

## Lenka Filipová ve Strakonících

V listopadu okouzlí Strakonice svým umem a šarmem nestárnoucí Lenka Filipová, která vystoupí jako tradičně v podzimním období v kulturním domě ve Strakonících.

Známa zpěvačka se narodila v Praze. Není však pouze věhlasnou písničkářkou, ale také výbornou kytaristkou, skladatelkou, textařkou či dokonce šansoniérkou, tedy představitelkou francouzské hudby pozdního středověku.

Lenka pochází z uměleckého

prostředí, její tatínek Adolf býval operním pěvcem a pražským divadelním hercem, maminka učila hudební výchovu. Lenka Filipová měla tedy především díky matce velmi blízko ke kytáře. Hru na tento nástroj nakonec i vystudovala, a sice na konzervatoři v Praze. Tam měla rovněž velmi blízký vztah ke zpěvu, což dokázala patřičně využít. Již od mládí byla v tomto směru úspěšná, v šestnácti letech vyjela s brněnským souborem na své první zahraniční turné do zámoří.

*pokračování na straně 11*

## Miluji koncertní energii, říká Pavel Horejš



*zdroj: www.novinky.cz*

Pavel Horejš si hudbou plní svoje sny. Je totiž zpívajícím učitelem. Jak to jde dohromady? V roce 2008 založil svoji první skupinu. Nejprve začínal jako klávesák, později jako kytarista a zpěvák. Postupem času se stal frontmanem kapely. Zlomový okamžik přišel v roce 2015, kdy se rozhodl natočit svůj první singl „Venuše“. Píše výhradně vlastní repertoár zpívaný česky. Druhý singl „Souznění“ se rozhodlo podpořit, nejen kvůli silně kontroverznímu tématu, mnoho známých tváří z televize, či českých filmů. Poté následovaly dvě písně: Stíny vestibulu a Majáky. Posledním Pavlovým

hitem je „Učitel“. Dle názvu je jasný i obsah písně. V klipu, který je právě umístěn na YouTube se objevují i děti ze ZŠ Lerchova, kde je i třídním učitelem. Při té příležitosti vydal i kompilační CD s nejlepšími písněmi. Pavel je jedním z největších talentů, který se na jihočeské pop-rockové scéně objevil.

**Kdy jsi založil svoji první kapelu?**

Hudbě jsem se začal věnovat docela pozdě, až na konci základní školy. Svoji první kapelu jsme tedy s kamarády založili v roce 2007, až

*pokračování na straně 5*

**INTERIER11**  
MAREK LEPSÍK

TÁTA DĚLÁ  
SKÁŘINĚ KUCHYŇE,  
POSTELE, NÁBYT  
VŠECHNO

www.interier11.cz  
f tatadelaskrine  
775444400

**OKNA  
DVEŘE**

žaluzie, parapety,  
sítě proti hmyzu,  
**SERVIS A OPRAVY  
OKEN A DVEŘÍ**  
**728 431 340**  
liskovejiri@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**

## Otevřeli jsme novou prodejnu a máme pro vás dárek!

Při příležitosti otevření nové prodejny a výdejního místa Penta CZ v OC Maxim jsme pro vás připravili akci

### Sleva 20 % na produkty G21 a G21 Vitality

Penta CZ se sídlem v Katovicích je na trhu se spotřební, výpočetní, kancelářskou a fototechnikou už více než 20 let. Velkou část naší nabídky tvoří produkty značky G21 pro dům, garáž i zahradu. Nezapomínáme ani na děti, kterým můžete opatřit báječné vánoční dárky z kategorie Hračky G21.

Vyrábíme také velmi kvalitní přístroje a doplňky do kuchyně, které znáte pod značkou G21 Vitality. Extra výkonné mixéry, kuchyňské roboty, odšťavňovače, sušičky potravin nebo špičkové sady nádobí či dokonale ostré nože jsou vysoce hodnocené uživateli i odborníky. Na většinu z nich navíc poskytujeme i prodlouženou záruku 2 + 2 roky.



Přijďte si prohlédnout naše produkty a využijte mimořádnou slevu 20 % na všechny produkty G21 a G21 Vitality jako dárek k otevření nové prodejny. Určitě ji oceníte i při koupi vánočních dávků.

Chcete si zboží vybrat v klidu doma? Pak udělejte objednávku na [www.penta.cz](http://www.penta.cz), do políčka v košíku zadejte slevový kupón STRAKONICE20 a sleva se vám automaticky odečte. Zboží vám pak připravíme k osobnímu odběru na výdejním místě v OC Maxim.

**Těšíme se na vás,  
Vaše Penta CZ**



\*Sleva 20 % platí do 30. 11. 2018 a nevztahuje se na produkty s poškozeným obalem, Rozbaleno nebo 2. jakost a na produkty s dárkem.

#### Adresa prodejny

OC Maxim  
Bezděkovská 30, Strakonice

#### Provozní doba

Po-Pá 8:00-18:00  
So 9:00-12:00 hod

20%  
sleva



ODŠTAVŇOVAČ G21  
CHAMBER HORIZONTAL

**3 599 Kč**

4 499 Kč

20%  
sleva



KUCHYŇSKÝ ROBOT  
G21 PROMESSO

**6 399 Kč**

7 999 Kč

20%  
sleva



BLENDER G21 PERFECT  
SMOOTHIE VITALITY

**4 799 Kč**

5 999 Kč

20%  
sleva



MIXÉR G21  
VITALSTICK 800 W

**799 Kč**

999 Kč

20%  
sleva



SADA NÁDOBÍ G21  
GOURMET MAGIC 9 KS

**2 399 Kč**

2 999 Kč

20%  
sleva



SADA NOŽŮ G21  
GOURMET STEELY 5 KS

**799 Kč**

999 Kč



## Lucie Urbanová Vás dokáže krásně nalíčit i skvěle učesat



Lucie je další úspěšnou osobností narozenou ve Strakonících. Jedná se o mladou ženu, jejíž kariéra začala strmě stoupat v posledních letech. A čemu se vlastně věnuje? Působí v oblasti vizážistiky. Na vizitkách má napsáno make-up artist and hair stylist, což znamená, že dokáže své klientky nejen krásně nalíčit, ale i skvěle učesat. Povedl se jí vlastně husarský kousek, neboť prorazila v oblasti, která se na první pohled nedá úspěšně provozovat v menším městě. Lucie Urbanová tento předsudek vyvrátila a její diář je již téměř plný i na příští rok.

