



Holubovský ZPRAVODAJ



ČÍSLO 1, ROČNÍK 14

Leden 2008

ZDARMA

Zpráva z jednání zastupitelstva obce

Zastupitelstvo obce projednalo a schválilo:

- rozpočtové opatření č. 4 a 5
- podat žádosti do POV na úpravu sociálního zařízení v ZŠ a na dotace úroků z úvěrů
- zprávu kontroly hospodaření ZŠ
- výroční zprávu o činnosti ZŠ a MŠ Holubov za školní rok 2006/2007
- rozpočtové provizorium na období 1. a 2. 2008

- dvousložkovou cenu vodného a stočného na rok 2008 – pevná složka vodného pro Holubov, Třisov i Krásetín bude 143 Kč a stočného v Holubově 257 Kč. Cena vody se mění pouze o DPH, která se zvyšuje z 5 na 9% tj. vodné 23,43 Kč a stočné 13,62 Kč.

Zastupitelstvo obce bylo informováno o:

- dokončení prací na výměně oken a vstupních dveří v budově mateřské školy

- Jaroslav Franěk, starosta obce -



pf 2008

*Mnoho štěstí, zdraví,
osobních i pracovních
úspěchů Vám v novém
roce přeje*

*Jaroslav Franěk
starosta obce Holubov*



LES VE ŠKOLE ŠKOLA V LESE



Víte, který pták je u nás úplně nejmenší?

Na křídlech má čáru a na hlavě korunku žluté barvy.

Jeho jméno je zdrobnělinou vládce.

Jsem malinkatý, s olivově zeleným hřbetem a žlutou korunkou. Lovím hmyz a piji rosu. Hnízdím v okrajích korun jehličnatých stromů.



Králíček – Máme dva zástupce králíčků – králíček ohnivý a králíček obecný. Králíček ohnivý je o něco málo menší než obecný. Měří 9 cm a váží 5 – 5,5 gramu. Králíčci u nás žijí zejména v jehličnatých lesích. Kulovité, skoro uzavřené hnízdo si staví ve výšce v koruně smrku. Polétávají

v korunách a žijí se drobným hmyzem na tenkých větvičkách. Králíček ohnivý má o něco pestřejší zbarvení – více žluté a na zimu odlétá do Afriky. Králíček obecný je stěhovavý částečně. Švitoří neustále tenoučkým hlasem „sisisisi“, jen za deště mlčí. Jeho zpěv je krátký a nápadný pravidelným klesáním a stoupáním tónů. Páreček králíčků obecných se drží v době hnízdění stále velmi těsně pohromadě, oba partneři zůstávají ve spojení neustálým švitořivým voláním, oba spí přimknutí těsně k sobě. Říká se, že když v kleci uhynie jeden ptáček z páru, uhynie brzy steskem i druhý. Králíčkové velmi šikovně šplhají a hledají hmyz jako artisté na těch nejtenčích větvičkách. Často se též zastaví v třepotavém letu před větvičkou a ozobávají drobné živočichy. Pijí rosu.

Pozorování ptáků u krmítka

Návštěvnost krmítka různými ptáky není po celou zimu stejná. Ptáci si musí na

krmítko zvyknout, proto začínáme s příkrmováním již s prvními mrazíky. Okolní podmínky a dostupnost potravy v okolí jsou

také důležité pro to, jestli ptáci na krmítko létají. Pozorování ptáků nám může napovědět mnohé o jejich životě a nárocích.

Čím krmit?

ANO

ovesné vločky, drobků chleba, na kousky nakrájené maso, lůj, tvaroh, semínka – pšenice, slunečnice, proso, konopí, mák, lněné semínko, řepka..., drčená jádra ořechů, míchané směsi ze zverimexu, plody a bobule - jeřabiny, bezu černého, hlohu, rakytníku, břechťanu či svídy, semínka bodláků

NE

nic slaneho, kořeněného, plesnivého, nahnilého, zkaženého, kuchyňské zbytky, těstoviny, uzené či přepálený lůj



Krmítka ve školní zahradě

Děti naší školy se o krmítka pravidelně starají. Ptáčci se na krmítku objevují v hojném počtu a umožňují dětem jejich pozorování. Využívají k pozorování také nové dalekohledy.



TELEVIZE
SRDÍČKO



24. 12. 2007 jsme slavili Vánoce. K Vánocům jsme dostali dohromady s bráchou volant. Tyto Vánoce byly nej v mém životě.

- D. Bušta, 5. ročník -

K Vánocům jsem dostal: mikroskop, kvarteto, lego, knížku, pěnu do koupele, obaly na cédečka a tvarovací hmotu. Tyto Vánoce se mi moc líbily.

- M.Bočák, 5. ročník -



MÁ TO SMYSL. TRÍDÍTE ODPAD



Jihočeský kraj **Soutěž základních škol o zajímavé nápady a hry k problematice třídění odpadů**

V rámci celokrajské informační kampaně ke třídění odpadů se naše škola zúčastnila soutěže základních škol v Jihočeském kraji o náměty a programy pro školáky s tématem třídění a využívání odpadů. Příspěvek ZŠ a MŠ Holubov byl při finálním hodnocení oceněn jako čtvrtý až osmý nejlepší. Naše škola získává jako cenu sadu košů na třídění odpadů do školy. Výsledky jsou zveřejněny na <http://www.jihoceske-trideni.cz/> v sekci škol.

- JN -

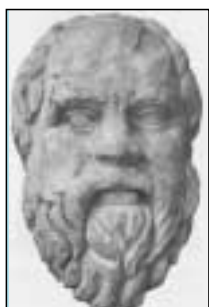


Ve středu 20. prosince proběhla v Holubově tradiční vánoční besídka. Byla již podruhé v novém holubovském sále, který byl zaplněný do posledního místečka a všichni sledovali vystoupení dětí z mateřské a základní školy. Při vánoční hře o Ježíškovi zněly celým sálem koledy. Ke krásné atmosféře přispěly dárky pod stromečkem. - JN -



POZNÁMKY Z DĚJIN SVĚTA

Svět (500 př. n. l. - 1 n. l.)



V tomto období žilo mnoho významných myslitelů - Buddha v Indii, Konfucius v Číně, Pythagoras, Sokrates, Platón a Aristoteles v řecku. Oni byli ti, co ovlivnili svým učením myšlení

a náboženské představy lidí tehdejšího světa.

V řeckých městských státech způsob vlády přispěl ke vzniku řecké filosofie, která měla vliv na formování demokracie. A tak i dnes, po více než 2500 letech, je demokracie nejrozšířenějším typem politického zřízení.

