

Můj největší úspěch je narození dcery, říká Gabriela Dvořáková.



Gabriela Dvořáková vystudovala Pedagogickou fakultu

v Českých Budějovicích. Ve své době patřila mezi nejžádanější modelky v České republice. V roce 2010 například vyhrála soutěž Superdívka Aha!, kde oslnila diváky nejen svým půvabem, ale i stepařským umem. Nyní se věnuje jiné práci, a sice působí v Praze jako učitelka. Jak se toto zaměstnání liší od toho být modelkou nebo jaký má vztah k jižním Čechám, odpoví v následujícím rozhovoru.

Sen snad každé mladé dívky

je stát se modelkou. Byl to i váš případ a splněný sen?

Ne, vůbec. Já jsem nikdy nechtěla být modelkou. Můj sen bylo stát se učitelkou. Ten se mi splnil. Modeling mě baví, ale je to jiný svět. Jdu spíše jiným směrem.

Co jste si tedy od modelingu slibovala?

Tím, že byla pro mě prioritou škola, věnovala jsem se hlavně studiu. Modeling byl pro mě spíše přívýdělek.

Jaká byla vaše první módní

pokračování na straně 2

Velmi důležité je se chopit příležitosti, říká fotograf Václav Král

Jeden z neznámějších a nejrenomovanějších fotografů Strakonicka, Václav Král, se rozpovídal o svých začátcích, svých silných a slabých stránkách a vůbec o tom, v čem vidí přirozený základ fotografování. Někdy budete mít možná pocit, že čtete řádky člověka, který o své práci přemýšlí hlouběji s jistým psy-

chologickým podtextem, a celkově vzato lidskou etikou, jež by se měla aplikovat nejen při vykonávání svého zaměstnání.

Od kdy a ve skutečnosti jak se odvíjí tvá fotografická éra?

V říjnu to bude 10 let, kdy mě napadlo si zdokumentovat svůj život v oblasti

prožitých koncertů nebo výletů. Následně jsem začal putovat skrz republikou, napříč ní jsem si fotil krajiny nebo třeba detaily hmyzu v trávě. Fotit lidi pro mě zpočátku nebylo jednoduché. Z podstaty se většina lidí obrací zády se slovy „mě nefot“, protože nejsou ta věrohodná osoba, které by důvěřovali. To se postupem času měnilo. K tomu mi dopomohla teh-

pokračování na straně 7

**OKNA
DVEŘE**

žaluzie, parapety,
sítě proti hmyzu,
**SERVIS A OPRAVY
OKEN A DVEŘÍ**
728 431 340
liskovec@centrum.cz

MAREK LEPSÍM
INTERIER 11
VESTAVĚNÉ SKŘÍNE
3D návrh zdarma
www.interier11.cz
www.facebook.com/tatadelaskrine

**OUREDNÍK
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

Můj největší úspěch je narození dcery, říká Gabriela Dvořáková.



pokračování z titulní strany

přehlídka a jak na ni vzpomínáte?

Vůbec si to nepamatuji. Určitě to byla přehlídka někde tady u nás ve Strakoncích. A bylo mi tak 17 let.

Kdy jste, myslíte, skutečně prorazila do světa modelingu na tuzemské scéně?

To přesně nedokáži určit.

Jaký svůj úspěch byste vyzdvihla? Co si ve skutečnosti pod termínem „úspěch“ představujete?

Můj největší úspěch je narození



dcery. Je to především dar!

Dost modelingu. Nyní pracujete jako učitelka na základní škole. Jak se tyto dvě profese liší?

Jsou to dva extrémy. Tyto dva světy nelze propojit. Je to zvláštní. Ale ve školství nemluvím o modelingu, a když se zrovna stanu na pár minut modelkou, nemluvím o dětech a škole. Nikdo by mě asi neposlouchal. (úsměv)

Jaké máte jiné záliby?

Záliba je má práce, dcera a rodinný život. Ráda se věnuji sportu a dělala jsem několik let clogging. To je něco jako step. Teď jsem se k tomu po pár letech zase vrátila.

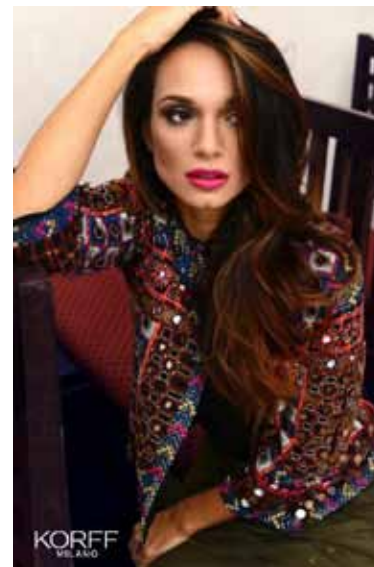
Co pro vás znamenají jižní Čechy?

Domov, klid, pohodu, lásku... Jsem rodačka. Ikdyž žiju v Praze, tak jsem prostě hlavně holka z jihu. (úsměv)

Jak se těšíte na červnovou přehlídku pro OC MAXIM a co od ní očekáváte?

Těším, moc. Je to má první přehlídka po dlouhé době.

Gabriela Dvořáková vystoupí v prostoru OC MAXIM dne **22. června od 14:00**, kdy bude předvádět jistě módní kousky v rámci naplánované přehlídky. Obchodů, které představí své produkty, bude více, a sice: RaL Style, Craaf, Luciáda



Disney STORE, Svatební salon SVATAVA, Body Line, Kanela, V+J obuv, Shic Skinn - kožené zboží. Dále v rámci akce bude nedílnou součástí doprovodný program v podobě tanečních vystoupení a velká tombola v hodnotě 15 000Kč. Celou událost odmoderuje moderátorka Hitrádia faktor, Nikola Šedinová.

Roman Škoda

Bez květin by jaro nebylo jaro. Navštivte nás v RaL Style a pusťte si jaro do svého šatníku.

Na FB RaL Style naleznete aktuální novinky a zajímavé soutěže.

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

FARMÁŘSKÁ čerstvá VEJCE

Prodej ze dvora:
Radomyšl, Blatenská 324

Po - St - Pá	8.00 - 10.00	10.30 - 13.00
Út - Čt	8.00 - 10.00	10.30 - 14.00
So	8.00 - 12.00	

info tel.: 731 595 909

Módní přehlídka

OC Maxim

*Nechte se inspirovat
módními trendy
letošního roku*

22. 6. 2018

**pasáž OC Maxim
od 14:00 - do 17:00**

Celebrity - Gabriela Dvořáková, Lucie van Koten

Moderátorka - Nikola Šedinová, Bohatý doprovodný program

DJ Dusty, Velká tombola v celkové hodnotě 15 000 Kč

RaL Style, Luciáda Disney STORE, Svatební salón Svatava, Body Line, Craaf, Kanema, V+J obuv, Shic Skinn

[maxim]

ELEKTRO

Penta

Eva Křesťová Mláď
Koščky akcesjesecké zboží

DOL GIP

Agentura Verona
modelingová agenturaCambridge
Weight PlanBeautylife
SALOON

Craaf

Soulava
Svatební salón

LUCIÁDA

Pizzeria
M. Ondráč

V+J OBUV, s.r.o.

Shic Skinn
Pravá kůžeDĚTSKÉ CENTRUM
Medužek

KANEMA

Body line



V květnovém měsíčníku vám opět představíme dva obchody, jež se vyskytují v Obchodním centru MAXIM. Ten první, o kterém bude řeč, je obchod intimnějšího charakteru. Sa-

mozřejmě jde o obchod, který vám nabízí širokou škálu spodního prádla, ponožek, županů nebo plavek. K dispozici je další doplňkové zboží jako zeštíhlující prádlo či korzety.

Prodejna BODY LINE, která byla otevřená roku 1996, prodává spodní prádlo těch nejlepších českých i zahraničních značek. Zmínit se sluší české značky Timo nebo Triola a francouzskou značku Chantelle. To, co jinde ve Strakonících nenaleznete, je značka Triumph – jedná se o módní prádlo a především funkční zmenšující podprsenky. Tyto produkty nabízí obchod BODY LINE ve velkém výběru. Velikosti podprsenek jsou k mání až do košíčku „G“. Dále obchod prodává dámské a pánské noční prádlo značky Pleas a české značky Follio Intima – jde skutečně o překrásné a velmi příjemné noční košilky z mikromodalů.

