

Hamr je divoké kladivo

Strakonická hard-rocková skupina slaví 10 let od svého založení vydáním nového alba s jednoznačným názvem Nás nedostanou. Já jsem kapelníka této formace k rozhovoru dostal. Robert Flek je kromě kapelníka ještě bubeníkem a skladatelem. O tom, že jablko nepadá

daleko od stromu, mě přesvědčil jeho syn Rosťa, který hraje v Hamru na klávesy. Takže kapela Hamr je vlastně takové rodinné stříbro...

Kluci, právě vydáváte nové album, co o něm řeknete?

Robert Flek - Máme letos výročí, 10 let od vzniku kapely. Hrajeme pořád ve stejné sestavě, což je v dnešní době až neuvěřitelné. To znamená já bicí, můj syn Rosťa klávesy, Zdeněk Kotrba zpěv, Pavel Toman kytara a Michal Veselka baskytara. Rosťa Flek - máme pozitivní

pokračování na straně 4

Pavel Drdel: U nás se hosté stávají součástí příběhu



Pavel Drdel je velice úspěšný kuchař, majitel restaurace, fotograf a člověk, kterému nejsou lhostejné osudy dětí v dětských domovech. A samozřejmě je to také hrdý Strakoňák. V roce 2014 se umístil mezi stovkou nejlepších kuchařů v ČR, naplno se věnuje své nově otevřené restauraci Sůl&Řepa a pořádá kurzy

vaření pro děti z dětských domovů. Je také amatérským fotografem, tvořícím krásné černobílé fotografie.

Pavle, ty jsi muž mnoha profesí a zájmů. Otázka na úvod – jak to všechno stíháš?

Upřímně... někdy to stíhat ani nejde, den je příliš krátký, i kdyby měl o pár hodin více... ale o to větší je to pro mne adrenalin, vtěsnat vše do tak krátkého intervalu.

Jsi spolujednatel strakonické restaurace Sůl&Řepa, která se těší skvělé pověsti. Čím je tvůj podnik výjimečný a na co bys nalákal milovníky dobrého jídla?

Myslím si, že výjimečný je každý z nás a výjimeční jsou i lidé, kteří

pokračování na straně 3





OKNA DVEŘE

žaluzie, parapety, sítě proti hmyzu, **SERVIS A OPRAVY OKEN A DVEŘÍ**

728 431 340
liskovegiri@centrum.cz

Rest Nápoje

velkoobchod s nápoji
malooobchod

S.R.O.

Po-Pá: 7.30 - 16.30
So: 8.00 - 12.00

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

➔ směr Písek



OUŘEDNÍK
CENTRUM DVEŘÍ & PODLAH
Velkoobchod - Malooobchod

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



Garmen



k džínům. A právě rifle by chtěla paní prodavačka vyzdvihnout: „Pro každého dokážu najít ty pravé,“ říká s hrdostí.

V Maximu totiž našli daleko hezčí prostředí a hlavně atraktivnější prodejní místo. Stálý zákazníci



V Garmenu oděvy nejen prodávají, ale dokáží je i skvěle upravit nebo opravit podle vašich přání.

Stěhování od hradu bylo obtížné, přesto je majitel spokojený.

si obchod našli a nové se snaží oslovit díky reklamě, kterou stále zdokonalují. Konkurenci vnímají střízlivě. Jsou si vědomi, že porovnání s ostatními je důležité k tomu, aby se sami zlepšovali a byli nejlepší v daném odvětví.

S blížícími Vánoce se zákazníci mohou těšit i na dárkové poukazy.

Tak neváhejte a přijďte se podívat do zbrusu nového obchodu GARMEN.

Od začátku listopadu můžete navštívit v OC Maxim obchod Garmen. Dříve se jmenoval Textil oděvy U hradu a z ulice Na Dubovci se přestěhoval právě k nám. Přesun byl tedy jen přes most a my jsme rádi, že je v obchodním centru máme.

Obchod se specializuje na

oblečení pro střední a starší generaci. Najdete tu širokou škálu textilu. Snad jen dětské oblečení



byste zde hledali marně. Od společenských oděvů- obleků pro pány, košil od českých výrobců, kabátů, halenek a šatů pro dámy, přes kvalitní kožené peněženky až



GARMEN

ODĚVY PRO KAŽDOU PŘÍLEŽITOST



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

Pavel Drdel: U nás se hosté stávají součástí příběhu



jsou součástí mého týmu. A restaurace Sůl&Řepa, to je ztělesnění lásky k jídlu, lásky k řemeslu. Chceme dělat věci poctivě a jinak, nedržet se zaběhlého klíše... pak se



i kuchař může stát celebritou, která přesáhne hranice města, okresu i kraje... A naše nová lákadla? 30 hodin tažený hovězí jazyk, štrúdl, který podáváme na kameni nebo tak trochu jinou kulajdu. Ale asi největším lákadlem je otevřená kuchyně, takže hosté se stávají součástí celého toho příběhu.

Je úžasné, že se i přes své pracovní vytížení zajímáš o druhé. Jak jsem již zmiňovala, věnuješ se velice zajímavému charitativnímu projektu. Řekl bys nám k tomu prosím více?

Již sedmým rokem jsem externí součástí českobudějovického Active týmu, který se stará i o děti v dětských domovech. Určitě musím zmínit i mého parťáka a kamaráda Radka, který se na tomto projektu také podílí. Jezdíme do dětských domovů, kde děti za našeho dohledu vaří tříchodové menu. Vše pak vr-

cholí společným víkendem v kempu na Lužnici. V dnešní době se slovo charita bohužel moc nenosí, takže je obtížnější shánět peníze. Ale o to se stará naše šéfka Adéla a my se snažíme část nákladů, cestu nebo i pár surovin na vaření, hradit ze svého.

Bliží se Vánoce, a tak bych tě ráda požádala o malý dáreček pro naše čtenáře. Podělil by ses s námi o tvůj oblíbený sváteční recept?

Vánoce jsou pro mne hodně o střídmosti, používám více zeleniny než masa. Třeba klasický houbový kuba z krup už pro mne nebyl aktuální, tak jsem zvolil kombinaci tradič-

ve velkou závislost a bez fotoaparátu mne vlastně téměř nepotkáte. A i když máme všichni rádi tu barevnost kolem nás, já propadl fotografii černobílé... dokument běžného dne, jazzové koncerty – to jsou kategorie, ve kterých jsem asi opravdu dobrý. Abstrakce focení přes sklo, odrazy světla na zdech ve vodě... abstrakce to je pro mne způsob, jak nechat promluvit skutečnou hloubku své duše nebo myšlenek. Fotografie můžete zatím vidět jen na mém facebookovém profilu nebo příští rok při mé asi největší výstavě zde ve Strakonících.