I rozkvět perské říše dosáhl svého vrcholu v letech 490 - 480 př. n. l., neboť sahala na západě od Řecka až po západní Indii na východě.

V Evropě byl nejmocnější stát římská

republika. Koncem tohoto století žila většina obyvatel jen ve třech říších:

- římské v Evropě
- parthské v západní Asii
- v říši Chan v Číně

Zde žilo asi 150 miliónů lidí z celého počtu 250 miliónů. V Americe vznikaly říše menší a to mayská ve Střední Americe a močická v Peru.

- Mgr. Drahomíra Bodláková -

Slovo lékaře

Cystitis

Ze všech možných zánětů močových cest je zánět močového měchýře, odborně zvaný cystitis, zánětem v této oblasti nejčastějším. Tak jako všechny ostatní záněty může vzniknout metastaticky krevní cestou, šířením z okolí, ale nejčastěji vzestupnou cestou ze zevního prostředí

při souložích a jiných sexuálních hrátkách a samozřejmě při horší hygieně. Zánět močového měchýře je častější u žen, protože močová trubice je u ženy podstatně kratší než u muže a to i tehdy, když symbol mužství není v postavení královského žezla či rychtářského práva.

Zánět močového měchýře se může projevit neurčitými pocity v podbříšku a v důsledku snížené jímavosti zaníceného měchýře dochází k častějšímu nucení na moč (polakisurie), někdy k bolestivému močení (dysurie, strangurie) a někdy k urgentnímu močení (buď

hned nebo je již pozdě). Zavlečenou infekcí bývá nejčastěji běžná střevní flóra (*Escherichia coli*), ale může jít i o jiné bakterie nebo viry, a v posledních desetiletích jsou častější i záněty způsobované bičivkami (chlamydia, trichomonas).

Zánět močového měchýře může proběhnout jako ojedinělá příhoda, která po řádné antibiotické léčbě mizí, nebo se nám může vracet. Obnovu infekce do týdne po vysazení antibiotik nazýváme relaps, při pozdějším vzplanutí infekce mluvíme o reinfekci. Pokud není akutní infekce řádně vyléčena, hrozí chronický

zánět močového měchýře s dalšími možnými komplikacemi.

Zajímavou zvláštností je tak zvaný uretrální syndrom, který svými obtížemi připomíná zánět močového měchýře či příznaky zánětu močové trubice, ale žádný zánět nenacházíme ani žádnou mikrobiologickou příčinu. U mladších žen se někdy vyskytuje po souloží a po několika dnech samovolně mizí. U žen středního a vyššího věku se objevuje na podkladě involučních změn po odstranění ovarií, v přechodu

a po léčbě ozářením. Někdy má žena podobné potíže i při zánětech pochvy.

Nelze popsat na takto malém místě celou problematiku. Proto konkrétní individuální dotazy musíme směřovat na svého praktického lékaře. Závěrem je dobré sdělit základní zásady prevence, . Abychom věděli, jak se po prodělaném zánětu močového měchýře vyvarovat infekce obnovené či další infekce:

1. Prolévat tělo vodou. Vypít asi 4 litry tekutiny za den.

2. Napít se na noc, abychom uprostřed noci museli vstát, vymočit se a důkladně se napít znovu.

3. Koupání ve vaně nahradit prostým sprchováním.

4. Po souloží se vymočit a zevně omýt.

5. Zejména pro ženy je důležité po stolici se utírat jen zředu dozadu.

Praktický lékař musí zvážit vhodnost dlouhodobého antibiotického zajištění.

- MUDr. Bohumír Šimek -

Julínkovně

Od 1. ledna 2008 na nás lékaře dopadá povinnost pod hrozbou pokuty 50000 Kč vybírat od pacientů 30 Kč. Můžeme si o tom myslet, co chceme, ale zákon je zákon, a ten musíme plnit. Já tomu říkám, že pacient je povinen za ošetření dát svému lékaři na pivo. Zaplatit někomu pivo nikoho nezruinuje, ale také podfinancování zdravotnictví nevyřeší. Nejsem si jist, že za to pivo se pacient stane vážným klientem ve zdravotnictví, jak nám to tvrdí Tomáš Julínek. Tak uboze na tom zatím lékaři nejsou. Chci jen touto cestou požádat pacienty, aby snahou o bojkotování tohoto julínkovného zbytečně nedělali problémy ani lékařům ani sobě. Se zaplacením zdravotní péče to nemá nic společného. Ta je mnohonásobně (20 x-30x i více) dražší.

Dnes již můžeme hodnotit efekt julínkov-

ného na naše praxe. V mojí ordinaci praktického lékaře: 1. Zatím žádný pacient nedělal problémy s výběrem regulačních poplatků. 2. Většina pacientů sděluje, že je ochotna dát za zdravotní péči více. 3. Mnozí pacienti by ochotně přistoupili na pokladenský systém financování ambulancí, pokud jim někdo má čas sdělit jeho výhody a nevýhody. 4. Nepochybuji o tom, že by na tom byl pacient finančně výhodněji, pokud by do systému zapůjčoval VRATNÉ GARANČNÍ PENÍZE při proplácení ambulanci zdravotní péče, které by mu pojišťovna vrátila podle předem podepsané individuální smlouvy s pacientem, než když dnes platí NEVRATNÉ regulační poplatky. Navíc jedině pokladenský systém dokáže směřovat peníze jen ke kvalitním lékařům, zamezí zbytečným ztrátám z peněz námi investovaných do našeho zdraví a dokáže navrátit vztah důvěry mezi pacientem a lékařem

i obnovit vstřícné vztahy mezi lékaři vzájemně do průvodních zdravých mezi zcela nenásilnou a přirozenou cestou. 5. Počty pacientů v ordinaci nepoklesly. 6. Mám pocit, že se u mne registruje více pacientů. Ale to si zatím nejsem jist, že je zásluhou julínkovného.

A malá poznámka na závěr. To julínkovně, které dnes platí pacienti a které v podstatě pro pojišťovny vybírají lékaři (přesněji o to julínkovně je předem sníženo inflační navyšování příjmů lékařských praxi). Do loňského roku platili za pacienty formou regulačních mechanismů samotní jejich ošetřující lékaři. Snad tedy konečně Tomáš Julínek nastartoval to, že již lékaři nebudou muset hradit svým pacientům kvalitu léčby a budou moci své pacienty léčit lege artis. Poslední tvrdé omezení léčby pacientů provedli sociální demokraté skrze Davida Ratha na počátku roku 2006.