BODY LINE nechce podcenit ani letní sezónu, kdy jdou primárně

na odbyt dámské plavky Triumph, Triola a Timo. Tyto plavky představují široký výběr jednodílných i dvoudílných plavek velikosti až do košíčku „J“. Také jsou k dispozici pánské plavky značky Arena, které se prodávají celoročně. Co se týče plavek, BODY LINE nabízí opravdu největší výběr ve Strakonících. Také si můžete koupit župany pánské i dámské, a to české firmy Vestis s tím, že na letní sezónu jsou připraveny lehké froté savé župany.

Veškeré novinky se uveřejňují vždy na facebookových stránkách a můžete se podívat i na e-shop www.body-line.cz, kde ovšem není kompletní nabídka.

Kočárky Eva Kohoutová Mokrá



Druhý článek bude formou rozhovoru s Evou Kohoutovou Mokrú, která ve svém obchodě Kočárky a kojenecké zboží nabízí sortiment, který je označen v samotném názvu.

Jaký sortiment zákazníkům nabízíte?

Základní nabídku tvoří hlavně kočárky, jak už vypovídá samotný název naší prodejny. Ke kočárkům patří jeho vybavení a různé doplňky, jako například zavínavačky, plyma, fusáčky, deky, rukávničky, pláštěnky, sítky proti hmyzu, clony a mnoho dalších zajímavých výrobků od hraček počínaje. Kočárky nabízíme hluboké, sportovní a golfové od jedno kombinace až čtyřkombinace od českých i světových výrobců v různých cenových

relacích tak, aby byly dostupné všem. Další nedílnou součástí naší široké nabídky jsou pak postýlky, komody, jídelní židličky, a to jak dřevěné, tak i cestovní pro snadnější manipulaci. Velký výběr je i v dětských autosedačkách, kterým věnujeme nemalou pozornost a snažíme se nabídnout ty nejkvalitnější a nejbezpečnější typy na našem trhu. Maminky také často poptávají dětská nosítka, a tak i tento sortiment najdete spolu s chodítky, kojeneckými houpátky v hojném zastoupení. Samozřejmě, že v názvu Kočárky a kojenecké zboží najdete nejen veškeré oblečení do tří let věku dítěte, ale také veškeré dostupné značky renomovaných firem vyrábějících kojenecké láhve, dudlíčky, vaničky, teploměry, bavlněné osušky, pleny, no prostě vše potřebné pro šťastný a spokojený život miminka, jeho rodičů a prarodičů. Velmi často u nás nakupují dárky pro novorozence i strýčkové, tetičky, kamarádi či kolegové z práce, a tak i pro ně máme pokaždé zajímavou nabídku, jako jsou v této době například otisky nožek, ručiček či rámečky na fotografie.

Co je silná stránka, resp. čím jste lepší než konkurence? Máte vůbec v této lokalitě konkurenci?

Tak rozhodně ano, ale určitě je mou silnou stránkou to, že prodejem kočárků se věnuji už bezmála skoro třicet let, nejprve

jako prodavačka a posledních 18 roků i jako majitelka našeho obchodu. Nevím, zda jsem lepší než moje konkurence, to musí posoudit naši zákazníci, ale v našem podnikání a prodeji se prostě řídíme starým heslem „Náš zákazník, náš pán“, konkurence je v dnešní době na každém rohu a internet zákazníkovi nabídkami přímo zahlcuje. Naštěstí stále zůstává kamenný obchod důležitou složkou soci-



álního i lidského života. U nás si maminky i tatínkové prvně sáhnou na kočárek. Mohou se s ním projet a vyzkoušet jak kvalitu, výhody či nevýhody. Možná by si lidé měli uvědomit, že kvantita není kvalita a to, jak se máme dnes není samozřejmostí. Když s mým mužem projíž-

díme Českou republiku, ale nejen jí, jsem pyšná na to, jaký máme obchod právě u nás ve Strakonících. Svou práci mám opravdu velmi ráda. Za dobu působení v obchodě jsem nabyla velkých zkušeností, zručnosti i flexibility a svými znalostmi se tak mohu podělit s mými zákazníky. Nežádá se stává, že mí zákazníci jsou i mými přáteli. Nastává dokonce čas, kdy další generace dětí budou jezdit v kočárku opět od nás.

V čem vidíte výhody OC MAXIM, když figurujete právě v tomto obchodním centru?

Výhodou je bezesporu umístění, tedy lokalita OC MAXIM. Vždyť už pohled na soutok řeky Volyňky s Otavou, či vévodící monument Strakonického hradu nabízí návštěvníkům to nejhezčí z našeho města. Nové úpravy a moderně vzniklé prostory vybíjí tak k příjemným nákupům i posezení.

Máte nápady, jak ještě Váš obchod zlepšit?

Mám, ale neprozradím, nechte se překvapat! Mohu Vám ale slíbit, že náš obchod, pokud nám bude přát zdraví i štěstí jako doposud, najdete v tomto obchodním centru i další roky.

Módní tipy

O květnu se říká, že je to lásky čas. My jsme si toto pořekadlo upravili na květen, módy čas.

Jaro je ve své druhé polovině a tak je čas, říct definitivní sbohem bundičkám. Vrhnete se do skříně a oprašte loňské šatičky, kraťásky a halenky. Po módní inventuře a následujících tipech budete lépe vědět, čím doplnit váš šatník.

Džíny, basic trička, lehké šaty, padnoucí sako, věříme, že módní základ už všechny máte a pokud ne, nechte se inspirovat originálními kousky z našich butiků.

Džínová trhaná
sukně Troll
1099,-



Top bez ramen
Troll
549,-

ZAPS šaty
1690,-



FOBYA
overall
1890,-



dámské
šortky
594 Kč



Maxi
šaty Troll
649,-



Dámské kalhoty
Top Secret
819,-



Dámské
šaty
419 Kč



Květinové šaty Top
Secret 1269,-



FOBYA
šaty
1290,-

Triko s
rozparky
Troll
449,-



LaTynka triko z
biobavlny
520,-



Košile s
levandulí Top
Secret
1179,-



dámský
top
209 Kč



Historie Strakonicka



Pohlednice z roku 1939 - plovárna a půjčovna loděk

V Lázeňské ulici pod Papežovými domy stojí dům č. p. 43, jehož majitelkou byla vdova, paní Terezie Laucká /1837. Žila zde s neteří Františkou Harantovou /1866/, majitelkou pletárny punčoch. Dále zde bydlel kolář v továrně na výrobu fezů pan Karel Sýkora /1871, Nišovice/ s manželkou Hermínou /1867/, dětmi Annou /1896/ módistkou u Pavly Báčové, Hugem /1899/ a Karlem /1904/, učněm na soustružníka u pana Karla Haranta. Pod ním je dům č. p. 42, jehož majitelem byl pan Stanislav Bechyňský /1893/, vlastník pletárny. Žil zde s manželkou Boženou /1891, Plískovo, Rusko/, dětmi Annou /1918. Plískovo, Rusko/, Marií /1920/ a s chovancem Sebastiánem Surženkem /1911, Plískovo, Rusko/ sy-

nem Evženie Bechyňské. Již před ním vlastnil dům jeho otec, Jan Bechyňský /1858/, sladovník v pivovaru a žil zde s manželkou Johanou /Janou/, rozenou Synkovou /1863/, dětmi Marií /1889, Vídeň/, provdanou Blahovcovou, již zmíněným Stanislavem /1893/, Růženou /1895/, Annou /1897/, Pavlou /1899/, švadlenou, Janem, Janou, Kristýnou, Ludmilou /1902/, pracující u Fürthů v



Pohlednice na mlýn z roku 1928

továrně na výrobu fezů. U nich bydlel v



Fotografie Švábů mlýna, 70-tá léta.



Fotografie Švábů mlýna, 70-tá léta.

podnájmů dělník Pošumavských tiskáren pan Václav Kydlíček /1901, Přeštice/. Otcem majitele Jana byl pekař pan František Bechyňský /1823/. Rodina Bechyňských zde dlouhou dobu mívala půjčovnu loděk a koupaliště. Ještě u nich bydleli obchodní příručí pan Josef Krajánek /1932, Skály/, obchodní příručí pan Tomáš Bernard /1931, Tažovice/, obchodní příručí pan Karel Karnos /1928, Čechelovice/, obchodní příručí pan Vladimír Mácha /Čábuzy/ a obchodní příručí pan Josef Vlček /1926, Benešova Hora/. Bechyňských se v roce 1971 odstěhovali do č. p. 148/1. V místě parčíku před pivovarem bývala Oskořinka s č. p. 292 patřící Městskému pivovaru. Bydlel zde sládek pivovaru pan Antonín Havel /1857, Ousobí/, který zde žil s manželkou Emou /1874/, dětmi Antonínem /1899/, Vilémem /1900/, Petrem /1903/, sladovníkem v pivovaru, Emou /1905/ a služkou Annou Malířovou /1891/, později služkou Marií Divišovou /1900, Makarov/.

