



Holubovský ZPRAVODAJ



ČÍSLO 3, ROČNÍK 10

BŘEZEN 2004

ZDARMA

Žpráva z jednání zastupitelstva obce, které se konalo dne 26. 2. 2004

Zastupitelstvo obce projednalo a schválilo:

- rozpočet obce na rok 2004
- zprávu starosty o činnosti obecního úřadu a zastupitelstva obce od minulého veřejného zasedání
- výsledek hospodaření Základní školy Holubov za r. 2003
- žádost o udělení výjimky z počtu žáků na školní rok 2004/2005, kterou musí obec podat na Ministerstvo školství ČR, aby zůstala škola v naší obci zachována na stejné úrovni jako doposud. Nařízením ministerstva školství došlo k navýšení průměrného počtu dětí ve třídách a pro nás to znamená, že dosud stačilo 13 žáků ve třídě a od příštího školního roku bude tento počet zvýšen na 17 žáků, tzn., že naše škola musí mít nejméně 51 žáků. Bohužel v příštím školním roce bude dětí jen 46 a tudíž musíme žádat o udělení výjimky. Obec se však zavazuje, že pokud bude výjimka udělena doplatí chybějící mzdové prostředky ze svého rozpočtu. Pro další roky by měl počet dětí (dle evidence obyvatel) být dostačující. Obec vynakládá každoročně nemalé finanční prostředky na opravy školy a na její provoz a záleží nám na tom, aby v Holubově škola zůstala i nadále.
- půjčku na mzdy pro Lanovou dráhu obce Holubov s.r.o. ve výši 100.000 Kč
- zapůjčení tělocvičny pro cvičení žen



- Jaroslav Franěk, starosta obce -



Rozpočet na rok 2004

Příjmy [tis. Kč]

Místní hospodářství - nájemné byty	88
Skládka - žetony	138
Školství - účelová dotace - mzdy	3 400
Vnitřní správa	160
Daň z nemovitosti	424
Daň z příjmu fyzických osob - samostatně výdělečné	395
Daň ze závislé činnosti - fyzické osoby	1 251
Daň z příjmu právnických osob	1 236
DPH	1 870
Správní poplatky	4
Lázeňský a rekreační pobyt	28
Poplatek ze psů	15
Užívání veřejného prostranství	2
Z ubytovací kapacity	3
Prodej pozemků	0
Povolání k vjezdu	9
Ostatní poplatky	58
Dotace školství, státní správa	147
Školství - dotace obce Zlatá Koruna	105
Sociální fond	20
Úroky v bance	20
Celkem	9 373



Výdaje [tis. Kč]

Vodní hospodářství	501
Skládka odpady	179
Provozní náklady obce ZŠ, MŠ, ŠJ	783
Mzdy - ZŠ, MŠ, ŠJ	3 400
Knihovna SPOZ	36
Vnitřní správa	2 345
Místní služby	772
Hasiči	113
Bytové hospodářství	119
Veřejné osvětlení	258
Veřejná zeleň a lesnictví	80
Místní komunikace	218
Dopravní obslužnost	40
Stavebnictví	300
Místní rozhlas	52
Celkem	9 196

Celkem výdaje	9 196
Celkem příjmy	9 373
Rozdíl příjmy - výdaje	177
Splátky úvěru VAK + KB	-998
Finanční přebytek z roku 2003	821
Rozdíl příjmy - výdaje po vyrovnání	0

Co nás baví - zprávy ze školy "Les ve škole - škola v lese"

JARO - Jaro je čas zrození, mládí, růstu a poznávání.

Začíná v době jarní rovnodennosti (21. 3.),

kdy je den stejně dlouhý jako noc a tepla stále přibývá. A právě světlo a teplo probouzí ze zimního spánku celou přírodu. Stromy začínají pučet a ukazovat nové

listy a větvičky, ze země vyraží nové rostlinky. Většina zvířat má na jaře mláďata a ptáci se vrací domů ze svých zimovišť. Všechno je v pohybu, roste a rozvíjí se s ohromnou energií. To, co se děje v přírodě na jaře, můžeme přirovnat ke zrození a prvním letům života člověka.

- Keltský stromový kalendář -

BOROVICE



- matka moudrosti
21. 2. - 2. 3.
25. 8 - 3. 9.

Lidé narození ve dnech borovice jsou opatrní, předvídaví, pečliví při přípravě a pilní. Tak jako si borovice v porostech udržují odstup jedna od druhé, ukazují i „borovi“ lidé stejné množství zájmu o sebe sama, jako o společenství, ve kterém žijí. Nepotrpí si na dlouhé řeči a radši pracují – nejsou to teoretikové, ale především praktikové života.

* Mladší borovice mají rovný kmen a pravidelnou korunu, starší jsou většinou zakřivené.

* Je světlomilná, roste nejraději na mírně suchých, slabě zásaditých a kyprých půdách.

* Je skromná a odolná, často ji najdeme v nepříznivých polohách např. na skalách, připravuje půdu pro ostatní stromy.

* Dřevo je bohaté na pryskyřici, která se používala na louče (Keltové ji nazývali ohnivým stromem).

VRBA

- mnohostranný světoobčan

3. - 12. 3.

4. - 13. 9.

Lidem narozeným ve znamení vrby není nic cizí. Jsou duševně a často i duchovně elastičtí jako vrbový proutek. Odvážejí se sednout si ke stejnému stolu s žebřákem i s králem, s anděly i s čerty. Jejich tolerance, která má svůj základ v hluboké zkušenosti s lidmi, jim dovoluje vcítit se i do velmi obtížných lidí. Pouze vyschlí

technokraté v nich zanechávají hořkou pachutí.

* Vrb existuje přes 300 druhů od malých keřů až po statné stromy a jsou rozšířeny po celé polokouli.

* Druhy vrb se mezi sebou kříží a je proto těžké jednotlivé druhy rozeznat.

* Vrby jsou dvoudomé – na jedné větvičce rostou buď samčí nebo samičí květy.

* Mají rády vodu a proto hojně rostou v lužních lesích.

* Velmi rychle rostou a velmi snadno se množí pomocí sazenic – stačí zarazit do země na příhodném místě vrbovou větvičku a vyrazí na ní listky.

