrak přírody, který si zaslouží naši pozornost. Lidský organismus je tvořen ze 70% vodou, voda se nachází v každé buňce a je i základní složkou krve – tvoří 90% krevní plazmy. Není divu, že voda přitahovala zájem myslitelů již v antických dobách. Jeden z významných řeckých filozofů považoval vodu za pralátku, ze které pochází celý hmotný svět. A z ní následně vzniká všechno ostatní. Až později byly k vodě doplněny další živly – tedy oheň, země, vzduch. Dodnes se miliony lidí vydávají do lázní a doufají, že jim od zdravotních obtíží pomůže sama příroda – voda.

V současnosti se výzkumu vody věnuje japonský vědec Masaru Emoto, jehož objevy fascinují svět. V krystalech vody objevil společný kód a zjistil, že voda

věrně zrcadlí vše, co se odehrává v naší mysli a probouzí podvědomou paměť. Tento vědec zkoumal vliv informace na pevnou hmotu, kterou představovala voda v pevném skupenství – neboli led. K ledu pak vysílal pozitivní energii ve formě motlitby a následně fotil vzniklé krystaly ledu. Ukázalo se, že krystalická mřížka vody se liší podle toho, jaké signály voda přijímá. Emoto zjistil, že voda je nosičem buď pozitivní nebo negativní energie. Vzhledem k tomu, že naše tělo je ze 70% voda, je pochopitelné, že reaguje na informaci nesenou vodou, kterou pijeme. Jestliže z vody dostaneme při vypití informaci pozitivní – staneme se zdravějšími. Pokud přijmeme negativní informaci, zapůsobí to přesně naopak – onemocníme. A jsme u jádra věci. Je vyzkoušeno, že voda ze svatováclavské studánky je dobrá a je nosičem pozitivní energie a tak je jí třeba pít, abychom byli zdraví. Nepochybně hned panice, že je to z ruky a kdo by se takovou dálku s vodou tahal – pivo se také vaří z vody. Takovýchto studánek s dobrou vodou je v údolí Svaté Anny několik a jsou rozhodně bliž a také na ně dojde řada, ale nemá takovou výzdobu. Kdo by snad studánku nenašel nebo už takový kraj světa neujde, ozvěte se do redakce holubovského zpravodaje a jsem ochoten s ním tuto výpravu podniknout. Nějak se mi to psaní vymklo z ruky, takže příště to bude kratší a rozhodně se vydáme na místo, které není tak daleko. Mějte se dobře. - VAKL -



PANÍ V BÍLÉM

V jedné usedlosti v Bohouškovcích žil muž se svou krásnou paní. Byli do sebe stále zamilovaní, byť od veselky uplynul již dlouhý čas. Muž si však někdy starostlivě mnul tváře. Nemohl nepostřehnout, že krása jeho ženy svádí lačné pohledy mužů. Proto si jí jak se patří hlídal.

Nejvíce se zalíbila jednomu statkářskému synkovi, jehož jméno neuvedu, neboť ještě potomci žijí v kraji. Okatě se ženě dvořil a v tomto ohledu byl zvláště drzý a neodbytný, Neustále vyhledával příležitost, aby jí mohl činit nabídky milostné. Žena ho vždy rázně odmítala, ale to mladíka neodradilo – vracel se znovu a znovu. Jednou musel odjet manžel do Netolic na trh. Žena se zatím

dala do okopávání burýny. Však byl v tom deštivém počasí samý pýr. To se ví, že toho ihned využil mládenec, který sám se k práci moc neměl. Nejdřív zahrnoval ženu slovíčky tak sladkými, že by žádná žena neodolala, ale paní si ho nevšímala. Pak se mladík odvážil – chytil ženu do náruče a snažil se jí vtisknout na rty políbení. Držel jí silou, ale ženě se přesto podařilo ho odvrhnout.

V tu chvíli se však vracel muž z jarmarku s nepořízenou. Spatřil svou ženu, jak se s mladíkem líbá a rozčileně zvolal: „Ty nevěrnice! Sotva se hnu z domu, hned se miliskuješ s jinými!“ Marně žena vysvětlovala. Mladý statkář zmizel, takže se svědectví jeho nemohla dovolat. Však by mu rozčilený muž stejně nevěřil.