**Lucinko, zkus nám prosím detailněji popsat, co obnáší tvé povolání?**

Myslím, že je to hlavně o tom dodávat ženám sebevědomí a krásný pocit. Pokud bych to měla popsat detailněji, tak se starám o kompletní vizáž od make-upu, přes účes až po styling oblečení. Je to vlastně celkové poradenství v oblasti vzhledu. Lidé si často pletou vizážistické služby s kosmetikou, ale jedná se o odlišná povolání. Do mé kompetence nespadá čištění pleti nebo depilace,

také nebarvím a nestříhám vlasy. Já klientku nalíčím a učesu. Prostě se postarám o tu krásnou část, kdy dojde k finální proměně a zákaznice odchází krásná, výjimečná, a přitom se cítí být stále sama sebou. Pokud vyrazíte na ples, jdete do tanečních, máte promoci, jdete jako host na svatbu, jste nevěsta či se jen chcete cítit krásně, můžete mě navštívit v Make-up kanclu, kde vám uvařím kávu a postarám se o vás. Nebo můžete přijít na osobní kurz líčení, udělat si čas sama pro sebe a naučit se správně a vhodně nalíčit do práce nebo třeba na společenskou událost. V rámci své práce musím také stále sledovat nové trendy, vzdělávat se v oboru, být flexibilní. Jako velkou výhodou vidím to, že vizážistka vám hlavně usnadní práci a ušetří čas, nemusíte jezdit do kosmetického salonu a potom přejíždět do kadeřnického salonu a až pak na danou akci.

**Jak vypadá běžný pracovní den make-up artistky? V kolik třeba vstáváš?**

S mou prací souvisí také to, že nemám pravidelný režim, respektive, jaké si to



udělám, takové to mám. Jsou dny, kdy pracuji od samého ráno do večera a jsou dny, kdy pracuji jen odpoledne nebo jen dopoledne. A snažím se nechávat si jeden den v týdnu volný, abych si mohla zorganizovat diář a odpovídat klientkám na objednávky. Pak tady jsou víkendy ve svatební sezóně, která trvá od dubna do října, to vstávám všechny soboty a někdy i pátky mezi 4.00-5.00. Ale co bych pro ty moje nevěsty neudělala. Jde o to, že jezdím přímo za nimi na místo příprav, abych nevěstě šetřila čas, protože pokud se jedná o svatby, je třeba být extra profesionální a nedělat nevěstě zbytečný stres.

**Tvoje zákaznice jsou předpokládám převážně ženy a ženy si rády povídají. Není to někdy náročné, neustále udržovat konverzaci a řešit různá témata? Nebo jsi ten typ, který se naprosto soustředí na práci a nenechá se rozptylovat?**

Vždycky jsem byla upovídaný člověk, zkrátka žádný introvert, takže

musím říct, že mi nedělá problém si s klientkami povídat a povídat. Je ale důležité poznat, kdy si klient povídat chce, a kdy naopak touží po klidu. Je pravda, že po svatební sezóně jsem hodně umluvená, konkrétně na svatbách je třeba být i trochu psycholog a udržovat pozitivní náladu. Největší stres je vždy ráno a já jsem tam od toho, abych nevěstám pomohla si svůj den užít, jak nejlépe to jde. Nebudu vám lhát, někdy to je náročné, za sezonu potkám víc jak 70 nevěst, ale za ty spokojené úsměvy to stojí. Každopádně trávit 90% svého času jen se ženami je zajímavé. Někdy přemlouvám přítele, abych s ním mohla jít do hospody a nasát taky trochu té mužské energie.

**Za tu dobu, co se pohybuješ v oboru, si jistě získala přehled o nejrůznějších kosmetických přípravcích. Zkusila bys nám shrnout, které přípravky by měla mít každá žena ve své toaletní taštičce?**

Na klasické denní líčení stačí







mít v kosmetické taštičce správné štětce, make-up, korektor, tvářenku, rozjasňovač, pudr, řasenku, stíny, tužku na obočí a hlavně rtěnku!!! Mnoho českých žen se bojí nosit rtěnky, což je velká škoda, neboť dobře zvolená barva rtěnky dokáže udělat velkou parádu. A moje rada - dámy nebojte se červené, uvidíte jak se budete cítit krásná a sexy :)



*Make-up & hair artist  
Lucie Urbanová*

**Vím, že stále hodně působíš na Strakonicku, ale nedávno jsi si otevřela studio s názvem Make-up kancel v Českých Budějovicích. Budeš i nadále pracovat ve své rodném městě?**

Sice mám Make-up kancel v Českých Budějovicích, ale do Strakonice jezdím stále a stále jezdit budu! Mám tady pořád spoustu klientů, a navíc

spolupracuji s fotografem Václavem Králem, který je Strakoňák. Děláme tady společně projekt „proZměnu.“ Do toho je ještě zapojen butik RaL Style, který klientky obléká. Jedná se o malou proměnu vizáže s líčením, účesem a zapůjčením oblečení. Chceme ženy naučit pracovat s jejich přirozenou krásou a zdůraznit jejich půvab. Naše klientky se nemusí bát, že by byly změněné k nepoznání, žádné barvení ani stříhání vlasů se u nás nekoná. Václav se postará o krásné fotky a super náladu, já potom o kompletní vizáž.

**Jaký máš vztah ke Strakonícím? Máš zde svá oblíbená místa?**

Ve Strakonících jsem se narodila a žila až do roku 2013, kdy jsem se přestěhovala do Českých Budějovic. Ke Strakonícím mám krásný vztah. Mám tu spoustu přátel a známých a hlavně rodinu. Ale v Budějovicích jsem šťastná a stěhování zpět neplánuji. Oblíbené místo je tam, kde je vám dobře, kde potkáváte milé lidi. Já trávím hodně času v kavárně Maxim, kde jsem před lety pracovala. Je to taková moje pracovní základna –



řeším zde pracovní schůzky nebo relaxuji u kávy.

**Prozradíš nám tvé další životní plány? Co tě čeká v nejbližší době?**

Plány by se neměly prozrazovat, ne? Co není tajné, je to, že budu předělávat můj Make-up kancel. Chci, aby byl ještě hezčí a útulnější. Plánuji navštívit několik kurzů zaměřených na líčení a účesy, abych se mohla ve své práci posouvat dále. Myslím, že je důležité se stále vzdělávat a rozvíjet.

Také chci dávat svým klientkám vždy ten nejlepší servis, takže pro ně stále vymyslím nějaké drobnosti jako jsou dárečky ke kurzům či manuály na líčení. A třeba budu mít jednou další Make-up kancel i ve Strakonících.