- MUDr. Bohumír Šimek -

Sub linia

Stále ve zdravotnictví žádná strana není ochotna zavést přirozené, efektivní, ekonomické a pravicové vztahy se svobodou, s přirozenou odpovědností a tvůrčí iniciativou pro všechny subjekty: pacienty, lékaře, pojišťovny...

Buď námi placené zdravotní daně jsou příliš nízké (což si nemyslím) nebo se ztrácí bez využití pro lékaře. Naši lékaři stále představují sociální polštář našich obyvatel a doplácí pacientům na jejich léčbu. A přesun doplácení těchto chybějících

peněz z lékařů na pacienty je zatím v nedohlednu. Probuďte se a nežijte iluzí, že můžete mít ošetření a léky zadarmo. Dokud si nebude moci pacient doplatit léčbu, kterou chce podle svých představ, potud ji mít nemůže.

Bohužel se to také jeví, že peněz do zdravotnictví teče dost. Ale nedoteče! Jak je to, doopravdy poznáme až po zavedení pokladenského systému v ambulancích se zapůjčováním vratných garančních peněz pacientem do systému proplácením ambulanci zdravotní péče, které nám

pojišťovny vrátí podle předem uzavřené individuální smlouvy občana s pojišťovnou a proplatí z peněz skutečného pojištění. Je to jediná cesta, jak si může pacient ohlídat své peníze investované do svého zdraví a omezit tak jejich neefektivní ztráty. Bohužel narážíme na tvrdý nezámerný socanů i odeesáků a všech stran vůbec. Ten socialismus ve zdravotnictví bez normálního zdravotního pojištění u skutečné pojišťovny mne mrzí. Zvlášť, když fouká vítr zprava!

- MUDr. Bohumír Šimek -

Klaus nebo Švejnar

Volba prezidenta bude obrazem toho, jak se naše společnost vzdálila od Listopadu a jak daleko pokročila na cestě k demokracii. Zatím si jen můžeme klást otázky: Je lépe volit kandidáta spjatého s předlistopadovým režimem nebo kandidáta tímto režimem nepoznamenaného? Je lépe volit čestného stranického předsedu nebo osobnost nestraničnou? Je lépe volit konfrontačního vůdce nebo konsensuální osobnost?

- MUDr. Bohumír Šimek -

Glosy k Písmu

Luk:17,11-19

Člověk vychovaný ve víře má víru za samozřejmost. Člověk vychovaný bez víry má víru za dar.

2.Tim:2,8-13

Ježíš zemřel na kříži, než vešel do věčné slávy. Myslíš, že to zvládneš bez toho kříže?

2.Král:5,14-17

Teprve když prorok Eliseus nepřijal odměnu, vzal aramejský vojevůdce Náman prst z Izraele jako symbol přijetí víry.

ZE ZUBNÍ ORDINACE

Zážitky ze zubní ordinace



V letopočtech roku končících číslovkou osm v historii často byly poznamenány převratnými událostmi. Letošní rok se k nim určitě přiřadí.

Čekají nás velké změny. Přísloví praví: "nouze naučila Dalibora housti", ale

snad to nebude rok boje o přežití. Všudy přítomné přírodní zákony pracují bezpečně i po vzniklých katastrofách. Člověk má v sobě pud sebezáchovy a tím i schopnost přizpůsobit se. K tomu musí být snaha, trpělivost, sebekázeň, ochota a hlavně zdravý rozum každého z nás. Je nutné hledat způsoby, jak potíže překonat i v současné době. V rámci péče o zdraví bude nutné v rozpočtu počítat z větším vydáním než dosud. Je třeba se s tím vyrovnat a rozhodnout pořadí důležitosti, kam svoje finance investovat.

V tomto případě je třeba mít pravdivé informace. Každý lékař má povinnost pacienta informovat. Z počátku to bude těžké pro oba – pro lékaře i pacienta. Ale společnou dobrou vůlí se jistě podaří problémy řešit.

Na shledanou v ordinaci.

I nadále ordinační doba úterý a čtvrtek od 14.00 – 18.00hod

nejlépe na tel.objednání 380 741 319

mobil 602 155 212

Na stávající i nové pacienty se těší

- MUDr. Mašková M. -

Co nás čeká v lékárnách.....jak můžeme pomoci

od 1. 1. 2008 nastává v českých lékárnách mnoho změn. Mění se způsob úhrady léků, zvyšuje se sazba DPH, zavádí se regulační poplatek a zároveň s ním i limit chránící zejména těžce a chronicky nemocné před vysokými výdaji. Každou změnu přirozeně provází obavy. Nejlepším lékem na obavy jsou srozumitelné informace. Proto jsme pro vás připravili odpovědi na nejčastější otázky a několik informací o tom, jak Vám v lékárně můžeme pomoci.

Česká lékařnická komora

Co je regulační poplatek, kdy a na které léky se platí?

Regulační poplatek je stanoven zákonem ve výši 30 Kč a jeho výběr lékárnou je povinný. Platí se při výdeji léku s úhradou ze zdravotního pojištění, a to za položku na receptu. To znamená za každý druh léku, bez ohledu na počet balení. Za vydání receptu se dvěma položkami tak zaplatíte 60 Kč. Poplatek neplatíte, pokud váš lék pojišťovna nehradí. U levných přípravků (s úhradou do 30 Kč) je výhodnější lék zaplatit celý než platit regulační poplatek a možná i doplatek. (např. Paralen, Anopyrin...).

Kdo je od poplatku za položku na receptu osvobozen?

Osvobozeny jsou pouze čtyři skupiny pacientů. Pacienti v hmotné nouzi (potvrzení vydává příslušný úřad), děti z dětských domovů, pacienti se soudně nařízenou léčbou a ve zvláštních případech v zájmu ochrany veřejného zdraví (např. nařízená karanténa).

Co se stane s regulačním poplatkem, který zaplatím?

Regulační poplatek je ze zákona příjmem lékární. Na druhou stranu je u každého balení takto vydaného léku automaticky snížena jeho cena. Např. při více baleních dražšího léku může být celková cena položky na receptu snížena o více než dvojnásobek regulačního poplatku. Pro Vás to znamená nižší doplatek na lék, pokud není plně hrazen. Pokud je přípravek hrazen plně, o to méně zaplatí Vaše zdravotní pojišťovna. Z vybraných regulačních poplatků musí ještě každá lékárna odvést státu daň ve výši 9 %. Celkové příjmy lékáren se tedy po 1. 1. 2008 nezvyšují.