LÍPA

- chůva dubu

13. - 20. 3.

14. - 22. 9.

Chůvy velkých žen a mužů nevěšly do dějin. Boj o postavení a jméno nebyl jejich údělem. I lípa, v jejímž stínu vysazujeme tvrdé duby, byla odpradávná miláčkem lidu, a nikoli oblíbencem těch, co se „dostali nahoru“. Když šlo dříve o nalezení pravdy, scházeli se všichni pod starou lípou. Říká se, že pod ní se vždy ukáže pravda. Lidé narození ve znamení lípy často trpí nedokonalostí světa. Jejich představy jsou často daleko krásnější a dokonalejší než skutečnost a oni se snaží k těmto představám přiblížit.

* Český národní strom, dožívá se až 1000 let, hojně vysazován na návších, náměstích i v mnoha alejích.



* V lese roste roztroušeně na svěžích, většinou hlubokých půdách.

* Má malé nároky na světlo a mrazem netrpí.

* Velmi světlé, měkké a lehké dřevo, hodí se zejména pro práce v modelářské řezbářské truhlářině.

* Má houževnaté lýko, které bylo často používáno před zavedením umělých hmot.

* Čaj z lipového květu se používá k léčbě nachlazení a med z lipových květů je vynikající specialita.

DUB - obraz životní síly 21. 3.

Stvořením dubu se přírodě podařil zázrak. Jeho nádherný vnější zjev plně odpovídá bytosti tohoto stromu. Pevně a hluboce zakořeněn, se svým krátkým, jakoby býčím tělem, silnými, elegantně rozmáchlými větvemi a široce rozloženou korunou vzdoruje dub stáletím. Rostou na něm různé druhy mechu a vinou se po něm popínavé rostliny. Dub vše snáší s klidem po celý život a zakládá mnoho tvrdého dřeva. S dubem spojovali Keltové sílu být sám sebou.

* Má hluboké křivoité kořeny.

* Dožívá se vysokého stáří (až 1000 let).

* Roste na kyprých vlhkých půdách, bohatých na humus.

* Má rád slunce.

* Má velmi tvrdé dřevo, které je trvanlivé a obsahuje velké množství tříslovin.

* Staré uschlé listy na dubu letním zůstávají až do té doby, než na jaře vyraší nové.



STROM PŘÁTELSTVÍ

Tento strom nenajdete v žádné knize, ani u Keltů. Strom přátelství máme u nás ve škole. Je zvláštní. Těžko se rozezná o jaký druh se jedná. Určitě je listnatý, protože pod každým listem stromu je ukryté tajemství. Když je některé dítě chce odhalit, ráno otevře krabičku, která je pod listem ukrytá. V krabičce najde příkaz nebo úkol pro tento den. Celý den může úkol plnit. Vyhodnocení nás čeká každý den ve školní družině. Strom využíváme již celý měsíc. Důkazem, že je o strom zájem, jsou denně otevřené krabičky. Zadáni pro krabičky si připravily děti samy.



Například:

Mluvíím vždy pravdu.

Neběhám po třídě.

Zazpívej pro všechny.

Namaluj postavu z pohádky.

Dnes nemlsám.

Dnes se budu hlásit.

Budu zdravít podle pravidel slušného chování.

Dnes si myji poctivě ruce.

Poděl se o něco s kamarádem.

Budu mít pořádek v lavici.

Rozvesel kamaráda.

Připrav hru pro všechny.

Pomoz mladšímu kamarádovi.

Dnes se nebudu houpat na židli.

- J. N. vychovatelka ŠD -



Tuto hru si připravují děti 2. a 3. třídy za pomoci paní učitelky Drahomíry Bodlákové.

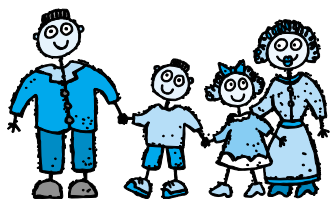
První příspěvek připravila moderátorka Manuela Haugová, žákyně 3. třídy.

Moje škola

Jsem Manuela a chodím do 3. třídy. Ve škole bych chtěla mít všechno vpořádku, a proto se někdy bojím. Ale doma po škole, musím mamce vyprávět věci, co se mi staly ve škole. Máme paní učitelku Bodlákovou. Je hodná. Paní Bodláková učí 2. a 3. třídu. Vyrobili jsme televizi. A pojmenovali jsme ji: Televize Srdíčko. Na dveře jsme pověsili velkou čtvrtku. Paní učitelka na to kreslí úsměvy, když jsme udělali něco dobrého. Mračouny, když jsme udělali něco špatného.