**Lucinko, děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů jak v pracovním, tak v soukromém životě.**

*Veronika Poláková*

**SPARKYS**  
OC Maxim  
Bezděkovská 30, 386 01 Strakonice

**TIP z VÁNOČNÍHO KATALOGU**

50  
KUCHA KOUZELNICE  
PRO ÚČNE  
PŘEÚČNOV

BARBA, VÍ HODNĚTE SI NA ZEMĚ  
SALÁT A POKRME SI SI TĚLANKU!

**FARMÁŘSKÁ**  
**Čerstvá VEJCE**

AGRO  
produkce s. r. o.

**NOVINKA:**  
Prodej vajec z automatu  
po 15 kusech  
automat jen na drobné mince.

Prodej ze dvora:  
Radomyšl, Blatenská 324  
Provoz 6.00 – 18.00 hod  
Od pondělí do neděle.  
Info tel. 773 795 327

## Miluji koncertní energii, říká Pavel Horejš



zdroj: www.novinky.cz

*pokračování z titulní strany*

když mi bylo 15 let.

### Kdo Tě v hudbě nejvíce ovlivnil?

To je těžké říci, měl jsem a vlastně i dodnes mám několik českých i zahraničních interpretů, které prostě "žeru". Ale kdybych měl zmínit jedno jméno, tak Michal Hrůza. Jako malý jsem si pouštěl jeho písničky pořád dokola a něco to ve mně zanechalo.

### Kdy sis řekl, že začneš vystupovat sólově?

Myšlenka sólové dráhy přišla docela pozdě, řekl bych tak dva roky zpátky. Když se na to teď zpětně podívám, tak to byl vlastně takový hudební vývoj a celou dobu to k tomu po malých krůčcích směřovalo. Začínal jsem v kapele jako klávesák, později kytarista a zpěvák. Nakonec jsem se stal frontmanem a chtěl jsem pořád víc. Často jsem pracoval a stále pracuju do noci, tvořím, píšu texty a snažím se posouvat neustále dál. V kapele pomalu nastala situace, že já jsem dělal "první a poslední" zatímco někteří členové sotva přišli na zkoušku. Tak jsem si jednoho dne řekl: „Pavle něco se musí změnit“.

### Jak se Ti podařilo získat pro svůj videoklip "Souznění" tak zvučná jména?

Tak samozřejmě to nebylo jednoduché. Stálo nás to mnoho úsilí a energie. Souznění pojednává o různých podobách lásky, chtěl jsem poukázat na to, že ačkoliv jsou lidé různí, tak láska je všem

společná. A právě tato myšlenka "zvučná jména" zaujala. Ve videoklipu tedy můžete vidět Sandru Novákovou, Janu Bernáškovou, Pavla Novotného nebo třeba Jana Antonína Duchoslava.

### Prozrad' nám něco o natáčení tvého posledního klipu?

Celá myšlenka hudebního videoklipu k písni Učitel byla založená na tom, že žáci ZŠ neměli absolutně žádnou představu o natáčení kli-



pu, kolik to zabere celkem času či jak moc je to vlastně velká práce. Chtěl jsem, aby si žáci na vlastní kůži vyzkoušeli jaké to je. Nešlo jen o samotné natáčení ale i o přípravu, shánění sponzorů nebo následnou postprodukci. Žákům jsem slíbil, že to spolu zvládneme, od začátku až do konce. Myslím, že se nám videoklip povedl a že celkový výsledek stojí zato.

### Máš u svých žáků teď větší respekt?

Tak to těžko říct. Ono to asi není jenom o respektu, ale spíš tak nějak

o celkovém přístupu k učení a dětem.

### Připravuješ nový klip?

Právě teď. Koncem října by mě vyjít ven. Musím říct, že to bude to nejlepší, co jsem kdy udělal, jak hudebně, tak vizuálně. Víc prozrazovat zatím nebudu, na sociálních sítích se dozvíte víc.

### Jak se poji povolání učitele s profesí zpěváka?

Řekl bych, že zatím docela dobře. Koncerty a různé akce jsou především v pátek nebo o víkendu, takže se nic nekryje a vše zatím vychází.

### Jaké předměty učíš a jak jsi spokojený s úrovní našeho školství?

Vystudovaný mám zeměpis a občanku, ale učím i tělocvik, hudebku a měl jsem taky pracovní činnosti. Vesměs to, co zbylo. České školství, to je otázka sama pro sebe. Samozřejmě spokojený nejsem. Představ si, že studuješ gymnázium, pak dřeš na vysoké škole s vidinou slibné

láš za dvacet tisíc měsíčně. Řeknu po pravdě, domů chodím docela utahaný a často v noci přemýšlím, proč to nefunguje, nebo proč děcka nechtějí pracovat atd.

### Co plánuješ do budoucna?

Tvořit muziku, odjet koncerty, co máme aktuálně domluvené. A chtěl bych si udělat dovolenou.

### Jaký je Tvůj hudební sen?

Chtěl bych hudbou i nadále rozdávat lidem radost a předávat určité poselství. Baví mě hrát koncerty, miluju tu energii, která tam vzniká. Samozřejmě, že můj sen je se hudbou žít. Víím, že je to asi takové hudební kliše, že to určitě říká každý. Ale myslím, že když něčemu věříš, a jdeš si za tím tak nic není nemožné.

### Kdo se Ti z české hudební produkce líbí?

Michal Hrůza, Chinaski, Mandrage, Divokej Bill, taková ta klasika. Docela i Sebastian nebo Pavel Callta

### Máš čas na sebe?

Jak kdy, někdy jsou chvíle, kdy se celý týden nezastavím a ani nevím, čím jsem, a někdy ten čas zbyde, to je různý.

### Jak se díváš na stav Evropy, považmo na politickou situaci v ČR?

To je stejně jako české školství kapitola sama o sobě. Nelíbí se mi politická situace u nás, za některé věci se i docela stydím, proto jsem také podpořil několik akcí demonstračního typu, ať už na Václavském náměstí nebo jinde.

### Co má pro Tebe v životě největší cenu?

Život je dar sám o sobě, proto bychom si ho měli vážit a užívat co to jde. "Velkou cenu" pro mě má hned několik věcí, suprová rodina, přátelé, kterých si nesmírně vážím, vztah, který mám nebo to, že můžu dělat to, co mě baví, konkrétně hudbu.

