

Nadšenec historie a vše s ní spojené. Tak by se v krátkosti mohla charakterizovat osoba, s níž vznikl tento rozhovor, za což velmi děkuji. Štěpánka Skálová, která mimo jiné studuje na Západočeské univerzitě obor moderní dějiny, se především v oné moderní epoše orientuje jako málokdo. S oním nadšením sbírá historické předměty, je například členkou Československé obce legionářské a při tom všem se snaží o objektivní pohled na zmiňovanou problematiku, neboť právě rozporuplnost se k historii váže nezpochybnitelně úzce.

Nutno si třeba uvědomit, že ne všechno bylo v období první republiky tak perfektní, tak zářivé, tak nablýskané, jak si mnozí současníci myslí, říká Štěpánka Skálová

Tvým zájmem je sbírat starožitné předměty. Mohla bys to nějak více specifikovat a popsat, v čem taková záliba spočívá?

Tato záliba mne pohltila asi před 5 lety. Tehdy jsem se již nějaký čas oblékala do šatů lehce se inspirující dobou našich prababiček, s oblibou se dívala na filmy pro pamětníky a ráda jsem si prohlížela obrázky pěkně oblečených žen a mužů z období první republiky a protektorátu. Až poté,

co jsem se stala členkou klubu vojenské historie, který se věnuje mimo jiné rekonstrukci armádního i civilního života v období druhé světové války, jsem se sběratelství začala věnovat v pravém slova smyslu. Získávání starožitných předmětů je především o náhodě. Sbíráni těchto „střípků naší minulosti“ považuji mimo jiné jako zachování jedinečného svědectví doby (ne)dávno minulé. Tuze ráda získané předměty znovu přivádím

pokračování na str. 10



Uriah Heep + Návrat legend Comeback

Druhý „prázdninový“ měsíc je již v plném běhu. Věřte, že tento běh se ovšem zastaví, a sice 13. srpna, kdy nastane jízda, rocková jízda. Tím místem, kde to bude vřít, bude samozřejmě areál Letního kina. Do České republiky totiž přijede slavná

britská rocková skupina Uriah Heep, kterou ve Strakonících doplní dalších pět místních hudebních legend v podobě kapel STA Rock, Lidová metelice, Bluestar 69, Recept a Přátelé BONTONU. Celou akci vás bude doprovodným slovem a obrazy

provázet další strakonická žijící legenda, DJ František Mareš.

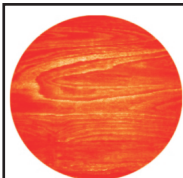
Pojďme si ovšem představit právem největší lákadlo, a sice právě zmiňovanou legendární skupinu z Londýna. Kapela Uriah Heep byla

pokračování na str. 3

 **OKNA
DVEŘE**

žaluzie, parapety,
sítě proti hmyzu,
servis a opravy
oken a dveří

728 431 340
liskovegiri@centrum.cz



**OUŘEDNÍK
CENTRUM DVEŘÍ
& PODLAH**

Velkoobchod - Maloobchod

Strakonice, ul. Písecká
(výpadovka na Prahu - budova Garantstav)

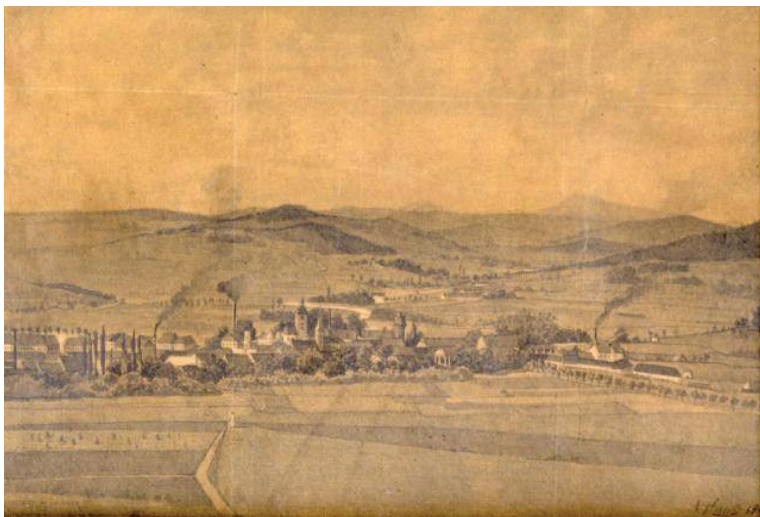
tel.: 777 594 930, vzorkovna: 739 657 450

e-mail: info@dverepodlahy.com, www.dverepodlahy.com

DVEŘE | PODLAHY | TERASY | SCHODY | NEREZOVÉ ZÁBRADLÍ | OBKLADOVÉ PANELE



Oslavy města Strakonice – 650 let



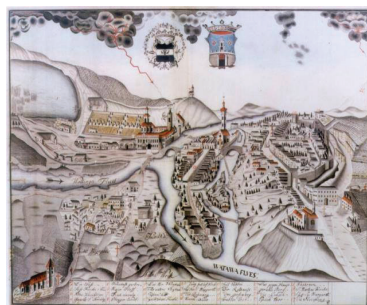
Měsíc srpen 2017 se v našem městě ponese v duchu příprav na Oslavy města Strakonice, které vyvrcholí akcí samotnou. Ta se bude konat ve dnech 25.8. – 27. 8. při příležitosti výročí 650 let od získání městských privilegií. Bohatý třídní program nabízí následující: v sobotu na scéně u pivovaru vystoupí nekorunovaný král české dechovky Josef Zíma, v neděli je připraven koncert skupiny O5 a Radeček, či Adama Miška a chybět nebude ani Symfonický orchestr hl. m. Prahy, který v letním kině přehraje Mou vlast od Bedřicha Smetany. Historické prostředí strakonického hradu bude po celou dobu oslav patřit dobovému programu. Pozvání přijaly také soubory z našich zahraničních partnerských měst Lengnau (Švýcarsko), Bad Salzungen (Německo) i oblasti Calderdale (Anglie).

Tato chystaná akce také přímo vybízí k malé exkurzi do historie našeho města. Posuneme se v čase až do roku 1243, kdy se objevila první písemná zmínka o Strakonících. Toho roku Bolemla, manželka Bavora I., daruje řádu johanitů vsi v okolí Strakonice a zmiňuje zde kostel sv. Václava, v němž právě toto darování prohlásila na veřejnosti. Z prvních listin se toho příliš o Strakonících nedovídáme. Víme jen, že zde již stál kostel a v nejstarší části hradu bydleli členové johanitského řádu. Teprve z listiny z roku 1318 je možné si udělat podrobnější představu o vzhledu tehdejších Strakonice. Vilém Bavor totiž podává přehledný popis, co všechno patří johanitskému řádu a tak se také dovídáme, že zde byla škola, v níž učili johanité, několik

mostů přes řeku a objevují se i první jména měšťanů, což ukazuje na fakt, že Strakonice byly v této době již městem v plném slova smyslu.

Na prahu husitské doby Strakonice přichází o své zakladatele – rod Bavorů vymírá a celý hrad s městem a okolím přechází na johanitský řád. Je otázkou, jak by dějiny města vypadaly, nebýt vymizení Bavorů z českých dějin. V době husitských nepokojů se totiž hrad stal baštou katolické strany a ještě dlouho po bitvě u Lipan se zde bojovalo proti kalichu.

Na prahu novověku se změnila tvář města i jeho bezprostředního okolí. Rybníky a také rozvoj cechů se promítá i do počtu vydaných privilegií



pro město, respektive pro jednotlivé cechy. Mnohé z nich natrvalo poznamenaly výrobní zaměření ve městě na textilní produkci, jako např. koželužství, kloboučnictví, postřiháčství a kráječství. V této době se více do povědomí dostává také zdejší židovská komunita, která v 19. století nad tímto výrobním odvětvím přebírá na dlouho vedení, až vyvrcholí výrobou fezů na přelomu 19 a 20. století. Tento rozvoj na čas pozastavila třicetiletá válka, po níž

hrad upadá, velkopřevorové ztrácejí o Strakonice zájem, jsou zde stále méně a úřadují z Prahy.

V 19. století již Strakonice charakterizuje průmyslová textilní výroba pokrývek hlavy - fezů, které daly továrnám také svůj název - fezární. Jelikož fezy v našich zemích neměly svou tradici, výroba se orientovala především na vývoz do zahraničí. S rozvojem průmyslu ve městě byl spjat i vývoj dopravy a to zejména stavbou železnice. Nejprve to bylo v 60. letech 19. století spojení České Budějovice–Plzeň, kdy trasa vedla přes Strakonice

bezmála sedm set let trvající spor o správu města maltézským řádem. Stalo se tak v souvislosti s pozemkovou reformou ve 20. letech 20. století. Tehdy byly řádu majetky odebrány, řád opouští město a tím vlastně Strakonice definitivně přichází o svou vrchnost. V době první republiky se Strakonice staly občasným zastavením významných politiků té doby: např. poslance Rudolfa Berana, Aloise Švehly, dr. Edvarda Beneše. V této době se ve městě kromě továren na fezy, fezáren, objevuje další významný podnik, který přežil do dnešních dnů



a později přibyla také lokální dráha Březnice–Blatná–Strakonice s odbočkami na Nepomuk. Ve 20. letech 20. století byly tyto lokální dráhy nakonec zestátněny.

Nejedna strakonická rodina ztratila svého rodinného příslušníka na bojištích. Ve městě se koncem války projevuje nedostatek potravin a s tím narůstá nespokojenost nejen strakonických, ale všech obyvatel v rámci Rakousko-Uherské monarchie. Vše pomalu spěje k jejímu rozpadu.