Dále zde bydlel pachtýř hostince pan Hynek Kopp /1855/ s manželkou Marií /1857/, dělníkem, dětmi: Josefem /1885/, dělníkem v továrně na výrobu fezů, Marií /1881/, Antonínem /1883/, též fezárny, Václavem /1890/, pomocníkem

u fotografa, Karlem /1894/, krejčovským učněm, Janem /1895/, zámečnickým učněm, Emílií /1897/ a tchýní, vdovou paní Barborou Doubkovou /1836/. Později byl nájemcem hostince syn Karel Kopp /1894/ a žil zde s manželkou Anežkou /1890, Chraštovice/, dcerou Růženou /1920/, matkou Marií a sestrou Marií. Oskořinka byla velmi navštěvována. Bývalo zde první strakonické kino, kde občané viděli filmy z počátků němé éry, zajížděl sem i pojiždný biograf, konala se zde sokolská cvičení, probíhaly zde hospodářské výstavy, byla zde kuželna, hostinec vepředu s velkou verandou s posezením, konaly se zde taneční zábavy, politické schůze a do malovaných terčů místním malířem zde cvičili zdejší gardisté střelbu luky. Na dřevěném provizorním jevišti se zde hrálo loutkové divadlo a často jej sem jezdila hrát i rodina Kopeckých. Oskořinka byla zbourána v roce 1976. Vskutku to bylo krásné místo k nedělnímu posezení poblíž řeky Otavy. Místo mělo v různém období i jiné názvy jako „U Pivovaru“, „U Koupadel“ podle blízkého koupaliště pana Bechyň-



Firemní obálka mlýna

ského neb podle hostinských „U Brabčovic“, „Ve Voříškovně“ či „U Kopů“. Při nedělních koncertech zde hrávala kapela c. k. píseckého pěšího pluku za vstupné 20 kr. Hodiny tance zde dával pan Josef Hrubeš. Kdo chtěl, zaběhl si k Otavě půjčit od pana Bechyňského v půjčovně pramic loďku a zajel si na pivo do Hurychovy restaurace a podle zaplacených hodin se vrátil zpět k Pětikolskému mlýnu. Do Oskořinky si chodily hrát děti z celé ulice, což dovolil tehdejší hodný ředitel pivovaru pan Bečvář.

To je pro dnes vše a příště začneme touto hospodou na Podskalí. Jakékoliv doplňky, připomínky či fotografie k zapůjčení na email:

Malirsky.J@seznam.cz
tel. 723158306, či Tržní 1152,
386 01 Strakonice I.

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

Velmi důležité je se chopit příležitosti, říká fotograf Václav Král



dejší přítelkyně, která byla fotogenická, a ráda se nechala fotit. Byť jsem fotil broučky v trávě, focení lidí se postupně začalo hromadit a konečně to dostávalo nějaký smysl. Výsledky se dostavily po tom, co jsem se naučil používat svůj úsměv a



snad i příjemné chování, které mi lidé vraceli, a tím se mi více otevřeli.

Často fotíš svatby. Jak ses k tomuto specifickému focení dostal?

Prostě jsem si řekl: „tak já to zkusím“. A právě tento termín zapříčinil to, že do dnes dělám to, co dělám. Začalo to s celodenní svatbou, o které jsem nevěděl prakticky nic. Když si zpětně uvědomím tu obrovskou zodpovědnost, asi nikdy bych do toho takhle po hlavě neskočil. (smích)

Kdo se bojí, nesmí do lesa...

Přesně tak. Kdybych neskočil po hlavě do vody, asi bychom tu spolu teď nese-

děli. Já bych si pěkně lezl po kolenou, fotil bych si ty broučky a krajiny a dokumentoval svůj život. Sice žijeme v takové instagramové době, takže bych to možná využil, ale bůh ví... Nicméně kontakt s lidmi je to zásadní, proč mě tato práce tak baví.

Co tedy v nynější době primárně tvoříš?

V prvé řadě jde o portrétní fotografii, což se týká průměrně každé mé druhé fotografie. Pak určitě reportážní focení, kam mohu zařadit i svatby, i když ty obsahují snad všechny fotografické kategorie od krajiny až po makro. Také jsem zabrousil do fashion focení, ve kterém mám určitě rezervy, na nichž bych rád zapracoval. Proto jsme se s kamarádkou – vizážistkou Luckou Urbanovou – pustili do projektu „Pro změnu“ ve spolupráci s butikem, který se vyskytuje u vás, v OC Maxim. To mi tedy umožňuje rozvíjet se směrem, který se mi zatím zcela neotevřel, ale má to pochopitelně jako vše svůj vývoj.

K tomu se ještě dostaneme. Co se týče tvého působení, figuruješ pouze na lokální úrovni nebo i celorepublikově?

Dá se říci, že jezdím po celé republice, kam si mě lidé objednají, tam přijedu. Většinou si mě ale „ukradnou“ lidé odsud - z Budějovicka, Plzeňska nebo Prahy, takže se na druhý konec republiky mockrát nedostanu. Vždy je ale výhoda, když vás lidé trochu znají. Ve většině případů se v těchto zmíněných lokalitách najde osoba, která o tobě ví, zná tvé chování. To je na tom to krásné, a co si budeme povídat, i praktické. Během chvíle totiž musím lidi poznat

a dostat se jim pod kůži, vědět co je rozesměje a co nemají rádi... Je to dost o psychologii. Bývá klíčové se během té chvílky integrovat. Lidé mi pak začnou věřit, uvolní se, a pak vznikají příjemné fotografie.

Komu nejvíce vděčíš za to, kým dnes jsi?

Samozřejmě své rodině. Jak jsem již zmínil, primární je, jak se, nikoliv pouze jako fotograf, ale i jako člověk, chovám a jednám s lidmi a za to z nemalé části vděčím výchově svých rodičů. Bez lidského přístupu by spousta mých fotek vůbec



nevznikla. Komunikace je skutečně nejdůležitějším faktorem při focení lidí nebo chcete-li portrétů. Hnacím motorem pro mě byla i bývalá přítelkyně, která se ráda nechala fotit, hnala mě kupředu a především v začátcích ve mně věřila. Pak je tu další rovina. Člověk udělá řadu chyb, které ho posunou dále. Musí fotit, fotit a fotit. Pak si přirozeně najde svůj styl, který si s



sebou nese do budoucnosti.

Cítím tedy, že třeba právě svatby jsou pro tebe ušité na míru.

Svatebních akcí se určitě chci držet i nadále, protože zmiňovaná komunikace s

lidmi, bez které by to tam ani nešlo, je pro mě zásadní. Myslím, že dokážu samotným snoubencům dost věcí poradit, což mě posouvá dál v tom, že jim mohu pomoci i jinak. Jedná se ze zásady o příjemnou událost, ale i té nervozity je tam dost, což ale přináší příjemné emoce. Snažím se to vnímat celistvě. Občas si připadám jako svatební koordinátor. (úsměv)

Co tě konkrétně žene dopředu takhle pozitivně fungovat a posouvat se dále?

Právě ti lidé. (odmlčí se) Také je ale příhodné o své práci přemýšlet z jiného úhlu pohledu. Velmi důležité je se chopit příležitosti. Naprosto souhlasím s mottem „Šťěstí přeje připraveným.“ Nebát se a učinit krok. Je toho více...

Zmiňoval jsi váš projekt „Pro změnu“. O co konkrétně jde?

Tento projekt jako takový nevznikl náhodou. Z devadesáti procent fotím ženy, u kterých se snažím společně s vizážistkou Luckou podtrhávat jejich přirozenou krásu. Nemám v oblibě „vytvářet“ z dané ženy něco jiného, než čím ve skutečnosti je. Shledáváme smysl v tom jí poradit, jak se oblékat a vystupovat, jaký make-up používat, a celkově jí dodat potřebnou přirozenou sebedůvěru. Je zde možnost kdykoliv nás kontaktovat přes sociální sítě nebo telefon s tím, že neomezujeme potenciální zákazníky věkově. Můžeme si prakticky kdykoliv sednout a najít společnou řeč.