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

I když jsem původem z Blatné, můj vztah ke Strakonícím se za posledních pár let hodně zlepšil. Nejen, že jsem zde našel svou manželku, ale i život. Kultura i dění tady prošlo radikální změnou. A oblíbené místo? Koryto mlýnského náhonu řeky Otavy a přilehlá lokalita Ostrov, která má

své neskutečné kouzlo.

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

S mým životním tempem nejde moc plánovat dopředu. O to více si užívám přítomného okamžiku, každé minuty, která mi tady na světě byla dána... a v novém roce již zmiňovaná výstava s pracovním názvem Abstraction of my day. Hned z kraje roku degustační akce s víny jednoho z předních českých vinařů, mým výjimečným kamarádem Radomírem Neprašem, spolupráce s Českou televizí nebo i aktivní zapojení do dění v našem městě. Ale asi to nejdůležitější, být skutečným člověkem.

Pavle, děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů jak v pracovním, tak v soukromém životě. A šťastné a veselé Vánoce.

Veronika Poláková

ního receptu a italského rizota. A to vše z brambor.

Oloupané brambory nakrájíme na drobné kostičky. Na másle zpěníme pokrájenou cibulku. Přidáme pokrájené brambory, lišky, namočené sušené houby a vše orestujeme. Osolíme, opepříme a podlijeme kvalitním polosladkým vínem. Necháme vydusit a přidáme naběračku zeleninového vývaru. Opět vydusíme. Opakujeme tak dlouho, než nám začnou brambory měknout. Trvá to tak zhruba deset až patnáct minut. Přidáme čerstvou majoránku. Stáhneme z plotny, vmícháme máslo a nastrohaný parmazán. Rizoto by mělo zůstat krémové stejně jako to italské.

Nemohu se nezeptat na tvůj koníček, kterým je focení. Kde jsou tvé fotografie k vidění a co fotografuješ nejraději?

Láska k fotografii, u mne přerostla

JEDNO SKLO ZDARMA

Akce 1 SKLO ZDARMA platí při zakoupení nových dioptrických obrub a určitých bryllových čoček HOYA. Nabídka je platná od 24.9.2018 do 23.12.2018. Akcí nelze kombinovat s jinými slevami. Blíží informace o akční nabídce Vám podají pracovníci našich optik.

UŠETŘETE ZA ZNAČKOVÁ SKLA



www.axis-optik.cz

AXISOPTIK

Strakonice, Bezděkovská 30
Horaždovice, Ševčíkova 38

Hamr je divoké kladivo



vztah k pivu a vlastně to máme všichni a tak si vlastně rozumíme. Robert Flek - základem je dobrá parta, abychom si lidsky sedli. Samozřejmě různé ponorky existují, ale my jsme spolu zažili spoustu věcí, zkrátka jsme nalazeni na stejnou notu a rozumíme si.

Nás nedostanou je vaše kolikáté album?

Robert - za těch 10 let jsme vydali 5 alb, Belzebub, Doba je zlá, Nejsem dokonalejší, Nekamarád a v neposlední

zkoušek je malinko větší.

Rost'a - Teď to byl trošku boom v souvislosti s novým albem. Vznikaly nové věci, takže jsme spolu byli pořád.

Kolik jste měli letos koncertů?

Rost'a - tak 15 nebo 20 určitě. Robert, jsou to v průměru tak dvě akce měsíčně. Tak nějak jsme se dohodli. Nijak to nehrotíme abychom sháněli akce na každý týden. Každý z nás má svých starostí dost a muziku bereme jako zábavu.

Jak vznikají vaše písně. Vyděmoučíte je, nebo někdo přinese nějakou rozpracovanou věc?

Robert Je to ten první model. Džemujeme a zajímavé věci pak dále rozpracováváme, až vznikne hotová věc. Někdy třeba někdo přijde s textem a my se pak snažíme to zhudebnit. Vlastně je to různé, občas stačí třeba jen dobrý kytarový riff. Ale v každém případě je to kolektivní práce.



řadě nové album Nás nedostanou, které jsme pokřtili 29. září v rámci Václavské pouti.

Kdo vám byl za kmotra?

Rost'a - kmotry byli kluci z Roxoru, to je taková heavy metalová kapela z Nymburka, hodně známá, letos jedou 30 let. Super kluci, super banda. Příští rok nás s nimi čekají další akce.

Jak často zkoušíte?

Snažíme se docela pravidelně, když ta možnost je. Máme úterky a čtvrtky a když se blíží nějaký zajímavý koncert, tak trošku zatlačíme na pilu a frekvence

Vy zpíváte česky, kdo je autorem?

Rost'a - Já bych řekl, že hlavně v tom jede taťka, protože na to má hlavu a občas se k tomu přidává Michal.

Jaký žánr vlastně hrajete, jak byste se charakterizovali?

Rost'a - určitě ten český hard-rock. Robert - chceme dělat muziku, která zasáhne co možná nejvíce lidí napříč generacemi. Hlavně aby to lidem bavilo a písničky měly nějaký smysl. Aby ten text něco dal. Většinou jsou to texty ze života a pak také funguje nějaký zajímavý refrén, který si lidé zapamatují. Rozhodně nemají žádný politický podtext. Před-

vším jde o zábavu. Od politiky jsou tu jiní.

Chystáte nějaký videoklip?

Rost'a - no, chystáme jich několik. My jsme letos po tolika letech natočili svůj první oficiální klip na úvodní skladbu z nového alba, která se jmenuje Díky vám. A pak máme lyric video na skladbu Nás nedostanou. A určitě už na příští rok další plánujeme. Klip natočil známý fotograf a kameraman Dominik Kučera. Dalo se s ním na všem domluvit, protože je to také kluk pro každou špatnost. Robert - když vše dobře dopadne, tak bude klip nasazený do rockové hitparády na TV Rebel.

Nemůžu se Tě nezeptat, jak je to s Tebou a kapelou Metelice?

Ano, před rokem jsme kapelu obnovili v původní sestavě a občas zase hrajeme a tak snad fanoušky potěší informace, že se brzy dočkají i alba téhle legendární formace.

Máte nějaký hudební sen?