Vznik nové republiky ukončil

– závod na výrobu motocyklů ČZ. Po turbulentních letech druhé světové války se opět život ve městě vrátil do normálních kolejí a město se začalo pozvolna vyvíjet do podoby takové, jakou známe dnes.

Pojďme se tedy společně s rytíři, žoldněři, trubadúry a spoustou dalších účinkujících přenést do časů dávných, ochutnat dobový pokrm, jazyk smočít v lahodném moku a užít si atmosféru této jedinečné akce, kterou si pro nás naše město připravilo.

Zdroj článku a fotek: www.strakonice.eu
Článek zpracoval Štěpán Pelán

Uriah Heep + Návrat legend Comeback



pokračování z titulní strany

v hlavním městě Velké Británie založena ke konci šedesátých let minulého století, v roce 1969. Skupina vznikla konkrétně v listopadu, když producent Gerry Bron pozval klávesistu Kena Henslyho, dřívějšího člena skupin The Gods a Toe Fat, aby se připojil ke skupině Spice, která podepsala kontrakt u jeho značky Bronze Records. Dvanáct z celkového počtu alb Uriah Heep se dostalo do respektovaného žebříčku UK Albums Chart (např. Return to Fantasy dosáhlo sedmé příčky v roce 1975). Z patnácti alb Uriah Heep v dalším žebříčku Billboard 200 bylo neúspěšnější Demons a Wizards, a to v roce 1972. Spolu s dalšími světovými skupinami jako Led Zeppelin, Black Sabbath nebo Deep Purple se Uriah Heep stali jednou z top rockových skupin začátku sedmdesátých let.

O skupině Uriah Heep bylo někdy

a příležitostně i country. I přes ohromnou popularitu ve Velké Británii a kontinentální Evropě nebyli Uriah Heep nikdy schopni prosadit se výraznějším způsobem na americkém trhu s výjimkou hitů Easy Livin' z alba Demons and Wizards (1972), Sweet Loraine z The Magician's Birthday (1972) a Stealin' z Sweet Freedom (1973).

Skupina v sedmdesátých letech vydala několik komerčně úspěšných alb včetně Uriah Heep Live (1973), nicméně fanouškovská základna se v osmdesátých letech změnila, když se jistým způsobem ve Spojených státech amerických, a především Velké Británii stali v podstatě kulturní podporovatele a fanoušky. Uriah Heep si dále udrželi svůj význam v zemích jako Německo, Holandsko, Japonsko, Rusko či na Skandinávském a Balkánském poloostrově, kde stále vystupují na vyprodaných stadionech.

nevšední kulturní zážitek, kupte si vstupenky u pokladen MěKS Strakonice, tedy v Domě kultury a Kině Oko. Majitel tisícáté vstupenky obdrží kupón na tričko z limitované edice zdarma. Vstupenky vyjdou

v předprodeji na 490 Kč, na místě je seženete za 690 Kč. Bude to jízda!

*Zdroj: strakonice.eu
Článek zpracoval Roman Škoda*



žertovně hovořeno jako o „The Beach Boys heavy metalu“ pro jejich melodické písničky a vícehlasé doprovodné vokály, ačkoliv jejich hudba je spíše shrnutím různorodých stylů jako jsou například progressive rock, hard rock, heavy metal, jazz

Po celém světě prodali přes 40 milionů alb, z toho přes 4 miliony v USA, což signalizuje skutečnost, že se jim podařilo dobyt skutečně především „starý kontinent“.

Pokud nechcete přijít o další

35% SLEVA

NA ZNAČKOVÉ
DIOPTRICKÉ A SLUNEČNÍ
BRÝLE













www.axis-optik.cz



Strakonice, Bezděkovská 30
 Horažďovice, Sevcíkova 38

PRO MILOVNÍKY LEDOVÉ KÁVY – ŽÁDNÁ INSTANTNÍ KÁVA!

V našem Dětském centru MEDVÍDEK můžete ochutnat ledovou kávu, která je připravována z pravého espressa, z čerstvě namleté kávy Gold Blend z pražírny Drahonice. Dále pak z vanilkové zmrzliny, pravé šlehačky a navrchu šlehačky je čokoláda. Přijďte ochutnat, stojí za to! :-)



DĚTSKÉ CENTRUM
Medvídek 

Přijďte k nám strávit se
svými dětmi
1. a 2. 9.
příjemné odpoledne
posledních dní
prázdnin

Na ochutnávku pro vás připravujeme čokoládovou fontánu s ovocem.

Těšíme se na vás.
Pizzerie Na Ohradě



TRANSCEND 1TB StoreJet 25M3E

- Extrémně rychlý přenosný pevný disk, tmavě zelený
- Kapacita 1 TB
- Formát 2.5"
- Rozhraní USB 3.0
- Podpora Plug and Play, LED indikace
- Vysoká odolnost proti otřesům - 3 fáze ochrany
- Zálohování „OneTouch“ tlačítkem

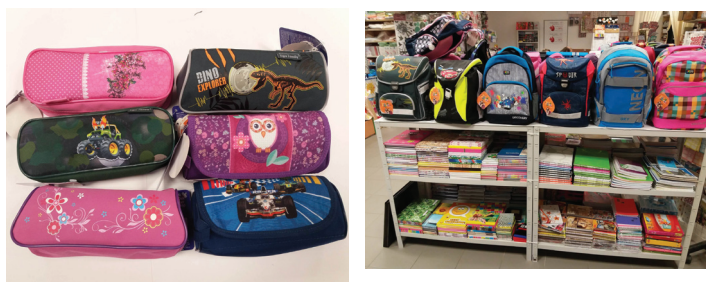


1 799,- s DPH

779179GP

VYSOCE ODOLNÝ

*Hola holáááá....
škola voláááá....*



Připravte se na Školní rok 2017/2018 už teď. Školní potřeby pro holky i kluky u nás nakoupíte se slevou 20%. Přijďte si vybrat. Nemusíte čekat na slevu 20% jednou za měsíc, u nás je sleva 20% na školní sortiment od 1.7. do 14.9. každý den!!!!

Najdete nás v přízemí OC Maxim.

OLYMPIA PAPIR

Malá ukázka podzimních trendy kousků

RaL Style



Přijďte omrknout naše nové podzimní kousky, které vás natolik uchvátí, že bez jednoho z nich neodejdete.

Váš RaL Style.

Nově máme i eshop: www.ralstyle.cz



NOVINKA

REGENERAČNÍ KÚRA JUNCTIOX-
proniká hluboko do vlasového vlákna a tvoří nové vazby ve vlasech Keratinové ošetření - 100% posílení vlasů a částečné narovnění vlasů

pánské/dámské kadeřnictví

Sabina Kohoutová
vlasové studio Naďa

3. patro OC MAXIM
Bezděkovská 30
38601 Strakonice

Možno i bez objednání
tel: 725/803 130

BLEŠÍ TRH

KDE:
V PASÁŽI
OC MAXIM
VE STRAKONICÍCH

KDY:

19.8.2017 OD 9:00 DO 12:00

PŘIJĎTE PRODAT, KOUPIIT NEBO VYMĚNIT.



Věci s duší, věci s příběhem!

(hry, hračky, knihy, šperky, oblečení, starožitnosti, malé elektro a mnoho dalšího)

VSTUP ZDARMA

PRO PRODEJCE JE **ZDARMA** ZAJIŠTĚNÉ **PRODEJNÍ MÍSTO**.

Rezervace stolu nutná na 727 818 359 nebo JANUSOVA@OCMAXIM.CZ

Historie města Strakonice

Dnes budeme pokračovat domem č. p. 492, jehož majitelem byl řídící učitel pan Augustin Raušer, který zde bydlel s manželkou Albinou a tchýní Albinou Škopkovou. Dnes zde žije rodina Pravdo-



Foto domu č. p. 505, 2017

va. Následuje dům č. p. 484, patřící učiteli panu Josefu Zoubkovi, který zde bydlel s manželkou Antonií a synem Pavlem, a účetní paní Anna Dráždilová, dnes zde bydlí pan MUDr. Vít Ryšavý s manželkou Michaelou. Jsme u domu č. p. 505, který patřil paní Růženě Vojtové, bydlela zde spousta rodin. Chodívali jsme sem s maminkou na návštěvy k Votrubům, bydleli zde dál tovární dělník pan Josef Trkal s manželkou Kristýnou, zubní technik pan



Stavba železničního mostu na trati do Blatné

Bohumil Klička s manželkou Annou, zubní technik paní Marie Jančarová, dál zde bydleli Janovců, paní A. Svatová, Trávníčků a dnes zde má sídlo Krajská hygienická stanice Jihočeského kraje se sídlem v Českých Budějovicích. Ještě k panu Janovcovi - ten byl vášnivým houbařem a chodil ještě za tmy s baterkou na svá místa a po kolenou tam sbíral dubové hříby, kterých tehdy v Městském lese bylo dost. A tak jsem chodíval s panem Egerem na houby těž brzy, když v tom jsme zahlédli baterku - bylo tedy jasné, že nám to již dost vybral a zároveň i rozmáčkal, jak po nich lezl. Měl však ohromnou radost když nás uviděl, že nám to tam pěkně vybral. Stejně jsme ještě našli dost. Posledním domem před křižovatkou s ulicí Poděbradova je bytový dům postavený na bývalé zahradě a má č. p. 850, ve

