

## Koncert Hany Zagorové a Petra Rezka se skupinou Boom Band

Uprostřed měsíce května, konkrétně 14. 5., přijedou dvě stálí české hudební scény, Hana Zagorová a Petr Rezek, do Strakonice. Diváky čeká téměř dvou a půl hodinový koncert, kde dva interpreti budou zpívat své největší hity odděleně i společně. Celým večerem bude doprovázet skupina Jiřího Dvořáka Boom!Band.

Již legendární Hana Zagorová se narodila po druhé světové válce

v Petřkovicích u Ostravy. Během své pěvecké kariéry se stala druhou nejúspěšnější držitelkou ocenění Zlatý slavík v kategorii zpěvačka v historii, když získala devět Slavíků v řadě v letech 1977 až 1985. Nazpívala až 900 písní a za hudbu a zpěv získala mnoho dalších prestižních cen.

Její otec Josef Zagora byl stavebním inženýrem, matka Edeltruda učitelkou. Prvním manželem

*pokračování na straně 11*

**INTERNETOVÉ CENY  
DOPRAVA ZDARMA**



**PLANEO  
Elektro**

Volyňská 158, Strakonice  
PO - PÁ: 9:00 - 18:00, SO: 9:00 - 12:00  
TEL.: 734 186 274

**INTERIER 11  
MAREK LEPŠÍK**



TÁTA DĚLÁ  
SKŘÍŇ, KUCHYŇ,  
POSTELE, NÁBYT  
VŠECHNO

www.interier11.cz  
f **tatadelaskrine**  
775444400

WC. 3D vizualizace

## Hejna: Každá mince má dvě strany

Petr Hejna - nar. 12. 1. 1955, absolvent SPŠ grafické v Praze (později ještě pedagogické a hotelové - první z důvodu kvalifikace pro práci v Dětském domově, druhá pro provozování klubu). Trvale se věnuje hudbě, fotografování, filmování, cestování. Pravidelně pořádá filmové besedy s promítáním záběrů z cest. Jeho kapelou prošla spousta muzikantů, později působících v mnoha profesionálních bandech, např. u Jany Kratochvílové, Luboše Pospíšila, Petr Nováka, Jiřího Stivína, v Čechomoru, ale i se

prosadili jako vedoucí souborů v oblasti klasické hudby - Martinů kvarteto, Pražské kytarové kvarteto. Interpretuje vlastní hudební a textový materiál, od 70. let používá koncertně doprovodnou projekci. Nebrání se improvizovanému jamování s muzikanty různých žánrů. Více než 10 let trvale žije v Třebkově, kam se odstěhoval z Prahy.

**1. V kolika letech jsi začal hrát na kytaru?**

Honit prsty po krku, jsem začal coby člen ilegální skautské organizace po

vzoru starších kamarádů, jímavě pějících do stoupajícího dýmu v temnotách lesů. Nicméně prvotní podlenutí stylu písni táborových ohňů, spadající do období let 1966 - 1968, později vystřídala jiná, opět duchu nastupující normalizace zcela - stejně jako skautské ideály, protichůdná prohníla imperialistická hudba rocková.

**2. Díky čemu ses začal zajímat o hudbu?**

Pokud myslíš coby posluchač, tak proto, že mám rád krásné věci,

*pokračování na straně 4*

**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**



# MÓDNÍ PŘEHLÍDKA

OC MAXIM VE SPOLUPRÁCI  
S BUTIKEM TOP SECRET  
by R&L Style



*Nechte se inspirovat  
módními trendy  
letošního roku.*

**13. 6. 2019**  
pasáž OC Maxim  
**15:00 - 18:00**

HOST - **MICHAELA HALADOVÁ**  
MODERÁTORKA - **NIKOLA ŠEDINOVÁ**  
**BOHATÝ DOPROVODNÝ PROGRAM, TOMBOLA V CELKOVÉ HODNOTĚ 15 000 KČ**

Zúčastněné obchody: R&L Style, Kanema, Craaf, Second Help, Body Line, Garmen

PARTNEŘI:



## „Až ti bude v životě nejhůř, otoč se ke slunci a všechny stíny padnou za tebe.“ John Lennon



V květnu se již jaro rozlévá do svých charakteristických vibrací. Většina lidí se cítí příjemněji, svěžeji, s větší porcí energie. Nejenže vše rozkvétá, a náš mozek je tedy nádherně oblovan směřujícími se květinami, živějšími stromy a zpívajícími ptáky, avšak i sluníčko začíná mít čím dál tím větší sílu, což bývá neskutečně pozitivní a nápomocné. Tento článek bude hovořit o slunci – reáliích a účincích na zdraví planety, lidí.

V tomto měsíci jsou totiž na pořadí hned dva dny oslavující slunce. Hned třetí den v květnu se hovoří o tzv. Dni slunce. Iniciativa vznikla celkem nedávno v Rakousku, aby její šíření převzalo Německo a další evropské státy. Z původního Dne slunce se vyvinuly Evropské dny slunce, které probíhají 16. a 17. května ve dvou desítkách států včetně České republiky. Posláním těchto dnů je přivést sluneční energii blíže k občanům Evropské unie a umožnit jim objevení výhod jejího využívání především ve správném užívání solárního systému na spotřebu energie. Ve výsledku to pak pomáhá například ohřevu teplé vody či na energii vytápění.

Nejprve si však pojďme tuto hvězdu stručně představit po faktografické stránce. Slunce obíhá ve střední Mléčné dráze od 25 000 do 28 000 světelných let. Tvoří centrum sluneční soustavy, jedná se o nejbližší hvězdu. Stáří slunce činí 4,6 miliardy let. Svítit bude ještě asi 7 miliard let.

Abychom znali podobná fakta, muselo v minulosti dojít hned k několika výzkumům. Poprvé k tomu byly určeny sondy Pioneer 5, 6, 7, 8 a 9 během rozmezí let 1959 a 1968. Cílem

amerických sond nebylo přiblížit se ke Slunci, ale provádět pozorování ze vzdálenosti odpovídající přibližné oběžné dráze Země. V této vzdálenosti sondy poprvé podrobně měřily sluneční vítr a magnetické pole slunce. V 70. letech zkoumaly hvězdu sondy americko-německé, jež měly za úkol přinést informace o slunečním větru. V 80. letech pozorovala slunce opět americká sonda Solar Maximum Mission pro gamma nebo UV záření. Výzkum nadále pokračoval a nejspíše nikdy zcela neskončí.

Nyní se přesunme do praktičtějšího hlediska. O škodlivosti slunečního záření, které je s přibývajícím lety čím dál silnější a o tom, že je záhodno nosit sluneční brýle, pokrývky hlavy a mazat pokožku krémem, ví snad každý. Spíše se ale bavme o pozitivních aspektech sluníčka, neboť negativ jsme zahlcení v dnešní době až přespříliš.

Slunce je bohatým zdrojem vitamínu D, který podporuje vstřebávání vápníku ze střeva. Ze staré kosti vápník odbírá a pomáhá udržet jeho dostatečné množství v krvi, aby se mohl zabudovat do nově tvořené kosti. Správná hladina vápníku v krvi je samozřejmě nezbytná i pro správnou činnost svalů, nervové soustavy a mnoha dalších tkání.

V době příliš tenké ozonové vrstvy se mnozí obávají vyjít vůbec ven. Ano, riziko melanomu z nadměrného opalování je veliké, tudíž pozor na to. Ovšem na nedostatek slunečního záření umírá v USA čtyřikrát více lidí než na melanom. I přes nejmodernější léčbu se totiž stále odchází z pozemského světa na komplikace při osteoporotických zlomeninách krčku stehenní kosti. Vitamin D nás také chrání před

nádory střeva a prostaty. Pro dostatečnou tvorbu tohoto vitamínu stačí denně aspoň čtvrt hodinka pobytu na slunci a konzumovat potraviny obsahující onen vitamin. Doporučuje se například olej z tresčích jater, houby, mečoun, jogurt, ryby jako losos, tuňák či sardinky, vejce nebo cereálie.