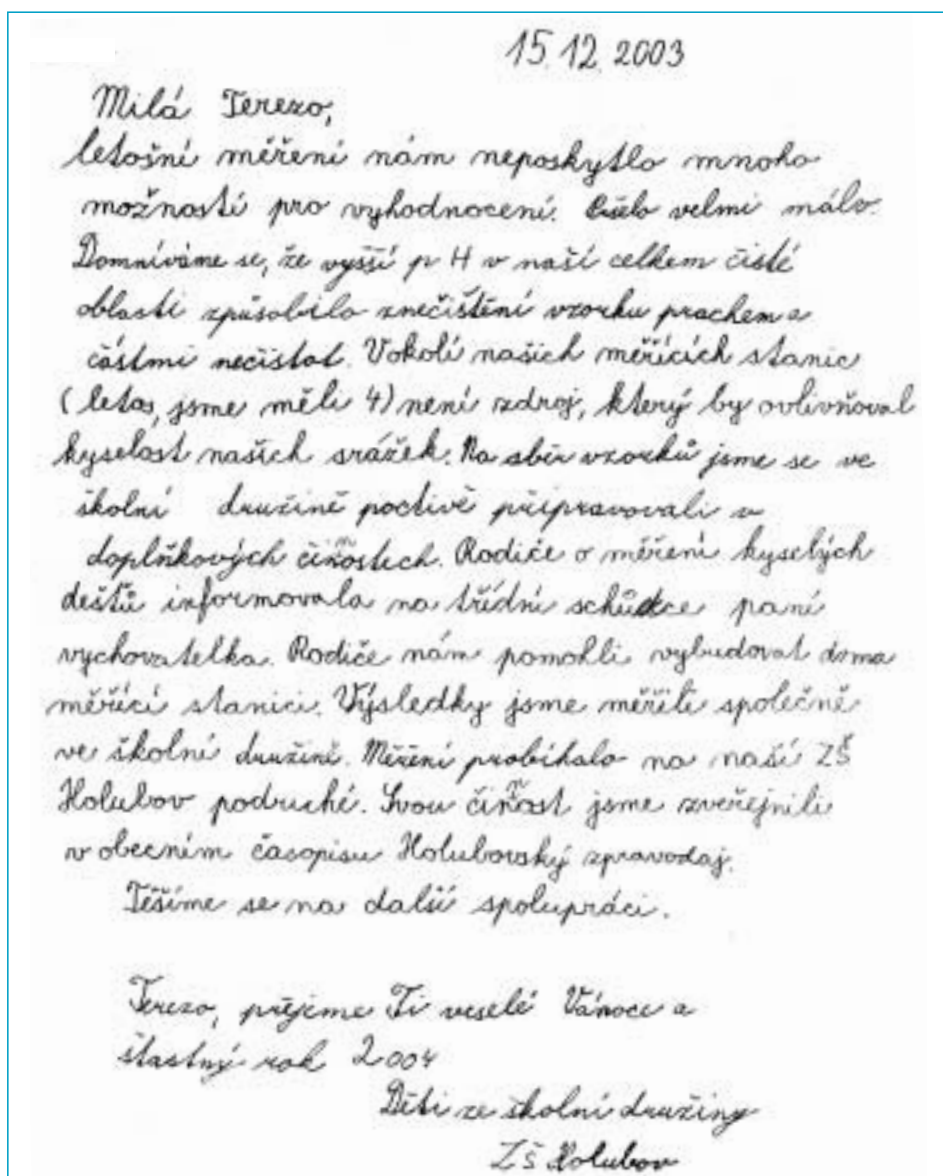
O velké přestávce můžeme hrát na počítačích. Máme 2 nové a 2 staré. Šla jsem do 1. třídy v pěti letech. A jsem Angličanka. Ve 3. třídě máme 12 dětí a ve 2. třídě 8 dětí. Ještě věci vám můžu vyprávět, ale to vám už nemůžu říct, protože je to až moc.

A TO JE MOJE KRÁSNÁ ŠKOLA.



Ohlédnutí za projektem Kyselý déšť

Nabízíme přetisk dopisu, který psaly děti ze školní družiny dne 15. 12. 2003 Tereze.



A ještě dopis, který dostaly děti z Prahy.
V Praze 28. 1. 2004

Milí přátelé, děkujeme Vám za zaslání hezké zprávy s tématem „Javor

**– podzimní král“. Jak jsme slíbili, zasíláme Vám, jako odměnu kalendář státního podniku Lesy ČR se stro-
mem roku, kterým je letos smrk.
– Vaše výtvo-
ry budou spolu s ostatními vybranými vystaveny v Terezi „galerii Na schodech“ od konce ledna do dubna. Takže kdybyste náhodou měli cestu do Prahy, můžete se přijít podívat.**

Moc nás potěšilo, že všem, kteří nám zaslali své zprávy, se pátrání po javorech velmi líbilo, takže určitě brzy vymyslíme něco podobného.



**Za Terezu
Ivana Hlobilová,
koordinátorka projektu „Les ve škole
– škola v lese“**

**– Školní družina ZŠ Holubov
J. Němečková, vychovatelka –**

MASOPUST 2004 V HOLUBOVĚ



Jako každým rokem tak i letos uspořádali členové SDH Holubov tradiční průvod masek obcí. Akce byla zahájena v neděli 22. února 2004 před hasičskou zbrojnicí. Pan starosta Jaroslav Franěk předal rychtářovi,

hejtmanovi a koledníkům povolení koledovat v naší vesnici. Poté se koledníci vydali na růžičkovou a střapatou koledu, aby písničkou a tanečkem počastovali obyvatele Holubova a ti jim za to nabídli tu koblihy, tu

štamprličku, někde dokonce i jitrničky. Jak je patrné z fotek, všichni se pěkně pobavili.

Takže příští rok zase na masopust.

- MS -





Jaro s knihou



Měsíc březen by nám pomalu měl zaručit příchod jara. V době, kdy píší tento článek tomu, ale zatím nic nenasvědčuje. Pohled z okna spočine na nemalém množství bělostného sněhu a ani si nejsem jistá, zda jsou to opravdu ty poslední křeče zimy.

Opět se musím přiklonit k tomu, jak je dobré, když si můžeme vzít do ruky knihu a číst. Okamžitě si, díky mistrům pera, vybavíme, jak takové jaro vypadá.

Abychom se správně na jaro naladili, cituji ukázkou z knihy od Forresta Cartera – „Škola Malého stromu“.

Někdy, tak koncem března, když už byly všude kolem indiánské fialky a my je v horách sbírali, se vlezlý studený vítr najednou na vteřinku obrátil a dotkl se tváří jako lehounké pírkó. Voněl prstí. Věděli jsme, že jaro je už nablízku. Další den, nebo ještě ten další, se lehký dotyk dostavil znovu, trval o něco déle, byl méně ostrý a voněl pronikavěji.

Na vysokých hřebenech praskaly a tály ledy, kypřily půdu a vypouštěly dolů k potokům tenké provázky vody. A pak

všude, po celé délce spodního údolí, vyrazily žluté pampelišky. Sbírali jsme jejich lístky – jsou moc dobré, když se smíchají s ledním salátem, kopřivami a jinými zelenými listy.

Když se oteplí a přijdou deště, rozevirají se horské květiny, jako by po stránkách rozlival kbelíky barev. Míza začíná kolovat ve stromech a ponouká je, aby nabývaly na objemu, jako žena před porodem, až do chvíle, kdy se otevřou všechny pupeny. Pěkný začátek jara s příjemnou knihou všem čtenářům přeje

- Marie Hrušková, knihovnice. -

Nečekané překvapení.