V červnu budeš nedílnou součástí módní přehlídky v prostoru OC Maxim, na které mimo jiné vystoupí Gabriela Dvořáková. Těšíš se?

Samozřejmě se těším. Budu na ní působit jako reportážní fotograf a zároveň bude k dispozici můj fotokoutek a moje výstava fotografií, které jsem nafotil v okolí Maximu. Návštěvníci se mě budou moci na cokoli zeptat. Okolí Maximu je pro mě příjemný prostor plný fotogenických prvků a z mého laického pohledu dobře vyplňuje zanedbaný prostor, který u komunikace býval. Okolí Maximu je pro mě takový malý ateliér, kde mohu dobře pracovat s lidmi.

Světový den bez tabáku



Dne 31. května se každoročně připomíná Světový den bez tabáku. Členské státy Světové zdravotnické organizace se dohodly na vytvoření tohoto dne v roce 1987. Cílem je upozornit na rizika spojená s kouřením a motivovat kuřáky, aby alespoň jeden den v roce prožili bez

tabáku a zvážili možnost odvykání kouření. Pozornost je upínána na prevenci jako takovou před tabákovým kouřem, který způsobuje onemocnění a smrt.

Tabák jako takový pochází původem z Ameriky. Patří do rodu rostlin z čeledi lilkovité. Problém je v tom,

že v listech je obsažen alkaloid nikotin. Do Evropy se dostal kvůli Walterovi Raleighovi, který působil ve službách Alžběty I. V současné době se tabák pěstuje nejen v oblastech původu, ale celkem v 117 zemích světa na ploše 5,14 milionů hektarů. V minulosti byla největším producentem tabáku Severní Amerika. Podmínky nahrávají v současné době nejvíce Číně, Indii, Brazílii, leč i africkým státům jako Malawi, Zimbabwe či Kamerun. Do roku 1994 se tabák pěstoval i na území České republiky.

Ne každý ví, že se tabák dokáže využít k prospěšnějším účelům. Tabákové květy jsou důležitou surovinou pro získání vonných látek pro kosmetický průmysl. Tabákové semeno se lisuje a vylisovaný olej je výchozí surovinou laků a fermeží a po úpravě se dají i konzumovat. Pokrutiny po lisování semen jsou dobrým krmivem pro zemědělská zvířata.

Nicméně cigaretový kouř je klasifikován jako rakovinotvorná látka nejvyšší nebezpečnosti, obsahuje na 5000 chemických látek, jež nejenže způsobují rakovinu, ale také poškozují srdce a cévy, vyvolávají genetické mutace či způsobují alergické reakce. Kouření však ohrožuje i nekuřáky formou tzv. pasivního kouření. V ČR umírá v důsledku pasivního kouření asi 3000 lidí, z toho nejvíce jsou ohroženy děti. Dětský organismus je na složky tabákového kouře totiž velmi citlivý. Děti, které vdechují vzduch znečištěný cigaretovým kouřem, mají snížené plicní funkce a odhaduje se, že asi 10%

všech leukémií dětí vzniká právě v důsledku pasivního kouření. I proto došlo v České republice stejně jako v jiných evropských zemích k rozporuplnému zákonu ohledně zákazu kouření v restauračních zařízeních.

Prevence jako taková je užívána i v jiných sférách. Místa, kde se vůbec nevyužívají reklamní panely volající na užívání různých značek cigaret, dokazují, že tato absence má vliv na snížení počtu nejen stávajících kuřáků, ale i těch začínajících. Hlavním posláním Světového dne bez tabáku je tedy zmírnit celosvětové dopady kouření a zabránit „globální tabákové epidemii“, která ročně zabije v celosvětovém měřítku necelých 6 milionů lidí zahrnující i jedince, kteří umírají v důsledku zmiňovaného pasivního kouření.

V České republice je minimálně přes 2 miliony kuřáků a každoročně u nás umírá na následky kouření více než 18 000 lidí, což je asi 50 lidí denně. Roční náklady v ČR na léčbu kuřáků činí asi 80 miliard Kč, oproti tomu příjem z daní tabákových výrobků je jen asi 35 miliard. Co ovšem z toho všeho zní nejvíce alarmujícím tónem, je statistika u dětí. Ta hovoří o tom, že více než třetina dvanáctiletých dětí má už svoji první cigaretu za sebou, což na základě zmiňované citlivosti dětského organismu vůči této látce znamená pro rodiče zdvižený varovný prst.

Rodiče by měly být především vzory pro své děti a kouření alespoň před nimi vůbec neaplikovat. Pokud před nimi kouří, tak hrozí zákonitě mnohem větší riziko, že se během dospívání kuřáky sami stanou. Pak se přirozeně formuje tento začarovaný kruh, který se svými vedlejšími aspekty stává doslova zhoubný i pro své blízké okolí. Pro kuřáky je stěžejní si najít pádný impuls, který je může dovést k onomu zásadnímu rozhodnutí, že ta dnešní cigareta bude opravdu poslední. Pokud zvládnou tohle, zvládnou již všechno. A to je výzva.

Cambridge Weight Plan®

skuteční lidé, skutečná podpora, reálné výsledky

Poradenské centrum Cambridge Weight Plan

Co je program Cambridge Weight Plan:

- program Cambridge Weight Plan je jedinečný a originální program v oblasti výživového poradenství
- nabízí kvalitu, jednoduchost, flexibilitu
- široký sortiment nutričně vyvážených potravin
- individuální a profesionální přístup výživového poradce k vašim potřebám
- začlenění pohybové aktivity do vašeho života

Markéta Witzenteilerová

Strakonice, Bezděkovská 30

Tel.: 774 044 599

E-mail: witzenteilerova@cambridge-diet.cz



**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**



www.cambridgeweightplan.cz

Zdroje: koureni.zdrave.cz, onko.cz
Článek zpracoval Roman Škoda

Šmidingerova knihovna



Článek pro krásný jarní měsíc květen z rubriky „Hrdé Strakonice“ se bude tentokrát věnovat knihovnictví. Počátky jako takové v našem městě sahají do poloviny 19. století, stejně tomu tak bylo i v dalších obcích. Především česká literatura se totiž značně rozšiřovala na základě tzv. národního obrození, kdy čeští buditelé bojovali za náš jazyk, který mohl v rámci toho nejhoršího možného scénáře zcela zaniknout na úkor němčiny.

zlatých ve stříbrě žádaje, aby ji spravovalo šest měšťanů, a to se rozumí moudrých, hodných a poctivých.“

Josef Schmidinger se narodil v roce 1801 ve Strakonících do kupecké rodiny v domě č. p. 55, tj. dnešní budova České spořitelny, kde je mimo jiné umístěná pamětní deska. Po absolvování německé školy ve Strakonících, píseckého gymnázia a teologie v Praze byl roku 1834

knihovnictví, leč také obdaroval 1000 zlatými chudobinec a nemocnici, stejnou částku daroval Matici české a 200 zlatých odkázal „pilným učedníkům strakonickým“. Nejen do dějin regionálních, ale kompletně do historie celého národa se zapsal jako horlivý šířitel českých knih. Proto byl nazýván jako „apoštol české knihy“. Je rovněž značně zajímavé, že jeho osoba nejspíše posloužila jako předobraz postavy pátera Matouše Vrby v kronice F. L. Věk od Aloise Jiráska.

Zpět ale ke strakonické knihovně. Ta byla roku 1880 umístěna v tzv. Besedě na Velkém náměstí. Po otevření Spolkového domu, dnešní Sokolovny, se knihovna přemístila právě sem, a sice do dvou místností v prvním patře. V roce 1916 vznikla v tomto prostoru první čítárna. Ve třicátých letech minulého století se knihovna přemístila do bývalé obecné školy, kde dovršila svoji působnost v roce 1946. Po komunistickém převratu své působnosti knihovna opět změnila, a to do místnosti hradu, kde je dodnes.

Minulý režim byl, co se týče Šmidingerovy knihovny, dobou zakládání nových oddělení nejrůznějších sfér. V roce 1951 vzniklo v rámci místní knihovny 1. hudební oddělení, v roce 1962 zase oddělení metodické. Za dob normalizace šlo o regionální oddělení. Po sametové revoluci v 90. letech se otevřelo oddělení samostatné informační pro neziskový sektor – RC ICN (regionální centrum Informačního centra nadací a jiných neziskových organizací). O rok později se knihovna v té době stala jedinou knihovnou v jižních Čechách se samostatným oddělením pro nevidomé čtenáře, pro které jsou na kazetách namalovány knihy, a na základě



jejich přání jim mohou být zaslány domů zcela zdarma. Na přelomu milénia pak vzniklo opět oddělení hudební.