Slunce je nápomocné i po psychické stránce. Zvyšuje totiž hladinu serotoninu, tzv. hormonu štěstí. Ten způsobuje, že se cítíte spokojeni a více nabíjí energii. Pravidelný přísun slunečního světla vás zbavuje mírných depresí, zvláště když jeho působení je spojeno se cvičením a procházkou v parku. Cvičení na čerstvém vzduchu rovněž zvyšuje produkci endorfinu. I během podzimu a zimy se doporučuje strávit na slunečním světle venku alespoň čtvrt hodinku. Neměli bychom zapomenout na pravidelné dýchání.

Takový hormon melatonin reguluje spánek, takže jeho nižší hladina díky

slunci způsobuje, že se cítíte povzbuzeni. To je důvod, proč se člověk cítí v létě více odpočatý a potřebuje méně spánku. Slunce je také příhodné k hubnutí, neboť potlačuje díky vyšší hladině serotoninu chuť k jídlu. Na druhé straně dokáže prokrvit pohlavní orgány a tím se zvyšuje zájem o sex. Další pozitivum je spojené s tím, že při přiměřeném užití slunce pokožka pomaleji stárne.

Existuje skutečně mnoho důvodů, proč se neuzavírat světu a pocítit ho nějakým tím úsměvem. Pokud do toho bude svítit sluníčko, půjde to samo. Proč asi míváme pocit, že s příchodem jara se lidé více smějí?

Zpracoval Roman Škoda

Zdroj: [www.ulekare.cz](http://www.ulekare.cz), [www.prozeny.blesk.cz](http://www.prozeny.blesk.cz), [www.celostrnimeedicina.cz](http://www.celostrnimeedicina.cz), [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)  
zdroj fotografie: [www.abicko.cz](http://www.abicko.cz)

SENSITY

JEDNO SKLO

ZDARMA

PLATÍ PRO:  
**TÓNOVANÁ SKLA**  
**SAMOZABARVOVACÍ SKLA**  
**BRÝLE S KLIPEM**

Akce platí při zakoupení kompletních brýlí s určenými druhy skel.  
Akci nelze kombinovat s jinými slevami. Platnost akce je od 15. 4. do 31. 5. 2019.

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

AXISOPTIK

**Strakonice, Bezděkovská 30**  
**Horáždovice, Ševčíkova 38**

## Hejna: Každá mince má dvě strany



pokračování z titulní strany

a pakliže míníš aktivní zájem, pak to rozhodně nebylo za účelem balit holky - tedy snad si to někdo nebude vykládat, že bych chtěl balit kluky, stále se hrdě hlásím k trapné heterosexuální menšině :-). Ale k opravdovému aktivnímu hraní mne přivedl můj tehdejší, o něco starší tehdejší kytarový tuzemský idol Michal Němeček, dodnes působící v s ním bytostně spjaté jižanské Pumpě. Po jeho vzoru jsem si pořídil ze západního Německa nádhernou Ibanez kopii Gibsona SG. A opět vůně ohně, když jsme poslouchali muziku v Třebáni u Berounky, mne zavedla plně k rocku - žádní poloutopení Plavci nebo vybledlí Zelenáci, ale Winter, Mayall, Doors, Black Widow, Mott the Hoople, Santana, Sabati, Blue Öyster Cult... Jinak kytarové idoly mám dnes jiné (Hackett, Latimer, Haynes...), ale Michal měl příbuzné v zahraničí, takže zásoboval pomalu celou Prahu rockovými nahrávkami, celé noci se tam točilo několik cívkáčů a stahovali jsme novinky z vinylů.

### 3. Jaká byla Tvoje první oblíbená kapela?

Co se rocku týče, byli to Doors, Santana, Párplíci, a následně Yes, Genesis, Camel, Varga, Caravan, Floyd, Niemen, Blue Effect...

### 4. V kolika letech jsi začal hrát s první skupinou?

Tak to bylo právě koncem těch 60. let, kdy jsem přitáhl mnohem

mladšího bratra Michala do rodinného dua Los Hejnos, a tak vznikla vlastně možná první chlapecká kapela :-), ovšem skladby jako Dva pohyby nebo r. 68 připomínající Bratr nepřítel se do hitparád jaksí nedostaly. Později jsem na střední škole - chodil jsem na grafickou na Malé Straně, založil kapelu Nemesis, již samozřejmě ryze hard-rockovou. Ovšem prvotní nástroje by dnes byly ozdobou hudebního muzea - kytaru jsem si udělal z dubového prahu - konektory na jack rovněž ze dřeva a pružiny od propisky, potenciometr wahu ovládala tkanička do bot, booster musel být pod teplometem, reprobedna 150 x 150 cm, osazená nespočtem elipsovitých reproduktorů a s dvojicí elektronkových zesilovačů Mono 50. Bicí bratrovi jsem vyrobil z hrnců ze smetiště a vydlaných kmenů, potažených kůží... Později výbavu již nahradila Jolana a Amati.

### 5. Jaká byla tvoje hudební dráha (s jakými kapelami jsi hrál)?

Prakticky vždy to byly moje kapely - zásadní byla vykrystalizovaná Nemesis, kdy jsme od pohlcující éry jazz rocku přešli posléze na mně nejbližší art rock. Měli jsme v obsazení také rozličné klasické nástroje - vždy violoncello Michala Pavlíka, také třeba housle, klasickou kytaru, hoboje, trumpetu, saxofon - skoro jako Gentle Giant :-), no a Michal hrál také na archaické varhany Ionika - soudruzi z NDR někde udělali chybu, takže ladění

před koncertem nebo nahráváním bylo na hodinu. Později již nastoupil Moog, Fender piano, Roland atd. Měli jsme hrát na závěr rocku stranicích prestižních Jazzových dnů, používal jsem složité projekce, ale ten ročník z moci vyšší byl jako poslední zakázán. V 80. letech jsem se nedal na pop, ale dozořoval partu hudebních úchylů v eroticky laděném rozverném Evině prádle. Po zplození potomků jsem pěkných pár let nehrál, máje jiné priority, a vlastně až v mém klubu Akord jsem v r. 2006 seskupil mezinárodní all stars band blues rockových muzikantů, který jsem pojmenoval TransEuropean sExpress. Hráli jsme několikrát do měsíce v Praze a po celé republice, třeba i na Blues Alive v Šumperku. Další moje bluesová parta Imaginery Positively byla se zpěvačkou Irenou Příkrylovou, která stále

denní kontakt s muzikanty, krásné mladé holky kolem sebe i pod sebou, jamování s kdekým od blues a rocku po romské a kubánské kapely, ba i jazzmany, metalisty a pankáče. Ovšem provoz klubu v centru Prahy není levná záležitost, takže jsem dělal nespočet profesí - dramaturga, barmana, uklízeče a vyhazovače feťáků a bezdomovců, kteří občas se snažili si to na WC šlehnout či se s neskutečným puchem vyprázdnit, grafika, kolportéra letáků, zásobovače, účetního...