To se často nestává, aby přišel balík s nečekaným, ale velice milým překvapením. Poměrně rozměrný balík přivezl koncem února 2004 v odpoledních hodinách do naší školky pán se sdělením, že zásilka je určena naší MŠ, a to zcela zdarma. Druhý den brzy ráno jsem stála s paní uklízečkou nad balíkem a nedočkavě jsme ho otevřely. TO BYLO PŘEKVAPENÍ! Vykoukly na nás 4 panenky Chou Chou (děti nás později poučily, že jsou to "ŠŮ ŠŮ"), 1 panenka Baby born a 1 dřevěná židlička pro panenku.

Z přiloženého dopisu jsme se následně dozvěděly, že firma ZAPF Creation s.r.o. Praha 5, nám posílá darem 5 panenek s přesvědčením, že dárek děti potěší. Požadovali pouze potvrdit DOKLAD O DARU v celkové hodnotě 4 740 Kč. My dospělí jsme byli jako Alenka v říši divů a co teprve děti! Panenky byly holčičkami v mžiku rozebrány, ještě štěstí, že jsme

je dostali v době jarních prázdnin, kdy chodilo do školky méně dětí, takže se o panenky dobře podělily. To bylo radosti, žádné zlobení a po dodání potřebných baterií do tělíček panenek už nestálo nic

v cestě, aby se školka změnila v rodinu“ plačících, smějících se, povídajících a vzdychajících dětí - panenek“ a jejich šťastných maminek.

Čekala jsem na vhodnou ranní dobu,



abych mohla podle přiložené vizitky dárci srdečně s neskrývanou radostí telefonicky poděkovat a získat patřičné informace od vedoucí firmy paní ing. Marcely Anžové, PROČ PRÁVĚ NAŠE MATEŘSKÁ ŠKOLA.

Bylo mi velice příjemnou paní ing. Lanýžovou sděleno:

"Firma Zapf Creation s.r.o. klade velký důraz na marketingové aktivity. Výrobky jsou mediálně podporované v televizi, v odborných časopisech (Svět hraček, Zboží a prodej), rodinných, ženských i dětských časopisech (Chvilka pro tebe, překvapení, Dáda, Sluníčko, Mateřídouška

a další) i v rádiu. Pro děti pořádáme během roku soutěže o hodnotné ceny. Panenkami z předváděcích akcí nebo z reklam sponzorujeme dětské domovy, mateřské školy a spolupracujeme také s Nadací Terezy Maxové.

Panenko "Chou Chou jako živé miminko" se stala nejúspěšnější panenkou roku 2001 a je nejžádanější funkční panenkou na českém trhu.

Vaši mateřskou školu jsme si vybrali z internetu."

Pro informaci uvádím: Díky prezentaci naší mateřské školy na internetu

(<http://ms.holubov.cz>), kterou jsem zhruba před dvěma lety společně s Jaroslavem Mičanem (www.mitchi.cz) založila, si naše webové stránky prohlíží mnoho návštěvníků - pro představu, od ledna 2004 si stránky prohlédlo asi 540 návštěvníků. Jedním z nich byla i firma Zapf Creation, která si naši školku vybrala a věnovala dětem krásný dar.

O naší radost a hlavně o radost našich dětí jsem se musela s Vámi, občany Holubova podělit. Firma Zapf Creation si zaslouží od nás všech upřímné poděkování.

- Hana Bezděková, učitelka MŠ Holubov -

JARO NA KŘEMEŽSKÉM POTOCE

První paprsky jarního sluníčka dávají rychle zapomenout na nevlídnou zimu a v duši každého živého tvora vyvolávají sváteční pocit s nadějí v lepší časy. Jaro sestoupilo i do údolí Křemežského potoka. Ještě tu ve stínu leží zbytky sněhu, ale koruny stromů a pobřežní křoviny se již rozezněly jásavým zpěvem ptáčích samečků. Jejich oslava jara však netrvá dlouho a podle zákona přírody se brzy změní ve vymezování teritoria a přípravu na hnízdění.

Začátkem března probíhají na potoce námluvy skorců. Skorec vodní je obyvatelem horských potoků a řek, kde obsazuje svůj revír a zůstává mu věrný po celý rok. Je to pták veliký jako kos, ocasní péra jsou ale krátká, zbarvení je tmavě hnědé s nápadnou bílou náprsenkou. Po námluvách začíná pár stavět kulovité hnízdo velikosti fotbalového míče

z mechu a stébel s vletovým otvorem uprostřed. Bývá umístěno nad vodou ve skalním výklenku, v dutině zdíva, pod mosty, v kořenech pod břehem a byl

zaznamenán i případ, kdy si skorec vybudoval hnízdo pod splavem, ke kterému proletovali stěnou padající vody. Do hnízda snáší samička 4 - 6 bílých vajíček



a sama je zahřívá 16-17 dní do vylíhnutí mláďat.

Nejčastěji si všimneme skorců v zimě, kdy zavládne v krajině klid a pestré barvy léta

a podzimu vystřídají skromnější odstíny. Náhodného pozorovatele udiví pták, který sedí na kameni uprostřed potoka a najednou se vrhne do ledové vody. Chvilku napětí ukončí sám otužilý potápeč. Vynoří se o několik metrů dál a jako by nic se usadí okraje ledové kry, nebo jiném kameni. Na svém odpočívadle se vždy zhoupne na silných nohou do kratičkého podřepu a opět mizí pod hladinou. Po říčním dně skorec doslova pobíhá a sbírá blešivce, larvy chrostíků a jiný vodní hmyz, jímž se živí.

Do srpnových povodní r. 2002 hnízdily na Křemežském potoce v úseku od Divčího Kamene po Holubovský mlýn tři páry skorců. Doufejme, že ničivá síla kalné vody, zanechávající za sebou spoušť nejen v řečišti, ale i daleko od břehů, příliš neovlivnila život těchto zajímavých ptáků a hnízdiště zůstanou i nadále obsazena. Letící skorec nad jarním potozem se stěbly v zobáku bude tím nejlepším důkazem, že zvítězilo pouto domova.