Rost'a - To byl pro nás jednoznačně křest nového alba a to pro svoji atmosféru. Pro mě to byl jeden z nejlepších koncertů za těch deset let, co hrajeme. Tohle zažívat na každém koncertě, to by pro mě ten hudební sen. Nás to baví a když to baví i lidi s námi, tak je to to nejužasnější, co můžeme chtít.

S kým byste si chtěli zahrát jako předkapela?

Robert - My jsme se za těch deset let setkali na pódiu s různými velikány. Ať je to Harlej, Alkohol, ať je to Aleš Brichta, Olympic s Tublatankou s Arakainem, to jsou všechno super kapely. A to byl pro nás také vlastně sen.

Co vás ještě zajímá kromě muziky?

Robert - Tak v první řadě muzika, pak muzika a to třetí jsem již zapomněl Rost'a - mě zajímá fotografování, jsem v létě svatební fotograf a také mě zajímá video. Když jsou třeba nějaké grafické záležitosti nebo design. Robert - to musím Rost'u opravdu pochválit, když je třeba zajistit tyhle věci, tak je na něho spoleh a je velice šikovný.

Máte nějaké oblíbené české kapely?

Rost'a - mě fascinují stále Rybičky. Jak jedou strašně pohodovou muziku. Robert - mě strašně baví Trautnberk. Neberou si servítky a je to velká show. Lidi vždycky pobaví.

Je ještě něco, co máte na srdci?

Rost'a - No patrně to, že v budoucnu již nechceme vydávat CD, asi jsme to tímhle novým ukončili. To neznamená, že přestaneme nahrávat, jen budeme točit skladby a k nim klipy, které budeme umisťovat na YouTube a další sociální sítě. A když to bude úspěšné, tak můžeme třeba vydat nějaké Best Of cédečko, třeba v limitované edici. Jo a také bych rád zdůraznil to, že na obalu máme krásnou dívku s dudami, což je pro nás Strakoňáky příznačné, mimochodem je to práce dvou slečen - Kateřiny Kostincové a Nikolý Kratochvilové, tímto jim velice děkuji. A v bookletu máme různé zajímavosti, které nebudu prozrazovat.

Díky za rozhovor

I my moc děkujeme a přejeme do nového roku všem čtenářům všechno nejlepší.

Milan Princ



KULTURNÍ PŘEHLED PROSINEC

**Čertovský rej****1. 12. od 17:00**

Představí se na 150 čertů z Horního a Dolního Rakouska. Skupiny čertů vyběhnou branou do ulice Ellerova a dorazí na prostranství pod Hvězdou, kde nebude chybět diskotéka s DJ Tazzym.

Slavnostní rozsvícení vánočního stromu**2. 12. od 15:00**

Slavnostní rozsvícení vánočního stro-



mu na Velkém náměstí Strakonice. Program: 15:00 hod. hudební skupina Štřeka, 16:30 hod. pohádka Vánoční příběh v podání LS Radost, 17:15 hod. videomappingový vánoční příběh, 17:30 hod. rozsvícení vánočního stromu

Vánoční úsměvy Zdeňka Trošky s vánočními písničkami Simony Klímové**4. 12. od 19:00**

Místo konání: Dům kultury
Vstupné: 260 Kč

Známý český režisér Zdeněk Troška vypráví nejen o filmech, které všichni známe, ale i o jídle a dietách, žrádle a dobrotách ve všech podobách, tedy i v té vánoční podobě! Jak vznikl takový dříve nenáviděný, dnes milovaný vánoční králík na smetaně nebo kapr na



křenu, diváci uslyší v tomto pořadu! Simona Klímová doprovodí talk show písničkami. Zazní zde klasické vánoční melodie, lidové písničky a koledy jak je známe: Nesem vám noviny, Štědrej večer nastal, Veselé vánoční hody...

Koncert skupiny Poutníci - Country Vánoce**6. 12. od 19:00**

Místo konání: Rytířský sál
Vstupné: 200 Kč

POUTNÍCI Country Vánoce Poutníci začali v tomto roce už 48. sezonu. Za tu dlouhou dobu se v kapele vystřídala řada muzikantů, z nichž někteří patřili a patří mezi to nejlepší, co český bluegrass mohl a může nabídnout, Robert Křesťan, Luboš Malina, Svaťa Kotas nebo Jan Máca.

Taneční odpoledne s písničkou - prosinec 2018**9. 12. od 19:00**

Místo konání: Dům kultury

Vstupné: 60 Kč

Vánoční koncert pěveckých sborů**10. 12. od 17:00 a 19:30**

Místo konání: Dům kultury
Vstupné: 90 Kč

Chťic, aby přišli do Betléma - vánoční koncert Prácheňského souboru**13. 12. od 19:00**

Místo konání: Dům kultury
Vstupné: 80 Kč

**Janek Ledecký - Vánoční tour 2018****15. 12. od 19:00**

Místo konání: Dům kultury
Vstupné: 490 Kč

Vánoční koncert sboru Hlasoň a zpěvačky Prácheňského souboru**16. 12. od 19:00**

Místo konání: Rytířský sál
Vstupné: 80 Kč

**KPH - Česká mše vánoční****17. 12. od 19:00**

Místo konání: Dům kultury
Vstupné: 280 Kč

Vánoční koncert JAN JAKUB RYBA. Účinkují: Písecký komorní orchestr Pěvecký sbor Sonitus Písek Sólisté: Michaela Katráková, Anita Jirovská Jiří Emmer – varhany Dirigent: Oldřich Vlček Program: Tradiční vánoční koncert s Rybovou mší a s pásmem vánočních koled „Splnilo se písmo svaté“. Součástí koncertu je rozsvícení adventního věnce.

Vánoční koncert dětského souboru Prácheňáček**21. 12. od 18:00**

Místo konání: Dům kultury
Vstupné: 70 Kč

www.zdroj:meks-st.cz

Pomalou se nám blíží Vánoce, proto neváhejte a přijďte udělat svým blízkým radost. U nás v butiku budete mít z čeho vybírat. 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 v butiku TOP SECRET - RaL Style.