### 7. Proč jsi odešel z centra hudebního dění do Třebkova?

Jednak utáhnout finančně klub již bylo náročné, pak z toho plynoucí únava psychického i fyzického materiálu byla značná, a tak jsem potřeboval klid, stejně jako vážně nemocný syn. Tak jsme se odstě-



hostuje na mých albech. Pro Ivana Hajniše z Primitives Group jsem na nejen jihočeské turné

sestavil partu Southern Crazy Men - to jsme se ostatně asi potkali na našem koncertu v Písku osobně prvně, ne, Milane? Po nenuceném odsunu na jih jsme předtím se synem založili duo 2 Generations.

### 6. Jaké to bylo mít svůj hudební klub?

Každá mince má své dvě strany, z té lepší super zážitky, každo-

hovali na původně především rekreační chalupu v Třebkově.

### 8. Kdy vydáš nové album?

Tak to ses s otázkou trefil - mám dokončený materiál na nové, vlastně jen čekám ještě na několik partů hostujících přátel - konkrétně zpěv Kamilly Marešové. Opět naplním pomyslné drážky disku beze zbytku, a jelikož zde budou podstatně kompozičně jednodušší skladby, bude jich tam u mne nebyvalých bezmála dvacet. Takže mládě - asi album pojmenuji Věč-



ný poutník podle jedné skladby, připomínající i dnes aktuální Ahasverovo bloudění, se neodvratně klube z vejce.

### 9. Jak se Ti žije v ČR?

Mně dobře, mám to tu rád, nej- jen jižní Čechy, kde mám kořen- ny od Šumavy přes Hlubokou po

Milevsko. Hodně času trávím na zahraničních cestách, ale zůstal jsem tu v době, kdy mnozí prchali za svobodou nebo mamonem, takže tato republika - termín Česko nenávidím, je moje domovina. Trochu problém mám občas s některými lidmi - zlo a závist je v nich nějak zakořeněna, noblesa

první republiky je ta tam, ale stále se najdou mnozí, s kterými jsme na jedné lodi vkusu, světonázoru i vztahu k naší historii a přírodě. Nějak ve světě potkávám vesměs jiné lidi, nezdegenerované totalitou, pivem, buřty a nenávisť.

### 10. Jakou hudbu posloucháš, když máš čas (tvé oblíbené skupiny)?

Záběr mám široký - máme přes 4 000 CD nosičů, a stále vzniká ve světě něco nového. Preferuji progresivní rock, ale stejně tak mne baví pořádné blues nebo náročnější syrový hard rock. Stejně tak se rád vracím ke „klasice“ přelomu 60. a počátku 70. let. I dnes objevuji perly té doby, nám železnou oponou utajené.

### 11. Máš nějaký hudební sen?

Myslím na brzký zítřek - tak snad abych se v hudebním nebi nepotkal s interprety Stánků, Holek z naší školky nebo Dívek z gymlu a s citrónovou šálou navíc, Huriká-

na, Poupat a podobných nevkusů. No a až se tam sejdem všichni, tak kdyby mi Genesis vystřihli koncert v té nejsilnější sestavě před odchodem Gabriela s plnou pódiovou show. Sny pozemské nějak neřeším, dnes můžeš vidět, koho chceš i doma, ne se trmáčet kamsi do Pešti.

### 12. Co by si vzkázal našim čtenářům?

Buďte na sebe hodní a tolerantní, važte si našeho místa na této krásné planetě, kterou lidstvo zdárně devastuje, rozlišujte co je hit a co sHit, čtěte Desatero, byť nemusíte věřit - a abych jen mravoučně nekázal: přeji všem mnoho pěkných zážitků jak při poslechu hudby nebo opojení krajinou, tak především zdraví, lásku, a proč ne i ty nezbytně zbytné peníze :-)

Děkuji Ti za rozhovor.

Milan Princ

**roset**  
reklamní a grafická agentura

### TISKOVINY

Vizitky, letáky, prospekty, brožury, návody, apod.

### SAMOLEPKY

Tisk samolepek všech velikostí barev i tipů přesně podle Vašeho přání. Samolepky je možné oříznout na libovolný tvar.

### REKLAMNÍ POLEPY A ŘEZANÁ REKLAMA

Reklamní cedule, billboardy, orientační systémy, polep dopravních prostředků, výloh a portálů obchodů.



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

## KADEŘNICTVÍ HAIR DREAM - KATEŘINA SABOVÁ

Toužíte po krásných vlasech, dokonalém účesu, nebo po perfektní barvě, která dlouho vydrží? Jste časově vytížená nebo nestiháte? Nevadí, mé jméno je Katka a ráda vás i vaše milované ostřihám u vás doma.



### OBJEDNÁVKY

TEL.: +420 728 125 758

E-mail: hair-dream@seznam.cz

Facebook: HAIR DREAM - KATEŘINA SABOVÁ

Nabízím veškeré kadeřnické služby.

Můžete mě navštívit také v kadeřnictví HAIR DREAM Strakonice, ulice Bezděkovská 72.



"Pusťte si jaro do šatníku  
a nechte ho rozkvést"  
Nová jarní kolekce  
TOP SECRET vás rozzáří.

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 butik TOP SECRET - RaL Style.

## Historie Strakonicka



Dnes již zbouraný dům č. p. 262

Pokračujeme ulicí Na Stráži a to domem č. p. 266, jehož majitelem byl vlastník hospodářství pan Václav Jiša /1847/ s manželkou Marií /1849/, dcerou Růženu /1857/ a tchýní soukromnicí Dorotou Fouňovou /1827/ vdovou a majitel hospodářství Karel Vaněk /1879, Nové Strakonice/ s manželkou Růženu /1887/, synem Josefem /1913/ a tchýní Marií Jišovou /1847, Kbelnice/. Následuje dům č. p. 265, jehož majitelem byl František Kolář a v němž bydleli: nádeník na polích Josef Zeman /1838, Bratronice/ s manželkou Josefou /1845, Kladruba/, která pobírala chudinskou podporu, dále soukromník Václav Bernard /1827, Horažďovice/ s manželkou Barborou /1837, Droužetice/, ještě nádeník Tomáš Koubek /1853, Slaník/s manželkou Annou /1860, Milivice/ a synem Tomášem /1890, Slaník/ oba pracovali na polích. Dělník v továrně na výrobu fezů Jan Vlček /1874, Benešova Hora/ s manželkou Kateřinou /1874, Drážov/ pracující na polích a dětmi Arnoškou /1903, Hora/, Marií /1906/, Růženu /1908/, Antonii /1912/ a Anežkou /1914/, dále vdova pracující v továrně na výrobu fezů Kateřina Mizerová



Dům č. p. 248 od parku, za plotem jsou městské hradby

/1874, Račovice/ a dělník pracující ve stejné fabrice Václav Slavík /1890,



Dům č. p. 248

Račovice/ s manželkou Františkou /1891, Miřetice/ a dcerou Marií. Tento dům jako i přechozí byly zdemolovány kolem roku 1970 současně i s celou ulicí Čelakovská. Dnes na jejich místě stojí řada zděných domů s č. p. 258, 259, 260 a 261. Dříve zde

stály domek č. p. 262, jehož majitelem byl pan Karel Míka a v něm bydleli: dělník pracující v továrně na výrobu fezů Robert Trávníček /1872/ s manželkou Marií /1885, Třešovice/ pracující ve stejné fabrice a syny Janem /1908/ a Richardem /1909/, dále metař Václav Benedikt /1869/ s manželkou Anastázií /1858, Ebersdorf/ se schovancem Bohuslavem Dlouhým /1914, Praha/. Dalším domem je č. p. 261, jehož majitelem byla Anna Minaříková /1854/ vdova