V posledních letech se služby v knihovně rozšířily, přičemž nyní mohou čtenáři využít nejen bibliograficko-informační služby, ale také vyhledávání informací na internetu, v online katalogu, souborném katalogu knihoven či meziknihovní služby. Dále knihovna poskytuje informatické lekce, exkurze a také různé přednášky a besedy se spisovateli, cestovateli či profesory z vysokých škol. Dále je zde možnost rozvážení knih imobilním občanům.

Zdroj: knih-st.cz, prostor-ad.cz
Zpracoval Roman Škoda



Základy místního knihovnictví sahají do roku 1843. Tehdy Páter Josef Schmidinger věnoval městu soubor knih. Číslo a místo uložení ovšem nejsou dodnes známé. Nicméně důkazy, že tento duchovní činitel zapříčinil pozdější vznik knihovny, se objevují v jeho závěti.

„Na strakonickou českou knihovnu pod jménem Josef Schmidinger věnuji 1000

vysvěcen na kněze. Poté působil jako zámecký kaplan u českého mecenáše Antonína Veitha a u velkostatkáře Šafaříka v Tažovicích. Poslední roky života strávil v Hostomicích pod Brdy jako duchovní. Tam také zemřel roku 1852.

Jeho odkaz hovoří o jeho dobrosrdečnosti a štedrosti. Schmidinger nemířil svými finančními prostředky pouze do



Servis výpočetní techniky pro váš domov, firmu i obchod!



Obraťte se na nás, vyřešíme vaše problémy

- s počítačem nebo notebookem
- se zálohou dat, instalací softwaru
- s připojením internetu doma i ve firmě

Pomůžeme vám s výběrem a realizací

- kamerového systému
- domácí a firemní sítě (datová úložiště)
- registrační pokladny, POS systému

servis@penta.cz

GSM:

732 857 693

724 349 762

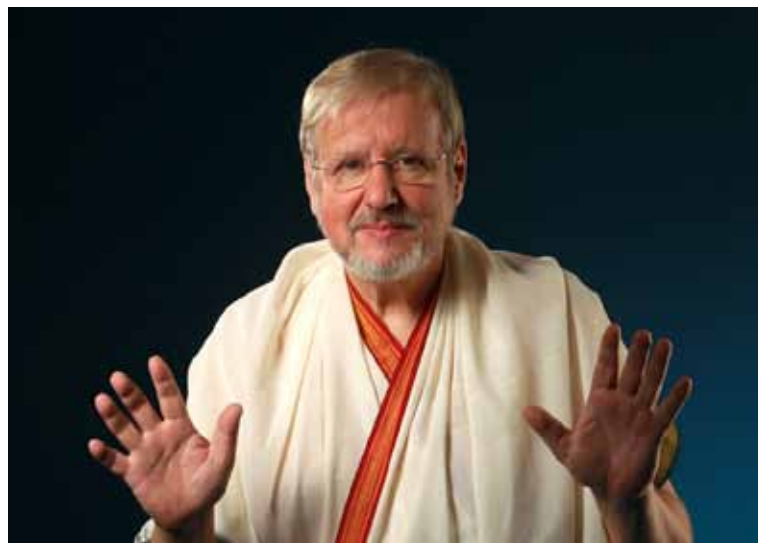
Penta

Víme, co děláme a děláme to dobře. Využijte naše zkušenosti a schopnosti, získáte v nás spolehlivého partnera pro svou techniku. Bezpečně a bez starostí.

Setkání s biotronikem Tomášem Pfeifferem

Dne 10. května se bude ve Strakonících konat nevšední událost. Do města totiž přijede biotronik Tomáš Pfeiffer. Zajímá vás biotronika nebo máte zdravotní problémy a pátráte po alternativnějším pojetí léčby? Tak to vás možná tato přednáška osloví. Setkání je uspořádáno na 19. hodinu a místem konání se stane Rytířský sál. Jedná se nejen o biotronika, ale také filosofa a léčitele. Pfeiffer je pokračovatelem filosofa a zakladatele bio-troniky, pana Josefa Zezulky, jenž zemřel roku 1992. Tomáš Pfeiffer založil nakladatelství TOMÁŠ PFEIFFER – DIMENZE

sociální pomoci se zaměřením na zdravotní prevenci, zejména onkologickou a biotronickou, a na přednáškovou činnost Duchovní univerzity Bytí, která byla založena v Praze 30. 3. 1994. Přednášky probíhají po celé České republice. V posledních letech také hraje na koncertech s názvem Společná věc na netradiční tajuplný historický nástroj – Vodnářský zvon. V období let 2007-2011 se uskutečnilo více než 250 koncertů po celé České republice i v zahraničí. Koncert je doprovázen filmovou projekcí na unikátním parabolickém plátně, která vzniká ze zábě-



2+2 Praha, které vydává a rozšiřuje zejména filosofické dílo Josefa Zezulky. V první polovině 90. let se stal všeobecně známým díky pořadu Seance na TV Nova. Založil Nadační fond Bytí, s jehož pomocí v Praze vybudoval a provozuje dům Biotronické centrum

rů přírodních krás z jeho cest, kde se často věnuje filmování a fotografování. Také se zabývá projektem kruhových domů Bioconstruct a mnoha dalšími aktivitami. Více lze nalézt na webových stránkách www.dub.cz.

Pro tento web vznikl rozhovor, kde

pan Pfeiffer odpovídá na otázku, co je biotronické působení a co vše se jím dá ovlivnit. „Je to nemedicínský obor pomoci člověku. Biotronika je působení vitálními silami na choroby vzniklé na podkladě bioenergetické nedostatečnosti. Biotronika je vlastně filosofii a vlastní léčba její praktickou aplikací, která vychází z poznatku, že se člověk stává ze tří základních částí. Hmoty, ducha a vitality. Je-li příčina onemocnění ve hmotě, je hmotné podání léků neúčinnější, je to doména medicíny. Porucha v psyché má být ovlivněna zejména psychickou silou, tedy psychoterapií, hypnózou. Porušené vitální systémy buněčné, orgánové i celotělové pak náleží biotronice. V mnoha případech je porucha způsobena více činiteli, zde pak je v léčbě nutná spolupráce příslušných oborů.“

Jak již bylo zmíněno, Tomáš Pfeiffer je pokračovatelem Josefa Ze-

zulky, resp. Společenství Josefa Zezulky, což je registrovaná církev a náboženská společnost. Společenství nyní vede právě Pfeiffer. Počátky Společenství sahají až do roku 1945. Základem je svoboda myšlení, v rámci níž se praktikují například bohoslužby, náboženské úkony či duchovní služby.

Témata přednášek si určují návštěvníci sami, a to svými dotazy. Ty se mohou týkat rozmanitých oblastí života, jako je biotronická prevence, filosofie a jiné. Otázky se mohou pohybovat okolo osudu a smyslu života, filosofie bytí s dopady do hmotných oborů.

Pokud máte chuť na specifickou událost, která je dnes poměrně v „trendu“, neváhejte dorazit. Vstupné činí 150 Kč.

Zdroj: www.dub.cz,
www.meks-st.cz
Zpracoval Roman Škoda

VÝKUP KOVŮ EKOLOGICKÁ LIKVIDACE AUTOMOBILŮ S POTVRZENÍM NA VYŘÍZENÍ Z EVIDENCE

ŽELEZO • LITINA • MĚĎ • HLINÍK • KATALYZÁTORY
CHLADIČE • KABELY • NEREZ • ELEKTROMOTORY

Otevřeno: **STRAKONICE - ŘEPIČE**
Po - Ne 8:00 - 17:00

tel.: **739 038 970** ÚKLID ZAČNĚTE U NÁS!

Pronájem vybavení na svatby, oslavy, kulturní a firemní akce

PÁRTY STANY **VYBAVENÍ** **ATRAKCE**

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

Pártys s.r.o.
387 01 Nihošovice 6
tel.: 606 307 107
info@zahradniparty.cz



Vertiv Czech Republic s.r.o. – součást společnosti VERTIV – globálního lídra v oblasti klíčových technologií pro datová centra a komunikační sítě

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

Příležitost pro vaši kariéru...