Muž dovlekl svou ženu do sednice. Vztek v něm nepovolil, naopak každým slovem ženíným narůstal. Ta horká krev byla také příčinou, že ženu svou surově zmlátil, až byla sednice plná krve.

Žena několik dnů ležela a ztrácela sílu.

Nejvíc jí trápilo, že muž jí ani teď neodpustil a chodil po sednici zamračený, aniž by se na ní podíval. Ztrácela chuť žít. Povolala muže ke své posteli v koutě a smutně mu pravila: „Nikdy jsem nemilovala nikoho jiného než tebe, Franci! Až zemřu, budu se ti zjevovat do tvé smrti. Budou-li mé šaty bílé, věz, že jsem byla jen tvá, budou-li černé, tvůj hněv byl oprávněný.“

Po těch slovech vydechla žena naposledy. Muž ji pochoval bez jediné slzy, neboť duši měl stále bolavou a zlostnou. O půlnoci ho probudily divné zvuky. Vstal a v sadu spatřil svou ženu. Byla

celá v bílém. Tělo bylo jak z bělostného opálu, po tváři jí kanuly zářivé slzy. Muž hořce zaplakal. Nyní poznal, jak ženě křivdil. Od té doby se zjevovala mužovi paní v bílém každou noc. Podle předpovědi až do jeho smrti. Ta přišla ostatně brzo. Muž bez ženy chřadnul, bloumal bez duše po kraji, trpěl výčitkami svědomí. Život na tomto světě pro něj ztratil smysl. Po smrti mužově se paní v bílém již nezjevila. Po jejich slzách však zbyly v kraji opály, které můžete nalézt ještě dnes.

- Dr. Otakar Chmelenský -

STŘÍZLÍK

Spatříme - li na vycházce do přírody, nebo při práci na zahradě drobnou hnědého ptáčka s nápadně vztyčeným ocáskem, který se obratně jako myška proplétá nejnižšími větvemi keřů, je to určitě střízlík.

Kdo střízlíka již pozoroval, snadno nabyde přesvědčení, že je to nejmenší ptačí druh naší přírody. Toto prvenství však ve skutečnosti patří skrytě žijícímu obyvateli jehličnatých lesů králíčkovi s hmotností pouhých 6 gramů. Domovem střízlíka obecného jsou lesy s bohatým křovinným podrostem, zarostlé kraje potoků, křovinaté stráně, parky a zahrady. Odtud se brzy zjara začne ozývat překvapivě hlasitý a jasný střízličí zpěv, který je předzvěstí hnízdění. Málokdo by ten silný hlas přisuzoval tak drobnému ptačímu tělíčku. Hnízdo z větviček, stébel, listů a mechu bývá ukryto nejčastěji v kořenech stromů a keřů, ve vývratech, nebo v hromadách kletí. Snůška čítá 4-9 bílých rezavohnědě tečkovaných vajíček. Potrava je živočišná. Střízlíci prohledávají kdejaký zapomenutý kout ve spleti kořenů, nebo ve větvích keřů, kde sbírají mravence,



brouky, kobyly, mouchy, komáry a jiný drobný hmyz včetně jeho vývojových stádií. Střízlík obecný řídce hnízdí v našem kraji, pravidelným a oblíbeným hnízdištěm

tu bývají např. břehy Křemežského potoka.

- Pavel Jakeš -

(vlastní ilustrace: střízlík obecný)

ZE ZUBNÍ ORDINACE



V povědomí lidí je strach ze zubařského křesla. Když je bolest ale strašná, způsobená např. zánětem zubního nervu v důsledku včas neošetřené kazu - je pomoc lékaře nutná.

Za léta praxe, hlavně při nočních pohotovostních službách, mám dost zážitků.

Úrazy v obličeji jsou často spojené poškozením v ústech - zubů, dásní, rtů a dokonce i kostí.

Díky účinným anestetikům je dnes ošetření v mnoha případech bezbolestné. Stále je zdůrazňována prevence a důsledná péče. Některé problémy se dají řešit již v útlém věku.