kterém bydlí MUDr. Karel Hájek s manželkou Bélou, paní Dagmar Keyzlarová, pan Tomáš Koch s manželkou Olgou, pan Petr Machala s manželkou MUDr. Janou Machalovou, paní Eva Macnerová, pan Štěpán Reisinger s manželkou Věrou a paní Renata Vondrová. Za křižovatkou je budova Okresního úřadu. Nyní si projdeme tu samou část ulice po druhé straně a začneme domem č. p. 617, jehož majitelem byl pan Josef Martínek s manželkou Marií, pamatují si, že zde ještě bydlela rodina Sluků, dnes zde bydlí pan ing. architekt Milan Homolka s manželkou Hanou. Za domem byla velká zahrada, jakož i za následujícím domem s č. p. 845, kde bydlel profesor MUDr. Ludvík Hloucal DrSc. /1912, + 1981/ s manželkou a dcerou Zuzanou. Do strakonické nemocnice nastoupil v roce 1943 jako přednosta interny. Přednášel v Plzni na lékařské fakultě a v roce 1950 získal titul docenta. Dva roky vedl Vinohradskou kliniku, a přesto do strakonické nemocnice dojížděl. Vyučoval na lékařských fakultách v Plzni i v Praze. Po návratu do Strakonice byl až do své smrti primářem interny. Jeho zásluhy připomíná dodnes pamětní deska ve vstupní hale interny. Dnes má dům již nového majitele, kterým je paní Eliška Slavíková. Vedle domu byla až k Poděbradově ulici velká zahrada, na jejímž místě v sedmdesátých letech minulého století byly postaveny dva zděné bytové domy č. p. 823 a 840. Jako kluci jsme si v rozestavených domech hráli po odpoledních na schovávanou nebo prováděli různé bojové hry. Občas se objevil dozor, který měl stavbu na starosti a tak jsme vyskákali z oken do písku. Zde pamatují kluky Karla Krýžů a Jardu Sutnerů, kteří v nich později s rodiči bydleli. Stejně se to domů doneslo a byl pěkný mazec. Takových lumpären jsme prováděli mnoho, jako příklad uvedu: v Městském lese, kde se říkalo na Šibeničním vrchu, podle toho že tam bývalo popravistiště, stála stará dřevěná rozhledna, na níž by zákaz lézt. To byl důvod, že jsme tam vylezli a již při cestě nahoru některé špršle žebříku praskly. Slézt dolů jsme se samozřejmě báli a navíc nás někdo práskl a doma byl mazec. Ani ne za půl roku rozhledna z části spadla a následně byla zbourána. Prostě jsme se problémům neuměli vyhnout. To se zrovna asfaltovala silnice od mostu na Písecké ulici a já se s kamarády vracel z plaveckého kroužku a nic jiného mě ne-



Stavba mostu na Písecké ulici

napadlo, než stoupnout na sud s asfaltem v domnění, že je tuhý, ale bohužel nebyl, a tak jsem se vracel z plavání jako černoch a celý náš dům pomáhal mamince různými mastnými prostředky vrátit mě původní vzhled. Ještě krátce k současným obyvatelům domu č. p. 823: pan Jan Beznoska, pan Karel Cibulka s manželkou



1. Foto domu č. p. 845, 2017

Jitkou, pan Miloš Ouška, paní Ilona Pilná a paní Dagmar Váchová a domu č.p. 840: pan Viktor Brynda, pan Alois Jiřík s manželkou Václavou, paní Petra Milotová, paní Eva Skaláková, pan Václav Žilák a MUDr. Lenka Stulíková. A budeme raději pokračovat k městu za ulicí Poděbradova. Po pravé straně je budova dřívějšího Okresního úřadu s vchodem z ulice Smetanova, dnes Úřad pro zastupování státu ve věcech majetkových a na levé straně je budova Okresního státního zastupitelství, dřív zde byla evidence motorových vozidel a před tím i budova Sboru národní bezpečnosti. Budova má číslo popisné 534. Ve dvoře za budovou Okresního soudu bývalo městské vězení. My pokračujeme za křižovatkou s ulicí Smetanova směrem k Městskému parku. Na levé straně stojí budova prodejny potravin COOP-TIP s č. p. 883 a za ní stojí bytový dům č. p. 425, ve kterém bydlelo mnoho vedoucích pracovníků tehdejších fezáren, jako obchodní náměstek pan Jindřich Houska, energetik pan Václav Kapr, stavitel pan Mráz, desinatér Vratislav Čunát, ale i další zajímaví lidé jako třeba kapelník pan František Uhlík a básník Miloš Tůma.

Dům svým vchodem však již patří k ulici Bezručova, přes ni přejdeme k bytovému domu č. p. 287. I tento vchodem patří do ulice Bezručova a v něm bydlela zase celá řada zaměstnanců Fezka, jako pánové Kopecký, Rybák, Skala aj. Za celým blokem této řady táhnoucí se Bezručovou ulicí je obrovský uzavřený dvůr. Posledním domem této strany je č. p. 402, o němž jsme psali v souvislosti s Husovou ulicí, kam vchodem patří. Vrátíme se na pravou stranu ulice za křižovatkou se Smetanovou ulicí, kde stojí novostavba s č. p. 422, dřív zde stával domek se zahradou, jehož majitelem byl policejní strážník pan Eduard Nikola /1878/, který zde žil s manžel-



Starý most přes trať na Píseň v Lipkách

kou Růženou rozenou Řápekovou /1880, + 1939/ dětmi Růženou /1908/, Františkou /1910/, Jindřiškou /1913/, později zde bydlel účetní Okresního úřadu pan Vít Paroulek /1904, Poděbrady/, který si vzal za ženu právě dceru Nikolů Růženu a měli spolu děti Víta /1933/ známého šachového mistra a Vlastimila /1933/, na penzi zde ještě žil pan Augustín Nikola. Dnes zde bydlí paní MVDr. Jitka Holovská a Adam Holovský. Dům je dnes veden v ulici Smetanova. Pro dnešek skončíme a příště budeme pokračovat Žižkovou ulicí č. p. 642. Jinak rád přijmu jakékoliv informace k ulicím Plánkova, Lázeňská, Podskalská, Zvolenská a Nábřeží Svatopluka Čecha.

Kontakty Email: Malirsky.J@seznam.cz, tel. 723158306, Malířský Jan, Tržní 1152, 38601 Strakonice I.

Mezinárodní den energy drinků



Mezinárodní dny většinou oslavují nebo reflektují jednotlivé zajímavé počiny či historické reálie, jež bychom si měli stále připomínat v pozitivní rovině. Občas ale můžeme také narazit na dny, které se slaví po celém světě vyznívající možná až do absurdity. Jedním z takových dnů se dá označit jeden takový srpnový, konkrétně

způsob nabytí energie využívat pouze výjimečně a střídme s přísunem dalších tekutin, nejlépe vody. Většina z nás asi tuší, že energy drinky nejsou dvakrát výživné a celkově zdravé, nicméně zdaleka již nevíme, co všechno při častém konzumování riskujeme.

Ano, musíme si připustit, že dnešní moderní doba klade na člověka velké nároky, a tak jsou

již v krevním oběhu a cítíte se čilí a soustředění. Krátce poté je kofein již zcela absorbován, játra laicky řečeno zpracovávají cukr a posílají jej do krevního oběhu. Přibližně po 1 hodině energie z kofeinu a cukru začíná pohasínat a únava se začíná opět projevovat. Po 5 až 6 hodinách tělo odbourá cca 50 % kofeinu z krevního oběhu. Mimochodem ženy, které berou antikoncepci, potřebují asi dvojnásobek času, aby toto množství odbouraly. Za přibližně 12 hodin se kofein dostane zcela z krevního oběhu, což ovšem závisí na věku a aktivitě každého jedince. Po této době se u člověka mohou projevit abstinenční příznaky prostřednictvím například bolesti hlavy či nervozity.

Pokud se Vám podařilo přečíst všechna malá písmenka na etiketě, nejspíš jste výpis nežádoucích účinků nenašli. Výrobci uvádějí jen informace, pro koho jsou nápoje nevhodné. Při přílišném konzumování může u člověka zpravidla nastat třes, závratě, křeče, bolest na hrudi nebo nespavost. Zásadním úkolem těchto nápojů je pochopitelně udržet tělo „v kondici“, a to především orgány, které v tomto případě pracují zrychleně, leč po nějakém čase nastává naprosto odlišná fáze – orgány jsou vyčerpané, neboť byly nucené šlapat na plný výkon. Celkově tato tekutina může nezvratně poškodit činnost srdce a ledvin.

Konzumujete-li pravidelně energetické drinky, může se za čas objevit špatná nálada a s ní spojené deprese. Studie ukazují, že u lidí, kteří často pijí kofein, se snižuje

je hladina serotoninu. Tato látka je velmi důležitá a ovlivňuje naši chuť, náladu a dokonce může způsobovat i agresivní chování. Občas se jí říká „hormon dobré nálady“.



Je zde ještě jeden zajímavý fenomén, který bychom měli zmínit, a sice fenomén cukru. V energy drinkech se totiž průměrně vyskytuje až 30 gramů cukru v 250 mililitrech nápoje, což je pro představu asi 6 kostek cukru v malém espressu.

Je třeba zmínit, že kofein je v rozumné míře neškodný, ba dokonce i pro určité aspekty našeho těla zdravý, ale opět si připomeňme otřepanou, leč pravdivou frázi „všeho moc škodí“. A konečně je tu jedna zásadní věc, která je až alarmující. Také tak často vidíte děti ze základních škol, jak z důvodu snadné přístupnosti a „cool“ propagace z reklam popíjí tyto nápoje? Věřte, že dětský organismus je mnohem náchylnější ke zmiňovaným zdravotním patáliím. Ne nadarmo se nedoporučuje pít káva minimálně dětem do 15 let. Je především na Vás, rodičích, důrazně promluvit ke svým ratolestem, aby se těmito produkty co nejvíce vyhýbaly.

*Zdroje: www.tn.nova.cz, www.zena.cz
Článek zpracoval Roman Škoda*



V RaL style nezahálíme a už teď pro vás začínáme naskladňovat podzimní kousky. Určitě se máte na co těšit. Na FB RaL Style naleznete aktuální noviny a zajímavé soutěže.