Milan Princ



## Historie Strakonicka



foto z roku 1962

Dnes budeme pokračovat dalšími obyvateli domu č. p. 59 majitele Josefa Stockého. Bydlel zde kupecký učeň Václav Svačina /1894, Dražice/, v koloniálu byl zaměstnán Bohumil Svoboda /1893, Zbořený Kostelec/. Jako služky tady byly Anežka Kovárnová /1891, Strašice/ a Josefa Kovárnová /1890, Strašice/. Kloboučnictví zde měl jeho bratr Bedřich Stocký /1862/ a sloužila u něj Marie Gregorová /1897, Volyně/, jako ku-



firemní účet prodejny U Bečvářů

pečti příručí u něj pracovali Jaroslav Matulka/1901, Zálesí/ a učeň Eduard Kovárna /1905, Drachkov/. Později byl majitelem domu obchodník a vinník pan Augustin Bečvář /1892, Blovice, + 1970/, žil zde s manželkou Miladou /1902, Horažďovice/ rozenou Rücker, byli oddáni v roce 1925 v Praze a do Strakonice byli přijati



lístek firmy J. Stocký

až roku 1939. Spolu měli dva syny, dvojčata Jaroslava /1928/ a Ladislava /1928/ ten vystudoval na doktora a odešel v roce 1953 do Prahy. Jaroslav měl za manželku Vlastu /Brno/ a měli děti Jaroslava a Jaroslava. Do dnes se zdejší prodejně Jednoty /COOPU/ stále říká „U Bečvářů“. Dále v domě bydleli: obuvník Jan Potisk /1880, Bratislava/ s manželkou Josefou /1898, Bukovník/, dcerou Zdeňkou /1930/ provdanou Supovou, ještě úřednice Jiřina Němečková /Drhove/ ta se v roce 1954 odstěhovala do Vodňan. Na domě je pamětní deska, která nám připomíná malíře a grafika Jaroslava Dvořáka Šumavského /5.4.1887, + 9.10.1964/, vystudoval stávkářskou školu a pak malířskou školu u profesora V. Jansy v Praze a školu malíře Engelmüllera a v roce 1924 se vrací z Prahy zpět do Strakonice. Jeho práce znázorňují své rodné Strakonice, Šumavu a pošumaví, přispíval do zdejšího tisku a jeho díla jsme mohli vidět na několika výstavách ve Strakonících.

Na protějším rohu ulice Podskalské

laborantem OÚNZ a dcerou Radomilou provdanou Ševčíkovou za obvodního zootechnika Jana Ševčíka, od roku 1941 kovář Miroslav Matoušek /1919, Císařská Kuchyně/ s manželkou, dělnicí Blaženou /1922, Zliv/ dětmi Marií, Hanou, Blaženou a matkou vdovou Františkou Matouškovou /1889, Sudovo Hlavno/. Od roku 1953 dělník Josef Přibyl /1926, Malá Turná/ s manželkou Marií /Třebomyslice/ a synem Josefem, v roce 1955 odešli do Malé Turné, od roku 1955 dělník Bohumil Ninger /1923, Lišov/ s manželkou Boženou /1928, Kouni-



Švamberkova třída



večerní, zimní záběr na prodejnu Jednoty

/Nábřežní/ stával dům č. p. 60 patří také do ulice Švamberkova, jehož majitelem byl zlatník Jindřich Wolf /1844/ později se psal Volf, žil zde s manželkou Marií /1852/, synem Jindřichem /1875, Mnichovo Hradiště/ berním oficiálem, dcerami Zdenkou /1888, Praha/ provdanou Roudnickou, učitelkou na národní škole v Bratislavě a Marií /1890/, dále vdova na penzi Barbara Vrbová /1857. Dalšími obyvateli byli: obchodnice, vdova Antonie Králová /1909, Velenka, + 1958/ se synem Karlem

ce/ a synem Bohumilem, po dostavbě podnikových domů v Tržní ulici se stěhují do č. p. 830/1 a ještě zde bydleli dělník Karel Gorský /1913/ s manželkou Annou /1912, Řepice.

A to je pro dnešek všechno. Jakékoliv připomínky, doplňky a vzpomínky z mládí rád přijmu na email: malirsky-J@seznam.cz, tel. 723158306 nebo na adresu Malířský Jan, Tržní 1152, 386 01 Strakonice I.

Malířský Jan

# 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



## Mezinárodní den boje proti fašismu a antisemitismu



V dnešní době se stále častěji připomínají historická fakta. Stává se tak z několika důvodů. Jedním z nich je nedostatek znalostí náctiletých o nejdůležitějších milnicích 20. století, což potvrdily nedávné statistické průzkumy. Tuto skutečnost bere inteligence neolibě, a proto apeluje na lepší způsoby vyučování

historie hlavně na základních školách. Ony slavné historické reálie, které by měl znát skutečně každý, jsou spojené s nynějším rokem 2018, který nám symbolizuje řadu významných výročí s československou historií. Vycházejme z předpokladu, že většina z nás je obeznámena tím, že je to právě 100 let od vzniku samostatného

Československého státu. V tomto roce jsme si však připomínali i jiná data jako například rok 1968, 1948 nebo také rok 1938, který do jisté míry souvisí i s následujícími řádky.

Měsíc listopad totiž upomíná na Mezinárodní den boje proti fašismu a antisemitismu. Avizovaného roku 1938, konkrétně z 9. na 10. listopadu, došlo totiž k tzv. Křišťálové noci. Němečtí nacisté tehdy provedli násilný akt proti židovským Němcům a dodnes je tato nevidaná noc zapsána jako začátek konce naděje „normálního“ života etnických Židů na řadu let nejen u našeho západního souseda. Hitlerovské Německo mimochodem o měsíc a pár dnů dříve v rámci Mnichovské dohody docílilo postoupení pohraničního území Československé republiky, jež bylo obývané primárně českými Němci, ne zcela přesně nazývanými jako „Sudeťáky“. Jen pro připomenutí,

stalo se tak v noci z 29. na 30. září zmiňovaného roku se slavnou osmičkou na konci.

Od této doby se v naší zemi radikálním způsobem změnil obyčej sociálního rozpoložení či prvorepublikového politického standardu. Českoslovenští vrcholní politici pocítovali zradu od západních mocností, kvůli čemuž docházelo k postupné izolaci a pochopitelnému narůstajícímu tlaku od Hitlera. Tato situace zapříčinila, převážně z rostoucí vsudypřítomné nervozity, antipatie k židovskému obyvatelstvu. Budoucí pohromu Židů pak způsobila nacistická okupace z března roku 1939, kdy se antisemitismus zakořenil do každodenního života obyvatel. V říjnu roku 1941 se po nástupu zastupujícího říšského protektora Protektorátu Čechy a Morava, krvežíznivého Reinharda

*pokračování na straně 8*

# JEDNO SKLO ZDARMA

Akce 1 SKLO ZDARMA platí při zakoupení nových dioptrických obrub a určených brýlových čoček HOVA. Nabídka je platná od 24.9.2018 do 17.11.2018. Akci nelze kombinovat s jinými slevami. Blíže informace o akční nabídce Vám podají pracovníci našich optik.