U batolat se většinou prořezávání dětských zoubků neobejde bez pláče a teplot. Většinou stačí přiložit studený obklad. Opravdové potíže nastanou v případě nenormálního postupu prořezávání zubů a tehdy by maminky měly dítě přivést do zubní ordinace. Pojišťovny hradí vyšetření již od jednoho roku. A tak je lépe se vždy poradit co nejdříve. Dříve se o prevenci starala také škola. Dnes je péče a starost

o dětské zuby jen na rodičích. Při pravidelných kontrolách u dětí je sledován také správný růst zubů a v krajním případě musí lékař provést i extrakci, aby ostatní zuby měly místo a chrup byl estetický a pravidelný.

- MUDr. M Mašková -



ČINČILA

Ve své původní vlasti na svazích And v Peru a v Chile jsou činčily téměř vyhubeny. V době španělských dobyvatelů osidlovala tato zvířátka ve velkém množství skalnaté horské svahy. Žila ve skalních puklinách, dutinách a díky své krásné srsti, která je hustá, byla dobře při-



způsobena klimatických podmínkám v Andách. Právě pro tuto krásnou kožušinu byla oblíbeným úlovkem Indiánů. Jakmile se kožušina dostala do Severní Ameriky a Evropy, byla to doslova pohroma pro činčily.

Kožichy byly velmi drahé, ale přesto byla po nich velká poptávka. Na jeden kožich je třeba cca 160 činčilích kožušin. Samozřejmě, že kožušina byla i dobrým zdrojem příjmu pro Indiány, kteří na základě toho lovili činčily velmi často a prodávali jejich kožušiny překupníkům.

Američan Chapman na základě tak silné poptávky po kožušinách si vymyslel, že by bylo dobré chovat činčily komerčně. Sliboval si pro sebe vysoké zisky. Přivezl do USA 11 činčil, které jsou základem chovu v zajetí. Z těch 11 činčil bylo 8 samců a jen 3 samičky

Dnes již není na štěstí takové poptávka po kožušině činčil, poněvadž kožich z těchto kožušin není již symbolem společenského postavení. Kvalita kožušin z farmových odchovů není taková jaká byla kvalita z divokých zvířat. Jednak vlhkost vzduchu, vítr a kolísavé teploty způsobují, že divoká zvířata mají velmi hustý kožich a celková kvalita je daleko lepší.

Mnoho chovatelů, kteří chtěli zbohatnout na chovu činčil, bylo rozčarováno, poněvadž činčila není tak odolné zvíře, jako jiní hlodavci a také se nemnoží rychle.

Činčila je příbuzná s morčaty zoologicky. Jsou činčily krátkoocasé, malé krátkoocasé činčily, činčily vlnaté, která je nejčastěji chována. Dosahuje 30 cm délky a má nápadně dlouhé hmatové chlupy. Činčila může žít dosti dlouho a sice 20 let i více. Pohlavní dospělosti dosahuje v 8 měsících, a mají 1 - 6 mláďat. Rodí

2x do roka. Samička může být další den po porodu oplodněna. Mláďata se rodí plně vyvinutá a schopná samostatného života. První měsíc se živí jen mlékem od své matky,

Porod samičky probíhá dost rychle a samička požírá plodové obaly. Narozená mláďata váží 30 - 60 gramů a odstavují se 50. až 60 den.

Pokud se činčila chová jako domácí mazlíček, velmi rychle se ochočí a stane se milým mazlíčkem a inteligentním společníkem. Není dobré je nechat jen volně běhat v bytě, protože dokáží jako správní hlodavci rozkousat všechno, například i el. vedení, koberec, prostě jsou tak trochu destruktivní tvor, jako většina hlodavců.

Chováme je v kleci, nebo v nějakém jiném obydlí, které si zase koupíme ve specializovaných prodejnách. Klec by měla být 50x50 cm. Pokud jsou v kleci dvě činčily, musí být samozřejmě větší a měly by být pro činčilu v jejím obydlí nějaké hračky. Něco ke šplhání, něco na prolézání a domeček, kam se může schovat. Samozřejmě, že bychom ji měli pouštět ven a hrát si s ní. Na to jsme si přece mazlíčka pořídili.