/1843/ s dcerou Alžbětou /1893/ posluhovačkou. Ve stejné fabrice jako pan Hroch pracovala i další bydlící Kateřina Harantová /1859/ pletařka čepic. V neposlední řadě dělník v továrně na výrobu fezů Vojtěch Stiegler /1856/ s manželkou Antonii /1870, Postupice/ pracující ve stejné fabrice, žil zde s vnučkou Marií Kunešovou /1897, Nové Strakonice/, zetěm Josefem Havlanem /1897, Leskovice/ kočím u Františka Krajského a s jeho ženou Marií Havlanovou /1897, Nové Strakonice/ též pracující v továrně na výrobu fezů. Také zde žil pánský krejčí, později mistr krejčí Josef Holman /1868/ s manželkou Annou /1885, Břešťany/ majitelkou obchodu smíšeným zbožím a dětmi Janem /1916, Zlonice/ a Milošem. Příště budeme



Dům č. p. 261



Foto z roku 1935

s obchodem ovocem, dům převzal později její syn Josef Minařík /1921/, dále vdova pracující v továrně na výrobu fezů Johanna Krejčová /1849, Nové Strakonice/ s dětmi Josefem /1887/ pekařským pomocníkem a Eduardem /1893/ natěračským pomocníkem. Ještě vdovec pracující v továrně na výrobu fezů Václav Hroch

ulicí Na Stráži a tímto domem pokračovat.

Rád přijmu jakékoliv připomínky na email: Malirsky.J@seznam.cz, tel. 723158306, nebo Tržní 1152, Strakonice I.

Jan Malířský

# 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

## HEALTH - ZDRAVÍ

health	(helð)	zdraví	(to) suffer from ...	(safr from)	trpět něčím
healthy	(helðy)	zdravý	flu (= influenza)	(flũ)	chřipka
health centre	(helð sentr)	zdravotní středisko	cold	(kould)	nachlazení
ill / sick	(il) / (sik)	nemocný	cold / running nose	(ranynk nous)	rýma
(to) fall ill (fól il)		onemocnět	cough	(kóf)	kašel
medical care	(medykl kér)	lékařská péče	sore throat	(sórðrout)	bolest v krku
hospital	(hospitl)	nemocnice	fever	(fívr)	horečka
policlinics	(poliklinyks)	poliklinika	headache	(hedejk)	bolest hlavy
pharmacy	(chemist's)	(fármasy) lékárna	angina (tonsillitis)	(endžájna)	angína
medicine	(medsin)	Lék, lékařství	pneumonia	(njúmónya)	zápal plic
tablets / pills	(tablets) / (pils)	tablety / pilulky	bronchitis	(bronchitys)	zánět průdušek
drops	(drops)	kapky	appendicitis	(ependysitys)	zánět slepého střeva
ointment	(ojntment)	mast	fracture	(frekčær)	zlomenina
prescription	(pryskrypšn)	lékařský předpis, recept	broken arm	(broukn árm)	zlomená ruka
(to) prescribe	(pryskrájb)	předepsat (léky)	broken leg	(broukn leg)	zlomená noha
First aid	(færst ejd)	první pomoc	overweight	(ouvrwejt)	nadváha
First aid station	(færst ejd stejšn)	stanice první pomoci	(to) keep a diet	(kýp æ dájet)	držet dietu
First aid kit	(færst ejd kit)	lékárnička	optician	(optyšn)	optik
emergency	(emerdžensy)	pohotovost, nouzová situace	optics	(optyks)	optika
emergency services	(emerdžensy servis)	pohotovostní služby	contact lenses	(kontakt lenzis)	kontaktní čočky
emergency phone call	(emerdžensy foun kól)	tísňové volání	vet	(vet)	veterinář
ambulance	(embjúlens)	sanitka			
vaccination	(veksinejšn)	očkování			
injury	(indžæry)	zranění			
examination	(ixeminejšn)	vyšetření			
X-ray	(iksrej)	rentgen			

## PHRASES

- at the doctor(s) / at the dentist(s)
- go to the doctor / go to the doctor's
- I am cold.
- I have got a cough.
- I have got a sore throat.
- I have got a headache.
- I have got toothache.
- I am tired.
- (to) keep a diet
- (to) be on a diet

u lékaře / u zubaře  
 (→ ordinace lékaře)  
 Jsem nachlazený.  
 Mám kašel.  
 Bolí mě v krku.  
 (V tomto spojení člen používáme vždy - a headache.) – Bolí mě hlava.  
 (V tomto případě člen většinou vynecháváme.) – Bolí mě zub.  
 Jsem unavený.  
 držet dietu  
 držet dietu, být na dietě

Mgr. Martina Zajícová



## Michaela Haladová: Modeling není nic pro slabé povahy



Michaela Haladová je úspěšná modelka, Misska, taneční lektorka a samozřejmě rodačka ze Strakonice. Uspěla na mnoha českých i zahraničních soutěžích krásy. Je nejen krásnou ženou, ale i vzorem obrovské píle, pracovitosti a cílevědomosti.

**Mišo, narodila ses ve Strakonici, ale úspěšná jsi nejen v Čechách, ale i v zahraničí. Byl modeling Tvůj sen? A můžeš nám přiblížit své začátky v této branži?**

Můj sen je a vždy bylo cestovat a poznávat svět, proto jsem se



modelingu nikdy nebránila. Právě díky němu jsem poznala cizí kultury a podívala se na místa, která často nebývají přístupná turistům.

A úplné začátky? Maminka mě ráda přihlašovala do různých soutěží. Jsem odjakživa soutěživá, tak jsem se snažila vždy vyhrát a bojovala. Moje první dětská přehlídka v sedmi letech byla v Praze, moderoval ji Leoš Mareš a já chodila za ruku s Monikou Žídkovou a dalšími vítěžkami soutěží krásy.

Svou první „missí“ korunku jsem získala v 9 letech v celorepublikové soutěži.

**Dosáhla jsi mnoha úspěchů nejen jako modelka, ale také jako tanečnice. Které okamžiky Tvé kariéry považuješ za nejdůležitější?**

V mém životě jsou pro mě důležité všechny okamžiky! Mohu ale vyjmenovat několik, které se mi opravdu vryly do paměti.

1) Stojím na pódiu kongresového centra v Malabu v Rovnické Guineji mezi 63 dívkami z celého světa a při vyhlášení třetího místa se ozve „Miss Czech Republic, Michaela Haladová“.

To je moment, na který jsem pyšná, a nejen na ten moment, ale vůbec na celou moji cestu na tuto světovou soutěž krásy, kde jsem neměla žádnou podporu agentury, manažera, národního ředitele, fashion designera atd. jako měly dívky z jiných zemí. Dnes už takové zázemí mají i české dívky. Já v té době věděla o Rovnické Guineji jen to, co bylo o zemi napsáno na internetu, pamatuji si 2 zásadní věci: Každý 14. člověk umírá hladem a každý 15. umírá na nemoc HIV. I přesto jsem odletěla a bylo to nejlepší rozhodnutí. Samozřejmě se ukázalo, že země pouze neaktualizovala své statistické údaje a já se navíc pohybovala v oblasti hlavního města a ve zcela nově vystavěných budovách a hotelech.

2) Přijíždím na hranice mezi Jižní a Severní Koreou, dostávám instrukce, abychom nezveda-

li ruce, jinak nás mohou vojáci zastřelit. Každá dívka je třikrát kontrolována a po jednom vpouštění do speciálního pohraničního autobusu. My v České republice o nepokojích a hrozcích válkách jen slyšíme z médií, ale tady jsem si na to mohla „sáhnout“, bylo to opravdu skutečné. Na ten pocit nikdy nezapomenu.