**UŠETŘETE  
ZA ZNAČKOVÁ  
SKLA**



[www.axis-optik.cz](http://www.axis-optik.cz)

**AXIS OPTIK**

Strakonice, Bezděkovská 30  
Horažďovice, Ševčíkova 38

**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 sytku)

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

## SENZAČNÍ VINYL

**BNK** od **341 Kč/m<sup>2</sup>**

AKCE PLATÍ: od 12. 11. 2018  
do 21. 11. 2018

POKLÁDKA - tel: 606 302 156

otevírací doba:  
po - pá: 8 - 18  
so: 8 - 12

BNK a.s.  
Volyňská 189, Strakonice

[www.bnk-as.cz](http://www.bnk-as.cz)

Rozvoz  
kobereců  
**ZDARMA**  
po celé ČR  
k domu



## Mezinárodní den boje proti fašismu a antisemitismu

Heydricha, uskutečnil první transport lidí židovského původu. Terezín měl sehrát roli sběrného tábora a přestupní stanice před dalším přesunem Židů do vyhlazovacích táborů především v Polsku. Židé byli potupně „označováni“ Davidovou hvězdou a stali se terčem pronásledování, ponižování, utlačování a zabavování majetku. Jejich cesta měla vést až k úplnému vyhlazení s tím, že nacističtí pohlaváři nechali zavraždit přibližně až 77 000 českých Židů. Během druhé světové války bylo zavražděno celkově asi 6 milionů Židů, některá čísla hovoří o ještě vyšším čísle.

Za tyto dechberoucí statistiky v důsledku zodpovídají neklidná třicátá léta 20. století, kdy začala v Evropě především kvůli hospodářské krizi pronikat na politickou scénu fašistická

1922. Není tajemstvím, že se od Mussoliniho nechal inspirovat samotný



Hitler a italského „duceho“ v začátcích dokonce obdivoval. Někteří historici ovšem odmítají spojovat italský fašismus s německým nacismem především kvůli tomu, že měl Mussolini ve svém hnutí řadu židovských členů,

Tato autoritativní a totalitní zřízení byla defakto zničena

Sova jen v letech 2004 až 2012 došlo k téměř 550 rasově motivovaným vraždám a skoro 3500 vážným zraněním neruských obyvatel.

I proto je absolutně nezbytné ctít dnešní evropskou integraci, jež usiluje o zabraňování sebemenších vlivů, které by byly jakýmkoliv způsobem spojené s fašistickými či antisemitskými prvky. Demokratické zřízení je základem pro to, aby se eliminovaly extrémistické tendence. Když se objektivně zamyslíme nad dnešní politickou situací v České republice, ještě nikdy od sametové



hnutí. Ta měla svoje epicentrum v Itálii, kde se dostal do čela polického hnutí fašista Benito Mussolini již v roce

tudíž se jednotlivé ideologie jeví jako vzájemně neslučitelné, nehledě na budoucí Mussoliniho počínání s touto komunitou.

na konci druhé světové války spojeneckými silami, nicméně na konci 20. století se objevila řada menších skupin a politických stran s neofašistickými myšlenkami, které se stále šíří po celém světě. Jen například v současném Německu či jiných evropských zemích se vliv neofašismu překrývá s neonacismem. V takovém Rusku podle ruské nevládní organizace

revoluce nebyla demokracie v naší zemi takovým způsobem ohrožena. Vzdělávejme se, zajímejme se, demonstrujme svobodně a nenásilně své názory. Jen tak zamezíme tomu, abychom si mohli žít stále tak dobře.

*Roman Škoda*

Od 1. 10. na naše zákazníky čeká nově zrekonstruovaná prodejna

- Rozšíření o pánskou módu
- Nová kolekce podzim - zima pro dámy

Rozhodně se máte na co těšit. Zboží doplňujeme každý týden.

Na FB RaL Style naleznete aktuální novinky a zajímavé soutěže.

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

**SATELITNÍ DOTACE**

na montáž nové paraboly  
✓ jen za **300 Kč**

✓ nebo naladění karet se **100 programy**

✓ od **149 Kč** měsíčně

tel.: +420 778 527 899  
www: **SATELITNIDOTACE.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**



## FOOD AND MEALS

Tento měsíc jsem si pro vás připravila základní slovní zásobu k tématu „JÍDLŮ“.

### GROCER'S (koloniál)

pastry	(pejstry)	pečivo
meat	(mít)	maso
cheese	(čís)	sýr
milk	(milk)	mléko
chocolate	(čokolit)	čokoláda
butter	(batr)	máslo
coffee	(kofí)	káva
mineral water	(mineral wotr)	minerální voda
fruit	(frujt)	ovoce
vegetables	(vedžetebls)	zelenina

### BAKER'S (pekařství)

pastry	(pejstry)	pečivo
bread	(bred)	chléb
roll	(roul)	rohlík
cake	(kejk)	koláč, dort
sandwich	(sendvič)	chlebiček
toast	(toust)	topinka
doughnut	(dónat)	kobliha
bun	(ban)	houska

### GREENGROCER'S (zelinářství)

fruit		ovoce
vegetables		zelenina
apple	(epl)	jablko
pear	(pér)	hruška
orange	(orynč)	pomeranč
garlic	(gárlík)	česnek
cucumber	(kjúkambř)	okurka
pepper	(pepr)	paprika
tomato	(tomatou)	rajče
potatoes	(potejtous)	brambory

grapes	(grejps)	hroznové víno
pineapple	(pájnepl)	ananas
strawberries	(stróberís)	jahody

### BUTCHER'S (řeznictví)

poultry	(póltry)	drůbež
chicken	(čikən)	kuře
duck	(dak)	kachna
goose	(gûs)	husa
turkey	(trky)	krocán, krůta
pork	(pórk)	vepřové
beef	(bíf)	hovézí
salami	(seləmi)	salám
ham	(hem)	šunka
bacon	(bejkn)	slanina
sausage	(sósič)	párek, klobása
fish	(fiš)	ryba / ryby
meat loaf	(mítlouf)	sekaná
forcemeat	(fórsmit)	mleté maso

### REMEMBER! (Pamatujte!)

a bar of chocolate	(bar of čoklit)	tabulka čokolády
a packet of crisps	(ə pekyt of krisps)	pytlík brambůrků
a bottle of lemonade	(ə botl of læmonejd)	láhev limonády
a loaf of bread	(ə louf of bred)	bochník chleba
a bunch of grapes	(ə banč of grejps)	hrozen vína
2 kilos of apples	(tú kilos of epls)	2 kila jablek
a carton of orange juice	(ə kartən of orinč džus)	krabice pom. džusu
a bag of potatoes	(ə beg of potejtous)	pytel brambor
be thirsty	(bí Ørsty)	– mít žízeň, být žíznivý
be hungry	(bí hángry)	– mít hlad, být hladový
I am hungry.		– Mám hlad.
He was thirsty.		– Měl žízeň.