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 Lávkovými kameny

Historie Strakonicka



Kostel svaté Markéty v různých obdobích

Dnes začneme dalším domem na Poděbradově třídě/Švamberkova ulice, nyní ulice U sv. Markéty, také Dr. Beneše, Rudé armády, Stalingradská. Dům stál vedle



Kostel svaté Markéty v různých obdobích

kamenného mostu nad rybím útulkem a byl samozřejmě zbourán jako všechny domy po této straně ulice. Nyní se budeme věnovat domu č. p. 61 majitele uzenáře a řezníka pana Karla Opavy /1881/, který zde žil s manželkou Albinou /1882/, pomocníkem v krámu Františkem Bernem /1885, Mečichov/, uční v obchodu: Václavem Lejskem /1982, Volyně/, Františkem Farkem /1896, Doubravice u Volyně/, Karlem Samcem /1896, Mutěnice/ a služkou Františkou Karasovou. Později zde bydlel a měl obchod Emanuel Kozák /1883/ a žil zde s manželkou Bedřiškou /1894/ židovského původu. Ještě u nich bydlela služka Anastázie Václavíková /1900, Milivice/. Naposledy zde byli majiteli pan Karel Kočír a po něm Stanislav. Dům na konec patřil pod správu ONV Strakonice a v osmdesátých letech minulého století byl zbourán. Před domem stávala osobní váha. Potom zde



Kostel svaté Markéty v různých obdobích

stával kamenný most, pod nímž teklo jedno rameno Otavy, přímo před mostem býval rybí útulek, kam jsme jako děti chodili krmit ryby. Bylo jich zde spousty i ty červené, kaprům podobné. Na druhé straně mostu se nacházely strakonické Benátky a zde se rameno řeky rozdělilo na proud tekoucí k Mosteckému mlýnu a druhou část, kde teče za parkovištěm dnes. Uprostřed býval ostrůvek, kde ženy z Malého města běhly prádlo. Tam se dostaly po dřevěných můstcích, které měl tehdy snad každý dům. Za mostem stojí kostel, dnes již farní- svaté Markéty, u kterého se krátce zastavíme. Byl postaven na ostrově mezi dvěma rameny



Kostel svaté Markéty v různých obdobích

řeky Otavy. Stojí na místě, kde byl často poškozen povodněmi /1784, 1890, 1954 i 2002/. Přesné datum založení je kolem roku 1464, ale jelikož podle listin je doložen poblíž špitál z roku 1318, je jisté, že vedle něj stala špitální kaple /za Bavora III/. Špitál byl později přestavěn na větší nemocnici a u vzniklého kostela byl založen i hřbitov. Budova, která ke špitálu patřila, byla kolem roku 1970 zbourána a nazývala se „Čáповna“. Kostel je vystavěn ve sluhu pozdní gotiky a od roku

1585 má svůj zvon se znakem města. V roce 1854 byl poškozen při požáru. V roce 1895 byl kostel nově opraven a dostalo se mu i nových varhan. Při kostele ve směru k mostu stávala stará sakristie,

ho, která byla zbourána v roce 1930, kdy se starý kamenný most přestavěl na nový z betonu. Požadavek na stavbu nové kapličky zůstal již pouze na papíře. Ke kapličce se váže i příběh o zachráněné dívce Rozárce u Pětikolského mlýna, která svatého Jana Nepomuckého viděla. Tento příběh byl zmíněn již v předchozích dílech naší rubriky Historie. Za kostelem vedla úzká Kostelní ulice, všechny domy v ní již byly zbourány. I další domy, které stály za ní směrem k železnému mostu v souvislosti s novým přemostěním řek Otavy a Volyňky po roce 1969, čekal stejný osud. Na rohu Kostelní ulice stál dům č. p. 63, později byl veden v Poděbradově třídě/Švamberko-



Kostel svaté Markéty v různých obdobích

která ke konci byla v značně havarijním stavu, a tak za pátera Voráčka bylo získáno povolení ji v roce 1929 zbourat. V roce 1930 byla zřízena nová přímo v kostele.

vě ulici, nyní zvané ulice U svaté Markéty/. O tomto domu budeme psát až v příští části za měsíc.

Malířský Jan

Za zmínku stojí, že na mostě stávala kaplička svatého Jana Nepomucké-



Kostel s kdysi špitále a hřbitovem, stojící dům je Čáповna

Mezinárodní den dobrovolníků



www.lekorice.cz

Následující řádky se budou zabývat Mezinárodním dnem dobrovolníků, což je svátek, který se připomíná od roku 1986. Tato skutečnost je globálně velmi rozšířená a v naší společnosti má své místo. Jinými slovy, lidé si začínají stále více uvědomovat potřebu pomáhat druhým, což je jednoduše pozitivní.

Pro dobrovolníky není přednostně

důležitý výdělek z práce, nýbrž konají svůj akt pro jedince jistým způsobem hendikepované. Smyslem Mezinárodního dne dobrovolníků je zejména poukázat na přínos jejich práce a každoročně připomenout nutnost šíření této myšlenky. Tento den je tedy unikátní příležitostí pro všechny organizace a dobrovolníky zviditelnit své přesvědčení. Každá organizace si může vymy-

slet vlastní program, jak své dobrovolnictví vést. Aktivita organizací jsou tedy různé, poslání je však v charakterní rovině stejné. Je třeba ocenit lidi, kteří dobrovolně věnují svůj čas, zkušenosti i životní elán mnoha prospěšným činnostem. K příležitosti tohoto dne se děkuje všem jedincům, kteří dobrovolnictví

vykonávají.

„Jakou ale mají tito lidé, kteří věnují tolik svého času „cizím“, vlastně motivaci,“ může se kdekdo zeptat. Pojdme se na tento fenomén podívat z psychologické roviny. Ona motivace je pochopitelně různorodá. Ač to zní možná sebestředně, poslání sloužit ostatním vám zaruče-



KLOSTERMANN
Originál ze Sumavy

Světlý ležák

KLOSTERMANN ZA STUDENA CHMELENÝ

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 Bůh štěstí

ZA STUDENA CHMELENÝ

Mezinárodní den dobrovolníků

ně zlepši vlastní život. Dobrovolníci jsou obvykle rádi s ostatními, užívají si aktivní odpočinek a zejména pocit, že mají pro ostatní svou cenu. A to je velmi užitečná zpětná vazba. Další z motivací může být náboženství, které s sebou ve velké míře přináší pomoc ostatním. Mnoho náboženství vnímá službu jiným jako duchovní povinnost nebo prostřed-

dek k dosažení vyššího duchovního postavení. Určitou roli mohou hrát pochopitelně i finanční prostředky. Pokud je služba motivována finančně, není člověk chápán jako dobrovolník. Přesto jsou některé organizace schopny hradit výdaje dobrovolníků, jiné poskytují něco ve smyslu stipendia nebo honoráře. Obecně vzato, čím vyšší je odměna,

tím těžší je zařadit takovou službu mezi dobrovolné aktivity. V neposlední řadě se však člověk velmi vhodným způsobem realizuje, poznává velké množství nejrůznějších vrstev lidí a často se tak snadno spřátelí.