Kolik balení léku mi může lékař předepsat?

Na jednu položku receptu může lékař předepsat 3 balení léku. Pokud potřebujete léky na delší dobu, může lékař napsat tzv. opakovací recept s vyznačeným počtem opakování. Např. 1 balení léku Vám vystačí na měsíc. Lékař předepíše 3 balení, opakovat 2x. Tím máte zabezpečen lék na půl roku. Regulační poplatek platíte při každém vyzvednutí.

Co je ochranný limit?

Je to limit ve výši 5000 Kč na rok (průměrně 417 Kč na měsíc), do kterého se započítávají určené regulační poplatky a započítatelné doplatky na léky. Pokud limit překročíte, platíte sice regulační poplatky a doplatky dál, ale pojišťovna Vám přeplatek vrátí. Na regulačních poplatcích a doplatcích na nezbytné léky tedy nezaplatíte více než 13,70 Kč na den.

Co je započítatelný doplatek?

Je to doplatek za nejlevnější dostupnou variantu Vašeho léku. Např. pokud za váš lék dopláčíte 50 Kč a na nejlevnější variantu se dopláčí 10 Kč, do limitu se vám započítá 10 Kč. O výměnu dražšího přípravku za levnější můžete požádat přímo v lékárně.

Existují celé skupiny léků, u kterých se doplatky do limitu vůbec nezapočítávají. Jsou to zejména léky uvedené v seznamu léčiv k podpůrné a doplňkové léčbě a dále léky s nízkou úhradou zdravotní pojišťovny (méně než 30 %).

Kde zjistím výši započítatelného doplatku u konkrétního přípravku nebo levnější variantu?

Nejlépe to zjistíte v lékárně, další možnosti jsou webové stránky Ministerstva zdravotnictví.

Na Vaši žádost Vám lékárná k vydaným lékům vystaví potvrzení (účtenku), kde bude uvedena cena léku, doplatek i výše započítatelného doplatku.

Kdo kontroluje, jestli jsem přečerpal/přečerpala limit?

Vaše zdravotní pojišťovna. Podle čísla pojištěnce (většinou rodné číslo) sleduje, jestli jste přečerpali ochranný limit. Potřebné informace poskytují pojišťovnám zdravotnická zařízení, tedy i lékární. Proto je důležité, abyste si zkontrolovali, jestli je na receptu správně vyplněný kód zdravotní pojišťovny a číslo pojištěnce.

Kdy dostanu přeplatek zpět?

Zdravotní pojišťovny kontrolují čerpání limitu vždy ke konci kalendářního čtvrtletí. Následně mají 60 dní na vrácení případného přeplatku. Když přečerpáte svůj limit např. v srpnu 2008, pojišťovna to vyhodnotí na konci září a přeplatek dostanete zpět do 60 dnů, tj. do konce listopadu 2008.

Jak mi můžete v lékárně pomoci?

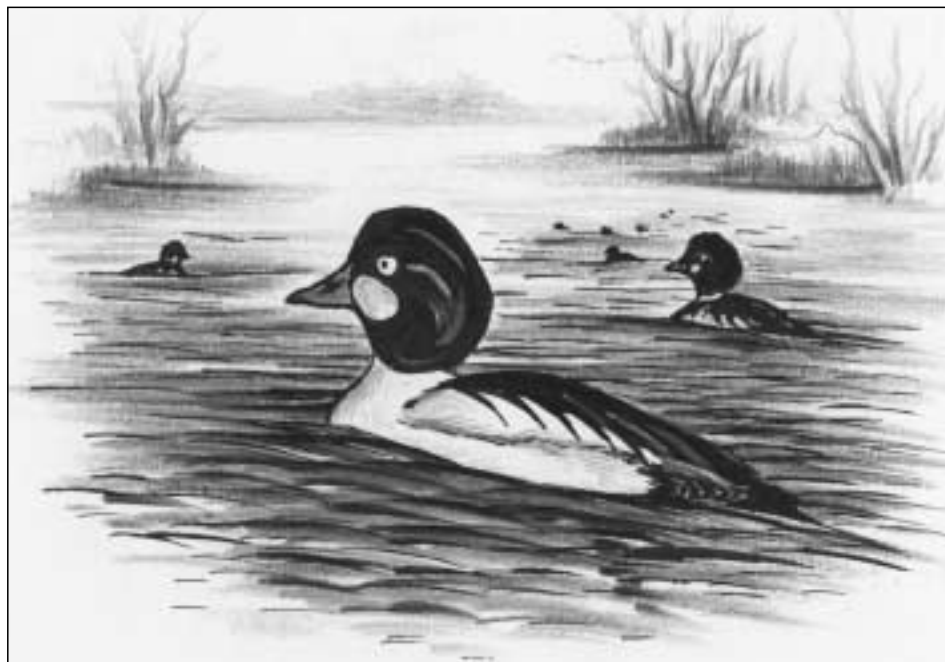
V každé lékárně se od 1. 1. 2008 můžete samozřejmě informovat na konkrétní cenu léku, výši doplatku i tzv. započítatelného doplatku. Poradíme vám také:

- ▶ jestli má váš přípravek levnější variantu nebo výhodnější balení
- ▶ kolik a jaká velikost balení léků je pro vás optimální do další kontroly
- ▶ které léky je lepší si hradit z vlastních prostředků než si nechat předepsat
- ▶ jestli neužíváte zbytečně několik léků se stejnou účinnou látkou

Věříme, že efektivní spolupráce pacientů, lékařů a lékáren přinese zlepšení zdravotní péče i menší finanční zátěž.