RaL Style Těšíme se na Vaši návštěvu váš RaL Style.
www.ralstyle.cz

v kalendáři 15., a sice Mezinárodní den energy drinků, svou historií velmi mladý. Distributoři těchto nápojů tento den mohou pochopitelně využít k propagaci vlastních výrobků, nicméně 15. srpen může být spojen také s jakousi kontraproduktivní záležitostí, s čímž bude souviset tento článek sloužící k jisté prevenci.

Konzumování energetických nápojů díky kofeinu a cukru má samozřejmě vlastnost „dobíjet baterky“, ovšem měli bychom se mít na pozoru a tento

tu kromě kávy i další podpůrné prostředky, jež dokážou daného jedince svými složkami podpořit. Pojdme ale nyní nahlédnout do praxe, co určité výrobky energy drinků v daných časových intervalech s člověkem provádí.

Krátce poté, co plechovku s energetickým nápojem vypijete, se vám kofein začíná dostávat do krevního oběhu. Činnost vašeho srdce se zrychlí a začne se vám zvyšovat i krevní tlak. Po 15 až 45 minutách je veškerý kofein

Rest Nápoje

S.R.O.

**velkoobchod s nápoji
maloobchod**

➔ **směr Písek**

**certifikovaný
prodejce lihovin**

**mobil: 776 695 600
tel./fax: 383 380 345
Řepice 164, Strakonice**

Pracejovice

Tento článek se bude zabývat obcí Pracejovice, jež se nachází v okrese Strakonice po pravé straně řeky Otavy v rovinaté krajině Strakonické kotliny, což je mimochodem nejzápadnější výběžek Českobudějovické pánve. Pracejovice jsou od našeho města vzdálené asi 4 km západně. Obcí probíhá železniční trať 190 Plzeň – České Budějovice a také Otavská cyklostezka, která měří až 152 km. Žije zde přes 300 obyvatel s tím, že součástí obce je i vesnice Makarov. V druhé polovině článku bude věnována pozornost nejznámějším obyvatelům této obce.

Pracejovice jsou proslulé svou polohou prostřednictvím středního Pootaví, které bylo osídleno Kelty kmene Bójů na přelomu 2. a 1. tisíciletí př. n. l., kteří již znali hrncířský kruh, rýžovali zde zlato a k leštění své keramiky používali tuhu z nedalekých ložisek. Svě mrtvé pohřbívali do mohyl, z nichž jednu při polní cestě vedoucí z Pracejovic do Sloučína našel a prozkoumal v roce 1931 archeolog Bedřich Dubský. Když vpadli Germané na území Čech, Pracejovicko se vylidnilo. Slované na toto území přišli až v 8. či 9. století a na vrchu Hradiště

království. Zcela nepochybně na tom mělo zásluhu zmiňované zlato, které se obecně rýžovalo na Otavě, tedy nejen u Pracejovic. První písemná zmínka o obci je z roku 1308, kdy Pracejovice daroval Bavor III. ze Strakonice maltézskému řádu. Darování se vztahovalo i na rýžoviště, louky a rybníky. Tento dar byl potvrzen znovu v roce 1331 Vilémem Bavořem.

S Pracejovicemi je ovšem spojena o mnoho mladší historie, resp. osobnost první republiky, jež zcela



www.langhans.cz

bezesporu zasáhla do dějin tehdejšího Československa velice značně. Řeč je o rodákovi Rudolfu Beranovi, který se narodil v domě čp. 21, který se v obci stále nachází. Rudolf Beran byl český agrární politik a druhorepublikový československý ministerský předseda. Jeho otec byl místní rolník a hostinský. Beran vystudoval vyšší hospodářskou školu ve Strakonici a již jako mladík byl činný v agrárních hnutích. Disponoval vynikajícími řečnickými schopnostmi, které mu pomáhaly prosadit se na venkovských schůzích. Před samotným vstupem do politiky sám hospodařil na statku svého otce. Politickým vzorem pro Rudolfa Berana byl tehdejší předseda agrárníků Antonín Švehla, chápal jej jako svého učitele. Není tedy divu, že ho po nějakém čase v čele strany vystřídal.

Nicméně po úspěšné politické dráze nastal obrát, i na Beranovi se podepsala temná doba. V roce 1938 začal být vnímán jako vlastizrádce po svém dost možná neuváženém činu, kdy navrhoval,



www.wikipedia.org

aby československá vláda přijala do svých řad zástupce Sudetoněmecké strany Konrada Henleina. Německá okupace z 15. března 1939 pak znamenala v Beranově životě zásadní zlom - byl zničen, zrazen a apaticky ležel doma v posteli. Odešel z politického a veřejného života, nicméně po onom šoku začal alespoň udržovat kontakty s částí protektorátní reprezentace i domácího odboje, který též finančně podporoval. Následně byl však gestapem zatčen roku 1941 a odsouzen. V prosinci



czregion.cz

1943 byl propuštěn do domácího vězení a konfinován v Pracejovicích, které 6. 5. 1945 osvobodili Američané. Roku 1945 byl zatčen podruhé, a sice československými bezpečnostními

orgány z údajné kolaborace a odsouzen na 20 let, leč toto rozhodnutí je dodnes vnímáno dosti kontroverzně. Není tajemstvím, že Beran měl velké osobní rozpory s Eduardem Benešem. Vězení v Leopoldě se stalo posledním místem, kde ve svém životě pobýval, zemřel roku 1954.

Beran se svého postavení snažil využít naplno, pomáhal své rodné obci, jak se jen dalo. Například v době svých studií na hospodářské škole v Pracejovicích založil Spolek pro zvelebení chovu dobytka. Později nechal vydláždít náves a všechny cesty v obci. Dlažba obyvatelům slouží dodnes. V roce 1928 byla v Pracejovicích zakoupena první obecní mlátička, k níž Rudolf Beran daroval motor. Později byly dokoupeny i další společné mlátičí stroje, nejprve na benzínový, po provedení elektrizace na elektrický pohon. Díky Beranovu vlivu prošla obec tedy také elektrifikací, byla zbudována kanalizace a moderní vodovod.

Roman Škoda

**NOVÁ
VANA
DO STARÉ
ŽIVOTNOSTI, 30 LET**
**BEZ BOURÁNÍ,
BEZ NÁSTRÍKU
MONTÁŽ 2 HODINY
ZÁRUKA 5 LET,
ZÁSTĚNY, SANITA**
Tel.: 728 153 812
WWW.RENOVO-CZ.EU

u Sousedovic založili hradiště. Na přelomu 10. a 11. století vznikla na území Pracejovic osada s tím, že se zde usadil nejspíše rod Pracejův.

Ve 13. století náležela ves Pracejovice Bavorům ze Strakonice. Tento rod patřil mezi nejmocnější a nejbohatší rody tehdejšího českého

**Připravte se na léto s depilací
cukrovou pastou**

Salon BELLIS
Bezděkovská 30 (OC Maxim patro č. 3) ■ tel.: 737 554 819

- Depilace cukrovou pastou
- Kosmetické ošetření pleti ultrazvukovou špachtlí
- Facelift pomocí EMS a iontoforézy
- Mikromasáž očního okolí
- Masáž obličeje a dekoltu Lávyovými kameny

KULTURNÍ PŘEHLED SRPEN


Strakonický chodec
5. 7. – 3. 9. 2017

Místo konání: Maltézský sál
 Úterý - neděle od 10:00 do 17:00 hodin, vstupné ZDARMA.
 Malebné dobové a barevné současné fotografie Strakonice Iwany Řandové.

Osm dílů tajemství
5. 7. – 3. 9. 2017

Místo konání: Maltézský sál
 Úterý - neděle od 10:00 do 17:00 hodin, vstupné ZDARMA.
 Osm dílů tajemství - příběh strakonických johanitů. Autor



Ondřej Fibich, Petr Štěpán, Zdirad Čech.

Knihovna na cestách
1. 7. – 31. 8. 2017

(za příznivého počasí 10:00 – 17:00)

Místo konání: Venkovní plavecký areál
 Půjčování knih, časopisů, denního tisku (za vratnou kauci 20 Kč) a jednoduchých stolních her a karet (za vratnou kauci 50 Kč).

i dlouhodobé akce (Paměť strakonických stromů, Nejmilejší knihy, Burza námětů na cestování aj.).

Hledám pevný bod - básně Dalibora Peška
2. 8. – 28. 8. 2017

Místo konání: Vstupní hala Šmidingerovy knihovny
 Vzpomínková výstava na strakonického básníka, doplněná výtvarnými pracemi Rudolfa Riedlbaucha.

Uriah Heep + Návrat legend Comeback
13. 8. 2017 od 15:00

Místo konání: Letní kino
 Vstupné: předprodej 490 Kč, na místě 690 Kč



RABBIT AKCE

ŘEZNICTVÍ 1. 8. - 31. 8. 2017

CHCETE ČESKOU KVALITU?
NAKUPE SI V RABBITU!

VEPŘOVÁ KÝTA BEZ KOSTI

Kč/kg **89,90**



KUŘECÍ PRSNÍ ŘÍZEK CH VL, TF

Kč/kg **109,90**



Nabízíme výrobky z českých chovů:
**KUŘECÍ • KRÁLÍČÍ • VEPŘOVÉ
 HOVĚZÍ • UZENÉ • KACHNÍ
 MLÉČNÉ VÝROBKY • KOŘENÍ**

STRAKONICE • Bezděkovská 30 - OC MAXIM
 provozní doba: Pondělí 8-12 hod, Úterý až pátek 8-16 hod

U NÁS PŘIJÍMÁME








Výstavka kvetoucích rostlin na určování a další dlouhodobé akce pobočky
3. 7. – 31. 8. 2017

(Otevřeno Po a Čt: 13–18, St 8–12 hod.)