Mezi nejrozšířenější organizace u nás patří například sbory dobrovolných hasičů, různé neziskové organizace působící v oblasti sociálních či zdravotnických služeb, také turistické a okrašlovací spolky, humanitární organizace, které se věnují pomoci lidem – zdravotně postiženým, nebo sociálně slabším, dále tělovýchovné jednoty a další. Mezi dobrovolnické organizace se řadí také například ADRA, jež má v České republice 11 center s přibližně 1800 dobrovolníky. Takoví lidé bývají zdarma proškoleni, pojištěni a po dobu výkonu činnosti jim dobrovolnická centra poskytují potřebné zázemí.

Určitě je vám všem známý Český červený kříž. Jedná se o občanské sdružení, národní společnost mezinárodního hnutí Červený kříž ve smyslu Ženevských úmluv. V současné době má asi 20 000 členů. Dělí se do 73 oblastních spolků sídlící povětšinou v okresních městech. Ve svých činnostech jsou zahrnuty například osvětové a školící aktivity ohledně první pomoci, dárčovství krve, humanitární jednotky poskytující první pomoci v případě katastrof a mimořádných událostí, pátrací služba či rekondiční pobyty.



Dobrovolnictví jako takové v sobě nese skutečně blaženou podstatu, bez které se lidstvo nakonec nikdy neobejde. Na závěr si uveďme velmi prostou, leč tuze pravdivou skutečnost prostřednictvím citátu.

„Velké příležitosti, jak pomoci ostatním, přicházejí zřídka, ale ty malé nás obklopují každý den.“

Sally Koch

Článek zpracoval Roman Škoda



FARMÁŘSKÁ

Čerstvá VEJCE

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



prossice s. r. o.



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

SPARKYS

OC Maxim
Bezděkovská 30, 386 01 Strakonice



TIP
z VÁNOČNÍHO KATALOGU

FOOD AND MEALS

Na prosinec jsem si pro vás připravila slovní zásobu k tématu „Vánoce“. Přeji Vám všem krásné Vánoce a šťastný nový rok! Mgr. Martina Zajícová

Advent – four weeks before Christmas

Advent wreath – (advent wreð)	– Adventní věnec
candle (kendl)	– svíčka
Advent market (advent márkyt)	– Adventní trh
Christmas market – vánoční trh	

24th December	– Christmas Eve
25th December	– Christmas Day
26th December	– Boxing Day
31st December	– New Year’s Eve
1st January	– New Year’s Day

church mass (čərč mes)	– mše
church	– kostel

Christmas carol (= noel) – vánoční koleda

Christmas cards – vánoční pohlednice

Christmas tree (tri) – vánoční stromček

natural (nečərɪ)	– přírodní
artificial (ártyfišl)	– umělý
fir (fir)	– jedle
spruce (sprūs)	– smrk
pine (pájn)	– borovice
Christmas balls (bóls)	– ozdoby
chain (čejn)	– řetěz
straw decorations (stró dekorejšns)	– slaměné ozdoby
wooden decorations (wúdn dekorejšns)	– dřevěné ozdoby
chocolate figures (čoklit figərs)	– čokoládové figurky

Christmas presents (preznts) – vánoční dárky

wrap (wrep)	– zabalit
unwrap (ánwrep)	– rozbalit
surprise (səprájs)	– překvapení

Christmas sweets (swíts) – vánoční cukroví

gingerbread (džindžrɪbred)	– perníček
Christmas cake (kejɔk)	– vánočka
bake (bejk)	– péci

The traditional meal:

In the Czech Republic:

fish soup (fiš súp)	– rybí polévka
fried carp with potato salad (frájd kárp wið potejtou seled)	– smažený kapr s bramborovým salátem
carp scale (kárp skejl)	– šupina z kapra
mulled wine	– svažené víno

In Great Britain:

turkey with stuffing (tərky wið stafink)	– krocan s nádivkou
Christmas pudding	– vánoční pudink

New Year’s Eve: (ňů jirs ív) - Silvestr

celebrate (seləbrejt)	– slavit
celebration (seləbrejšn)	– oslava
toast	– přáitek
at midnight	– o půlnoci
champagne (šampaň)	– šampaňské
Cheers! (čírs)	– Na zdraví!
Refreshment (ryfrešment)	– občerstvení
savory (sejvəry)	– jednohubka
garlic spread (gárlík spred)	– česneková pomazánka
sandwich (sendwič)	– chlebiček
sausage (sósič)	– klobása
crisps	– brambůrky, křupky
hangover (hengouvɪ)	– kocovina

People can watch some entertaining program on TV or they can go dancing. We can celebrate New Year’s Eve in the mountains. (at the mountain cottage)

New Year’s Day: - Nový rok

New Year’s resolution (rezəlúšn)	– novoroční předsevzeť
to stop smoking	– přestat kouřit
to lose the weight	– zhubnout
to do sport	– sportovat
firework (fajrwərk)	– ohňostroj

We usually eat lentils with smoked meat. - Obvykle jíme čočku s uzeným masem.

Mgr. Martina Zajícová



PŘEKLADY TLUMOČENÍ

VÝUKA JAZYKŮ

angličtina
němčina
francouzština
chorvatština
italština
ruština
španělština
čeština pro cizince

Krásné Vánoce a šťastný nový rok

tel.: 724 500 205
Heydukova 152, Strakonice
Kochana z Prachové 121
Petra.Brajinova@seznam.cz
www.petrabrajinova.cz

Módní tipy

I tento měsíc vám přinášíme zajímavé tipy a módní inspiraci.

V prosinci chodíme nejraději zachumlaní v teplých kabátech, pletených šálách nebo vlněných vestách.

I v zimním období je v módě co objevovat. Za nás je jedním z nejlepších kousků stylový kabát. Právě s ním budete v zimě trávit nejvíce času, tak si dejte záležet na výběru.

Dalšími teplými kousky, které vám nesmí chybět v šatníku, jsou pletený svetr a šála. Nebojte se kombinovat různé materiály, výsledný efekt bude velice zajímavý.

Přijďte se za námi podívat do OC Maxim, pokud si nebudete vědět rady s výběrem či kombinacemi, rádi vám poradíme.