HOHOL

Při zimních vycházkách po březích řek, nebo hrázích nezamrzlých rybníků můžeme pozorovat skupinky menších černobílých kachen, které nám téměř nepřetržitě předvádí své dokonalé potápěčské umění. Náhle jako na povel zmizí pod vodou, po chvíli se vyhoupnou a sotva zazáří bílými boky, zanechají po sobě znovu jen kruhy na hladině. Jsou to hoholi. Hohol severní je tažná potáplivá kachna s hlubokým ponorem těla o poznání menší než naše známá březnačka. Kačer má kontrastní černobílé zbarvení, tmavou hlavu se zeleným leskem a bílou oválnou skvrnou na tváři. Kachna je hnědobílá. Hoholi jsou výjimkou mezi našimi kachnami hnízdicími zpravidla na zemi pod trsem trávy v pobřežních travnatých partiích. K hnízdění využívají dutiny starých stromů v blízkosti vodní hladiny nebo duchů na hrázích rybníků. Ochtově obsazují i vyvěšené budky. Na dno dutiny snese samička 7 - 20 šedo-zelených vajec, které zahřívá přibližně 30 dnů do vylíhnutí mláďat. Letu neschopná mláďata svůj domov brzy opouští a to obdivuhodným způsobem. Hnízdní dutina bývá totiž velmi vysoko /běžně 10 i více metrů/ nad hladinou, což by z našeho pohledu mohlo pro křehká stvoření představovat



nepřekonatelnou překážku. Ale není tomu tak. Kachna klidně proplouvá v blízkosti stromu s dutinou a vábí potomky k sobě na vodu. Kachňata jedno po druhém jednoduše vyskáčí z vletového otvoru ven, aby se po dopadu mohla co nejdříve připojit k volající matce. Jsou lehoučká jako pírkó a tak přežijí i takovýto pád bez úhony. Potravu tyto kachny sbírají pod vodou při potápění, tvoří ji drobní vodní živočichové.

Hoholi severní vzácně hnízdí i na jihočeských rybnících, zejména na Třeboňsku. Nejčastěji se s nimi setkáme v zimních měsících na nezamrzlých tocích řek, pravidelně se objevují menší hejna např. na Vltavě u Bavorovic a Hluboké nad Vltavou. V tuto dobu to však bývají zástupci severských populací, kteří u nás pouze zimují.

- Pavel Jakeš -
Vlastní ilustrace - hohol severní

O zdraví

Z tradičního lékařství

V listopadovém čísle Holubovského zpravodaje jste mohli vidět obrázek Pentagramu. Pět kruhů, které jsou různě propojené a mají vzájemné souvislosti. Pentagram je pomocník při určování diagnózy.

Ke každému ročnímu období je přiřazen jeden obrázek. V zimě bychom si měli všimnout ledvin. Ledviny jsou propojeny s močovým měchýřem. Části těla, které s těmito orgány úzce souvisí jsou: pohlavní orgány, děloha / prostata, prsa, kosti, uši a zuby řezáky.

Takto vede dráha ledviny močového měchýře celým tělem. Od malíčku na noze, podélně kolem kotníku, nahoru po zadních stranách dolních končetin, podél páteře přes lebku k vnitřnímu koutku oka. Druhá větev vede po vnitřní straně stehna, po přední straně těla - protíná plíce a průdušnici a dostává se ke kořeni jazyka.

A tak se snadno může stát, že pokud jsou oslabené ledviny a krční mandle se potkají s bakterií, vznikne angína. Podle stavu zubů - řezáků a podle uší, můžeme posuzovat konstituci i stav ledvin.

Orientální medicína využívá každé části těla k tomu, aby si všimla, jak se daří člověku uvnitř.

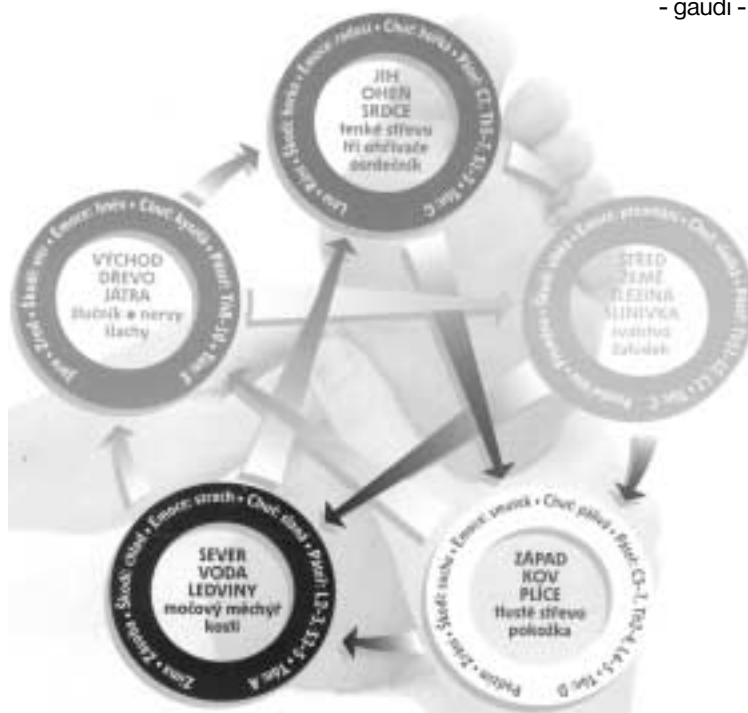
Ledviny filtrují krev. Kvalita krve je závislá na přijaté potravě a na hlubokém a klidném dýchání. Dalším ukazatelem našich ledvin jsou klouby a kosti. Obzvlášť kolena. Artróza, revma, dna, úraz - cokoliv, co má spojení s poškozeným kolenním, má i přímou souvislost s ledvinami. Někteří lidé mají potřebu v zimním období více solit. To je také jeden z důvodů zatížených ledvin. Velké množství tekutin není ideálním pomocníkem ledvin. Správný režim v příjmu tekutin je ten, že pijeme často v malém množství a ve správné teplotě. Ne každá tekutina je pro ledviny prospěšná. Káva

je nápoj, který hodně zatěžuje ledviny. A proto by u kávy měla být vždy sklenička s vodou.

Také alkohol není tekutina, která by ledviny posilovala. Voda, bylinné čaje a zelené čaje ledviny čistí a posilují.

Příště se ještě k ledvinám vrátím, z jiného úhlu.

- gaudi -



Heřman zvaný Ptáčník

V malé chaloupce pod samotou U Lesáka v Bohouškovcích žil chudý domkář Heřman. Osud se k němu zachoval nedobře. V dětství ho stihla obrna, takže ho nohy unesly jen, aby mohl obejít sednici nebo malý dvorek. Rodiče mu záhy umřeli, aniž by mu hmotných statků zanechali. Ještě ho otec stačil naučit plést košatinu. Koše a košíky byly jediným zdrojem obživy.

Heřman byl tak skromný, že mu pár grejcarů stačilo k živobytí. Zpočátku mu vadilo, že žije v chaloupce sám, že ho nikdo, ani nejbližší soused nenavštěvuje. Někdy i několik týdnů s nikým nepromluvil. Stávalo se, že zapomínal slova.

Rozhodl se, že bude tedy hovořit s tvory, které měl vedle sebe. Laně se často chodily pást na sousední louku, ale když se jen trochu přiblížil, aby k nim promluvil, se strachem se rozutekly.