Místo konání: Pobočka za parkem

Výstavka kvetoucích rostlin na určování (nejen podle knih, ale i s možností konzultace) – v půjčovně v Husově ul. č. 380. Pokračují

Slavnosti města Strakonice - 650 let
25. 8. – 27. 8. 2017

Místo konání: volné prostranství



Knihovna na cestách



Červenec a srpen v případě příznivého počasí 10 - 17 hodin

Co: knihy a časopisy za vratnou kauci 20,- Kč, stolní hry a karty za vratnou kauci 50,- Kč
 Kde: Venkovní plavecký areál ve Strakoncích

Nutno si třeba uvědomit, že ne všechno bylo v období první republiky tak perfektní, tak zářivé, tak nablýskané, jak si mnozí současníci myslí, říká Štěpánka Skálová

pokračování z titulní strany

k životu. Nejprve tím, že jim věnuji trochu péče v podobě očištění a případně drobných oprav, a následně tím, že se jejich odkaz pokouším předat dále v podobě článků, výstav, přednášek, ... Zároveň mne trochu děsí, že chybělo tak málo a ony historické předměty mohly být nenávratně ztraceny, a také to, že spousty dalších opravdu zničeny byly.

Kolik historických kousků máš ve své sbírce a co jsou většinou zač? Čeho si nejvíce ceníš?

Abych pravdu řekla, nedisponuji podrobným seznamem předmětů, které ve své sbírce již mám, tudíž nejsem schopna říci jejich přesný počet. Odhadem však čítá několik stovek kusů. Ponejvíce se v ní nachází oděvy a tiskoviny z první poloviny 20. století. Součástí mojí sbírky jsou i dámské uniformy z druhé světové války, konkrétně amerických pozemních složek a zdravotních sester. Je těžké říci, čeho si nejvíce cením. Některé předměty jsou velmi

radost, když se mi např. při porizování šatů poštěstí získat fotografie jejich původní nositelky ideálně i s několika slovy o tom, jaká byla její osobnost. Mohu také



umínit plesové šaty ušité z obarveného německého padáku pocházejícího z druhé světové války; dřevěná šperkovnice z roku 1945

jedné z tehdejších reklam, a to ještě v původní krabici i s účtenkou. Nerada ovšem upřednostňuji jeden předmět před druhým.

body, v rámci nichž KVH Tommy & Yankee ve spolupráci s dalšími spřátelenými kluby vojenské historie pořádá projekt PLZEŇ 1945. Zde bývá třeba k vidění, jak to chodilo v plzeňském táboru americké armády v květnu 1945.

Jaká historická etapa ti je k srdci nejbližší? Mohla bys ji charakterizovat ze svého pohledu?

Pro mne je rozhodně nejzajímavější období meziválečné a druhoválečné, tedy 20.–40. léta. Především se snažím si jednotlivé epochy neidealizovat. Nutno si třeba uvědomit, že ne všechno bylo v období první republiky tak perfektní, tak zářivé, tak nablýskané, jak si mnozí současníci myslí. I tehdy bujela korupce, „nemravnost“ nebyla zas tak výjimečným úkazem, jen se o tom veřejně příliš nemluvalo, a ne každý si mohl dovolit to, co bylo zobrazováno v katalogích rozličných obchodních domů. Naopak ve 40. letech nebylo vše tak černé. Ano, zuřila válka, ale i během této těžké doby plné omezení se lidé smáli, děvčata se chtěla líbit a muži stejně jako ženy toužili po lásce, jak tomu bylo i v čase míru.

Myslíš si, že je důležité pracovat s historickými reáliemi, aby se nová generace z ní poťažmo poučila?

Ano, myslím si, že je důležité, ba přímo nutné, aby se pracovalo s historickými reáliemi. Jinak bych se pochopitelně nevěnovala tomu všemu, čemu se věnuji a v co tolik věřím. Zároveň si myslím, že když člověk dělá to, co ho baví, a dává do toho všechnu svoji energii, že dokáže u veřejnosti vzbudit zájem o dějiny nebo lidi alespoň nenásilně donutit k zamyšlení nad danou problematikou, byť by to spočívalo v pouhém zadání pojmu do okénka internetového vyhledávače.

Roman Škoda



zajímavé samy o sobě, byť byly opatřeny prostým nákupem např. v antikvariátu, za jinými se zas skrývá nějaký příběh, čímž se jinak vcelku často se vyskytující předmět stává mnohem atraktivnějším. Vždy mně třeba udělá

pomalovaná vlajkami vítězných mocností; množství dokumentů, soukromé korespondence a fotografie po jednom manželském páru narozeném na počátku 20. let nebo plátěné střevičky značky Baťa, které jsou vyobrazené na

Jsi členkou Československé obce legionářské. Mohla bys přiblížit ono členství? Jaké akce například pořádáte?

Mimo členství v Československé obce legionářské (dále ČsOL) jsem, jak již bylo naznačeno, členkou klubu vojenské historie Tommy & Yankee (dále KVH). Činnost těchto dvou organizací se mnohdy prolíná. V rámci nich se pořádají nejenom rekonstrukce bitev první a druhé světové války, ale i studium historie výše zmíněných období, pořádání přednášek pro školy i veřejnost, účast na pietních a vzpomínkových aktech, starost o válečné veterány nebo uskutečňování rozličných výstav. V obou zmíněných organizacích se snažím být co možná neaktivnější, neb právě v jejich ideji vidím smysl – tedy nezapomínat na minulost, ba naopak, těžit z ní pro budoucnost. V rámci obou organizací se pořádají akce jak soukromé, tak veřejné. Obecně jsou veřejností kladně přijímané plzeňské květnové Slavnosti svo-

Čertovo jezero



www.sumava.info

Po výletu na Černé jezero nesmíte opomenout snad ještě krásnější, leč poněkud obtížněji přístupné jezero - řeč je pochopitelně o jezeru Čertovu. Toto druhé největší jezero české Šumavy, celkově z osmi ledovcových jezer na území Šumavy a Bavorského lesa, má rozlohu 10,4 ha, hloubku až 36 m a leží na jihovýchodním svahu Jezerní hory, jež je v nadmořské výšce 1343 m, mimo jiné patří do soustavy hor Královského hvozdu v Železnorudské hornatině.

Krom své půvabnosti Vám místo možná nebude připadat ničím výjimečné, ovšem opak je pravdou. Dostali jste se právě do místa, kudy prochází hlavní evropské

Čertovo jezero má tvar půlkruhu a mezi prosincem a lednem je pokryté vrstvou ledu tlustou až 75 cm. Jeho vody mají největší kyselost ze všech jezer a tomu odpovídá i poměrně chudá rostlinná a živočišná společenstva v těchto vodách žijící. Zcela v něm chybí vyšší články potravního řetězce, zmiňme třeba korýše a ryby, s tím, že zde ještě v polovině 19. století žili až 60 cm velcí pstruzi potoční.

Okolí Čertova jezera je poměrně značně ovlivněno lidskou činností. Od středověku se tu dobývala železná ruda a od 18. století probíhala intenzivní těžba dřeva. I pro laika je na první pohled zřejmé, že zdejší nezdravá smrková monokul-



ZÁHY
ZÁBRANSKÝ

KUCHYŇSKÉ
A NÁBYTKOVÉ
STUDIO

AKTUÁLNÍ AKCE na:
www.zahy.cz/sluzby
www.zahy.cz
www.facebook.com/zahy.cz

Vyrábíme kuchyně na míru s doživotní zárukou!!!

Strakonice Dolní Poříčí 10 sl. Benešová Tel.: 739 060 111 E-mail: studio@zahy.cz	Blatná J. P. Koubka 86 p. Šindelářová Tel.: 731 443 333 E-mail: blatna@zahy.cz	Cheb Májová 2 p. Zábřanský Tel.: 603 509 863 E-mail: studiocheb@zahy.cz
---	---	--



parku, ale je součástí Chráněné krajinné oblasti Šumava.

Podle jedné z mnoha legend dal jezeru jméno ďábel, který se tu utopil s kamenem na ocase uvázaným od dívky, kterou chtěl

silnici z Železné Rudy (4 km) na Hojsovu Stráž. Nejlepší a tradiční volbou je zvolit si okruh přes obě jezera a pořadí, kterým směrem začnete, si určíte sami. Nutno podotknout, že k Černému jeze-



tuzemska-dovolena.cz



www.wikipedia.orgna.cz

rozvodí Labe - Dunaj. Zatímco vody z Černého jezera odtékají do Vltavy a Labe a pak do Severního moře, Čertovo jezero, které má povodí s řekou Řezná, jako jediné z českých jezer míří do Dunaje a následně do Černého moře.

Stejně jako ostatní jezera má původní vysokou čelní morénu ještě navýšenou o umělou hráz.

tura není původní. Svědčí o tom také nárůst napadených stromů lýkožroutem smrkovým, známý pod označením kůrovec, v oblasti jezerní stěny a karu jezera.

Čertovo jezero je součástí Národní přírodní rezervace Černé a Čertovo jezero, která byla na rozloze 175 ha vyhlášena již v roce 1911. Oblast neleží na území národního

stáhnout do pekla. Při tom vyrul dolinu, ve které je jezero. Dodnes se prý z jezera vynořují podivné postavy a skřeti.

Samozřejmě nesmíme opomenout cestu k samotnému jezeru. Všeobecně známým a ideálním výchozím místem k Čertovu jezeru (a zároveň k Černému) je Špičácké sedlo pod Pancířem, při

ru se dostanete s kočárkem či na vozíčku velice pohodlně, nicméně cesta na Čertovo jezero pro vozíčkáře rozhodně není a pro kočárky jen vyložené terénní. Z parkoviště k Čertovu jezeru se tedy vydejte po žluté trase (3,5 km), která prochází přes sjezdovky na Špičáku se zajímavými výhledy a závěrečný asi kilometr nezázivným smrkovým, suchým hospodářským lesem. Zpáteční cestu můžete zvolit stejnou nebo se dejte po červené (Šumavská magistrála) přes Malý Špičák a Rozvodí k Černému jezeru (2,5 km) a odtud po žluté zpátky na Špičácké sedlo (3,5 km).