Dámský kabát
1469 Kč



Krajkové šaty
Top Secret
1809 Kč



Sveter
Top Secret
1349 Kč



Šaty s lampasem
Top Secret
1149 Kč



Pruhovaný svetr
Top Secret
909 Kč



Yvon náramky
480 Kč



Dámská bunda
699 Kč



Zaps mikina
1390 Kč



Pánská mikina
909 Kč



Unicorno blůza
1190 Kč



Dámské tričko
Top Secret
359 Kč



Zaps mikina
1390 Kč



Pánské triko
539 Kč



Pánský svetr
1549 Kč



Sukně
Top Secret
549 Kč



Pánská bunda parka
Top Secret
3609 Kč
Džíny
949 Kč



Unicorno šaty
1490 Kč



Dámská zimní bunda
Top Secret
3499 Kč



Čepice
274 Kč



Pánské triko polo
639 Kč



Janek Ledecký – Vánoční tour 2018

Vánoční turné Janka Ledeckého se stane součástí i našeho měsíce Strakonice, jak název napovídá, bude to v prosinci- konkrétně v jeho půlce – 15. 12.



Janek Ledecký je jednou z našich nejnámějších hudebních hvězd. Poprvé si získal pozornost publika jako frontman rockové kapely Žentour. Ta vydala své první

stadiony. Album Žentour 003 se stalo nejprodávanějším na trhu. Následovalo album Žentour 005 s legendárním hitem „Proklínám“. Dvě zlaté a platinové desky po-

sunuly Žentour na první místa rádiových a televizních hitparád.

V roce 1992 se Janek vydal na samostatnou dráhu. Jeho první sólové album „Na ptáky jsme krátký“ bylo

licky premiérový bungee jump na území federace. Občas jeho zápal do podobných aktivit byl krajně nebezpečný. Při natáčení určitého videoklipu se Ledecký zřítíl s padáčkem a kvůli zraněním nemohl hrát víc než půl roku na kytaru.

Jankovo druhé album „Právě teď“, vyšlo v roce 1993, přičemž účinkoval v hlavní roli muzikálu „Pěna dní“ na prknech Divadla ABC v Praze. V květnu roku 1994 bylo toto album oceněno zlatou deskou. Na podzim téhož roku vyšlo jeho třetí živé album „Jenom tak“.

Během dvou měsíců byl oceněn zlatou deskou a videozáznam z koncertu dostal cenu za nejlepší video roku. Významným okamžikem roku 1994 byl poslední koncert tour, který proběhl ve vyprodané Lucer-

veškeré předchozí rekordy. Vánoční písničky z tohoto alba se staly během pár let symbolem vánoční atmosféry.

Ke konci století pak Ledecký komponoval Shakespearova Hamleta. Přes zprvu nedůvěřivé reakce tento krok znamenal další veliký úspěch - muzikál se stal skutečným hitem a pokořil hranici 700 představení. Povzbuzen obrovským úspěchem dokončil Ledecký nový muzikál inspirovaný životem slavného italského astronoma „Galileo“ Galileia. V říjnu roku 2007 se „Hamlet“ představil jihokorejskému Soulu. V den premiéry se v Soulu hrálo 68 muzikálů a i přes to se Hamlet stal okamžitě hitem korejského muzikálového průmyslu. Obsadil druhé místo v prodejnosti vstupenek ihned po první veřejné generální zkoušce. Poté byl muzikál úspěšný například i v japonském Tokiu.

To ale Ledeckému nestačilo. Před pár lety se totiž pustil do dalšího „Shakespeare“, a sice do Othella. V roce 2013 po dvaadvacetileté pauze vyšlo další album Žentour 007. A není tomu dávno, co vyšlo dlouho očekávané autorské album s názvem NA KONCI DUHY, které přináší dohromady třináct nových skladeb. Janek ho začal natáčet v březnu 2015 v Modern World Studios v anglickém Tetbury v produkci Grega Havera.

Jak sami vidíte, Janek Ledecký toho za svůj profesionální život stihl skutečně mnoho. Vy se můžete těšit na klasické vánoční písničky, ale i hity jako Budu všechno, co si budeš přát, Proklínám nebo Pěkná, pěkná, pěkná. To vše je součástí programu, se kterým populární zpěvák Janek Ledecký dokáže vždy před Vánocemi vyprodávat sály v Česku. Koncert se uskuteční od 19:00 ve strakonickém kulturním domě. Lístek stojí 490 Kč. Užijte si tuto podívanou.



album Žentour 001 v roce 1987. V roce 1989 vyhrála TV hitparádu „Triangl“ s písničkou „Utajený světadíl“ hned třikrát za sebou a v létě získala s „Promilujem celou noc“ Bratislavskou lyru na nejprestižnějším Československém mezinárodním hudebním festivalu. Následoval singl „Všechno bude fajn“ a Žentour byl definitivně kapitulován z rockových klubů na

natolik úspěšné, že se stal skutečnou megahvězdou tuzemského šoubyznysu. Jeho úspěch byl potvrzen mnoha prestižními oceněními.

Dnes jeho dost možná slavnější dcera Ester se nepochybně potatila. Janek Ledecký se totiž sportovních, řekněme poněkud akčnějších metod rozhodně nebojí. Při křtu svého alba totiž například skočil symbo-

ně. S producentem Ivanem Králem natočil Ledecký album „Některé věci jsou jenom jednou“. Skladby z této desky zaplnily celou „TOP 10“. V únoru roku 1996 dostala tato deska nejen zlaté, leč i platinové ocenění. Téhož roku Janek vydal nové album „Sliby se maj plnit o Vánocích“, což se stalo okamžitě obrovským hitem a koncert v Lucerně přenášený Českou televizí zlomil

Zdroj: www.ledecky.cz

www.trisia.cz

Zpracoval Roman Škoda

Prosinec se nese v duchu pečení cukroví. Některé domácí cukrářky zvládnou až desítky různých druhů. Je však takové vánoční cukroví, které patří mezi stálice a nesmí chybět na žádném vánočním stole. Vanilkové rohlíčky a linecké jsou největšími favority. Já osobně mám ráda zmíněné tradiční, ale i méně známé kousky. Rovnováha musí být zachována i při vánočním pečení.

Linecké

Suroviny:

20 dkg hladké mouky	5 dkg oříšků
15 dkg másla	1 žloutek
5 dkg moučkového cukru	

Postup:

Na vál nasypeme mouku, přidáme máslo, cukr, ořechy a žloutek. Rukama vypracujeme těsto a necháme v lednici odpočívat nejlépe přes noc.