3) 31. 12. 2016 se umístím v TOP 10 na soutěži v Malajsi, poté krásně oslavím Silvestra a ještě své narozeniny (30. 12.) a 1. 1. 2017 mě dnes již můj manžel zve na večeři v Kuala Lumpur do restaurace v 57. patře a žádá mě o mou ruku. Restaurace je samozřejmě vyzdobená našimi fotkami a celý personál o celém překvapení ví, protože manžel to připravoval 10 dní dopředu.

To je chronologický výtah nej-  
skvělejších životních okamžiků.

Samozřejmě si pamatuji i další okamžiky ze soutěží z Kypru, Chorvatsku, Itálie, Maďarska.

Dalšími skvělými okamžiky jsou jmenování vicemistra České republiky v latinsko-amerických a standardních tancích, imatriku lace, vystoupení v TV pořadech, natáčení filmů...

**Co si myslíš o modelingovém trhu v Čechách?**

Modelingový trh a také soutěže Miss u nás nemají kredit jako v zahraničí. Těžko si našinec dokáže představit, že existují země, kde jsou modelky podobně slavné a obdivované jako třeba hokejisté či fotbalisté u nás. Díky tomu, že jsem se sama zúčastnila čtyř domácích a sedmi světových soutěží krásy, mám možnost srovnání. Větší uznání je cítit i na zahraničních přehlídkách. Už i v Rakousku nebo na molech v Německu si vždy v porovnání s přehlídkami u nás připadám jinak, modelky si tam váží a podle toho se k ní chovají. Samozřejmě v zemích jako je Venezuela, Filipíny, Rusko, Thajsko, Indonésie, Puerto Rico nebo USA jsou modelky a „missky“ ikony.

**Naplnuje Tě Tvá práce? A zůstává**

**Ti prostor i pro koničky?**

Naplnuje mě ze 100 % téměř každý můj den. Denně mohu dělat to, co mě baví, a to je mou největší odměnou za to, že jsem prakticky od dětství pracovala a pracovala. Práci si v životě organizuji sama a určuji si i s kým budu spolupracovat, co vymýšlet a tvořit. Nyní si svou práci moc užívám.

**Co bys poradila mladým dívkám, které se touží stát modelkou? Určitě je za tím vším krásným spousta dřiny. Stojí to za to?**

Vzkázala bych jim, ať se zeptají, co od modelingu očekávají. Můžou získat skvělé zkušenosti, poznat svět, zažít zajímavé akce. Zároveň ale budou čelit extrémní únavě, budou si ničit tělo a budou muset odolávat vysokému psychickému vytížení a také různým „lákadlům“. Rozhodně nic pro slabé povahy.

**V jižních Čechách máš stále rodinu. Vracíš se sem ráda a máš zde oblíbená místa?**

Vracím. Moc ráda. Miluji svoji rodinu i místní přírodu. Jsem šťastná, že se tu líbí i mému muži a pejskovi. Rádi chodíme na procházky podél Otavy a na náměstí Strakonice třeba na zmrzlinu. Mám na jihu Čech i spoustu kamarádů, které vždy moc ráda vidím.

**Co Tě čeká v nejbližší době?**

Kromě přehlídky ve Strakonici (13. 6. před obchodním domem Maxim), na kterou se moc těším, a přehlídky v pražském Palladiu, nás čekají nové taneční kurzy v Praze a ve Strakonici. Chystáme se také do zahraničí na zaslouženou dovolenou. A těším se, až se bude vysílat třetí řada seriálu Policie Modrava, kde hraju v posledních dvou dílech taneční lektorku.

**Mišo, přeji mnoho úspěchů v osobním i pracovním životě, a ať se vždy ráda vracíš do jižních Čech.**

Moc děkuji a Vám přeji spoustu nadšených čtenářů ☺

Veronika Poláková



## TOP SECRET BOUTIQUE by RaL Style Vás zve na módní přehlídku

Milé dámy, ale i pánové, rády bychom Vás pozvaly na již 2. ročník módní show, která proběhne v OC MAXIM 13. 6. 2019 od 15 hod. A jak to celé vzniklo? V první řadě byl



nápad a nějaká naše vize. Sešly jsme se proto s Veronikou Polákovou, která vlastní modelingovou agenturu Verona a s pořádáním módních přehlídek má tedy bohaté zkušenosti. Následně jsme oslovily vedení OC MAXIM, které náš nápad podpořilo



a z větší části i finančně zaštitilo. Tímto jim moc děkujeme. Ti z Vás, kteří navštívili již 1. ročník, nám dají určitě za pravdu, že i přes nepřízeň počasí se celá akce vydařila. I letos se můžete těšit na skvělou a krásnou moderátorku z Hit rádia

# BLEŠÍ TRH

**KDE:**  
V PASÁŽI  
OC MAXIM  
VE STRAKONICÍCH

**KDY:**  
25.5.2019  
OD 9:00 DO 12:00

**PŘIJĎTE PRODAT, KOUPIŤ NEBO VYMĚNIT.**

**Věci s duší, věci s příběhem!**  
(hry, hračky, knihy, šperky, oblečení, starožitnosti, malé elektro a mnoho dalšího)

**VSTUP ZDARMA**

**PRO PRODEJCE JE ZDARMA ZAJIŠTĚNÉ PRODEJNÍ MÍSTO.**  
Rezervace stolu nutná na 727 818 359 nebo PIRNA@OCMAXIM.CZ

**[maxim]**

Součástí blešího trhu bude charitativní prodej kabelek. Výtěžek z prodeje půjde na konto nadace SRDCE PRO STRAKONICE

Faktor Nikol Šedinovou. Letní kolekce předvedou nádherné modelky v čele se strakonickou rodačkou Michaelou Haladovou. I letos pro Vás bude připravena bohatá tombola a doprovodný program.

Budeme se těšit na Vaši návštěvu a snad nám letos vyjde i to počasí. ☺

Vaše Lucka a Renča z Top Secret Boutique

**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 Lágovými kameny**



# Šátek zdarma?



40  
41  
42  
43  
44

# SECONDHELP

SHOES&BAGS

## kabelky oblečení Desigual boty

| SECONDHELP | OC Maxim, Strakonice |  
| po - pá 9 - 17 hodin, so 9 - 12 hodin |

## Místo, kde je naděje a láska



Na začátku života byla láska, porozumění a štěstí. Většina z nás měla to štěstí a narodila se do milujících rodin, prožila dětství v objetí rodičů a přátelství kamarádů, chodila do školy, která nám pomohla pro náš budoucí pracovní život. Někteří z nás měli to štěstí, že jsme život prožili, krásný, plný a dlouhý, někteří z nás štěstí

neměli a jejich život šel cestou kostrbatou. Ať už je, či byl náš život jakýkoliv, přijde doba, kdy svíčka našich dnů postupně dohořívá. Jsou to dny, kterých se bojí nejen jednotlivci, ale i celé rodiny. Všichni mají strach z neznámého a rostou v nás obavy, jak situaci zvládneme.

Téměř všichni si přejí, aby jejich svíčka života dohořela doma

v okruhu svých blízkých. Máme to štěstí, že v listopadu 2018 byl otevřen Domácí hospic sv. Markéty ve Strakonících, který pomáhá lidem ze Strakonicka, Vodňanska, Volyňska či Blatenska prožít plnohodnotně závěr svých dnů doma, bez nesnesitelné bolesti, s jistotou, že v posledních dnech

nezůstane sám a do poslední chvíle mu bude zachována lidská důstojnost. Velký díl péče na sebe však musí vzít jeho nejbližší. I jim je však Domácí hospic sv. Markéty ve Strakonících oporou. Vědomí, že mohou 24 hodin denně a 365 dnů v roce zavolat a požádat o pomoc, je osvobozující. Někdy



je potřeba péče ošetřovatelské, jindy péče zdravotní, někteří ocení péči duchovní, ale téměř všichni ocení psychickou podporu, která jim dá sílu, že to zvládnou. Sociální pracovník hospice může zase pomoci s vyřízením příspěvků či dávek, které hmotně pomohou blízkým v jejich starostlivé péči.