- Pavel Jakeš -

Ilustrace - Skorec vodní

DĚTSKÝ KARNEVAL

„Mami, kdy už půjdeme na ten karneval?“
„Až po obědě Markétko.“

„Tak mi dej oběd místo snídane.“

Tak takhle začínalo naše sobotní ráno 14. 2. 2004. Nakonec moje dcera měla snídani i oběd a mohly jsme v klidu odjet na ten stokrát zmiňovaný karneval, tentokrát do Chmelné. Opravdu mile nás překvapil větší sál, který nabídl nejen dětem dostatek místa ke „karnevalovému řádění“, ale i rodičům více pohodlí při sledování svých ratolestí. Ráda bych též pochválila lepší sociální zázemí. Také tombola

byla dobře zorganizována - každé dítě s nedočkavostí očekávalo vytažení svého čísla a okamžik, kdy si bude moci vybrat co se mu líbí, se zdál nekonečný. Ale abych jenom nechválila, přeci jenom jednu připomínku mám a tou byly soutěže. Myslím si, že mnoho menších a také těch méně



průbojnějších dětí mělo velké zklamání ve svých tvářičkách, protože se kolikrát ani



k soutěži přes velký dav dětí soustředěných kolem organizátorů nedostaly. Ale pořadatelé rok od roku karneval vylepšují podle postřehů účastníků a třeba i můj postřeh taky přispěje k malému vylepšení organizace karnevalu.

Na závěr bych chtěla pořadatelům poděkovat, že pro nás pořádají takové krásné odpoledne, kdy se všichni mohou

z každodennosti přesunout do říše fantazie.

- Jana Bartošová, Mřič -

Dovolte mi, abych za místní organizaci KDU-ČSL Křemže poděkoval všem členům KDU-ČSL i nečlenům, zejména manželům Bodlákovým, kteří se podíleli na přípravě a organizaci celé akce. Dále pak sponzorům, bez nichž by se karneval

snad ani nemohl konat. Jsou to tyto firmy:

Koloniál Jiřího Pelecha
Vitavín Holubov
Cukrářství u Struháčků
Hana Zástěrová, Holubov
Martin Iška, Křemže
Second hand pod Kletí
Živá hudba



- Jaroslav Franěk, předseda MO KDU-ČSL -



Z činnosti SDH Třisov

- Soutěžní družstva se jedenkrát týdně připravují na novou sezónu v tělocvičně ZŠ v Křemži.

- V sobotu 14.2.2004 jsme pořádali po 17 ti letech, a vůbec poprvé mimo obec, Hasičský ples v sokolovně ve Zlaté Koruně. Poslední bál se konal ještě v Pohostinství "U Kavěňů" v roce 1986. Účast byla hojná (240 osob), k tanci a poslechu hrála Malá kapela Pavla Havlíka. Ples se líbil, proto srdečně zveme spoluobčany na ten příští, který se bude konat dne 12.2.2005, hrát bude kapela Budvar Quintett.

- Dne 24.2.2004 se naše nejstarší členka paní Anastazie Šimečková v plné svěžesti dožila devadesáti let. Zástupci našeho sboru ji navštívili, popřáli vše nejlepší a předali dárek. Při přátelském posezení



pak zavzpomínali a informovali oslavenky-
ni o dění v pro ni tak milovaném Třisově.
- 6.3.2004 večer jsme již letos po čtvrté
v hospodě U Vlčáka pořádali oblíbený Tři-
sovský den žen (TDŽ). Tématem pro
letošní ročník byly hvězdy populární
hudby. Hospoda byla zaplněna do

posledního místa. Úvodem obdržely
všechny přítomné ženy kytičku a malé
občerstvení. V hlavním programu se před-
stavilo celkem 12 soutěžících jednotlivců
či skupin. Zúčastnily se populární hvězdy
z Čech i ze zahraničí - např. "Lucie Bílá",
"Ivan Mládek", "Luis Armstrong" a další.

Vítězem se stal s velkým náskokem "Dan
Nekonečný" se svou tanečnicí. Po závě-
rečném předání cen bylo konstatováno,
že vyhráli všichni.

- František Veis, starosta SDH Třisov -



Slovo lékaře

Špatně léčený krevní tlak

Opakovaně se ve světě i u nás prokazuje,
že hypertoniků je 20-25%, že z toho jen
polovina o svém vysokém tlaku ví, z nich
jen polovina je léčena a z léčených asi
polovina je léčena řádně. Řádně léčený
krevní tlak je základem preventivního pří-
stupu k životu pacienta a je podmíněn
svědomitostí lékaře i pacienta a jejich vzá-
jemnou spoluprací.

Mezi laiky dosud přetrvává, že normální
hodnoty systolického tlaku odpovídají
vzorci 100+ věk. Pokud je mi 60 let, měl
bych mít systolický tlak 160. Není to prav-
da. Hodnoty krevního tlaku mezi 140/90
a 120/80 jsou dnes označovány jako
vyšší normální tlak a jsou relativně

normální jen pro zdravého člověka.
Mnohé studie prokazují, že již prosté sní-
žení krevního tlaku ze 140/90 na 120/80
snižuje úmrtnost rizikových pacientů na
srdečněcévní choroby na polovinu. Proto
je snaha u pacientů po srdečním infarktu,
po mozkové příhodě, u cukrovkářů a dal-
ších vysoce rizikových pacientů držet
krevní tlak na co nejnižší úrovni.

Lékaři se snaží kombinovat
léky na krevní tlak podle
různých souborů chorob,
které pacienti mají. Pro
množství skupin léků
a jejich druhů je téměř
nekonečný počet nejruž-
nějších možných kombina-
cí. Každý z lékařů užívá léky
podle svého vzdělání a svých zkušeností.
A tak se v léčbě často lišíme.

Aby léčba vysokého tlaku byla úspěšná,
musí pacient řádně spolupracovat.
A nejde jen o řádné a pravidelné užívání

předepsaných tablet. Kuřák má přestat
kouřit. Plnoštíhlý se musí vrátit k normální
váze. Jíme více ovoce a zeleniny. Omezi-
me ve stravě tuky a cukry. Co nejméně
solíme. Přínosem je dostatek pohybu,
sexuální aktivity a dostatek spánku. Usilu-
jeme o pohodový život a bezkonfliktní
soužití. Neopijíme se. Řádně léčíme
cukrovku a jiné rizikové stavy.