Činčily se rády koupou v písku. Nádobka v jejich obydlí s jemným pískem a hlavně čistým pískem jim udělá velkou radost. Nemůžeme takový písek nabrat někde venku z pískoviště, kde mohou být zárodky parazitů. Dnes se dá celkem všechno koupit v prodejnách k tomu určených pro každého mazlíčka.

Činčila by měla mít teplotu v místnosti asi 20°C, nesnáší velké horko a v zimě by neměla být zase moc chladná místnost, kde budou činčily bydlet. Koupíme jim také podestýlku pro kočky a musíme jim obydlí čistit denně, aby zde neměly zápach a měly čisté prostředí.

Činčila má dlouhé střevo, protože dokáže trávit celulózu. Krmení je velmi důležité,

protože mnoho činčil právě uhyne na špatné krmení a špatné ošetření. Vyrábí se pro ně tak zvané pelety, jako samostatné krmivo, ale musí mít dostatek vody na pití. Seno je pro ně nepostradatelné krmivo. Nesmí být plesnivé a jinak znehodnocené. Obilné krmivo, které je možné dávat činčile, obsahuje 50% pšeničných otrub 25% pšeničných klíčků, 5% kostní moučky, 10% sušených kvasnic a 10% šrotu ze lněných semenek

To je základní krmná směs a obilní krmná směs je 25% ječmene, 2% pšenice, 25% ovsa, 20% ovesných vloček, 5% sušeného odstředěného mléka.

Základní krmná směs a obilní krmná směs se smíchají v poměru jedna ku jedné! K tomu je třeba dát hrst sena a je možné také jim dát pampelišky, rozinky, oříšky, mrkev, ovoce, brambory, fíky, vojtěšku a banány

Tato krmná dávka je moc pestrá a může způsobit onemocnění žaludku a střev. Proto je nutné jim dávat ohlodávat větvičky z vrby, jasanu, výhonky vinné révy, nebo větvičky z topolu. Z jiných stromů větvičky nepoužívat, mohou být jedovaté a ještě stříkané.

Vodu na pití musí mít činčily vždycky. Používají se na to automatické napaječky.

Neměnit často krmení, aby zase nevznikaly střevní a žaludeční potíže. Všechno se musí dělat opatrně.

Činčila je milé, doslova křehké zvířátko a je třeba se o něho pečlivě starat, aby nestrádalo, neonemocnělo z důvodů našeho špatného ošetřování. Zase je třeba mít potřebné informace, abychom dělali všechno ku prospěchu zvířátka správně a činčila měla u nás doma hezký život a určitě nás pak ráda odmění svou přítulností a bude našim šťastným mazlíčkem.

- Květa Pavčíková -





Šachy

Dávná pověst vypráví o panovníkovi, který chtěl odměnit vynálezce šachů. Mudrc si

určil jako odměnu zrnka pšenice. Na první políčko šachovnice jedno zrníčko a na každé další vždy dvakrát tolik. Panovník prý tenkrát dokonce přislíbil, že odměna bude odvezena na královských velbloudech. Součet zrníček na 64 polích šachovnice je součtem řady 20 + 21 + 22 + ... + 262 + 263. Celkem 18 446 744 073 709 551 615. Matematici spočítali, že do dnešního dne se na zeměkouli tolik pšeničných zrněk ještě neurodilo. Kdo chce, může tuto úlohu považovat za symbol nekonečnosti variant šachové hry.

Ale vraťme se do současnosti. Jeden z nejlepších světových šachistů, třináctý mistr světa Rus Garri Kasparov(44) předvede své umění 30. března na zámku Hluboká. Kasparova pozval starosta Hluboké nad Vltavou a senátor Tomáš Jirsa, který s ním v loňském roce hrál simultánku v rakouském Gmündenu. Návštěvu připravují agentura GPA a občanské sdružení Pražská šachová společnost. Akce začíná ve 12.30 hodin. Exmistr světa sehraje dvě VIP partie (20.00) a simultánku (13.30-17.30) proti 26 vybraným hráčům, mezi nimiž budou podnikatelé i děti. Hráčská síla účastníků simultánky nesmí překročit 2000 ELO bodů. Uskuteční se také autogramiáda pro dosud vydané díly Kasparovy knihy "Moji velcí předchůdci"

(17.30-18.30). Lidé platí obrovské sumy za to, aby se od Kasparova nechali porazit. Na komerční šachovnice je vstupní poplatek 80 až 100 tisíc korun, u VIP partií byly ceny individuální. Kasparov



v roce 2005 ukončil šachovou kariéru a svůj čas zasvětil politice v opoziční formaci Jiné Rusko. Pozvání na ojedinelou událost na Hluboké přijal i ministr zahraničních věcí Karel Schwarzenberg. Pro šachisty je to dobrý tip na nedělní výlet.