Poslední dny jsou vždy velmi emotivní. Máme jedinečnou šanci urovnat vztahy, poděkovat, odpustit

si a říci si, že se máme rádi, že se milujeme. Jsou to chvíle, které jsou pro člověka tak důležité. Chvíle, které pomohou našemu blízkému v jeho odchodu a nám umožní snáze se vyrovnat s jeho odchodem. I ve chvíli nejtěžší bude domácí hospic s námi. Pomůže nám projít tuto nelehkou cestu, zařídí vše potřebné a bude nám oporou.

Pocit že jsme zvládli tuhle cestu poslední, byli jsme oporou našemu

blízkému, je k nezaplacení. Naplňuje nás silou, nadějí a láskou. Už víme, že zvládneme všechno. Víme, že když bude potřeba, máme tady Hospic sv. Markéty ve Strakonících, kde nám Judita, Jana, Petra, Hanka a Dagmar pomůžou s citem, láskou a profesionalitou v péči o naše blízké.

Chcete-li se dozvědět více o Hospici sv. Markéty ve Strakonících, navštivte naše webové stránky [www.hospicmarketa.cz](http://www.hospicmarketa.cz), nebo se za námi

zastavte na adrese Radomyšlská 336 ve Strakonících. Chcete-li nás podpořit, můžete tak učinit finančně na účet 171 157 619/0600, věcným darem, propagací a reklamou, doporučením, šířením dobrého jména, ale i jinak.

*Váš tým Domácího hospice sv. Markéty ve Strakonících*

## Koncert Hany Zagorové a Petra Rezka se skupinou Boom Band

*pokračování z titulní strany*

Hany Zagorové byl v letech 1986 až 1992 tanečník a baletní mistr, Vlastimil Harapes. Po rozvodu s Harapesem si vzala teronistu Štefana Margitu.

Upozornila na sebe v 60. letech v ostravské soutěži. Při tom studovala v Brně JAMU. Koncem šedesátých let se začala častěji

kteřého v roce 1975 vystřídal Petr Rezek. S Petrem Rezkem natočila několik úspěšných duetů jako Asi, asi nebo Duhová víla. Jejich spolupráce trvala šest let.

V 80. letech její obliba nestagnuje. Spolupracuje například s Michalem Horáčkem, Petrem Kotvaldem nebo Stanislavem Hložkem. Přesto, že podepsala

oblíbenější a nejprodávější zpěvačky. Zagorová je jedinou zpěvačkou své generace, která se po celou svou dobu kariéry, od roku 1968, drží v první desítce žebříčku oblíbenosti zmiňovaného Slavíka. Slova „Nedělej Zagorku“, která zdomácněla, bere s humorem.

Petr Rezek se narodil roku 1942 v Praze. Absolvoval strojnickou průmyslovku. Své hudební nadání rozvíjel na škole lidového umění a při soukromém studiu u Milana Jíry.

Začínal jako doprovodný kytarista v polovině 60. let ve skupinách Karkulka a později i ve skupině Juventus, kde působil společně s Karlem Černochem. Odtud se pak datují počátky jeho autorské činnosti, jakož i první pěvecké pokusy. Následně přešel do skupiny F. Ringa Čecha, Shut up, aby pokračoval v kapele Zdeňka Merty, Kardinálové, kde zpíval společně se zpěvačkou

Petrou Černočnou.

Od roku 1976 se datuje jeho působení ve skupině Karla Vágnera a, jak již bylo zmíněno, velmi známé období jeho pěvecké dráhy, spolupráce se „Zagorkou“.

V 80. letech vystupoval se svojí vlastní skupinou Centrum. Devadesátá léta se věnoval komponování scénické hudby, od roku 1999 opět vystupuje s obnovenou skupinou Centrum či kapelou Miloše Nopa.

Společný koncert se bude konat od tradičních 19 hodin v sále Kulturního domu ve Strakonících. Představení je již vyprodané. Šťastlivcům přejeme hezký zážitek.

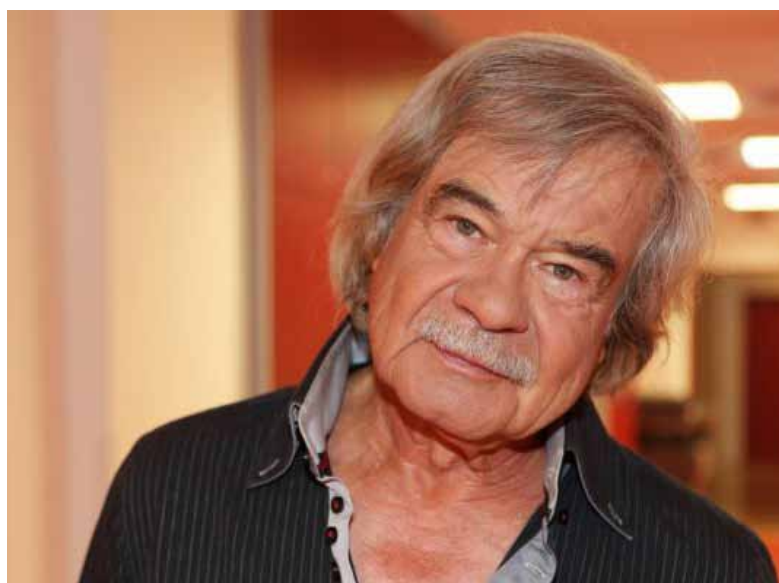
*Zpracoval Roman Škoda*



objevovat na televizní obrazovce. V 70. letech hostovala v Divadle Semafor. Její obliba u posluchačů narůstala, což se odrazilo i v jejím umístění v anketě posluchačské oblíbenosti. V roce 1974 a 1975 získala bronzového slavíka, následoval stříbrný a od roku 1977 začala vládnout. Na koncertech se začala objevovat s vlastní doprovodnou kapelou, kterou vedl Karel Vágnér. Vystupovala také s kolegou Michalem Prokopem,

tzv. Antichartu, tak v roce 1989 se její jméno objevilo v petici Několik vět, v níž hnutí Charta 77 požadovalo propuštění politických vězňů a svobodu slova. Byla jí zastavena činnost a až do pádu komunistického režimu nesměla veřejně vystupovat. Odolala tlaku svůj podpis odvolat, naopak ho potvrdila slovy: „Nebylo tam nic, s čím by slušný člověk nesouhlasil.“

I v současnosti patří mezi nej-



**Květen - pro mnoho z nás jeden z nejhezčích měsíců v roce, louky a zahrady se zelenají, stromy jsou plné květů. Teploty začínají stoupat a blíží se k létu. Sluníčko nám svítí do kuchyně a my máme spoustu nápadů, co třeba dopřát tělu odlehčení ve stravě.**

## Zapečená zelenina

**Suroviny:**  
2 mrkve  
200g kapusty  
200g brambor  
1 cibule

2 stroužky česneku  
100g strouhaného sýru  
Sůl, pepř, majoránka, oregano  
kukuřičná strouhanka  
olej

### Postup:



Nakrájenou cibuli restujeme na oleji, přidáme nastrouhanou mrkev, brambory a pokrájenou kapustu, podlijeme vodou a podusíme. Vmícháme rozšlehané vejce, strouhaný sýr, okořeníme, pokud je směs řídká,

zahustíme strouhankou. Zapečeme ve vymazané zapékací míse na 180 stupňů 20 minut.