Opakujeme to v ordinaci
stále. Ale i stále se pře-
svědčujeme, že ne vší-
chňi naši pacienti berou
svůj zdravotní stav vážně.
Mnozí před dlouhově-
kostí dávají přednost
dobrému pokařeníčku,
dobrému pochutnáníč-

ku, dobrému popíťku a lenošení. Musí-
me je, ač neradi, respektovat. Lékař
může jen poradit. Neboť každý máme svůj
život jen ve svých rukou.

- MUDr. Bohumír Šimek -

VÍRA?

Proč my jsme nemohli...?
Pro svou malou víru. Vprav-
dě pravím vám: Budete-li
mít víru jako hořčičné zrnko

a řeknete této hoře "Přeďi odtud tam", pře-
jde. Nic vám nebude nemožné. (Mat 17,20)
Před časem jsem slyšel filozofa Ladislava
Hejdánka mluvit o tom, jak mnozí křesťané
mluví o víře a přitom víru nejspíše nezažili.
Tak tvrdá slova nejdříve odpudí. Proto pak již
jeho výklad věty Písma posloucháme jen
napůl. Doplněval a modernizoval citát filozo-
fa, jehož jméno jsem již zapomněl. Pokud
bychom doopravdy věřili a byli přesvědčeni
o nutnosti, že tato hora má být někde jinde,
zorganizovali bychom její přestěhování lopa-
tami, buldozery a auty. Pokud nevěříme
v nutnost tohoto přestěhování, nehneme pro

to ani brvou a hora zůstane tam, kde je.
Jasně jak facka.

Přesto i já, jako mnozí křesťané, jsem tato
slova Ježíše bral jaksi naivně: Kdybych sku-
tečně věřil bez zaváhání a modlil se za to,
Bůh by tu horu přestěhoval. Bůh je všemo-
hucí. Ale cožpak Bůh je tu proto, aby mi
sloužil podle mých rozmarů? Vždyť je to
naduté hloupé!

Navíc na tom lze demonstrovat rozdíl mezi
náboženskou magií a skutečnou vírou.
Magie nutí důvěřivého k víře ve zprostředku-
jícího mága, jemuž slouží i Bůh. Skutečně
věřící člověk slouží Bohu a takováto hloupost
ho vůbec nenapadne. Věří-li, že něco musí
být, dá se do díla v důvěře, že Bůh mu dá
k tomu sílu.

- MUDr. Bohumír Šimek -

Společenská kronika

K významnému životnímu jubileu blahopřejeme:

panu Františkovi KORBELOVI
z Třisova - 75 let

Navždy jsme se rozloučili:

s paní Boženou Srbenou
z Třisova



Mísání

Po období masopustu až do Velikonoce nastává období půstu a jarní očisty organismu. Proto nabízím pár typů na lehká bezmasá jídla.

Pohanka

Propláchnutou a spařenou pohanku osolíme, přidáme česnek, majoránku, trochu polévkového koření a uvaříme podobně jako rýži – musí se sypat. Podáváme s dušeným kyselým zelím.

Jindy pohanku pouze uvaříme v osolené vodě pokapeme máslem a posypeme strouhanou nivou nebo brynzou.

Kdo má rád sladké, může pohanku pouze mírně osolit, uvařit a pak přidat kokos, strouhané jablko, rozinky oříšky a přisladit medem.

Pórkové omelety

Na pánvičce osmahneme na másle hrst pórků nakrájeného na kolečka a zalijeme těstíčkem z vajíčka, mléka a mouky, mírně

osolíme a pečeme jako omelety. Když omeletu otočíme, posypeme ji strouhaným sýrem a posekanou petrželkou nebo pažitkou a dosmažíme. Podáváme s kečupem nebo se zeleninovým salátem. Dobrou chuť přeje

- MS -



Rok v zahrádce



Březen

Timto měsícem začíná jaro. Otepluje se půda hlavně shora, na povrchu jsou podmínky pro výsevy semen odolnějších druhů a odrůd. Březnové srážky jsou převážně dešťové, ale občas se přezene i sněhová fujavice. Nedochází ještě k trvalému oteplení, stále se vrací zima. To se odráží i v březnových pranostikách:

- Panská láska, ženská chuť a březnové počasí není stálé.

- Březnové slunce má krátké ruce.

- O svatém Tomáši sníh bředne na kaši.

- Na svatého Řehoře plave led na moře, čáp letí od moře, žába hubu otevře, líný sedlák, který neoře.

Pokud nám to počasí dovolí, jdeme pracovat na zahradu. Upravíme skalku, záhony trvalek i cibulnatých květin. Rostliny,

kteřé byly vytaženy mrazem, upevníme, doplníme zem a přihnojíme. Vysazujeme ovocné stromy a okrasné keře, nezapomeňme na vysazení stromkových i pnoucích růží. Jejich zálivka musí být vydatnější než na podzim. Důkladně vyčistíme záhony jahodníku od starých poškozených listů, lehce prokypříme půdu a přihnojíme. Na připravené záhony vyséváme mrkev, petržel kořenovou i naťovou, pažitku, ředkvičku a hrách. Koncem měsíce sázíme cibuli ze sazečky, jarní odrůdy česneku, otužilou sadbu salátu i raných kedlubnů. Předpěstujeme si cukety, rajčata, pařeništní okurky, kedlubny, hlávkové zelí, kapustu, sazenice celeru a majoránky. Do studených pařenišť vyséváme semena dvouletek. Balkónové truhlíky



osazujeme otužilými maceškami, sedmikráskami a různobarevnými petrkličí. Na kryté verandě připravujeme muškáty, nakličujeme hlízy begonii. Také si všímáme trávníku, který potřebuje znovu uhrabat, dohnojit, prořídlá místa dosít dobrým travním semenem. Jakmile to půda i počasí dovolí, kypříme záhony a mísy kolem stromů. Opatrně obryjeme okrasné keře a skupiny trvalek, které můžeme rozdělit nebo přesadit na nová místa. Kdo rád pěstuje léčivky, může začít na volné záhony vysévat měsíček, heřmánek a libeček.