Užijte si výlet!

Inspirace z www.sumavainfo.cz,
www.zeleznaruda.info
Článek zpracoval Roman Škoda

Srpen je skvělý měsíc nejen proto, že si stále užíváme slunečných dnů a školáci sladkých prázdnin. Je to také období, kdy můžeme vyrazit do lesa a vrátit se s úlovky, které využijeme jako suroviny pro výborný oběd/večeři. Borůvky a houby jsou voňavé, chutné a dají se použít v mnoha chutných receptech. No a co se nevyužije hned, to se zamrazí nebo uvaří do marmelády. Zkrátka a dobře, jít do lesa, se vyplatí!

Borůvkové knedlíky se žahourem

Borůvkové knedlíky jsou vděčná klasika, kterou zná každý. Přesto je každý dělá trochu jinak, svým osobitým způsobem. Ještě jste nenašli ten pravý nebo jen chcete zkusit změnu? Zkuste ty naše!

Ingredience:

polohrubá mouka 250 g
droždí 15 g
mléko 150 ml
vanilkový cukr 1 sáček
žloutek 1 ks
sůl 1 špetka
borůvky 500 g

K podávání:

cukr moučka
tvrdý tvaroh nebo zakysaná smetana
rozpuštěné máslo

Postup:

Do lehce nahřátého hrníčku nalijte 50 ml vlažného mléka, přidejte droždí, lžičku cukru a lžici mouky, zamíchejte a stranou nechte vzejít kvásek.

Do hluboké mísy si připravte mouku, přidejte cukr, žloutek, zbylé vlažné mléko a špetku soli, přidejte kvásek. Vařečkou vypracujte hladké těsto a nechte ho na teplém místě zdvojnásobit svůj objem, trvá to v závislosti na teplotě asi hodinu.

Těsto rozválejte na pomoučeném vále, rozkrájejte na 10 čtverců, na každý dejte asi lžici borůvek a zabalte. V osolené vroucí vodě vařte asi 8 minut.



Na žahour v míse rozmačkejte hrst borůvek, přidejte cukr podle libosti a rozředte mlékem, aby vznikla omáčka. Knedlíky podávejte pocukrované, s tvarohem/zakysanou smetanou, rozpuštěným máslem a žahourem.

rajčata. Poté štědře zakapeme bílým balzamikovým krémem s pomerančem a citronem a vložíme do rozpálené trouby na 200 stupňů asi na 20 minut, až budou plátky brambor zlatavé a křupavé.

Naservírujeme na talíř, navrch položíme cherry rajčátka, posypeme rozdrobeným sýrem feta a zakapeme tmavým balzamikovým krémem Kalamáta Papadimitriou.

Italské rizoto s liškami

Lišky se řadí k jedněm z nejlhodnějších hub. Dokonce i ti, kteří běžně houby nejedí, liškám mnohdy neodolají. Krémovému rizotu dodají tu správnou vůni a chuť a vy budete mít o důvod navíc, nasbírat si jich i pár do zásoby na zimu.

Ingredience:

lišky 150 g
kulatozrná rýže Arborio 250 g
malá cibule 1 ks
máslo 1 lžička
anglická slanina 50 g
zeleninový vývar 700 ml

voda 200 ml
bílé víno 100 ml
kmín 1/2 lžičky
sůl
čerstvě namletý pepř
čerstvý rozmarýn
parmazán 80 g

Postup:

Ve velkém hrnci rozpusťte máslo, přidejte najemno nakrájenou cibuli a restujte dozlatova. Přidejte na kostičky nakrájenou slaninu a lehce orestujte. Vsypete rýži a asi 2 minuty restujte, až se všechna zrnka obalí tukem a jakoby zprůsvitní.

Stáhněte plamen na třetinový výkon. Rýži podlijte vínem a míchejte,



dokud se nevyvaří. Poté začnete postupně, po sběračkách, přilívat vývar. Pro začátek přilijte dvě sběračky, pokrájené lišky a kmín. Míchejte, dokud se tekutina nevstřebá a přilijte další sběračku. Rýži osolte, opepřete a přidejte nakrájený rozmarýn. S přiléváním vývaru pokračujte, dokud není rizoto hotové

- rýže by měla být uvařená na skus, měkká, ale s pevným středem. Konzistence rizota by neměla být suchá, spíše tekutá.

Na závěr vmíchejte nastrouhaný parmazán a kousek másla pro zjemnění. Podávejte ihned.

Zdroje textu i obrázků: www.fresh.iprima.cz

Pizzeria Na Ohradě

Otevírací doba:
PO - SO 11:00 - 22:00
NE - ZAVŘENO
*** Vaříme do 21:30**

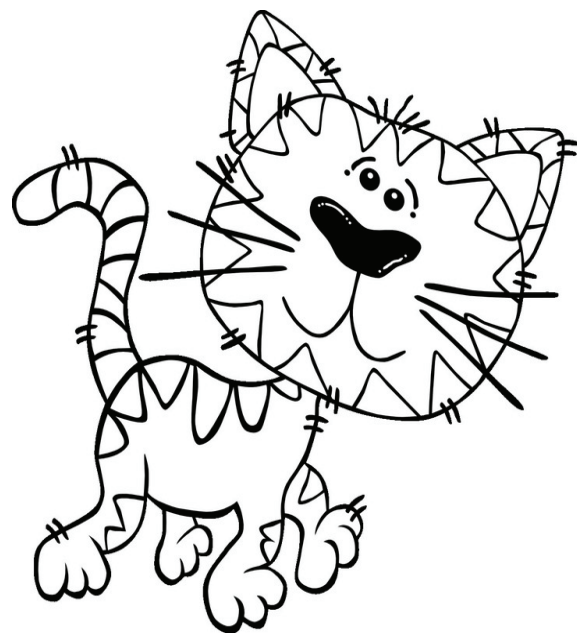
1.9 - 2.9. pro vás
připravujeme
čokoládovou
fontánu s ovocem

Těšíme se na vaši návštěvu

tel. kontakt - 724 500 587, 383 325 128

	ORVAT	ZEMŘÍTI	KOTRMELEC	AVŠAK	DRAVÝ ZPĚVNÝ PTÁK		
CENA AMER. FILMOVÉ AKADEMIE							
Tajenka 1						ROZSUDEK	NEMALÁ
ČÁST PLZNĚ							
JEDNOHLASNĚ				ESTONSKÉ SÍDLO OZNAČENÍ ŽEL. VOZU MAĎARSKA			
AMER. SPISOVATEL, AUTOR ČARODĚJE ZE ZEMĚ OZ					CHEM. ZN. THALIA SLOVEN. SE		
MALÝ ATLAS							
ZN. TITANU			Tajenka 2				

OMALOVÁNKA



NABÍDKA PRÁCE

Prodáváč KOBERCE BRENO, spol. s r.o.

Pro nově otevřenou maloobchodní prodejnu koberců ve Strakonících, ul. Katovická přijmeme ihned nebo po dohodě prodáváče na HPP (vzhledem k celkové fyzické zátěži není vhodné pro ženy). Požadujeme dobrý zdravotní stav, výpis z RT, výhodou praxe v oboru. Nabízíme odpovídající mzdu s možností prémiového ohodnocení, profesní růst, příspěvek na stravné formou stravenek a práci v novém moderním prostředí. Své stručné životopisy zašlete na e-mail personalni@breno.cz, nebo se uchazeči mohou informovat také u vedoucí provozovny ve Strakonících.

Mzdové rozpětí: od 16 000 do 22 000 Kč/měsíc

Prodáváči potravinářského zboží - Strakonice

Ke dni 21.07.2017 nabízí Jana Šefránková (16819951, Strakonice) volné pracovní místo na pozici Prodáváči potravinářského zboží (prodáváčka do pekařství a prodáváčka do trafiky) v obci Strakonice (okres Strakonice). Nabídnutá (minimální) mzda za Plný úvazek

Zkrácený úvazek (minimálně 30hod týdně) pracovní úvazek (Dvousměnný provoz) je 11000 Kč hrubého.

KONTAKT: 776 562 442 p. Šefránek

Vedoucí pracovních týmů v prodejnách - Strakonice

Ke dni 25.07.2017 nabízí Dráčík - DUMI CZ s.r.o. (24211567, Strakonice) volné pracovní místo na pozici Vedoucí pracovních týmů v prodejnách (vedoucí směny) v obci Strakonice (okres Strakonice). Nabídnutá (minimální) mzda za Plný úvazek pracovní úvazek (Tumusové služby) je 15000 Kč hrubého.

KONTAKT: Své životopisy zašlete na e-mail: kariera@dracik.cz, do předmětu prosím uveďte „Strakonice/vedoucí směny“.

Obsluha pletacích strojů - Strakonice

Ke dni 15.07.2017 nabízí MOIRA CZ, a.s. (26479761, Strakonice) volné pracovní místo na pozici Obsluha pletacích strojů (seřizovač pletacích strojů) v obci Strakonice (okres Strakonice). Nabídnutá (minimální) mzda za

Plný úvazek pracovní úvazek (Jednosměnný provoz) je 20000 Kč hrubého.

KONTAKT: v případě Vašeho zájmu zašlete své strukturované životopisy e- mailovou adresu: volf.martin@moira.cz. Do předmětu uvádějte heslo „Seřizovač“

Průmysloví a produktoví designéři, módní návrháři - Strakonice

Ke dni 15.07.2017 nabízí MOIRA CZ, a.s. (26479761, Strakonice) volné pracovní místo na pozici Průmysloví a produktoví designéři, módní návrháři (návrhář úpletů, výrobků - konstruktér) v obci Strakonice (okres Strakonice). Nabídnutá (minimální) mzda za Plný úvazek pracovní úvazek (Jednosměnný provoz) je 20000 Kč hrubého.