„Copak vy se bojíte takového chudáka?“, volal za nimi do lesa.

Nakonec před Heřmanem neutekli jen ptáci. Zpozoroval však, že lidské slovo ptáky spíše plaší. Poodlétli a tiše ho pozorovali. Tak Heřman začal učit hlasy ptací napodobovat. Začal se skřivanem lesním. Když k němu dolehl zvonivý hlásek dydlí... dydlí... dydlí, zkusil ho napodobit. A povedlo se. Skřivan utichl a poslouchal náhlý zpěv druhá. Ptáček přilétl až na lístku za plotem a přidal se ke zpěvu. Za nedlouho se na staré jabloni zastavila koňadra a začala s prozpěvováním. Heřman také její cicibe...cicibe napodobil tak, že mu sýkorka začala odpovídat. Ke koňadře se snesla modřinka, která se chtěla předvést svým zpěvným cici...cirrr. Jindy do sadu vlétl kos, aby předvedl koncert svou flétnou. Také strnádek přilétl potěšit ho svým trylkem. Heřman poslouchal ptací prozpěvování, pletl své košíky a novým kamarádům odpovídal. Nenechal na sebe čekat zvonek, i čížek se svým dididlidiem přilétl z lesních kon-

čin. Neposeda brhlik přidal tytytyty. A v noci zpíval svým jasným hlaholivým hlasem slavík.

Heřman dokázal brzy rozpoznat, kdy se ptáček raduje, kdy má strach, kdy je smutný. Začal svým novým přátelům rozumět a oni zase jemu. Se sovou se radil ve věcech rozumu, s holubicí zase ve věcech citu.

Jednou šel kolem budějovický mastičkář, který zde jako každý rok sbíral býlí pro své léky. Najednou uslyšel hlaholivý hlas ptací. Přišel blíže a spatřil, jak Heřman s pěnkavou si prozpěvují. Mastičkář bez řeči hleděl na tu ptací árii.

„Jápkak jste se pane naučil ptací řeči?“ tážal se udiveně

Heřman hledal slova, aby mohl návštěvníkovi odpovědět: „Vy nevíte pane, co samota člověku bere. Mě samota i dala! Našel přátele věrné, s nimiž nejsem sám.“

Mastičkář si vzpomněl na svou dceru, která bledá celé dny leží v posteli a churaví, nikdo neví proč. Vyprávěl o jejím osudu Heřmanovi a nakonec se zeptal, zda-li by ptáci zpěv dívce nepomohl.

Heřman povolal holubicí, aby mu poradila.

Ta mu vrkavě pravila: „ Copak jsi zapomněl, jak ptací zpěv tobě pomohl?“ Heřman již neváhal, upletl z proutí ptací klíčku a pak zapískal do lesa vyzývavý trylek. Za nedlouho přilétla červenka a usedla Heřmanovi na rameno. Ten jí něco zapískal ptacím hláskem a ptáček vletěl do klíčky.

„Tady máte ptáčka, který dělá lidem radost. Rok bude vaší dceři zpívat. Po roce ho vraťte zase sem. Budu na něho čekat. Každý jeden ptáček by mi chyběl.“

Mastičkář s radostí odešel a hned dceři klec na okno dal. Červenka začla zpívat svým perlivým trylkem, že se celý panský pokoj nějak prozářil. Děvče se probralo a otec, aniž by stačil cokoli vysvětlit, spatřil na její tváři úsměv. Po kolika letech se jeho drahá dceruška

usmála. Od toho okamžiku se jí začalo vracet zdraví.

Po roce přinesl mastičkář klíčku i se záračným ptáčkem. Přišla s nimi dcera, které nestačila všechna slova, aby mohla své díky vyjádřit. Otec chtěl Heřmana penězi odměnit, ale ten odmítl.

„To byl ten malý tvor, který vám pomohl...“ Zpráva o tom se roznesla krajem. Za Heřmanem začali chodit lidé, kteří potřebovali pomoc. Heřman vždy poznal, který zpěvák pomůže na tu kterou nemoc, na to které trápení. Tak zpěváci prozpěvovali paňmámám, které nosily pod srdcem dlouho očekávaný nový život, trylky rozdávaly radost stařečkům a stařenkám na vejmincích, aby žalem nestonali, ptáčci zpívali nevěstám, aby jim rychleji uběhla ta dlouhá doba vojny jejich přemilených. Zpěv ptací dával poslední radost při smutných chvílkách těm, kteří v koutě čekali, až si je pánbůh vezme, aby to čekání nebylo tak těžké.

Tak ubíhala léta. Také hubená postava Heřmanova se počala klonit k zemi. Síly ubývaly každým rokem. Když už jen polehával, jeho život byl stále radostný, provázený tím nejkrásnějším – veselým ptacím hlasem.

Jednoho rána počátkem května již Heřman oči neotevřel. Ten den v celém tom mariánském údolí mezi Kletí a Klukem. mezi Jaroňskými kopci a Buglatou a polesím borským nebylo slyšet jediného ptacího hlásku. Ten den ztratili malí zpěváci svého vděčného přítele.

Jeho pohřeb byl smutný, jako každý pohřeb bývá. Ale přesto byl jiný, na který se nedalo zapomenout. Když se rakev snášela do čerstvě vykopané země, zazněl místo falešných tónů pohřební kutálky, na kterou nezbylo peněz, obrovský chór ptacích přátel. Na větvích starých stromů, na okolních křížích a na zdi křemežského hřbitůvku nezbylo volného místa. Žádný z malých přátel nechyběl. Říkalo se, že ten zpěv slyšeli až na Dunaji.

- Dr. Otakar Chmelenský, st. -

MORČE

V tomto roce si budeme vyprávět nejen o pejskách a kočičkách, ale také o jiných zvířatech, která se stala módními mazlíky. Dnes to bude morče, které je u dětí dost oblíbené.

Morče peruánské pochází z Jižní Ameriky. Žije ve vysokých polohách And v travnatých oblastech. V dírách žijí ve skupi-

nách 5-15 zvířat. Živí se trávou a některými rostlinami. Pasou se v ranních a večerních hodinách. Dorozumívají se mezi sebou hvízdáním a také tímto způsobem upozorňují na nebezpečí a dokáží se pak rychle schovat do svých podzemních úkrytů.

Morčata se ve volné přírodě páří v každém ročním období. Gravidita trvá 65 dní narodí se 1 - 4 mláďata. Za tři týdny se dokáží sama živit a ve věku dvou měsíců

jsou pohlavně dospělí.