## Barevné karbanátky

**Suroviny:**  
1 malé vařené kuřecí / může být i pečené /  
1 malá červená cibule  
1/2 zelené papriky

1/2 červené papriky  
1 malá mrkev  
2 vajíčka  
2 lžice pažitky  
Sůl, pepř, strouhanka na zahuštění

### Postup:



Kuřecí maso nakrájíme na drobno, přidáme na kostičky nakrájenou zeleninu. Vajíčka promícháme s trochou strouhanky a zamícháme do směsi, ochutíme solí a pepřem. Prohňeme a tvoříme placičky, vyskládáme na vymazaný plech a pečeme 10 minut, pak otočíme a pečeme opět 10 minut na 180 stupňů.

## Lehký celerový salát

**Suroviny:**  
1 malý celer  
1 mrkev  
1 malá cibule

1 kelímek jogurtu / může být zakysaná smetana /  
sůl, pepř, červená paprika

### Postup:



Celer a mrkev nastrouháme na jemném struhadle. Cibuli nakrájíme na jemno a přidáme k zelenině. Jogurt rozmícháme v misce se solí, pepřem, paprikou a na konec promícháme se zeleninou. Salát necháme chvilku uležet v chladu.

zdroj fotografií: [www.mykitchenaddiction.com](http://www.mykitchenaddiction.com)

## Ředkvičková pomazánka

**Suroviny:**  
1 svazek ředkviček  
1 pomazánkové máslo / pažitkové /

1 kostka sýru Lučina  
sůl, pepř, pažitka

### Postup:



Ředkvičky / nemusíme loupat / nastrouháme na hrubém struhadle. Smícháme máslo, sýr a ochutíme solí, pepřem, přidáme nastrouhané ředkvičky. Na závěr do směsi vmícháme nadrobno pokrájenou pažitku.

*Přeji dobrou chuť a ráda uvítám Vaše názory, na  
email: [svetreceptu@seznam.cz](mailto:svetreceptu@seznam.cz)*

## KULTURNÍ PŘEHLED KVĚTEN



## Divadlo – Štístko a Poupěnka

5. 5. od 15:00

Místo konání: Kulturní dům

Vstupné: 160 Kč

## Kurzy přírodní zahrady

7. 5. od 16:00 do 19:00

Místo konání: Katovice (konec Řiční ul., nad jezem u žel. přejezdu)

Vstupné: 50 Kč

Vyslechnete si teoretické rady k fungování

přírodní zahrady v průběhu roku a vše si vyzkoušíte v praxi. Kurzem Vás provede František Langmajer. Květnové téma: výsevy a výsadby zeleniny, smíšené kultury, nechemická ochrana rostlin před škůdci a nemocemi.

## Noc literatury

9. 5. od 18:00 do 22:00

Místo konání: kostel sv. Václava na hřbitově

Veřejné čtení současné evropské literatury. Ukázky budou každou půlhodinu čist: pediatr, politik, sochař a básník Martin Gregora v kostele sv. Václava na hřbitově a architekt a humorista Jan Zákostecký

## Koncert H. Zagorové a P. Rezka se skupinou Boom Band

14. 5. od 19:00

Místo konání: Kulturní dům

Vstupné: 490-690 Kč

Koncert H. Zagorové a P. Rezka se skupinou Boom Band. Na diváky čeká téměř dvou a půl hodinový koncert, kde zazpívá Petr Rezek svoje největší hity, dále bude zpívat paní Zagorová hity svojí kariéry

a během celého večera zazní duety Han-ky a Petra. Celým večer doprovází skupina Jiřího Dvořáka Boom!Band.

## Mediální gramotnost

15. 5. od 19:00

Místo konání: Šmidingerova knihovna

Vstupné: zdarma

Proč jsme náchylní věřit lživým a zavádějícím informacím? Co jsou to „Fake News“ a jak s nimi naložit? Dezinformace a propaganda – kde se berou a jak se bránit? Přednáška o tom, jak se vyznat v mediálním prostředí.

## Divadelní předplatné B-Famílie

15. 5. od 19:00

Místo konání: Kulturní dům

Vstupné: 390 Kč

Divadlo Na Fidlovačce FAMÍLIE Joe DiPietro Režie: Juraj Herz Dramaturgie: Adéla Šotolová Obsazení: Aida: Carmen Mayerová Frank: Miloš Vávra Emma: Ludmila Molínová Nunzio: Zdeněk Maryška Nick: Lukáš Rous Caitlín: Vanda Chaloupková Caitlín: Aneta Krejčíková Ve skvělé komedii DiPietro přibližuje divákům vztah dvou

odlišných generací a s laskavým humorem projevuje pochopení pro obě strany.

## JAMBOREE 2019

25. 5. od 15:00

Místo konání: II. hradní nádvoří

Vstupné: 200 Kč / 250 Kč

Hudební festival JAMBOREE 2019 vystoupí: Pavlína Jišová & PŘELET MS COP MONOGRAM HAPPY TO MEET SEM TAM BLUEGATE BG NOVA



E &amp; F Vávrovi

interiéry

# OTEVÍRÁME 16. 5. 2019

## KUCHYŇSKÉ STUDIO A STUDIO ZDRAVÉHO SPÁNKU

Od 14:00 - doprovodný program (tombola, vaření, slevové akce,...)

Podrobné informace na webových a FB stránkách.

NOVĚ V OC MAXIM

[www.nabytekvavrovi.cz](http://www.nabytekvavrovi.cz)


# PODLAHOVÉ KRYTINY

## KOBERCE, LINA, VINYL, PLOVOUCÍ PODLAHY, PARKETY A DALŠÍ PODLAHOVÉ KRYTINY

### POKLÁDKA - tel.: 606 902 156

**V NAŠEM SORTIMENTU NALEZNETE I ŠIROKÝ VÝBĚR:**  
dřevěných lišt, latí, hranolů, hranolků, ochranných rohů a prahů

BNK a.s. Volyňská 189, Strakonice, tel.: 383 328 493

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

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

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

## Zelená je tráva, fotbal, to je hra



Po minulém čísle, jehož sportovní rubrika byla věnována curlingu, si v měsíci květnu přijdou na své vyznavači světově nejpobulárnějšího a všeobecně nejmasovějšího sportu. Mohlo by se zdát, že o kopané již bylo řečeno a napsáno snad již úplně vše, leč opak může být pravdou.

Historicky vzato je existence hry podobné fotbalu doložena až do období starověku: nejstarší takovou aktivitou bylo čínské cchu-ťü, hrané již ve 2. století př. n. l. V Řecku a Římě se hrálo mnoho míčových her, při některých se hrálo nohama. Jedním ze vzdálených předchůdců fotbalu je tak např. římská hra harpastum. Ve středověku se různé hry podobné fotbalu hrály po celé Evropě, jejich pravidla se však výrazně lišila místo od místa i v průběhu doby.

Vznik dnešního fotbalu má kořeny v Anglii 16. století. Tamní soukromé střední školy v té době začaly žáky nutit ke sportu. Každá ze škol však používala vlastní pravidla odrážející místní podmínky, pravidla se navíc postupně měnila. Postupně vykrystalizovaly dvě hlavní formy fotbalu: v jedné verzi pravidel hráči míč po

hříšti přenášeli rukama, v druhé verzi se upřednostňovalo kopání do míče.

V Anglii se postupně vyvinulo několik soutěží, které přispívaly k šíření jednotných pravidel. První

stavbě železnice se fotbal dostal až do Jižní Ameriky, přičemž ale tato teorie rozšíření fotbalu na jihoamerický kontinent nebyla nikdy přesvědčivě doložena.