Mgr. Martina Zajícová



**Přijďte se nechat hýčkat**

**Salon BELLIS**

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

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



# Módní tipy

Zafoukalo a přišel listopad, který nám již přináší pravou podzimní náladu.

Aktuální barevné trendy jsou hnědá, bílá, béžová a smetanová se zlatou.

Listopadové nízké teploty nás nutí naplnit šatník hřejivými kousky. V krátké sukni vám už nejspíše bude zima.

Přinášíme vám tipy na módní kousky, které pořídíte u nás v OC Maxim a zaručeně vás zahřejí.

Těšíme se na vaši návštěvu.



svetrový kabátek  
Top Secret  
2089 Kč



prošívaný kabát  
Top Secret  
2549 Kč



barety  
580 Kč



vlněný kabát  
4060 Kč



koženková bunda  
Top Secret  
2549 Kč



mikina  
Top Secret  
909 Kč



halenka  
ODETTA  
1390 Kč



pánské zimní sako  
Top Secret  
2709 Kč



košile  
Top Secret  
1089 Kč  
džíny  
Top Secret  
1099 Kč



košilové šaty  
Top Secret  
1179 Kč



hořčičné šaty  
Top Secret  
1449 Kč



kostkované kalhoty  
Top Secret  
819 Kč



vlněný kabát  
3630 Kč



kostkovaný kabát  
Top Secret  
2999 Kč





## Lenka Filipová ve Strakoncích

*pokračování z titulní strany*

Během svých studií využívala svůj multitalent, jak jen to šlo. Moderovala různé akce nebo taktéž interpretovala poezii Vítězslava Nezvala, kterou zhudebnil její kamarád, hudební skladatel a kytarový virtuóz, Štěpán Rak. Na konci první poloviny 70. let 20. století byla součástí Divadla Semafor ve hrách Miroslava Šimka. V této době se dostala i do blízkosti Karla Gotta nebo Karla Vágnera. I díky tomuto faktu vyšly její první gramofonové desky.

Dále se vzdělávala a zdokonaľovala ve hře na kytaru, v roce 1976 absolvovala kurzy v Paříži, v Mezinárodní hudební akademii. V hlavní francouzské metropoli vystupovala ve studentských klubech, stala se hostem francouzské noční rozhlasové show na stanici France-Inter, byla v úzkém kontaktu s lidmi světoznámé pařížské Olympie a také ve Francii vydala své první desky. Například píseň Zamilovaná, jíž složil proslulý Francis Cabrel, se stala hitem prakticky okamžitě. Tato píseň se stala úspěšnou natolik, že dala název jejímu prvnímu gramofonovému albu.

V roce 1984 sestavila vlastní doprovodnou skupinu Domino, v jejím repertoáru začal postupně převažovat střední proud. Publikum vždy poměrně dobře přijímalo její písně zpívané ve francouzštině, své koncerty také vždy doplňovala a ozvášťovala sólovými kytarovými

mi hudebními vložkami.

Její popularita mohla vystoupat však ještě mnohem výše, a to se světovými parametry, nicméně doba jí nepřála. V roce 1988 totiž dostala nabídku zúčastnit se

volení vycestovat. Náhradnicí se narychlo stala dnes již legendární Céline Dion, která v té době byla začínající zpěvačkou a nakonec s touto písní Eurovizi vyhrála, čímž nastartovala svou kariéru.



soutěže Eurovize, kde měla interpretovat píseň Ne partez pas sans moi ve francouzštině od švýcarského skladatele a zastupovat Švýcarsko. V socialistickém Československu ale nedostala po-

Lenka Filipová si po léta pečlivě pěstovala image velmi sympatické, hubymilovné a inteligentní dívky či kultivované a atraktivní ženy. Nikdy také zcela neopustila svoji původní profesi klasické

sólové kytaristky, což nakonec vyústilo v několik LP desek věnovaných pouze klasické kytarové hudbě. Příznivý ohlas měly i její skladby věnované dětskému publiku. To vše jí vyneslo až do první desítky v popularitě českých zpěvaček v anketě Zlatý slavík. Dostalo se jí i celé řady mezinárodních uznání a ocenění. V sou-

časné době se také nově věnuje hře na elektrofonickou kytaru. Její dcerou je současně mediálně propagovanější Lenny, Lenka Filipová mladší.

Na koncertu Lenky Filipové, který je věnovaný celé řadě úprav věhlasných skladeb pro klasickou kytaru, zazní i úpravy lidových písní, šansonu, ukázky keltských skladeb a pochopitelně největší hity umělkyně. Koncert vypukne 13. listopadu v 19:00.

*článek zpracoval Roman Škoda*



**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

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

**servis@penta.cz**

GSM:

**732 857 693  
606 734 068**

**Penta**

## A máme tu listopad !

Vzrůstá potřeba pikantní chuti, která náš organismus zahřeje. Dáváme přednost jednoduché tepelné úpravě: vaření, pečení. Ideální na podzim a v zimě jsou hřejivé polévky a vývary. Je to rychlý i vděčný pokrm. Pokud do nich přidáme luštěniny, obilniny, tak máme zdravé jídlo, které v rodině jen málokdo odmítne.