Při práci na zahradě nezapomínejme na své zdraví. Práce na zahrádce má být zálibou a „oddechem“ bez větších osobních útrap. Měli bychom se naučit pracovat v rukavicích, ve vhodné obuvi a pokud to bude nutné, musíme si chránit zrak brýlemi.

- Mgr. Drahomíra Bodláková -

Poznávejme plemena psů

Anglický kokršpaněl

Lovečtí španělé existují více než dvě století. Zmínku o těchto psech již najdeme v r.948 v Knize zákona krále Walesu. Je zde španěl popsán jako výborný lovecký pes. Rozdělení a využití španělů pochází až ze 16. století.

Plemeno kokršpaněl vznikalo pomalu



a jako většina plemen se ustálilo až v 19. století. Téměř celé 19. století zahrnoval pojem „cocker“ všechny španěly s váhou do 12,5 kg bez ohledu na jejich využití. Za kokršpaněla byl třeba považován i kavalír king charles španěl.

Celé 19. století se španělé dělily do dvou variant: COB a SETTERTYP. Cob představoval mohutný a podsaditý typ a naproti tomu Setterttyp připomínal lehkého setra. K vytvoření ideálního představitel loveckého španěla-kokršpaněla bylo přistoupeno ke křížení s field španělem, anglickým špringršpanělem a anglickým setrem. Plemeno se tedy ubíralo směrem Setterttyp. K oddělení kokršpaněla došlo v r.1892 a pro zmenšení jeho velikosti bylo použito plemeno trpasličího španěla a sice již zmíněného kavalír king charles španěl.



Na přelomu 19. a 20. stol. byl kokršpaněl nejen psem loveckým, ale pro svoji krásu i společenským a rodinným psem. Celou druhou polovinu 20.století byl jedním z nejoblíbenějších psů.

V první polovině 20. století se začala objevovat vrozená kousavost, nadměrná nervozita a také deformace vnitřního ucha. Nejvíce kousavých jedinců se objevovalo u kokršpanělů zlatých.

Kokršpaněl je velmi milý pes se středním temperamentem, není hysterický a většinou je dobře naložený, což lze soudit podle jeho neustálého vrtění ocásku. Kokršpaněl je velmi dobrým loveckým psem a také velmi rád se této činnosti věnuje. Není rád, když musí ležet jen na gauči. Miluje také vodu, stejně jako les. Je to výborný stopař a slídič. Jeho posláním je především lov pernaté zvěře. Při

dobrém výcviku se dokáže naučit i práci barváře a honiče. Je to pes samostatný, což je typickou vlastností všech loveckých plemen a znamená to, že používá svůj rozum.

Je velmi snaživý na stopě a má výborný čich a dokáže vyhledávat zvěř velmi vytrvale. V houštinách mu však dělá trochu problém dlouhá srst nejen na těle, ale hlavně na uších.

Kohoutková výška psa je 39-41 cm a u fen 38-39 cm. Váha se pohybuje kolem 12,4 a 14,5 kg.

Zbarvení je buď zlaté, černé, játrové hnědé. U jednobarevné srsti nesmí být žádná bílá barva.

U vícebarevných jedinců je srst v základu bílá a má černé, červené nebo játrové znaky. Může být i třibarevný, tzv. tricolor. Jsou i jedinci tzv. bělouši, což znamená že bílý základ je postříkán barvou oranžovou, modrou či hnědou.

U kokršpaněla lze provádět úpravu srsti, která se provádí hlavně u výstavních jedinců. Srst je nutno pravidelně česat a kartáčovat. Nesmí se to podceňovat, protože srst se velmi brzy zplstnatí, hlavně na uších, tlapkách a mezi pánevními končetinami.

Protože má kokršpaněl dlouhé svěšené uši, má větší dispozice k zánětům zvukovodu. Je třeba dbát o čistotu uší, nenechávat dlouhou srst v oblasti zvukovodu. Kokršpaněl také trpí na tak zvané vchlípení, nebo vychlípění očního víčka. Při tomto problému nastává slzení oka

a následně další problémy. Tuto vadu lze napravit operativně. Každé plemeno má svá dědičná onemocnění a nevyhne se jim ani kokršpaněl, ale dá se říci, že v poměrně malém měřítku.

V padesátých letech 20. století se u kokrů objevila kousavost - syndrom zuřivosti. První zmínky o tom pocházejí z Anglie. Poněvadž se tito jedinci nevyřadili



z chovu, předávala se tato vlastnost dalším generacím. I přesto, že se později začali agresivní jedinci vyřazovat, může se tato vlastnost u kokršpanělů objevit. Mnoho jedinců, kteří byli právě z tohoto důvodu vyřazeni z chovu, byli použiti k chovu bez průkazu původu a tak se zde mohli objevit jedinci s touto velmi nepříjemnou vlastností. Anglický výzkum ukázal, že se nejčastěji tímto syndromem trpí zlatí kokršpanělé.

Tato vrozená kousavost se projeví nenaště a v různém věku dospělosti. Pes začne z ničeho nic být zlý na všechny lidi kolem sebe i vlastní rodinu. Útočí

bezdůvodně. Toto chování může z ničeho nic zmizet tak rychle, jak se objevilo. Tato kousavost nemá nic společného s dominancí, tedy s nadřazeností.

Rozhodně nepomůže psa tlouci, poněvadž on nemá zlý úmysl. V takovém případě je dobré se poradit se zkušeným veterinárním lékařem, nebo dlouholetým chovatelem tohoto plemene.

Každé plemeno, které je velmi početné a hlavně moderní, musí zákonitě zaplatit za svou popularitu. Kokršpaněl mezi taková plemena patří. Jakmile začne v chovu převažovat kvantita nad kvalitou, nikdy to nepřináší to nejlepší.

Pokud jde o povahu, je kokršpaněl psem velmi inteligentním, hrdým, má samostatné rozhodování a z toho vyplývá jeho tvrdohlavost. Při výchově je třeba být laskavý a hlavně důsledný. Jeho silný lovecký pud může při výchově rodinného psa činit problémy. Rozhodně neodolá pokušení pustit se po stopě, nebo za utíkající zvěří. Pokud se kokršpaněl nepoužívá jako pracovní lovecký pes, je třeba mu tuto činnost nahradit delšími a častými procházkami, aby svůj temperament nasměroval jinou cestou.