KONTAKT: Volf M., e-mail: volf.martin@moira.cz

Technici elektronici projektanti, konstruktéři - Strakonice

Ke dni 15.07.2017 nabízí ELEKTROSTAV STRAKONICE s.r.o. (47239034, Strakonice)

volné pracovní místo na pozici Technici elektronici projektanti, konstruktéři (projektant elektro) v obci Strakonice (okres Strakonice). Nabídnutá (minimální) mzda za Plný úvazek pracovní úvazek (Jednosměnný provoz) je 35000 Kč hrubého.

KONTAKT: telefonicky v době od 8:00-14:00 hod. Křišťan F., tel.: 602454576

Obchodní zástupci - Strakonice

Ke dni 12.07.2017 nabízí Bi Esse CZ s.r.o. (25232703, Strakonice) volné pracovní místo na pozici Obchodní zástupci (obchodní zástupce) v obci Strakonice (okres Strakonice). Nabídnutá (minimální) mzda za Plný úvazek pracovní úvazek (Jednosměnný provoz) je 20000 Kč hrubého.

KONTAKT: pouze e- mailem: zamestnani@biesse.cz

Ačkoliv jsou hlavním tématem tohoto měsíce městské slavnosti připomínající 650. výročí od založení města, své místo si nepochybně zaslouhuje i sport, jelikož bez pohybu, jak známo, života není. A protože míčových sportů bylo již letos dost, řeč bude tentokrát o běhu. Bavit se o něm budeme s Veronikou Novákovou, vášnivou běžkyní, která má za sebou mimo jiné i několik závodů, na něž si běžný smrtelník sotva troufne. Veronika začínala s plaváním a k běhu se dostávala postupně. Dnes si bez něj však již neumí život představit a mezi její cíle patří například náročný horský půlmaratón.

Kromě fyzické stránky je pro mě běh taky aktivitou, díky které se zbavuju negativních emocí a lépe se pak dokážu koncentrovat, říká Veronika Nováková



V kolika letech jsi začala se sportem, kdo tě k němu vedl a s čím jsi začínala?

Pokud nepočítám kolo, kterému jsem propadla hned, jak jsem se naučila jezdit bez pomocných koleček, tak v šesti letech. Začínala jsem s plaváním, nejdříve příprava a pak závodní tým A, což znamenalo pět odpoledních tréninků a tři až čtyři ranní, k tomu téměř každý víkend závody. U plavání jsem vydržela osm let a pak jsem přešla na atletiku, konkrétně tedy k běhu. Nejdříve jsem se specializovala na sprinty, především na čtvrtku (400m), později hlavně na půlku (800m) a patnáctku (1500m).

Sport byl od začátku především moje vnitřní vášeň, na plavání mě přihlásila mamka spíše z praktických důvodů, ale pak mě to hrozně chytlo, dále už to bylo jen moje zapálení, ačkoliv zázemí a podpory ze strany rodiny se mi vždy dostávalo v nejvyšší možné

míře, za což jsem velmi vděčná.

Co máš na běhu nejraději a proč je to u tebe sport číslo jedna?

Tady budu trochu oponovat, běh pro mě není jediný sport číslo jedna, se stejným zapálením jezdím na kolo, především v terénu a pořádné kopečky. Oba tyto sporty mi dodávají pocit svobody a zároveň jsou mým balzámem na duši.

Konkrétně běh mám ráda především díky jeho nenáročnosti na prostředí a vybavení. Běhat se může téměř kdekoli, a co se týče vybavení, tak potřeba jsou hlavně kvalitní běžecké boty, do kterých se rozhodně vyplatí investovat, pokud to s během myslíte alespoň trochu vážně. Vše ostatní už je jen vlastní improvizace. Kromě fyzické stránky je pro mě běh taky aktivitou, díky které se zbavuju negativních emocí a lépe se pak dokážu koncentrovat.

Čím je běh na delší tratě specifický? Na co si musí člo-

věk dávat pozor?

Základem pro každého běžce je naučit se správně dýchat, poslouchat svoje tělo, což platí nejen pro začátečníky. Jak už jsem zmínila, nelze to bez kvalitních běžeckých bot, které se musí přizpůsobit povrchu, po kterém běháte. Při dlouhém běhu občas běžec bojuje sám se sebou v hlavě, když ho potkají menší krize, ale nejdůležitější je vytrvat. Nebála bych se roli psychiky v tomto

začala teprve před rokem, přestože v rámci tréninku běžně běhám kolem 10km. Loni poprvé a letos podruhé jsem absolvovala štafetový závod Sněžka-Praha. V týmu nás běželo sedm, šest běžců tři úseky a jeden dva úseky. Jednotlivé úseky jsou v rozmezí 8-12km. Z většiny se jedná o silniční noční běh. Osobně preferuju právě štafetové běhy, protože díky nim ze sebe dostanu to nejlepší, jelikož neběžím jen za sebe, ale za celý tým, což je pro mě velmi motivující faktor.



sportu připodobnit třeba k tenisu – i v běhu, pokud vám nefunguje hlava, nebude váš výkon stát za nic.

Které závody jsi již absolvovala a co bys k nim řekla?

Co týče delších běhů, konkrétně nad 5 000 m, tak se závody jsem

Jak moc náročné je běžet v noci v porovnání s během ve dne?

Bez dobré čelovky se nelze obejít, v případě silničních běhů jsou pak nezbytné i delší reflexní věci. Z hlediska orientace už je to velice individuální. V případě

našeho štafetového běhu jsme nemohli spoléhat pouze na značení od organizátorů, ale bylo potřeba si nastudovat mapy. Jinak v rámci tréninku běhám raději v terénu, kde je samozřejmě čelovka zcela klíčová i z hlediska základní orientace v prostoru, dále není od věci znát terén i za světla. Noční běh má své kouzlo, příjemnější teploty, někdy zvýšená hladina adrenalinu, noční zvěř a v neposlední řadě pohádkové světlušky.

Jak vypadá tvůj trénink a příprava na závody?

Běhat chodím čtyři krát až šest krát týdně, vždy se snažím měnit okruhy, zařadit co nejvíce kopců, hlídat si mezičasy v kontrolních bodech. Obvykle běhám okruhy v délce 6-12km. Někdy je nezbytné do tréninku přidat opakování sprintů do kopce a také úseky na dráze, kde se taky člověk může více soustředit na běžeckou techniku. Důležité je taky posílit břicho a záda, což lze jen posilováním. Kolo a plavání nejsou pro zpestření a celkovou fyziku

vůbec na škodu. Před závody by se nemělo zapomínat na odpočinek a lehčí tréninky, ideálně tak týden před závodem zvolnit.

Jaké máš plány a cíle do budoucna v této oblasti?

Příští rok bych si ráda vyzkoušela půlmaratón v terénu u nás v Krkonoších, případně jiné závody mimo silnici, kde nebude tak masová účast. Také mě láká teď už skoro tradiční štafetový závod Vltava Run. Největším snem je vyzkoušet triatlon, který je kombinací mých tří nejoblíbenějších sportů, tedy běhu, jízdy na kole a plavání.

Jakého výkonu si zatím ceníš nejvíce?

Nejvíce si cením postupu svého ženského atletického týmu do první ligy. I když teď už je to, dá se říci, dávná minulost, ten pocit byl úžasný, jelikož jsme to dokázaly společně. Když zcela opomenu plavání, kde těch úspěchů bylo poměrně dost, tak si cením nejvíce letošního výkonu ze štafety Sněžka -Praha, kde jsem se překonala



a zvítězila sama nad sebou. Co víc si člověk může přát.

Jak časově náročná a finančně nákladná je příprava a závody samotné?

Při čtyřech až šesti trénincích týdně je to průměrně hodina na trénink, takže nic extra náročného. Finančně náročné to také moc není, boty mám na rok, někdy i déle, co se týče

a najdete se v něčem jiném.

Jakým způsobem předchází zraněním? Postihla tě již nějaká?

Před každým tréninkem se lehce protáhnu. Pokud jdu na dráhu, tak je důležité dlouhé protažení včetně atletické abecedy. Na svalovou únavu se mi často osvědčila chladivá mast, případně ledová sprcha



Bezděkovská 30, 386 01 STRAKONICE
olympia@strakonice.cz, 383 325 701

Školní rok 2017 / 2018

u nás najdete vše potřebné

ŠKOLNÍ BALÍČKY NEJEN PRO PRVNÁČKY

Stačí nám seznam školních pomůcek, které Vaše dítě potřebuje, ostatní nechte na nás.
požadavek můžete přinést nebo poslat e-mailem
balíček pro Vás připravíme ZDARMA



akce měsíce
na školní sortiment

sleva 20%

Pronájem vybavení na svatby, oslav, kulturní a firemní akce





ZAHRADNÍ PÁRTY
www.zahradniparty.cz
párty servis • ☎ 606 307 107
info@zahradniparty.cz

novinka 2017
nafukovací skluzavka
RYBKA
9 x 5,5 x 7m

párty stany - židle - stoly - pивní sety - potahy
osvětlení - topidla - skákací hrady - skluzavky

startovního na závodech, tak to se zpravidla velice různí. Do čeho však investovat, když ne do sportu.

Co bys doporučila začínajícím běžcům?