Kdy: sobota 19.5.2018 9,00 - 12,00 hod.

Kde: Nišovice 9, 387 01 Volyně

Program:

Představení firmy
Prohlídka závodu s kvalifikovaným průvodcem
Prezentace volných pracovních míst

Pro nové projekty a rozšiřující se výrobu hledáme:

Techniky kvality, technika kvality – správce dokumentace, lean specialistu, operátory: mechanické montáže, skladu, balení a CNC strojů; dále manipulanta a elektrikáře s platnou vyhláškou 50, min. § 5

Naše technologie:

Lisování, ohýbání, svařování, práškové lakování, sitotisk, broušení, svařování, mechanické a elektrické montování

Naše produkty:

Serverové, síťové a klimatizační skříně pro datová centra

Přijďte, těšíme se na vás!

Aukce fotografií pro děti z DD Boršov a Volyně

Originální, signované fotografie přátel Petra Strbačky budou vydraženy 24. 5. 2018 v 17:45 hodin v Maltézském sále strakonického hradu. Do dražby poskytl fotografie: Garik Avanesian, Kamila Berndorffová, František Dostál, Pavel Drdel, Tomáš Hurský, Kateřina Janišová, Jaroslav Kortus, Jaroslav Kučera, Petr Strbačka, Roman Šudoma, Jiří Šneider, Alena Vykulilová a František Zemen. Aukci organizuje zájmový spolek ACTIVE time a výtěžek bude použit na charitativní projekt – Kurzy vaření na letním táboře s Pavlem Drdelem pro děti z dětských domovů z Boršova a Volyně. Více informací na www.strbacka.cz/aukce2018.



© Roman Šudoma, Disappointment
1 bw, tisk 67x45 cm,
vyvolávací cena: 1000 Kč



© Petr Strbačka, Toskánsko 2011
plátno 90x45 cm
vyvolávací cena: 1500 Kč



© František Dostál, Babička z Vodňan
4, tisk 44x60 cm
vyvolávací cena: 2000 Kč



© Jiří Šneider, Pohled tisk Fineart
30x40 cm, vyvolávací cena: 1000 Kč



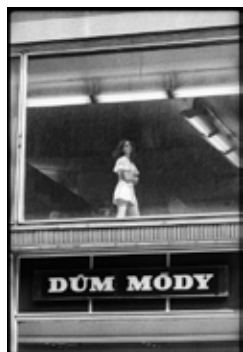
© František Dostál, Babička z Vodňan
4, tisk 44x60 cm
vyvolávací cena: 2000 Kč



© Garik Avanesian, Kyrgyzstan 2010,
tisk 76x30 cm
vyvolávací cena: 2000 Kč



© Jaroslav Kortus, Island, lesklé plátno
na rámu 90x40 cm
vyvolávací cena: 1500 Kč



© Jaroslav Kučera, Prodavačka
z Domu módy, tisk barytový papír
24x37cm, vyvolávací cena: 5000 Kč



© Kateřina Janišová, Nekázanka, tisk
43x60 cm, vyvolávací cena: 5000 Kč



© František Zemen, Dudák, tisk
60x60 cm, vyvolávací cena: 1000 Kč



© Alena Vykulilová, Zeň 4, tisk 45x60
cm, vyvolávací cena: 1000 Kč



© Pavel Drdel, Zaměřený sen, tisk
68x45 cm, vyvolávací cena: 500 Kč



© Kamila Berndorffová, Cesta na trh,
tisk 88x60 cm
vyvolávací cena: 1500 Kč



© František Dostál, Babička z Vodňan
4, tisk 44x60 cm
vyvolávací cena: 2000 Kč



© Tomáš Hurský, Láďa, tisk 70x60
cm, vyvolávací cena: 500 Kč

Je tu květen a jaro je v plném proudu. Sluníčko nám zasvítlí do kuchyně a my máme ještě větší chuť do vaření. Jídla která připravujeme jsou plná krásných barev a čerstvosti. Dalo by se říci „příroda na talíři“. Jídlo už nemusí být tak vydatné, aby nás zasytilo a zahřálo, dáváme přednost lehčím pokrmům a zařazujeme více zeleniny.

Špenátová polévka

Suroviny:
300g čerstvého špenátu
2 - 3 brambory
1 vejce
1 cibule
2 stroužky česneku
polévková lžice másla
sůl, pepř

Postup:

Na másle osmahneme cibulku, přidáme česnek a na kostičky pokrájené brambory, zalijeme ¾ litrem vody. Po cca 10 minutách přidáme očištěný a propláchnutý špenát, necháme projít varem. Dochutíme solí, pepřem a rozlepeným vajíčkem. Na závěr rozmixujeme ponorným mixérem. Do polévky můžeme přidat hrst vloček nebo kuskusu.



Tuňákový salát s fazolkami

Suroviny:
1 malá konzerva tuňáka
250g uvařených zelených fazolek
1 ledový nebo římský salát
1 pórek
1 cibule
olej, sůl, česnek
opražené arašídové oříšky

Postup:

Cibuli a pórek osmahneme na oleji. Smícháme s uvařenými fazolkami, salátem, přidáme tuňáka a dochutíme solí, pepřem, česnekem. Jednotlivé porce posypeme opraženými oříšky.



Zapečená kedlubnová kaše

Suroviny:
4 kedlubny
2 brambory
1 mozzarella
1 cibule
sůl, pepř

Postup:

Cibulku osmahneme, přidáme kedlubny, brambory, které jsme na hrubo nastrouhali. Podlijeme 1dcl vody a chvíli podusíme. Osolíme, opepříme. Zapékací mísu vytřeme olejem a dáme kedlubnovou kaši, na povrch rozložíme mozzarellu, ozdobíme natí z jamí cibulky a zapékáme 15minut na 180°C.



YD SLUŽBA
výrobní družstvo

-ČIŠTĚNÍ PEŘÍ vlastním strojem
-ŠITÍ POLŠTÁŘŮ A DEK různých rozměrů
-KVALITNÍ SYPEK ČESKÉ VÝROBY jednobarevný á 140,- Kč/m
s potiskem á 140,- Kč/m

-CENY ZA UŠITÍ (ceny se mění dle spotřebovaného sypku)

POLŠTÁŘ	70x90	196,- Kč
DEKA	140x200	1065,- Kč

- ČIŠTĚNÍ PEŘÍ cca 3kg/150,- Kč
(cena je odvozena od kvality peří a každá zakázka se čistí samostatně)

KONTAKT: Husova 486, Strakonice 1 • tel.: 383 332 826

Přijďte se nechat hýčkat

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 Láčovými kameny



Přejí dobrou chuť a ráda uvítám Vaše názory na email: svetreceptu@seznam.cz

KULTURNÍ PŘEHLED DUBEN

Strakonicko za 1. světové války**Termín: od května do konce června**

Místo konání: výstavní prostory hradu

Vstupné: 30 Kč

Výstava k událostem roku 1968

Termín: od 9. 4. do 15. 6. 2018 od 8:00 do 14:00 ve všední dny

Místo konání: Státní okresní archiv Strakonice

K vidění budou dobové fotografie, časopisy, plakáty, letáky, zápisy z kronik a další jedinečné archivní dokumenty mapující tento rok ve Strakonících a jejich okolí.

**5000 diskotéka DJ Františka Mareše****5. 5. od 21:00**

Místo konání: Dům kultury

Vstupné: 200 Kč

Velký diskotékový galavečer u příležitosti 5000 diskotéky DJ Františka Mareše, který ve spolupráci s Městským kulturním střediskem bude bilancovat 40 let na scéně. Večer bude tématicky rozdělen na čtyři díly. DJ František bude přehrávat a uvádět největší hity své kariéry. Jako hudební gratulanti dorazí jeho přátelé, Viktor Sodoma, Michal Šindelář, Miroslav Imrich nebo také kapela Rammstein Revival.

Květnové oslavy**6. 5. od 14:00**

Slavnostní shromáždění u příležitosti 73. výročí ukončení II. světové války - památník Na Dubovci.

14:00 hod. hudební produkce v podání orchestru L-Band ZUŠ Strakonice, 15:00 hod. hudební produkce v podání kapely Nektarka, 16:00 hod. kladení věnců a kytic, 17:00 – 18:00 hod. příjezd kolony historických vozidel 4. obrněná divize „Prácheňsko“, po stopách XII. sboru 3. armády US.