Dnes fotbal hrají profesionální fotbalisté po celém světě, mnoho dalších lidí se mu pak věnuje na amatérské či rekreační úrovni. Podle průzkumu, uspořádaného v roce 2001 mezinárodní fotbalovou federací FIFA, hraje pravidelně fotbal nejméně 240 milionů lidí ve více než 200 zemích světa. Mezi příčinami jeho popularity jsou bezesporu jednoduchá pravidla a naprosto minimální náročnost na vybavení.

hry hraním míče, ovlivňuje soupeře, nebo získává ze svého postavení výhodu tím, že hraje odražený míč, je v ofsajdu. V takové situaci rozhodčí (obvykle na základě signalizace asistenta) přerušuje hru, kterou naváže soupeř nepřímým volným kopem z místa, kde byl provinivší se hráč ve chvíli přestupku. Ofsajd se netrestá v situaci, kdy hráč dostane míč přímo z kopu od branky, z vzhazování, nebo z kopu z rohu.

Ve fotbalu probíhá velké množství soutěží jak mezinárodních, tak v jednotlivých státech či jejich částech.



mezinárodní zápas proběhl mezi Anglií a Skotskem 30. listopadu 1872 a skončil bezbrankovou remízou. První mimoevropské mezinárodní fotbalové utkání se uskutečnilo 28. listopadu 1885 v Newarku mezi Spojenými státy a Kanadou, která zvítězila 0:1.

Fotbal se postupně rozšířil i na kontinent, kde je nejstarším fotbalovým mužstvem patrně švýcarský Lausanne Football and Cricket Club založený v roce 1860. Díky anglickým dělníkům pracujícím na

U pravidel se zastavíme jen velmi krátce, a sice konkrétně u ofsajdu – otázkou, zda tomuto pojmu rozumí, trápí muži své něžnější polovičky již dlouhé generace. Odpověď by mohla znít tak, že pokud se některý hráč nachází na soupeřově polovině, blíže soupeřově brankové čáře než míč a než předposlední hráč soupeře, je v ofsajdové pozici. Ta není sama o sobě porušením pravidel. Pokud se však hráč v ofsajdové pozici ve chvíli, kdy se míč dotkne některý z jeho spoluhráčů, aktivně zapojuje do hry (tím, že zasahuje do

Na mezinárodní úrovni spolu zápasí jednak reprezentační družstva jednotlivých států (téměř všechny státy mají vlastní fotbalové reprezentace), jednak soukromé fotbalové kluby z různých zemí.

Nejvyšší mezinárodní soutěží reprezentací je mistrovství světa pořádané každé čtyři roky, na jehož závěrečném turnaji soutěží 32 družstev, vybraných kvalifikací z více než 200 členských států FIFA. Fotbalový turnaj je také součástí programu letních olympijských her; v současnosti se však

**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

tohoto turnaje účastní mládežnická mužstva hráčů do 23 let, takže turnaj nemá tak vysokou prestiž jako mistrovství světa.

Regionální konfederace také pořádají nejvýznamnější klubové soutěže. Těch se účastní vítězové národních lig a pohárů (případně také účastníci na dalších místech). Sem patří Liga mistrů UEFA a Evropská liga UEFA v Evropě, Pohár osvoboditelů v Jižní Americe, Liga mistrů AFC v Asii, Liga mistrů CAF v Africe, Liga mistrů CONCACAF v Severní Americe a Liga mistrů OFC v Oceánii. Vítěz Ligy mistrů UEFA a Poháru osvoboditelů se každoročně utkávali v zápase o Interkontinentální pohár, od roku 2005 jej však nahradilo mistrovství světa fotbalových klubů.

**Dnes budeme o diskutovaném sportu hovořit s Petrem Zakopalem, dlouholetým trenérem mládeže a bývalým aktivním hráčem.**

**V čem je práce s mládeží jiná než s dospělými hráči?**

V mládeži je to o tom, že pracuješ s hráči, kteří se všichni chtějí někam posouvat. A druhá věc je, že pracuješ se stejnou věkovou kategorií. Když pak člověk přijde k mužům, jsou tam jak 19letí, tak i 35letí. Například v mužích je kluk, který už má rodinu a dvě děti a už nemá takovou motivaci. Trenér tedy musí pracovat jak s mixem věkových kategorií, tak i mixem různých osobností. V tom je to úplně odlišná práce než s mládeží. Sice to je pořád fotbal, ta kolektivní hra na zeleném hřišti, ale je to úplně diametrálně odlišné.

**Jak často trénují ty nejmenší děti?**

Záleží na věku. Máme tam mini školičku, to je „předpřípravka“, kde trénujeme jednou v týdnu. Dělalí tam kotouly, přelézají a přeskakují překážky. Pak se dostanou do přípravy, kde trénují 2x nebo 3x týdně, plus mají o víkendu vždycky zápas. Tím se dostávají až na 4 dny v týdnu a čím jdou výš, tím je to v podstatě příprava na vrcholový sport, kdy už trénují každý den. Pak na naši základní sportovní škole trénuješ ještě ráno. To ale nemají klasický fotbal, tam je jen gymnastika, plavání a judo. Takže jsou

ty děti od pondělí do soboty totálně zahlceny sportem.

**Máš vysledovaný nějaký faktor úspěchu, který předurčuje mladé hráče prosadit se v dospělosti a fotballem se žít?**

Je to hodně o charakteru. Trošku talentu a charakter, ale talent není úplně zásadní. Je to hlavně o pili. Fotbal se dá naučit, pokud máš k tomu dispozice.

**Když se mladí fotbalisté dostanou do věku, kdy je začnou zajímat holky,**

**je to ve fotbale znát?**

No jasně že ano. Já už s tím mám hodně velké zkušenosti. Dochází třeba k tomu, že se nějaká slečna pohybuje mezi kluky a vzájemně si jí přeberou. To jsou hrozné situace, protože se tam pak vytvoří dvě skupiny, které jdou proti sobě a já jako trenér to samozřejmě cítím a musím to pořád řešit. Když trénuješ mládež tak nejsi jen trenér fotbalu. Jsi i vychovatel, učitel, jsi jejich kamarád.

**Nějaká rada pro začínající fotbalisty a pro jejich rodiče?**

Začínajícím fotbalistům bych vzkázal, že když hrají fotbal, musí ho mít rádi, musí pro něj mít vášeň a hořet pro něj, jinak to nemá význam.

Štěpán Pelán

Zdroj fotek: [www.fotbal.cz](http://www.fotbal.cz)

## 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 Witzenleiterová

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

[www.cambridgeweightplan.cz](http://www.cambridgeweightplan.cz)

# Volkswagen T-Cross dětský den v Auto Strakonice.



Zveme Vás na již tradiční den otevřených dveří do autosalonu Auto Strakonice. Letos Vám představíme nejmladší přírůstek v rodině Volkswagen – kompaktní SUV T-Cross. Budete nadšeni z všestrannosti tohoto nového modelu. Připravena je i spousta zábavy pro malé a velké – skákací hrad, malování na obličeji anebo soutěž o tablet. K dispozici bude po celý den také občerstvení.

Přijďte, rádi Vás uvidíme  
v sobotu **25. 5. 2019 od 9 do 15 hodin** v našem salonu v **Písecké** (výpadovka na Prahu).



**Volkswagen**

Vyobrazený vůz může obsahovat prvky příplatkové výbavy.  
Kombinovaná spotřeba a emise CO<sub>2</sub>: 4,9–5,1 l / 100 km, 111–115 g/km.

Autorizovaný prodejce **Volkswagen Auto Strakonice**  
Písecká 513, Strakonice, [www.auto-strakonice.cz](http://www.auto-strakonice.cz)