Z uleželého těsta tvarujeme rohlíčky, které pečeme na plechu vyloženém pečícím papírem. Pečeme na 180 stupňů 8 až 9 minut. Ještě horké obalujeme v moučkovém cukru, můžeme přidat i vanilkový.



Vanilkové rohlíčky

Suroviny:

20 dkg hladké mouky	7 dkg moučkového cukru
5 dkg mletých lískových ořechů	1 vejce
15 dkg másla (Hera)	1 vanilkový cukr
	1 prášek do pečiva

Postup:

Vypracujeme hladké těsto a necháme hodinu odpočinout. Těsto poté vyválíme a vykrajujeme srdíčka. Pečeme na 180 stupňů 15 minut. Po upečení a vychladnutí slepujeme Nutellou a posypeme moučkovým cukrem.



Nugatová srdíčka

Suroviny:

20 dkg hladké mouky	7 dkg moučkového cukru
5 dkg mletých lískových ořechů	1 vejce
15 dkg másla (Hera)	1 vanilkový cukr
	1 prášek do pečiva

Postup:

Vypracujeme hladké těsto a necháme hodinu odpočinout. Těsto poté vyválíme a vykrajujeme srdíčka. Pečeme na 180 stupňů 15 minut. Po upečení a vychladnutí slepujeme Nutellou a posypeme moučkovým cukrem.



Skořicoví nafoukanci

Suroviny:

10 dkg hladké mouky	7 dkg lískových oříšků
12 dkg másla	1 žloutek
20 dkg moučkového cukru	1/2 kávové lžičky jedlé sody a skořice

Postup:

Vypracujeme těsto, které necháme hodinu odpočinout a namačkáme do formiček. Pečeme na 150 stupňů 15 až 20 minut. Po upečení můžeme špičky máčet do čokolády nebo jen pocukrujeme.



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

zdroje fotografií:
www.toprecepty.cz, www.studentskakucharka.cz,
www.recepty.cz, www.iGurmet



OC Maxim Strakonice NOVĚ OTEVŘENO!!!
-Čerstvé bagety vlastní výroby-Chlebičky 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

ODBĚROVÉ PRACOVISŤE STRAKONICE

Na odběr krve k nám můžete přijít na základě doporučení od lékaře či jako samoplátce.

Krevní odběry jsou bez čekání a předchozího objednání.

**Najdete nás v OD Maxim,
Bezděkovská 30**
pondělí–pátek
7:00–12:00,
12:30–13:30



SYNLAB



Jedna z největších laboratorních skupin v České republice



Komplexní služby v oblasti laboratorních vyšetření



Vysoce kvalifikovaný personál, který vám poradí a ochotně vše vysvětlí

www.synlab.cz

bezplatná linka:
800 800 234

Judo



Ačkoliv je s tímto sportem spjatý oděv tradičně bílé barvy, v rukavičkách spolu zápasníci rozhodně nejednají. Zpravidla končí jeden z nich otřesený na zádech, případně se ocitá s protivníkovými rukama pevně sevřenými kolem hrdla. Pokud stále váháte, poslední náповědou budiž původ tohoto bojového umění – země vycházejícího slunce.

Judo, v překladu doslova jemná cesta, je styl japonského bojového umění a velmi rozšířený úpolový sport. Vzniklo z několika škol džiu-džitsu, které vyučovaly sebeobranu neozbrojeného člověka v tehdejší pojetí. Sebeobrana řešila skutečné bojové situace, které vznikaly při boji muže proti muži. Jestliže jeden z bojovníků přišel v boji o svou zbraň, nastala situace, kdy musel bojovat o svůj život. Úspěšné provedení technik pak končilo smrtí útočnicka nebo jeho destruktivním poškozením – nejčastěji zlomeniny. Cílem juda je mít možnost volby, zda při úspěšně provedené obraně útočnicka poraním, nebo nad ním pouze získám kontrolu a vysvětlím mu marnost jeho počínání. Tomuto cíli odpovídá i skladba technik.

Judo založil profesor Džigoró Kanó v roce 1882. Motivem ke studiu džiu-džitsu a jiných bojových technik byl



úsek jeho života na střední škole, kde musel snášet mnohé fyzické násilí od silnějších spolužáků. Jeho poznání při studiu různých forem bojových umění u uznávaných mistrů pak přepracoval

ve vlastní styl bojového umění.

V pozdějších letech prosadil Džigoró Kanó jako ministr školství výuku juda na školách v Japonsku a rozšířil ji na tělovýchovný systém. Judo se také začali učit japonští policisté v rámci profesního výcviku.

V roce 1964 se stalo judo olympijským sportem. Na území dnešního Česka se vznik juda datuje k roku 1919, kdy vysokoškolský sport zahájil první kurzy a na ně navázala armáda s kurzy sebeobrany. Dnes se dá říci, že české judo má ve světě dobrý zvuk.

V judu, podobně jako v dalších bojových sportech, rozlišujeme úrovně, které korespondují s cvičencovou zdatností a pokročilostí. Spolu s novým stylem zavedl Kanó i systém technických stupňů, který později využily i další školy. Stupně se odlišují podle barvy pásku.

Každý oficiální duel se řídí určitými, předem danými pravidly. Duel začínají oba aktéři úklonem (rei). Rozhodčí duel zahájí slovem hadžime

Realita ovšem se má však se základními myšlenkami jen málo společného. Každý zápas je časově omezen a většina judistů po skórování nižším stupněm hodnocení jeví maximální zájem skóre udržet až do konce časové doby. Jako nástroje používají bezdůvodné padání na zem, falešné útoky, hluboký předklon, aby se k nim soupeř nemohl dostat, nebo brání v úchopu. Proti tomuto způsobu se zavedlo napominání (šido). Pokud judista dostane tři, je diskvalifikován. Našli se i tací judisté (těžké váhy především), kteří se naučili skórovat pouze na základě napominání soupeře. Jde o takticky vyzrálý výkon, ale divácky neatraktivní. Mezinárodní judistická federace, bojuje o sponzory, a tak se změnou pravidel snaží podobnému způsobu boje bránit. Od roku 2013 se již za napominání soupeře neudělují body.