Jubilejní turné Lubomír Brabec 65**7. 5. od 19:00**

Místo konání: Rytířský sál

Vstupné: 190 Kč

Jubilejní koncertní turné k 65. narozeninám našeho předního kytarového virtuóza.

Setkání s bionikem Tomášem Pfeifferem**10. 5. od 19:00**

Místo konání: Rytířský sál

Vstupné: 150 Kč

Taneční odpoledne s písničkou**13. 5. od 15:00**

Místo konání: Dům kultury

Vstupné: 60 Kč

Taneční odpoledne s písničkou. K poslechu a tanci hraje Jan Vondrášek z Klatov. Dům kultury, začátek 15:00 hod.

Den otevřených dveří**18. 5. od 9:00 do 16:00, od 15:00**

komentovaná prohlídka hradu

Místo konání: expozice muzea, věž Rumpál

Vstupné: zdarma

Jamboree 2018**19. 5. od 15:00**

Místo konání: hrad – druhé nádvoří

Vstupné: 240 Kč

Městské kulturní středisko Strakonice Vás zve na hudební festival Jamboree hrají Robert Křesťan & Druhá Tráva, COP, Monogram, G-runs'n Roses, Mlékojedi, San't Johnny Nádvoří hradu Strakonice, moderuje Míša Leicht

Prvorepubliková muzejní noc**26. 5. od 17:00**

Místo konání: hrad – druhé nádvoří

Vstupné: zdarma

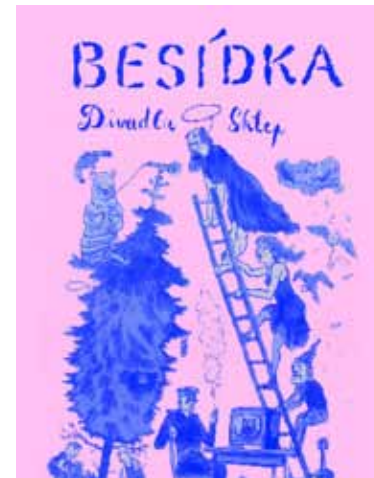
Bohatý program zpestří JUDr. Michal Dlouhý, Ph.D., který se dlouhodobě věnuje historii Československého četnictva. Je „duchovním otcem“ a poradcem televizního seriálu Četnické humoresky. Při příležitosti tématické muzejní noci Michal Dlouhý v dobové četnické uniformě povypráví o historii četnictva na našem území a o tom, jak úspěšný televizní seriál vznikl. Na besedě lze získat osobní turistické vizitky, které jinde nejsou k dostání.

Besídka 2018 - Divadlo Sklep**31. 5. od 19:00**

Místo konání: Dům kultury

Vstupné: 290 Kč

Účinkují: David Vávra, Milan Šteindler, Jiří Fero Burda, František Váša, Tereza Kučerová, Marta Marinová, Hana Navarová, Lenka Vychodilová, Lenka Andelová, Roman Fojtíček, David Noll a Vladimír Vytiska/Rasto Uhrík.

**PODLAHOVÉ KRYTINY****NABÍZÍME:****KOBERCE, LINA, VINYL, PLOVOUCÍ PODLAHY, PARKETY A DALŠÍ PODLAHOVÉ KRYTINY****POKLÁDKA - tel: 606 302 156**BNK a.s.
Volýňská 189, Strakoniceotevírací doba:
po - pá: 8 - 18
so: 8 - 12**www.bnk-as.cz**Rozvoz
koberců
ZDARMA
po celé ČR
k domu

Joga



Po minulém čísle, kdy byla řeč o vybíjené, si i dnes vezmeme na paškál sport, který rozhodně nesnese přívlastko „mainstreamový“. Řeč bude o józe, která navíc stojí v jistém smyslu na pomezí sportu, tance a meditace.

Jóga v původním konkrétním významu znamená jho, tedy obnovení spojení individuálního Já s universálním Bytím. Sanskrtský výraz jóga, odvozený od slovního kořenu judž, má mnoho různých významů, z nichž nejužívanější jsou: připoutat, spojit, sjednotit nebo ovládnout.



Nejstarší zmínky o józe pocházejí z bráhmán (900 až 500 př. n. l.) jako o asketických praktikách světců. V upanišádách se mluví o způsobech meditace a uctívání,

kteří pochází z let kolem 900 př. n. l.

O józe si budeme dnes povídat s Hanou Benešovou, která józe propadla již před dlouhými lety a, jak sama říká, dnes si bez ní nedokáže představit ani jediný den.

Jak ses dostala k józe a jak dlouho se jí věnuješ?

Jógu jsem poprvé vyzkoušela, když mi bylo 12 let. Vzpomínám si na staříčkého šedovlasého a velmi moudrého pana jogína. Lekce jógy probíhaly v sále s kulatými okny, ze kterých bylo vidět západ slunce nad městem. První zkušenost byla příjemná a intenzivní.

Od té doby mě jóga provázela někdy více a někdy méně. Zkoušela jsem lekce, instruktory a hledala svou cestu. Uvnitř jsem však věděla, že to je to „ono“. To, kde se cítím dobře, doma.



Říká se, že jóga není jen cvičení, ale spíše styl života. Jak by k ní měl člověk přistupovat?

Každý si prochází svou vlastní cestou a může se stát, že v určité fázi přijde pocit, že jóga již není jen fyzické cvičení, ale změní se na potřebu jít dál. A pak vás už nenapadne dát si po lekci svíčkou s šesti nebo cigaretu. Najednou chcete více pečovat o své tělo a také o mysl. A věci se začnou měnit.

Jóga obecně je o zklidnění mysli – myslíš, že takové cvičení může zvládnout i hyperaktivní jedinec?

Lekce rozhodně zvládnou i aktivní lidé. Právě těm bych jógu doporučovala. Je dobré prozkoumat, který druh jógy vám vyhovuje. Všichni jsme jedineční. Někdo potřebuje aktivní pohyb, aby se vyřádil, někomu zase vyhovují klidnější relaxačnější lekce s výdrží v jednotlivých pozicích. Práce s dechem je však součástí každé jógové lekce a právě dech nás vede ke zklidnění.

Kdo všechno může cvičit jógu a kdo by se jí měl spíše vyvarovat? Existují v tomto smyslu vůbec nějaká omezení?

Jóga má jediné omezení - lenost. Cvičit může kdokoli, stačí najít ten správný směr. Neznamena to, že musíte své tělo kroutit do neskutečných poloh a lámat si nohu za hlavu. Existují dechová cvičení, relaxace, meditace, které si mohou dovolit i lidé po úrazu

nebo nemoci. Je dobré prostě vyzkoušet, jaký druh jógy a jaký lektor vám bude vyhovovat.

Co podle tebe dělá dobrého jógového učitele?

Dobry učitel stírá rozdíl mezi učitelem a studentem. Student se tak stává „učitelem“ svého učitele a naopak učitel „studentem“ svého studenta. Slavný Seneca řekl: „Tím, že učíme jiné, učíme sebe.“ Napiňujeme tím podstatu jógy – judž, spojení, jednota, sjednocení. Ve vztahu učitel a student oba jsme jedno, jeden celek, jedna součást. Jógového učitele, dle mého citění, dělá učitelem jeho otevřené srdce, láska ke všem vnímajícím bytostem, jeho životní moudrost, soucit a tolerance, samozřejmě potřebné vzdělání, a to nejen na poli jógy. Jógovým učitelem jej však činí zejména jeho vlastní jógová praxe, kterou promítá do každodennosti svého života, do svého okolí, kdy se pro druhé stává věčnou inspirací a hnacím motorem.

Jak se díváš na roli hudby při cvičení jógy?

To je ošemetná otázka. Často se o tom vedou diskuze. Při jógové praxi bychom totiž měli dojít ke stažení svých smyslů z vnějšího světa, a obrátit je k sobě, do vlastního vnitřního prostoru. Hudba však z vnějšího světa přichází, a nejsme-li trénovaní, chtě nechtě na ní reagujeme. Takže co s tím? Já osobně hudbu při cvičení poslouchám a kladu velký důraz na



Sabina Kohoutová
vlasové studio Naďa

3. patro OC MAXIM
Bezděkovská 30
38601 Strakonice

Možno i bez objednání
tel: 725/803 130

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

pánské/dámské kadeřnictví

její výběr. Hudba u většiny z nás totiž spouští emoce, navodí atmosféru, a pokud se nám díky hudbě podaří uvolnit, zkoncentrovat, zastavit rozbouřenou mysl, nakonec v průběhu lekce ani hudbu při praktikování stejně nevnímáme. Hudba tedy může být mostem přes rozbouřenou mysl, kterým přejdeme z všedního uspěchaného pracovního dne do ticha a klidu



vnitřní krajiny svého těla i duše. Výběr hudby je důležitý. Každý jsme jinak naladěný, „vibrujeme na jiných frekvencích“, a tak co pro někoho může být příjemné, druhého naopak rozrušuje či obtěžuje. Já hudbu vybírám intuitivně a pocitově, přestože jsem si vědoma zákonitostí jejího působení.