Inkové domestikovali morče kolem roku 1000 před n. l. Byl to pro ně hlavně zdroj potravy a také obětní zvíře pro jejich bohy. V 16. století se morče dostalo do Evropy se Španěly.

Jsou tři druhy morčat:

- angorské s dlouhou hedvábnou srstí
- rozetové s kučerami v srsti
- krátkosrsté morče-anglické

Morče se dožívá 6 - 8 roků, výjimečně může žít déle. Hmotnost morčete je 700 - 800 gramů, samice jsou poněkud lehčí. Morče má velmi dobře vyvinutý čich, kterým se navzájem poznávají členové skupiny, která žije pohromadě. Potřebuje dostatek pohybu, je to zvířátko dost temperamentní. Je dobré, když se může denně proběhnout a má se kam schovat, cítí-li se ohrožené.

Vylučují velké množství moči, a proto je třeba jejich obydlí udržovat v čistotě. Nejlepší je kočičí podestýlka, které je velký výběr. Morčata se také dobře snášejí s králíkem.

Není velký problém tato zvířata krmit, protože na trhu je k dostání hodně hotových výrobků včetně vitaminů. Morče potřebuje ohryzávat a pokud mu zuby přerostou, veterinární lékař je upraví. Také je



někdy potřeba upravit drápy, které jsou přerostlé.

Morčata hlavně potřebují mít dostatek vitamínu C. Mají dlouhé střevo, proto mohou štěpit celulózu. Celková délka střeva je více než 2 m. Trávení probíhá

dlouho a trvá asi 7 hodin. U morčete není dobré velmi často měnit stravu, nebo nějak jinak experimentovat, aby nenastaly vážné zažívací potíže. Pokud morče požírá pouze čerstvou trávu a rostliny ztrácí schopnost syntézy vit. C, potřebuje tedy potravu s tímto vitamínem. Jsou to slunečnicová semena, obilí, brambory, zelenina, salát, řepa, jablko, rajčata a seno, které potřebují každý den.

Morčata požírají svůj vlastní trus, aby zůstala zdravá. Mláďata požírají trus své matky, aby si vytvořila střevní mikroflóru.

Určitě je třeba si koupit příručku o morčatech, pokud se rozhodnete si koupit toto zvířátko jako mazlíčka.

Je třeba mu zajistit správnou výživu, bydlení a vše, co potřebuje ke spokojenému životu.

- Květa Pavčíková -

Šachy

V prosinci byl v Krasetíně sehrán sedmý ročník Vánočního turnaje Černý pes Krasetín.

První tři místa Jakeš, Hůlka, Šidlík. Setkání šachového spolku 28. prosince v hostinci U Kuchařů zpřijemnila do zlatova upečená husokachna s výbornými bramborovými knedlíky a zelím. Vše připravila paní Kudláčková z Krasetín. Růženko, moc Ti děkujeme.

Děkujeme také obci Holubov za věcný dar, věnovaný našemu spolku letos v prosinci na sv. Mikuláše. Darem je současně intarzovaná šachová deska, kterou pro nás zakoupila v Praze šachová mistryně paní Ing. Eliška Richtrová. Děkujeme v této souvislosti také panu Miroslavu Vostoupalovi, který nám věnoval pěkné šachové figury česká klubovka. Jejich renovaci provedl mistr truhlářský pan Zdeněk Šmíd. Desku i figury poprvé vyzkoušeli pánové Zdeněk Podpěra a Jan Hůlka 19. prosince v Holandsku (penzion U Lišků v Krasetíně), a hrálo to samo!

Potěší nás setkání se všemi zájemci o šachovou hru z řad místních občanů. Nejsme registrovaný oddíl, těžko bychom se účastnili soutěží vzhledem k různému pracovnímu rozvrhu našich členů. Rádi bychom ale pomohli vstoupit do šachového světa všem, kteří chtějí, a to především mládeži. Na stránkách Holubovského zpravodaje se v tomto roce každý měsíc

setkáte s krátkým článkem o šachu a se šachovou úlohou. Letos uspořádáme dva turnaje pro děti z naší obce, letní turnaj pro dospělé a vánoční turnaj - místní přebor spolku. O termínech akcí budeme včas informovat veřejnost na stránkách zpravodaje.

Z čeho se šachy učít? V knihkupectví dnes najdete nejrůznější literaturu. Nižší uvedené tři tituly jsou velmi dobře metodicky zpracovány a jsou vhodné pro první seznámení se šachem.

1/ Jiří Veselý - Černobílé otazníky, učebnice šachu pro mládež, Šachinfo 1998 (ve starším vydání kniha stejného názvu, autorka Inna Veselá)

2/ Karel Pliska - Učebnice šachu pro samouky (Začátečníci, Středně pokročilí, Pokročilí), Nakladatelství Pliska 1999

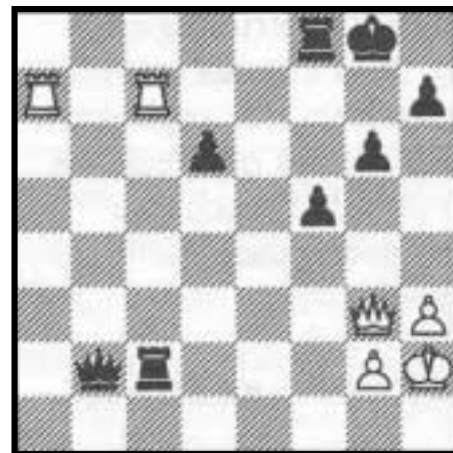
3/ Anatolij Karpov - Speciální příručka mladých švištů, Egmont ČR 1998 (Ilustrace Walt Disney).

Uvedené tituly budou velmi pravděpodobně již rozebrány. Dají se však při troše štěstí sehnat v antikvariátech a na internetu. Případně snad i přímým kontaktem jednotlivých nakladatelství.

Existují také šachové školy. V Českých Budějovicích vede jednu pan Petr Luniaczek, druhou pan Lukáš Mezera. Více na <http://www.jcsach.cz/>.

A nyní k první lednové úloze na připojeném diagramu.

Bílý táhne a vyhraje. Mat nejpozději čtvrtým tahem. (Kontrola: Bílý Kh2, Dg3, Va7, c7, Pg2, h3 Černý Kg8, Db2, Vc2, f8, Pd6, f5, g6, h7).



Těšíme se na všechny vaše odpovědi a zvláště na odpovědi vás děti školou povinných. Možná je mezi vámi mladými budoucí Bobby Fischer nebo Garri Kasparov a zatím o tom ani neví. Potřebuje si jen v klidu vyřešit několik úloh, aby zjistil, že ho šachy opravdu zajímají.