Každý judista by si měl vést poznámky o svých soupeřích. Být připravený na protivníkoví silné stránky a natrénovat protichvaty. Jeho slabé stránky naopak by naopak měl umět využít ve svůj prospěch.

a přerušuje slovem mate. Základní ideou juda je otevřený duel s cílem soupeře dostat na lopatky některou z povolených technik.

Velice důležité je umět zkombinovat více technik dohromady k posláni soupeře na lopatky. Toto však obnáší již hluboké studium juda.



Vhled nejen do juda nám svými odpověďmi poskytne Milan Procházka, trenér bojových umění specializující se na výuku sebeobrany.

Roste zájem veřejnosti o bojová umění? Jako laik bych si dovolil tvrdit, že ano. Je to opravdová potřeba lidí, nebo spíše hledání adrenalinu a snaha se odlišit?

Ano, zájem o bojové sporty roste. Lidi v sobě mají odjakživa rivalitu, touhu někoho fyzicky přemoci, ale v dnešní společnosti je tato zdravá lidská vlastnost potlačena. Proto hledají únik mezi sporty, které jim to dovolují. To, co lidé vyhledávají, se v průběhu času mění. V 80. letech to bylo karate, v 90. letech aikido, teď je to MMA. Hrstka lidí, která hledí i na užitečnost pro běžný život, pak hledá právě kurzy sebeobrany. A to se děje neustále, bez ohledu na to, které sporty zrovna „frčí“.

Liší se pojetí sebeobrany mužů a žen?

Cíl je stejný – zůstat naživu, pokud možno bez zranění a dostat se do bezpečí. Prostředkem však mohou být různé techniky a taktiky. Záleží přitom nejen na pohlaví, ale obecně na předpokladech a možnostech každého jednotlivce. To, co bude například fungovat silnému, urostlému muži, nemusí zafungovat křehké dívce a naopak.

A proto by sebeobrana měla být otevřený systém, který lze přizpůsobit somatotypu každého jedince.

Je svět opravdu tak zlý, že bychom se měli cíleně a účelně zdokonalovat v sebeobraně?

Dříve byla sebeobrana chápána jako sport. Respektive synonymum pro judo nebo karate. Ale pokud se cvičenec ocitne v reálné sebeobraně situaci, karate pravděpodobně nebude stačit. Ani judo. Na ulici neexistují pravidla, na která je cvičenec zvyklý, a mnohdy si uvědomí, že tady se může odehrávat boj o život. A to už je celkem slušná stresová situace, se kterou se při tréninku nesetká.

Dnes je sebeobrana chápána jako systém cvičení a postupných kroků, abychom na ulici obstáli. Nejde jen o fyzické zneškodnění nepřitele, ale především o preventivní chování a taktické rady, jak jednat. Tyto systémy nejsou sportem s pravidly, učí jedince, jak zlikvidovat útočníka, jak přežít. Některé systémy z blízkého východu se v dnešní době staly ale také fenoménem a chodí je cvičit lidé, kteří by ani dřív na to karate či judo nešli. Nejde však o radost z umění pohybu, ale z pocitu, že umím víc než ostatní a budu na sebeobranou situaci připravený.

Když sledujeme média, může se nám zdát, že je svět čím dál „zlejší“, ale nemyslím si, že to tak docela platí. Minimálně v České republice. Násilných trestných činů není více než v minulosti, jen se o nich ve větší míře dozvídáme.

Kdy může cvičenec využít svých znalostí? Pouze, když je napaden?

Paradoxem je fakt, že my učíme něco, co nechceme, aby bylo potřeba využít. Takže ideálně vychováváme jedince i preventivním způsobem, aby se do sebeobraně situace nedostali nebo se z ní uměli vymluvit. Pochopitelně hlavní náplní tréninku je příprava na fyzický konflikt

prostřednictvím technických prostředků sebeobrany (chvaty). Vyvolávání konfliktů je silně v rozporu s etickým kodexem juda i našeho klubu.

Štěpán Pelán

zdroj fotek: www.judosport.cz

VÁNOČNÍ OTEVÍRACÍ DOBA

PROSINEC
2018

	od	do
SOBOTA 1.12.	9:00	14:00
NEDĚLE 2.12.	9:00	12:00
SOBOTA 8.12.	9:00	15:00
NEDĚLE 9.12.	9:00	15:00
SOBOTA 15.12.	9:00	17:00
NEDĚLE 16.12.	9:00	16:00
SOBOTA 22.12.	9:00	17:00
NEDĚLE 23.12.	9:00	16:00
PONDĚLÍ 24.12.	svátek - zavřeno	
ÚTERÝ 25.12.	svátek - zavřeno	
STŘEDA 26.12.	svátek - zavřeno	
ČTVRTEK 27.12.	9:00	18:00
PÁTEK 28.12.	9:00	18:00
SOBOTA 29.12.	9:00	12:00
NEDĚLE 30.12.	zavřeno	
PONDĚLÍ 31.12.	9:00	18:00

[maxim]

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

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

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

KAPR ZDARMA



OLYMPIA PAPÍR - při nákupu nad 300,- Kč
 CZC.cz - při nákupu nad 3.000,- Kč
 GARMEN - při nákupu nad 1000,- Kč
 LAHŮDKÁŘSTVÍ MALINOVÁ - při nákupu nad 400,- Kč
 BODY LINE - při nákupu nad 1.500,- Kč
 AXIS OPTIK - při nákupu nad 2.500,- Kč
 LUCIÁDA DISNEY STORE - při nákupu nad 250,- Kč
 KOČÁRKY EVA KOHOUTOVÁ MOKRÁ
 - při nákupu nad 3000,- Kč
 SECONDHHELP - při nákupu nad 850,- Kč
 SALON BELLIS - při nákupu nad 500,- Kč
 DĚTSKÁ OBUV - při nákupu nad 750,- Kč
 KANEMA - při nákupu nad 900,- Kč
 CAMBRIDGE WEIGHT PLAN – pro stálé zákazníky
 SHIC SKINN - při nákupu nad 1.000,- Kč
 PENTA - při nákupu nad 1.000,- Kč
 MODRÁ PYRAMIDA - za uzavřený obchod

od 1.12.
do 23.12.

[maxim]

Za nákup od 1.12. do 23.12.2018 ve výše uvedených provozovnách
 OC Maxim Strakonice obdržíte kupon na Blatenského kapra v hodnotě 150 Kč.
 Výdej kaprů bude 21.-22.12. od 9:00 do 17:00 a 23.12 od 9:00 do 16:00 ve
 stánku prodejce kaprů před OC Maxim.