### Pohanková polévka

#### Suroviny:

50g pohanky	1 cibule
1 mrkev	1l vody/zeleninového vývaru/
2 brambory	olej, sůl

#### Postup:

Na oleji zpěníme pokrájenou cibuli, přidáme pohanku a restujeme. Zalijeme vodou, jakmile se voda vaří, přisypeme nadrobno pokrájenou zeleninu, vaříme, dokud zelenina a pohanka nezměkknou. Hotovou polévku osolíme a můžeme přidat nasekanou petrželku.



zdroje fotografií:  
www.igourmet.cz, www.proděti.cz

*Přeji dobrou chuť a ráda uvítám Vaše názory na email: svertreceptu@seznam.cz*

### Batátová polévka

#### Suroviny:

500g batátů	olej, sůl, římský kmín, kari
2 mrkve	koření
1 cibule	1l vývaru

#### Postup:

Na oleji opečeme cibuli, nakrájenou mrkev a brambory. Vše nasypeme do hrnce a zalijeme vývarem. Vaříme do měkka, pak vše rozmixujeme. Polévku dochutíme kořením. Můžeme podávat s opečenou houskou. Kdo má rád pikantní, tak přidá chilli. Pro jemnost přidáme kokosové mléko.



Je před námi krásný vánoční čas. Přemýšlíte čím potěšit své nejbližší? Udělejte jim radost poukázkou na kosmetické ošetření, produkty nebo líčení dle vlastního výběru.

**Tel.: 604 456 535**  
e-mail: [michaela.cervenska@seznam.cz](mailto:michaela.cervenska@seznam.cz)  
OC Maxim, Bezděkovská 30, 3. patro

**BIOLOGIQUE RECHERCHE**  
PARIS  
autorizovaný salon

**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** UKLID ZACNĚTE U NÁS!

**Pronájem vybavení na svatby, oslavy, kulturní a firemní akce**

**PÁRTY STANY** **VYBAVENÍ** **ATRAKCE**

**ZAHRADNÍ PÁRTY**  
[www.zahradniparty.cz](http://www.zahradniparty.cz)  
párty servis • 606 307 107

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





## OC Maxim Strakonice NOVĚ OTEVŘENO!!!

- Čerstvé bagety vlastní výroby-Chlebíčky vlastní výroby
- Písecké uzeniny-Točená kofola, káva...
- Obložené mísy-Panini
- Teplé občerstvení-Sushi
- Oříšky, pudinky, poháry-Bezlepkové dobroty, dorty...
- Zákusky a dorty ze Smetanovy cukrárny
- Možnost objednání všech produktů na různé akce!!!

-Těšíme se na Vás! Případné dotazy,  
objednávky a přání s Vámi rádi probereme  
tel. 606 144 409 Malinová Jaroslava

Lahůdkářství  
*Malinová*

## NOVĚ NABÍZÍME K PRONÁJMU OBCHODNÍ PROSTORY

Volný prostor - 94,5m<sup>2</sup> - umístění v prvním patře obchodního centra Maxim, vpravo - vedle nového Kojeneckého zboží - Eva Kohoutová Mokrá - kočárky a Dětského centra Medvídek

Volný prostor - 18 m<sup>2</sup> - trojúhelníkový prosklený - umístění v prvním patře obchodního centra Maxim - vedle nově otevíraného obchodu s textilem

informace na tel. 724 360 086  
michailidisova@ocmaxim.cz

Michailidisová Eva



[maxim]

## Méně známý, hbitější bratříček tenisu



Po kratší odmlce se ke slovu opět dostává sport s přízviskem pinkací. Podobně jako k tenisu potřebujeme i k této aktivitě raketu, avšak mnohem menších rozměrů. Zahrajete si jej pouze vevnitř a místo míčku pak létá nad hlavami účastníků v obrovských rychlostech košíček. Řeč nemůže být přirozeně o ničem jiném než o badmintonu.

Jedná se o nejrychlejší raketový sport. Hráč musí mít postřeh, hbitost a výbornou kondici. Během jediného zápasu často naběhá až několik kilometrů. Rychlost smeče u špičkových hráčů dosahuje běžně 300 km/h; světový rekord drží malajský deblista Tan Boon Heong, který zasměčoval rychlostí 493 km/h, ve dvouhře je držitelem tohoto rekordu Lee Chong Wei (453 km/h).

Badminton patří mezi nejstarší sporty na světě – první doložené záznamy o tomto sportu pocházejí ze 7. století, kdy Číňané

provozovali hru zvanou Di-Dčijan-Dsi. Na podobném principu odbíjení opeřeného míčku byla hrána v Japonsku hra cibane



a v Koreji se potom badmintonový předchůdce jmenoval Tije-Kiča-Ki. Mimo asijský kontinent byly badmintonu podobné hry provozovány i mezi Indiány Severní, Střední i Jižní Ameriky, a

dokonce i ve středověké Evropě, kde však byla časem tato hra zapomenuta.

Dějiny moderního badmintonu se začaly psát hrou nazývanou poona, pojmenovanou podle indického města Puna, kde jej okolo roku 1850 „objevili“ britští vojáci. Ti hru přivezli do Anglie, kde o deset let později, v roce 1850 získala své současné jméno. Isaac Spratt svůj pamflet, ve kterém popisoval hru provozovanou v Badminton House vévodou z Beufortu, pojmenoval „Badminton Battledore – a new game“.

V roce 1934 byla založena IBF (International Badminton

pole soupeře. Míč, který dopadl na čáru, se hodnotí jako platný. Situace, kdy se míček dotkne sítě a skončí na straně soupeře, takzvané „prase“, je v badmintonu povolena (i při podání). Jako nový míč se považuje stav, kdy se



míček zachytí na vrcholu sítě, nebo přejde přes síť a potom se v ní zachytí (pokud se nejedná o podání).

Ve vyšších soutěžích pomáhají rozhodčím s rozhodováním o sporných míčích při dopadu blízko vymežující čáry čaroví rozhodčí. Pokud ani to nestačí, případně pokud jeden z hráčů vznese námitku (tzv. challenge), lze využít „jestřábí oko“ – speciální zařízení pro přesné měření místa dopadu míčku, které se používá i v tenise. Každý hráč (nebo dvojice) mohou využít maximálně 2 námitky za zápas.

Podávající hráč stojí v obdélníku pro podání (při sudém počtu jeho bodů v pravém, při lichém počtu v levém) a musí míček odehrát do protilehlého obdélníku, při čtyřhře zkráceného o 0,76 metru a rozšířeného o 0,42 m. Při podání musí být úder do míčku veden pod úroveň pasu (spodní žebro) a raketa se musí nejdříve dotknout hlavičky míčku. Pokud ve čtyřhře podávající strana získá bod, pokračuje v podání stejný hráč, ale z opačného obdélníku. Tím pádem podává na druhého protivníka. Při ztrátě podání podávající protihráči ze stejného postavení, v jakém stáli při svém posledním podání (tím pádem podává hráč, který minule nepodával). Podávajícího v prvním setu určí los (kdo vyhraje, může si vybrat stranu, podání nebo příjem). V dalším setu podává hráč, který vyhrál minulý set.