(www.chess.cz jcsach.cz lidovky.cz)

Řešení úlohy z únorového čísla: Po odehrání dvou úvodních tahů 1. e7! Vxf3 2. e8D+ Vf8 je správné další pokračování partie: 3. De6+ Kh8 4. Jf7+ Kg8 5. Jh6++ Kh8 6. Dg8+! Vxg8 7. Jf7#. Jestliže černý zahraje 3. ... Vf7 potom 4. Dxf7+ Kh8 5. Df8# (nebo De8#). Pokud černý sebere jezdce 4. ... Vxf7 následuje 5. De8+ Vf8 6. Dxf8# Živí koně jsou nádherní, inteligentní a dokáží podat velké sportovní výkony. Ne nadarmo se říká "království za koně". I šachoví koníci toho hodně umí. Pěkná spolupráce dámy a koně!

Redakci opět nedošla ani jediná odpověď na šachovou úlohu. A přitom stačilo

tak málo. Jen si otevřít Speciální příručku mladých svišťů na stránce 99 a opisovat. I opisováním se učíme. Tak podrobný metodický návod jako Anatolij Karpov, nemá ve své slavné kuchařce ani Magdaléna Dobromila Rettigová. Šachisté, kteří znají řešení úloh, nechávají volný prostor mladým svišťům. A ti, místo toho aby řešili úlohy, sladce spí zimním spánkem. Je na čase, aby místním vypálil rybník někdo ze vzdálenějšího okolí.

Březnová úloha: (Kontrola: Bílý Kh1 Dg3 Va1,e2 Sa2 Jc4 Pa3,b2,c3,h2 Černý Kh8 Dd5 Va8,f8 Sd7 Jf3 Pa7,b7,c7,g7,h7). Černý na tahu vyhraje. Mat pátým tahem.

Své odpovědi označené heslem ŠACHY doručte redakci nejpozději do 10. dubna. První správná odpověď bude odměněna volnou jízdenkou lanovkou na Klef v ceně 100 Kč a dále občerstvením v ceně 50,- Kč v hostinci U Kuchařů v Krasetíně. (wj)



Msáná

Pro březnové číslo našeho zpravodaje jsem opět získala pár receptů na dobrůtky od jedné šikovné kuchařky a pekařky, která si ovšem nepřeje být jmenovaná. Moučníky jsem vyzkoušela, jsou opravdu výborné a doporučuji je ochutnat.

Tvarohový koláč

Těsto: 30 dkg hladké mouky, 1/2 prášku do pečiva, 15 dkg práškového cukru, 20 dkg Hery – rozkrájet, 1 vejce. Uděláme těsto a přendáme na vymazaný a vysypaný plech. Na těsto narovnáme plátky ovoce – meruňky, broskve apod. a zalijeme plevou.

50 dkg tvarohu ve vaničce, 15 dkg cukru, 1 vejce, 1 pudinkový prášek, 1/2 l mléka – vše dáme do šlehače ušlehat a nalijeme na těsto pokladené ovocem a zvolna pečeme. Po upečení můžeme koláč polít želatinovou plevou.

Oříškové řezy

Utřeme 25 dkg Hery, 25 dkg práškového cukru, 5 žloutků, 20 dkg strouhaných ořechů, trochu skořice, 1 čokoládu na vaření – nastrouhat, trochu rumu, 4 polévkové lžice polohrubé mouky, 1/2 prášku do pečiva

A teď pro Vás mám typ na oběd či večeři, doporučuji vyzkoušet, je to rychlé, zdravé a navíc strašně dobré.