Není dobré jej nechat jen nudit se, poněvadž pak jediným rozptýlením je jídlo a kokršpaněl má velké sklony k obezitě.

Je to velmi pěkný a elegantní pes, ale je třeba si opět promyslet, můžeme-li mu poskytnout vše, co potřebuje ke svému spokojenému životu.

- Květa Pavčíková -

A ještě jeden karneval



V sobotu 21. února 2004 uspořádali hasiči v Trisově karneval pro děti. Ve 14 hodin se ve vyzdobené hospodě u Vlčáka sešly masky různých profesí a národností a mnoho postav z říše pohádek. Na uvítanou dostalo

každé dítě dárkový balíček se sladkostmi. Karneval začal diskotékou, pak se soutěžilo v tahání kačera a v tanci. Tancovali tu spolu např. komíníček s kočičkou, Karkulka s Křemílkem, černoška s Pipi punčochatou, Bořek stavitel s princeznou, motýl Emanuel s Beruškou, indiánka Rybana s princeznou, víla s kouzelníkem, Vocho-můrka s cikánkou a jiné zajímavé dvojice, které by se v jedné pohádce nesešly

a v životě nepotkaly. Při jednom tanci dokonce pršely bonbóny a děti se předháněly ve sbírání. Každá soutěž byla odměněna drobným dárkem nebo bonbónem. Na konci karnevalu byly nezávislou porotou vybrány tři nejlepší masky, které dostaly pexeso.

Myslím, že se odpoledne dětem i rodičům líbilo a všichni už přemýšlí, čím překvapí příští rok.

- Ludmila Fučíková, ml. -





Vydařená změna

Od našeho křestu CD v Krásetině bylo pár vydařených koncertů a také se toho mnohé změnilo. Jedna z velice povedených akcí se konala ve Zlaté Koruně, kde jsme byli pozváni od skupiny GROCK (ex- BON BON) za účasti křemežské kapely COLD COWSHED. Sešlo se dost lidí, kteří se přišli pobavit různými hudebními styly.

Další povedené hraní se konalo v krásetinském sále za účasti více kapel. Jako první nastoupili kluci z Holubova, kteří si říkají ROZ-CROS. Ze svého punkrockového repertoáru roztančili pár desítek lidí. Hned po ROZ-CROSU nastoupili další mladíci, nová rocková skupina FÉNIX ze Křemže. Po FÉNIXU jsme zahráli my před publikem, které mělo ten večer opravdu tančící náladu a hodně elánu. Pro mě to byl jeden z nejlepších, ale zároveň nejhorších koncertů. Ten večer nám náš kytarista Adam Duda oznámil, že končí a že je to jeho poslední akce i slovo.... Jako vrchol večera a poslední kapela nám zahráli chlapi ze Křemže, kteří s námi nehráli poprvé ani naposled, výborní muzikanti, kterých si vážíme a kteří si říkají PLEVEL. Akce se konala 27. 12. 2003 za účasti plného sálu lidí v Krásetině.

Po odchodu Adama Dudy jsme zrušili pár

vystoupení a v hlavách jsme měli jasno. Zůstaneme ve třech! Odehrálo se pár dní a byla tu náhrada. Náš dobrý kamarád, který kvůli nám opustil kapelu FÉNIX a jmenuje se Tomáš Cába ze Křemže.



Nikdo z nás nevěřil, že se tenhle talent takhle rychle chytne a bez problémů nahradí Adama Duda. Během měsíce se naučil našich devět věcí a z toho čtyři nové s námi už udělal. Dovršení bylo, když se naskytla příležitost si zase zahrát ve Zlaté Koruně s pražskou kapelou RECEPT... Když nám Tomáš oznámil, že si myslí, že je připraven vystoupit, ani jsme neváhali a zahráli si 7. 2. 2004 ve Zlaté Koruně se skupinou RECEPT... Ted'

jsme to s klukama opravdu rozjeli. Začali jsme dělat úplně nové písničky s nádechem metalu. Další koncerty budou pro nás opravdu poctou. Budeme hrát v Praze s RECEPTEM a v Českém Krumlově si zahrájeme se známou skupinou DOGA. Tím bychom chtěli poděkovat rodákovi z Holubova Josefu Šmejkalovi, který se postaral o to, abychom si před touto známou a populární skupinou zahráli.

Naše současná sestava je složená:

Jirka Harvalík – kytara,
Tomáš „THOCA“ Cába – kytara,
Honza Kamlach – basa,
Martin Kudláček – bicí, zpěv

Na závěr bych chtěl poděkovat a to do slova: Milanu Jozovi, Romanu Kudláčkovi a všem, co se na našem kulturním snažení podílejí a samozřejmě našim věrným fanouškům za podporu... Zdravíme Josefa Litvana, který po těžké nehodě vzal znovu kytaru a své hráčské schopnosti opět do rukou.

- Martin Kudláček -

DOGA
 HOSTÉ:
Thomas + Živá Hudba
 ROCKOVÁ SKUPINA
26. 3. 04 2000 **ČESKÝ KRUMLOV**
KRUMLOVSKÝ MLÝN

✿ Pozvánka ✿

Klub Holoubek zve děti na velikonoční výtvarný kroužek,
 který se bude konat
dne 2. 4. 2004 od 16.00 hod
v hasičské zbrojnici v Holubově.
Príspevek 20,- Kč na dítě.



VELKOOBCHOD, MALOOBCHOD - PRODEJNA VODOINSTALAČNÍM A TOPENÁŘSKÝM
 MATERIÁLEM, MONTÁŽ PLYNOVODŮ, ÚSTŘEDNÍHO VYTÁPĚNÍ
 A VODOINSTALACÍ, SOLÁRNÍ A LTO VYTÁPĚNÍ
 ZASTUPOVÁNÍ, PREZENTACE
GasMontcz s.r.o.
 PRODEJNA: UL. 5. KVĚTNA (U RECHL), Č. KRUMLOV 381 01, TEL./FAX: 380 728 067
 MOBIL: 602 403 417, 724 022 080 e-mail: gasmontcz@seznam.cz