Badminton se hraje s míčkem. Ty kvalitnější jsou vyrobeny z pravého husího peří (na jeden je zapotřebí 16 brk, používá se peří z levého křídla). Míčky s horšími letovými vlastnostmi, na druhou stranu ale s delší trvanlivostí, jsou plastové. Míček musí vážit 4,74 až 5,5 g, u plastového jsou povoleny výjimky o 10 % celkové váhy. Délka pera musí být jednotná v rozmezí od 62 do 70 mm,

měřeno od konce pera k horní části základny. Nevýhodou péřových míčů je vyšší cena a nižší trvanlivost (na vrcholových turnajích dokáží hráči během jednoho zápasu spotřebovat i 27 péřových míčů).

Odpovědi na naše otázky týkající se badmintonu zodpověděl Dan Moravec, bývalý aktivní hráč badmintonu a v současné době trenér mládeže.

**Jaké vlastnosti nebo přednosti by měl mít začínající badmintonista a v kolika letech je nejlepší začít?**

Ideální somatotyp je obratný jedinec, který má rád pohyb a zdobí ho soutěživý duch. Důležitá je dobrá koordinace těla, také postřeh patří k hodně důležitému vybavení. Ideální je začít od mala, ale dělat více sportů, aby se postupně zvyšovala celková agilita.

**Dá se v tuzemsku badmintonem uživit?**

Uživit se dá jako trenér. Profesionálních hráčů je pomálu. Dnešní doba je bohužel taková, že se kdekdo považuje za odborníka a nazývá se trenérem, ačkoliv to, co předvádí, má s kvalitním vedením společného pramálo. Soudnost je dnes velmi vzácnou vlastností, nejen v souvislosti se sportem.

**Jak si badminton stojí v popularitě v porovnání s ostatními sporty?**

Odpověď vás možná trochu překvapí. Badminton je jeden z nejrozšířenějších sportů na světě, což nám sice může přijít zvláštní, ale v Asii je to sport číslo jedna a nejlepší hráči si užívají asi takové pozornosti, jako například nejlepší fotbalisti v Evropě, kde chybí větší podpora a větší mediální pozornost.

**Potkala tě nějaká zranění? Co je největším strašákem?**

Největším problémem bývají ramena a zápěstí. Mně se sice zranění kloubů vyhnula, ale provázejí mě problémy zad. Kdo provozoval sport na závodní úrovni, ví, že není nic horšího, než když vás limituje nebo zcela vyřadí ze hry zdravotní patálie. Ale i to ke sportu patří a to, jak se se zraněním dokážete vyrovnat a vrátit se zpátky, tvoří důležitý aspekt vaší sportovní osobnosti.

**Je možné s badmintonem začít v každém věku?**

Rozhodně. Badminton je sport, se kterým můžete začít prakticky kdykoliv. Zapinkat si totiž lze už na prvním tréninku a pak už jen postupně roste vaše úroveň hry. Samozřejmě, že pokud to myslíte s pokrokem nějak vážněji, s trenérem, a teď bych si nerad dělal reklamu (se smíchem), bude váš progres rychlejší.

## Cambridge Weight Plan®

skuteční lidé, skutečná podpora, reálné výsledky

# Výživové poradenství

## 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 Cambridge Weight Plan
- individuální a profesionální přístup výživových poradců Cambridge Weight Plan k vašim potřebám
- začlenění pohybové aktivity do vašeho života



## Poradenské centrum Cambridge Weight Plan

Markéta Witztenleiterová

Telefon: +420 774 044 599

E-mail: [marketa.witzenleiterova@cambridgeweightplan.cz](mailto:marketa.witzenleiterova@cambridgeweightplan.cz)

## Diagnostika na přístroji InBody 270

Díky tomuto přístroji dokážeme přesně určit, zda všechny změny probíhají správně.

### Výsledky analýzy:

- tělesná voda
- tělesný tuk
- svalová hmota
- tuk i beztuková hmota
- váha
- přesné BMI
- procentuální podíl tělesného tuku
- poměr pasu k bokům (WHR),
- doporučení minimální kalorické potřeby (BMR)
- hodnocení tukové a svalové tkáně



InBody

# NATUR HOUSE

Odborníci na zdravé hubnutí

5.-9. 11. 2018  
10% sleva na  
produkty pro  
začínající klienty

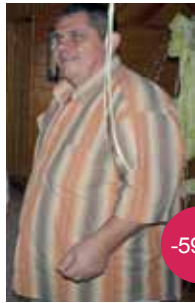
## Oslavte s námi



10. narozeniny NATURHOUSE

Stovky šťastných příběhů o hubnutí

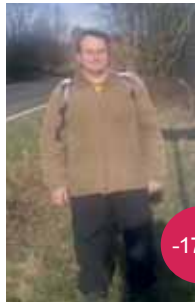
Více než 130 poboček v České a Slovenské republice



-59 kg

před

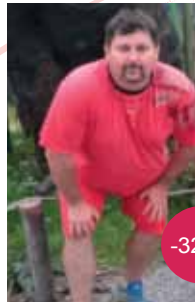
po



-17 kg

před

po



-32 kg

před

po



výživa + vy + NATURHOUSE = ❤️



facebook.com/  
naturhouse.cz

DITETICKÉ CENTRUM NATURHOUSE,  
Kochanka 119, Strakonice, tel.: 735 753 208, 383 134 384

[www.naturhouse-cz.cz](http://www.naturhouse-cz.cz)



Video recepty NATURHOUSE

1848 1923



## KLOSTERMANN

Original z  
Sumary

Světlý  
ležák



Světlý ležák Klostermann je vařený z moravských ječných sladů a žateckého chmele. Za svou nezaměnitelnou vůni a chuť vděčí za studena přidanému hlávkovému chmelu odrůdy Kazbek. Ta patří mezi nově vyšlechtěné odrůdy a je charakteristická svou kořenitou vůní s lehkým nádechem citrusu.

Po týdenním kvašení v otevřených kádích na spilce dozrává 40 dnů v ležáckém tanku. Prokvašení je záměrně nižší, aby vynikla jeho velmi dobrá pitelnost.

Stupňovitost : 11,80 % hm.  
Alkohol : 4,7 % obj.

Dej Báh štěstí

# ZA STUDENA CHMELENÝ