Cizrna se zeleninou

1 plechovku drcených rajčat, 1 lilek, 1 mladou cuketu, 1 žlutou papriku, 1 cibuli, česnek, tymián, sůl, olivový olej

Cizrnu (asi 20 dkg) namočíme nejlépe přes noc, druhý den ji v téže vodě vaříme na mírném ohni do měkka a scedíme. Když spěcháme, můžeme použít i cizrnu sterilovanou.

Na oleji zpěníme cibuli a přidáme papriky, lilek, cuketu, vše nakrájené na kostičky,

osolíme, přidáme prolisovaný česnek, tymián, bazalku, saturejku a polévkové koření. Zeleninu spíš jen orestujeme, nesmí vzniknout kaše, nakonec přidáme drcená rajčata a krátce podusíme, nakonec vmícháme scezenou cizrnu a podáváme s pečivem.

Brambory se zeleninou

Brambory (asi 1 kg) oškrábeme, nakrájíme na kostky, osolíme, okminujeme a dáme asi na 10 minut vařit, scedíme a dáme na vymazaný plech do trouby a upečeme do „zlatokřúpava“. Mezitím si připravíme směs jako v předchozím receptu a touto směsí na talíři poklademe pečené brambory a posypeme sýrem jaký máme rádi.



Dobrou chuť přeje
- MS -

JARNÍ TRHY

**sobota 19. dubna 2008
od 16.00 do 18.00 hodin
v holubovském sále
(u vlakového nádraží, vchod shora)**

Jarní trhy jsou pro Vás zaměřeny zejména na zdravý životní styl – neškodit přírodě, pomáhat přírodě a pomáhat vašemu zdraví. Můžete zde získat praktické rady k přirozenému detoxikačnímu programu „Vím, jak jím“, k „Programu vyváženého životního stylu“ a k dalším oblastem. Jako tradičně si můžete prakticky vyzkoušet vlastnosti zajímavého a širokého sortimentu přírodních, ekologických a zároveň ekonomicky výhodných značkových produktů z různých oblastí. Ty Vám účinně pomohou vyřešit vaše každodenní problémy v oblasti péče o domácnost, v oblasti údržby a zároveň úspory nákladů ve firmách, nebo vám významně pomohou v prevenci vašeho zdraví z čistě přírodních zdrojů bez balastních látek.

- potravinové doplňky pro správnou výživu a zdraví
- varné sady uchovávající nutriční hodnoty potravin iCook™
- 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

• exklusivní produkty dekorativní kosmetiky

• špičkový systém na úpravu vody eSpring™

• výběrové potraviny zdravé výživy

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

Získáte zde také informace, jak jednoduchým způsobem výrazně 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!

SMTeam ve spolupráci s dalšími partnery

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

SMTeam

Lenka a Miroslav Šmejkalovi
Holubov 12, 382 03 Křemže



Společenská kronika

K významnému životnímu jubileu blahopřejeme:

**panu Petru Gondekovi
z Holubova - 75 let**

**panu Františku Bártovi
z Holubova - 81 let**

**panu Jaroslavu Melmerovi
z Krásetína - 70 let**



**Upozornění
pro občany**

**V sobotu 19. 4. 2008
bude probíhat v celé naší obci
sběr pouze železného šrotu.**

Upozornění

**Sběr velkoobjemového
a nebezpečného odpadu
je připraven
na sobotu 3. 5. 2008
a bude opět probíhat dle
následujícího harmonogramu**

Třísov - křižovatka pod Vaňků	8.00 - 8.15 hod
Třísov - náves	8.20 - 8.35 hod
Holubov - tranš. 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

Restaurace Pod Kletí v Holubově

**přijme kuchaře, servírku
a pomocnou sílu do kuchyně.
Nástup možný ihned.
Informace na tel. čísle: 721 868 199,
nebo osobně v restauraci.**

Pozvánka



**zve zájemce z řad občanů
na prohlídku provozu,
která se uskuteční
dne 15. dubna 2008.**

**Zájemci se mohou hlásit do 9. 4. 2008
na obecním úřadě v Holubově**

Bolí Vás záda?

**Matrace na míru
Zdarma doprava
až do domu**

**TO JE náš servis
... pro Vaš zdravější spánek!**