Nejdříve si pořídit kvalitní běžecké boty a pak už stačí jen najít silnou vůli a nevzdat to. Ze začátku je nelepší indiánský běh, tedy střídání běhu s chůzí, postupně se naučit si držet tempo, někdy si zrychlit. Občas pomáhá zkoušet měnit běžecké okruhy. Ale nejdůležitější najít v sobě to zapálení, čistou radost z pohybu, nakonec třeba zjistíte, že běh pro vás není

na nohy. Zraněním předcházím právě tak, že poslouchám své tělo a dopředu i odpočinek. Jednou jsem měla únavovou zlomeninu a opakovaně zánět Achillovy šlachy, proto musím být na svoje tělo obzvláště opatrná, abych se podobným nepříjemnostem pokud možno úplně vyhnula. Zranění a pauzy však ke sportu bohužel patří a občas se jim zkrátka nevyhnete, pokud se mu věnujete na určité vyšší úrovni.

AKČNÍ LETÁK ČERVENEC / SRPEN 2017

PLATNOST OD 1. 7. DO 13. 8. 2017
NEBO DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB

Philips LCD 27" 273V5LHAB

- LCD monitor s tankým displejem a bohatými detaily
- WLED podsvícení
- Velikost 27" rozlišení Full HD 1920 x 1080
- Dynamický kontrast 10M:1
- Dálkové ovládání
- Jas 300 cd/m²
- Konektory D-Sub, DVI-D, HDMI
- 2x 2W reproduktory

4 690,- Kč (s DPH) **FULL HD**

Philips LCD 21,5" 226V4LAB

- Jas kvalitní pro použití ve světlých místnostech
- Velikost obrazovky 21,5" (54,6 cm)
- Formát obrazu 16:9 při vysokém Full HD rozlišení 1920 x 1080 bodů
- Dostatečný jas 250 cd/m²
- Výborní dynamický kontrast 10M:1
- Standardní síťové kabely k ma
- Vstupy D-Sub, DVI D
- 2x 2W reproduktory

2 690,- Kč (s DPH) **KRÁSŇY OBRAZ**

AVACOM CarHUB nabíječka do auta

- USB nabíječka do auta s 5 USB výstupy
- Maksimalní výkon až 50W
- Mikro a pro smartfony, tablety, powerbanky, fotoaparát, navigace atd.
- Volitelný Smart Chipset
- Díky výkonu 12-24V je lze použít v osobních i nákladních automobilech
- Maksimalní zátěž jedinou USB portu 2,4A

649,- Kč (s DPH) **5 USB VÝSTUPŮ**

Avacom Powerbanka s pogumovaným povrchem

- Výkonná powerbanka s nabíjecím kabelem – ideální pro vaše cesty
- Kapacita 6000mAh
- Vstup DC 5V/Max. 2A
- Výstup DC 5V/Max. 1A, 5V/Max. 2,1 A (USB port)
- Typ baterií: Li-Ion Li-Pol 3,7V

349,- Kč (s DPH) **NA CESTY**

CyberPower Backup Utility UPS 600VA/360W

- Jeden z nejlepších záložních zdrojů ve své třídě
- Automatická regulace napětí
- Auto-Restart/Auto-Nabíjení
- Možnost zapojení na zář

999,- Kč (s DPH) **ČESKÉ ZÁSUVKY**

ZYXEL Router Wireless NBG-418Nv2

- 4x10/100Mbps
- WiFi firewall, WPA2
- 2x SoS anténa
- Podpora protokolu IPv6

449,- Kč (s DPH) **2 X 5DBI ANTÉNA**

Brother DCP-L2520DW

- Rychlost tisku až 28 str./min. (13 str./min. oboustranně)
- Rozlišení 2 400 dpi (2 400 x 600 dpi), 600 x 600 dpi
- Rozlišení skenování 600 x 2 400 dpi (optické)
- Rozlišení USB 2.0, Wi-Fi 802.11b/g/n
- Mobilní tisk Brother iPrint©Scan, Google Cloud Print™, Apple AirPrint, Wi-Fi Direct
- Standardní kazetový zásobník na 250 listů, ruční podavač na 1 list

3 290,- Kč (s DPH) **3 v 1**

TRANSCEND 1TB StoreJet 25M3E

- Externí úložný přístroj s pevným diskem, trvale zelený
- Kapacita 1 TB
- Formát 2,5"
- Rozhraní USB 3.0
- Podpora Plug and Play, LED indikace
- Vysoká odolnost proti otřesům:
 - 3 šok ochrany
 - Zabíječka „OneTouch“ šokům

1 799,- Kč (s DPH) **VYSOCE ODOLNÝ**

Logitech kláv. WirelessTouch Keyboard K400 Plus

- Pohodlné ovládání počítače připojením k telefonu
- Dosaž. bezdrátového připojení až 10 metrů
- Bezdrátové připojení Unifying
- Znovnovybitelná až 18 měsíců
- 2 baterie velikosti AA

999,- Kč (s DPH) **BEZDRÁTOVÁ**

AKČNÍ LETÁK ČERVENEC / SRPEN 2017

PLATNOST OD 1. 7. DO 13. 8. 2017
NEBO DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB

HP 250 G6

- Windows 8.1 (64-bit)
- Processor Intel® Core i3-6006U
- Displej 15,6" HD WideView 1366 x 768
- Paměť 4 GB DDR4
- Pevný disk 250 GB 7.2k RPM
- Optická mechanika DVD+RW DL
- Operační karta Intel® HD 520
- Čistička paměťových karet SD
- 2x USB 3.1, 1x USB 2.0, 1x HDMI

11 990,- Kč (s DPH) **SKVĚLÝ SPOLEČNÍK**

Lenovo IdeaCentre AIO 510-23ISH BLACK

- Chipset Intel Skylake H110
- LCD panel IPS, bezrámový, 23" FHD
- Intel® Pentium® Processor 5440GT
- RAM Cache, 2x0 GB, 2-core
- HDD 1TB SATA3 7200rpm, 3,5"
- Procesor Intel® All In One CPU & LCD, Cherry, Kensington lock
- Operační systém Windows™ 10 Home 64bit
- Záruka PC 3 ROKY ON-SITE

12 999,- Kč (s DPH) **EXKLUZIVNÍ CENA**

A4tech BLOODY V8 Core2

- Myl herní, optická, 2000DPI
- 160kPa panel pro lepší makar
- USB
- Ovládací prvky
- 3 směry tlesky
- Kovové prvky
- 8 programovatelných tlačítek

399,- Kč (s DPH) **HERNÍ MYS**

Energy Earphones Sport 1

- Ergonomická a ultra-lehká sluchátka
- Výborný zvuk mezi 16-20kHz basy a zrcovými výškami
- Vestavní mikrofon s funkcí hands-free a ovládacím hovorů
- Ovládací přepínač přímo na sluchátku
- Až 8 hodin hudby
- Bluetooth v1.1, Class II, dosah až 10 metrů

549,- Kč (s DPH) **ERGONOMICKÁ**

Aligator A420 Senior černý

- Elektronický telefon nejen pro seny s výbornou cenou
- Velký barevný displej
- Výkřiková tlačítka, velký rozbíhací a pohyblivý ovládací
- Součástí je také stojánek
- Nabíjení pomocí mikro USB, nebo pomocí Jack konektoru

719,- Kč (s DPH) **VÝHODNÁ KOUPE**

Canon PIXMA MG3050

- Barevná inkoustová multifunkce s Wi-Fi
- Ekonomický tisk díky volitelnému InkStart™ XL
- Google Cloud Print
- Kompaktní provedení pro umístění na stůl
- Rozlišení tisku až 4 800 x 600 dpi

1 290,- Kč (s DPH) **BARVNÁ MULTIFUNKCE**

ASUS ROUTER RT-N12K

- 802.11n Wi-Fi, rychlost až 300 Mbps
- Router/Opakovací signálu/Přístupový bod (AP)/Klient
- 2,4GHz, 4 x LAN, 1 x WAN
- 2 x 5 dBi směrová anténa
- VPN, IPv6, Multicast, 4 x SSD
- Časové grafické menu
- 3 roky záruka
- Snadné nastavení
- Podpora režimu Klient

579,- Kč (s DPH) **4 V 1**

OMEGA USB stolní ventilátor černý

- Výkonný ventilátor napájen z USB portu
- Kovový kryt poskytuje odolnost a bezpečnost při používání
- Nastavení síly
- Větrný štrk provoz
- On / Off tlačítko
- Nízká spotřeba energie

149,- Kč (s DPH) **VYKONNÉ OSVĚZENÍ**

AMAZON NEW KINDLE 8 TOUCH 6"

- Pro pohodlné čtení jednou rukou s kladivky
- Kontrastní displej s úspornou elektroniku
- Speciálně vyvinuté fonty pro maximální ostrost
- Čím větší textu zabere úroveň očí
- Automatické ztlumování světla během vlny
- Přehledky posouvání přes Bing Translator
- Export poznámek do Internetového PCP
- Komunikaci s ostatními Wi-Fi a Bluetooth

2 290,- Kč (s DPH) **ČTENÍ NA CESTY**

Péče o to nejcennější, o vaše zdraví...

Společnost synlab czech, jedna z největších laboratorních skupin v České republice, poskytuje pacientům i lékařům komplexní služby v oblasti laboratorních vyšetření.

Díky nejmodernějšímu vybavení a technologiím garantujeme přesnou a rychlou diagnostiku.

Lidem, kteří se zajímají o své zdraví, nabízíme účast v preventivním programu Zdraví národa i možnost vybrat si z nabídky našich samoplátcovských vyšetření.

Odběry krve či jiných vzorků provádíme na odběrových pracovištích bez objednání. Zkušené zdravotní sestry vám vždy ochotně poradí.

Těšíme se na vás na nově otevřeném odběrovém pracovišti v OD Maxim, Bezděkovská 30, Strakonice, a to každý pracovní den od 7.00 do 13.00 hodin!

SYNLAB

www.synlab.cz | call centrum: 800 800 234