Máš nějakou oblíbenou knížku o józe, kterou bys čtenářům doporučila?

O józe jich mám mnoho - o filozofii jógy, meditacích, čakrách a samozřejmě knihy týkající se technik a fyziologie ásán. Všechny mám sice „načtené“, ale pravidelně se do nich vracím, když něco hledám a potřebuji si připomenout či ujasnit. Takže všechny jsou oblíbené. Pravdou ale je, že již několik let „studuji“ JÓGA krok za krokem od Dr. Svámí Gítánanda Giri, učebnice pro učitele a žáky. V poslední době mne zaujala Jóga pěti elementů (K. P. Michel a W. Wellmann), která se zabývá spojením jógy a ájurvedy, a objevením skrytých energií v lidském těle. Obdobně se tématu

věnuje i kniha Jóga pro zdraví (Anna Trókes a Detlef Grunert). Velmi zajímavá a místy burcující je kniha Fakta a mýty o józe (W. J. Broad), která vás donutí se zamyslet, a bezděky nepřijímat vše, co se kolem jógy v našem západním světě v posledních letech vynořuje. Nádherná je znovu vydaná kniha Sport a jóga od Elisabeth Haich (autorky známého

románu Zsvěcení), která byla poprvé vydaná před 65 lety. Její odkaz je platný dodnes.

Máš nějaký vzkaz pro lidi, kteří by chtěli s józou začít?

Až to tak budete cítit, běžte si zacvičit. Nemá smysl se do něčeho nutit. Důležitá je vaše vlastní osobní zkušenost. Nenechte se v začátku odradit. Upřímně? Protáhnutí svalů, uvolnění kloubů a zklidnění mysli se prostě nestane ze dne na den. Možná to bude trvat pár týdnů, měsíců nebo ještě déle a najednou zjistíte, že už vás tolik nebolí záda od počítače, přestává vás bolet hlava a dokonce vás už ani tolik neštve šéf. Je vám lépe a víte, že jste za své rozpoložení zodpovědní sami. Sami uvidíte, že jste na konci každé lekce příjemně nabití a plní energie.

Štěpán Pelán



REALITYTRADE

**PRODEJ · PRONÁJEM · FINANCOVÁNÍ
BYTY · DOMY · KOMERČNÍ NEMOVITOSTI**



HLÍDACÍ PES · POPTÁVKA

**NAŠI KLIENTI
AKTUÁLNĚ
POPTÁVAJÍ TYTO
NEMOVITOSTI
PRODEJTE S NÁMI
RYCHLE!**

WWW.REALITYTRADE.CZ

109 – Pro naši klientku hledáme ke koupi byt 1+1, 2+kk, 2+1 nebo 3+1. Podmínkou je výtah a balkón. Platba hotově. Do 1.550.000 Kč. Tel.: 602 144 844

108 – Pro klienta poptáváme ke koupi byt ve Strakonících (1+1, 2+kk, 2+1, 3+kk, 3+1). Klient preferuje byt s balkónem nebo lodžii v původním i špatném stavu před rekonstrukcí. Od 800.000 Kč do 1.150.000 Kč. Tel.: 602 271 334

107 – Pro našeho klienta hledáme investiční byty 2+KK, 2+1, 3+KK, 3+1 ve Strakonících. O lokality Mír a Povážská nemá zájem. Je možné koupit i byt, který je v současné době pronajat. Rychlá platba. Do 2.000.000 Kč. Tel.: 602 271 334

106 – Pro našeho klienta hledáme byt ve Strakonících. Do 3.000.000 Kč. Tel.: 602 271 334

103 – Pro klientku hledáme pozemek ke koupi v okolí Strakonice za účelem výstavby rodinného domu. Do 2.000.000 Kč. Tel.: 602 144 844

102 – Pro spolehlivou klientku hledáme dlouhodobý pronájem bytu 1+1, 2+kk nebo 2+1 v Českých Budějovicích. Pronájem bude obsazen jednou dospělou osobou a malou dcerou. Do 12.000 Kč. Tel.: 602 271 334

101 – Koupím zděnou chatu v dobrém stavu do 15 km od Strakonice. Podmínkou je zavedená elektřina, voda, splachovací WC. Plocha pozemku nejméně 400 m². Do 700.000 Kč. Tel.: 602 144 844

100 – Koupím pozemek od 2.000 m² a větší ke komerčnímu využití nebo s již postavenou halou, s dobrou dostupností, ale nemusí ležet přímo u hlavní silnice. Strakonice, Písecko. Do 2.500.000 Kč. Tel.: 602 144 844

99 – Koupím byt 3+kk a větší ve Strakonících I, preferuji zděný dům. Do 1.650.000 Kč. Tel.: 602 144 844

98 – Pro klienta poptáváme koupi nájemního, bytového (činzovního) domu. Možná i s nájemníky. Lokalita Strakonice, ČB, Plzeň, Příbram. Může se jednat i o dům v malých obcích, v okolí daných lokalit. Do 5.000.000 Kč. Tel.: 602 271 334

97 – Hledám dlouhodobý pronájem bytu 2+1 nebo 3+1 kdekoliv ve Strakonících. Cena do 11.000 Kč včetně služeb. Do 11.000 Kč. Tel.: 602 144 844

96 – Pro klientku poptáváme koupi bytu 2+1 ve zděném domě ve Strakonících. Do 1.000.000 Kč. Tel.: 602 144 844

95 – Pro klientku hledáme byt ke koupi ve Strakonících o rozloze 65 m² a více o dispozici 2+1 a více. Do 2.000.000 Kč. Tel.: 602 144 844

94 – Hledáme pro klienta rodinný dům se zahradou k trvalému bydlení ve Strakonících nebo blízkém okolí. Do 3.500.000 Kč. Tel.: 602 144 844

91 – Hledáme pro klientku ke koupi chalupu nebo rodinný dům do 20 km od Volyně. Do 2.500.000 Kč. Tel.: 602 144 844

Výpis všech aktuálních poptávek zde: <http://realitytrade.cz/poptavky>

WWW.REALITYTRADE.CZ

Reálné a aktuální poptávky našich klientů. Více informací o naší nové službě je k dispozici zde: <http://realitytrade.cz/hlidaci-pes>.

Formulář pro zadání Vaší poptávky zde: <http://realitytrade.cz/poptavka>
V případě, že chcete prodat nebo pronajmout nemovitost, kterou naši klienti poptávají, kontaktujte prosím telefonicky přímo odpovědného makléře na telefonu, který je uveden ve výpisu poptávek. Děkujeme.



Jsmo český výrobce oken, dveří,
posuvných systémů a zimních zahrad.
Zveme Vás k nám do obchodní
kanceláře, kde si můžete vyzkoušet
všechny výrobky a kde Vám
pomůžeme s jejich výběrem.

**Vyrábíme z plastu,
hliníku i dřeva.**



OKNA JIS
Váš pohled
do budoucnosti!



**Neváhejte a poďte se
k nám podívat.**

**Adresa provozovny:
Lidická 159, 386 01 Strakonice,
tel.: 420 383 325 681,
strakonice@jis.cz**

www.jis.cz

**SAMOZABARVOVACÍ
SKLO SENSITY NEBO
DIOPTRICKÉ SLUNEČNÍ SKLO
ZDARMA**

SENSITY

www.axis-optik.cz

AXISOPTIK

Strakonice, Bezděkovská 30
Horažďovice, Ševčíkova 38

roset
reklamní a grafická agentura

Potisk textilu
bundy mikiny trika
pracovní oděvy
vesty

MNOŽSTEVNÍ SLEVY

Potiskneme i vaše vlastní oděvy jak si budete přát

Roset plus s.r.o. Raisova 1004, 386 01 Strakonice
www.roset.cz, reklama@roset.cz, tel.: 389 771 390