Obálku s odpovědí označte heslem ŠACHY a pošlete poštou, nebo odevzdejte osobně redakci Holubovského zpravodaje před uzávěrkou dalšího vydání. Nezapomeňte uvést své jméno, adresu, případně i telefon a mail. adresu. Jména úspěšných řešitelů budou otištěna v příštím čísle a ten, kdo odevzdá správné řešení jako první, získá od obce jednu volnou jízdenku lanovkou na Kleť. Je zde také otevřený prostor pro sponzory, kteří jsou ochotni přispět na ceny pro úspěšné řešitele šachových úloh a získají tak pro sebe pozitivní reklamu. (wj)

Zapečená brokolice

Do vymaštěného pekáčku rozložíme syrové brambory nakrájené na tenká kolečka, posypeme nasekanou cibulí, osolíme, okmínujeme a můžeme přidat i polévkové koření. Podlijeme vodou a dáme pod pokličkou nebo alobalem dusit do trouby. Když brambory změkknou, přidáme brokolici rozebranou na růžičky a rajčata nakrájená na kostičky, osolíme, zalijeme kysanou smetanou rozkvedlanou s vajíčky, ochutíme bylinkami a kořením a dáme zapéct. Před koncem pečení posypeme strouhaným sýrem, lepší je uzený.

Banánový koláč

20 dkg másla, 15 dkg moučkového cukru, 1 vanilkový cukr, 1 prášek do pečiva, lžička skořice, sůl, 3 hodně zralé banány, 2 vejce, 10 dkg nahrubo nastrohaných ořechů, 30 dkg polohrubé mouky.

Máslo třeme s cukrem a vanilkou, přidáme žloutky, rozmačkané banány, ořechy, skořici a pak postupně přidáváme sníh z bílků, mouku s práškem do pečiva a špetku soli. Těsto nalijeme na vymazaný a hrubou moukou vysypaný plech a dáme péct. Upečený koláč polijeme čokoládovou polevou.

Perníkový mřížkový koláč

45 dkg hladké mouky, 15 dkg moučkového cukru, 20 dkg másla nebo Hery, 2 vejce, 3 lžice medu, citrónovou šťávu i kůru, špetku soli, 1 prášek do perníku, v případě potřeby můžeme přidat trochu mléka.

Z uvedených surovin připravíme těsto, větší část těsta vyválíme na plech, potřebujeme silnější vrstvou libovolné zavařeniny a navrch vytvoříme ze zbytku těsta mřížky.

Dobrou chuť všem, kteří recepty vyzkoušejí, přeje
- MS -



Ekopalivo Bohemia s.r.o.

Výroba, prodej: Briketárna Větrní u Č.Krumlova
Otevírací doba: Po-Pá 07:00 - 17:00 hod.
+ 420 380 733 733 ekopalivo@ekopalivo.cz, www.ekopalivo.cz



Kúrové brikety: 49,- Kč / 10 kg

Doba hoření a záření až 10 hodin - NEJLEPŠÍ NA TRHU

Dřevěné brikety: 39,- Kč / 10 kg

Dřevěné pelety: 39,- Kč / 10 kg

Akce: leden - únor 2008

100% Ekologická paliva • Vhodná pro všechny druhy kamen, krbů a kotlů
Vysoká výhřevnost (18,1 MJ/kg) • Vyrobená z čisté kůry nebo pilin bez pojiv a příměsí
Minimální obsah popela (0,5 - 3,6%) • Nejlepší ceny - přímo od výrobce!

Výbor Základní organizace ČSVD u Křemži Vás srdečně zve
na

Včelařský ples

Který se koná

16. února 2008 od 19 hodin

v kulturním sále u Holubově

K tanci i poslechu hraje METROPOLITKA

Doprava autobusem zajištěna

Vstupné: 100,- Kč



Společenská kronika

K významnému životnímu jubileu blahopřejeme:

panu Vladislavu Svobodovi
z Holubova - 80 let

panu Františku Koubovi
z Holubova - 83 let

panu Vojtěchu Salzerovi
z Holubova - 80 let

paní Marii Melmerové
z Holubova - 86 let

Naposledy jsme se rozloučili:

s paní Karolínou Jindrovou
z Třisova - 87 let



VAX
rychlá výhřevnost vydrží vydrží vydrží
PRODEJ • PŘÍSLUŠENSTVÍ • FILTRY • ČISTIČÍ CHEMIE

1. (Dobrotlivá) žena
Martina ISKA
Křemž 51

baterie
do mobilních telefonů
NAKOUPITE U NÁS

CO DELÁME MYSLÍME NA
Iška
obchodní firma
KŘEMŽE
KAZNAŘKA PŘI VSEEM

Jídelní stůl pro ptáčky

... dejte jim něco
dobrého



Nabízíme Vám:

velký výběr potravy nejenom pro zpěvné ptactvo
ale i pro vaše domácí mazlíčky co mají
mlsné jazýčky ...

- ✓ mražené maso, tlačenu
- ✓ granulovaná krmiva
- ✓ těstoviny



Nabízíme bezdrátový INTERNET..

TERMSnet WiFi G2 s tarify:

512k ... 300,-^{s DPH}

1M ... 450,-^{s DPH}

- první měsíc ZDARMA
- rychlé zřízení služby

Pro více informací:

TERMS a.s.

tel.: + 420 387 685 148, + 420 606 687 309

e-mail: wifi@termsnet.cz www.termsnet.cz

Vysokorychlostní INTERNET

bezdrátové připojení k internetu technologií
WiFi 2,4 nebo 5 GHz v Holubově a Krásetíně

Parametry našich tarifů:

- Neomezený objem dat
- Žádný FUP (Fair Use Policy)
- Není třeba pevná linka
- Služba dostupná nepřetržitě
- Žádné další měsíční poplatky

www.holubov.net



Ceník připojení - měsíční poplatky

maximální rychlost	přenos dat	měsíční paušál od
2048/2048 kbps	neomezený	300,- Kč

Ceny jsou uvedeny včetně DPH, nejsme plátcí DPH.

Více informací na: www.holubov.net,
Ing. Václav Kudláček, Holubov 158,
E-mail: v.kudlacek@seznam.cz,
Telefon: 731 622 317

Bolí Vás záda?

Máme pro Vás

Matrace
na míru

pro
každého

■ Ložní soupravy

■ Prostěradla

■ Polštáře

... pro Vaš zdravější spánek!

