

Nové OC MAXIM očima architekta Jana Zákosteleckého

O vzniku nové podoby obchodního centra Maxim jsme vás již informovali z mnoha úhlů pohledu. Ale jeden, velice důležitý, přinášíme až nyní.



Co vše předcházelo finálnímu vzhledu budov a jejich okolí? Jaké to vlastně je, několik dlouhých let pracovat na tvorbě něčeho, co ovlivní na dlouhá desetiletí tvář našeho města? O tom všem jsme si povídali s architektem Janem Zákosteleckým.

Pro pana architekta započala práce na nové podobě OC Maxim v srpnu 2009. Tím se odstartovala dlouhá cesta plná vymýšlení,

pokračování na straně 2



OKNA • DVEŘE
Liskovec
liskovec@centrum.cz
tel.: 728 431 340

Nerudova 1024, Strakonice



**PROVÁDÍME SERVIS
OKEN VŠECH ZNAČEK**

TÁTA DĚLÁ
SKŘÍŇE.

www.interier11.cz



OC Maxim - vítáme Vás v nově přistavěném obchodním centru!



Letošní rok byl pro obchodní centrum Maxim ve Strakoncích, pro Vás, strakonické občany, a pro Strakonice jako takové

významným a zlomovým. Jak sami víte, naše centrum se podrobilo dlouhodobě plánované přístavbě, jež zásadním způsobem změní tvář celého obchodního komplexu. Cílem bylo zatraktivnit vzhled, zvětšit a zmodernizovat vnitřní interiér obchodního centra a Vám, zákazníkům, poskytnout více nových obchodů, jež Vás, jak pevně věříme, budou těšit svým přístupem a zaručenou kvalitou.

Na začátku roku 2016 se začalo s realizací celkového projektu – konečnou přístavbou Obchodního centra MAXIM. Po celou dobu jsme se snažili, aby Vás plánovaná přístavba nijak nezasáhla a Váš nákup byl u nás komfortní. Tímto Vám děkujeme za Vaši trpělivost a doufáme, že jsme nikterak nenarušili a nezneprůjemnili Váš pocit z nakupování.

pokračování na straně 4



**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



Nové OC MAXIM očima architekta Jana Zákosteleckého



pokračování z titulní strany

uspořádání, usilovné práce a kompromisů. Tuto práci si můžeme pro přehlednost rozdělit na čtyři základní části.

Optimalizace vzhledu a dispozic – přerod bývalého obchodního domu Labuť na OC Maxim 2009 - 2012

Dostavba OC Maxim směrem k Příoru 2011 - 2015

Novostavba samostatného obchodního pavilonu na předmostí mostu Jana Palacha 2009 - 2016

Úprava nejbližšího okolí OC Maxim včetně zastřešení pasáže mezi objekty 2014 - 2016

1) Co bylo pro vás, jako architekta, největší úskalí celé realizace?

Již v úvodu prací jsme byli

postaveni před omezující parametry, přes které nebylo možné jít. Byl daný urbanismus – okolní komunikace, protipovodňová opatření a pozice Labuť ve struktuře města stejně jako její konstrukční systém montovaného železobetonového skeletu. Na pozemku vedlo v různých pozicích velké množství podzemních inženýrských sítí. V původním objektu bylo potřeba řešit provozně technické parametry v souladu se současnými normami a předpisy.

Jinými slovy – celá úloha by byla určitě o mnoho snazší, kdybychom se snažili požadavky investora naplnit na kraji města na „zelené louce“. Tím bychom sice mohli projektovat s menším



množstvím omezení, ale přišli bychom zároveň o řadu pozitiv: velký pohyb pěších přes most, výhled na kostel sv. Prokopa a sv. Markéty, blízkost řeky...

2) Jaké vlastnosti nové podoby OC Maxim by jste vyzdvihl?

Nerad bych, aby tato část rozhovoru zaváněla samochválou. Pokusím se být objektivní a stručný.

Do OC MAXIM se nechodí pouze nakupovat. Považuji za dobré, že mají objekty OC MAXIM velkou variabilitu nabízených nájemních prostorů, čímž pokryjí celou řadu specifických požadavků nájemců a tím pádem zajistí pestrost a široký rozsah služeb.

Zakrytí obchodní pasáže mezi objekty umožní pořádání různých

akcí s minimálním omezením počasím a v letních měsících tak budou některé provozovny moci fungovat i mimo zdi prodejen.

3) Jako architekt navrhujete ruku v ruce s půdorysy i vzhled všech fasád. Nechal jste se při Vašich návrzích něčím inspirovat?

Inspirací je všude kolem hodně. Jde o to, vybrat tu správnou.

Myslím, že by architekt měl polovinu svého času věnovat vymýšlení a druhou uspořádání. V druhé fázi práce je potřeba podstatně zdůraznit a to slabé vyhodit, dát věci do souvislosti tak, aby nerušily a působily celkově harmonickým dojmem. Lidé vám většinou přesně řeknou, co se jim nelíbí a proč, ale pokud



se někde cítí dobře a příjemně, nevědí proč.

Já osobně potřebuji hodně rychle znát „téma“ práce. Většinou jde o iracionální podklad, který ale náramně pomůže přesně ve chvíli, kdy nevíte kudy kam.

Když jsme v roce 2009 začali pracovat na projektu - tehdy se jménem „Labuť“, byla jedna z mých prvních otázek, zda s názvem Labuť, jít dále. Mě se původní název vůbec nelíbil. Pokud byla vhodná chvíle na změnu, bylo to přesně tenkrát.

Toto srovnání si mohu představit pouze teoreticky, protože jsem obdobnou stavbu v krajském městě ani v Praze neměl možnost dle svého projektu realizovat. Myslím ale, že s velikostí města rostou nároky na rychlost projektování, projednání s úřady a zejména na délku realizace. Velké obchodní společnosti jistě budou silným investorem, který zaplatí objektu prvotřídní technologie, materiály i zpracování, ale na druhou stranu budou tlačit na architekta, aby pracoval osvědčenými postupy a používal osvědčené prostředky

vlastně ani nepotřebujete.

Já osobně, když můžu, chodím do práce pěšky a třeba pro chleba a pečivo si dojdu právě do MAXIMU. V pekárně vnímám vůni, přes všechny produkty si připadám v kontaktu s panem pekařem a vím, že obsluha se vždy usmívá.

6) Na projektu jste pro investora pracoval více jak sedm let. Podoba realizace se Vám určitě změnila a vyvíjela pod rukama. Jaký z toho máte pocit nyní, když se vše blíží do

taktéž strakonickými firmami.

Hlavní skupinou spolupracovníků byl projektový tým. Na začátku se mnou vše důležité řešil architekt Jan Vlach, v dalších fázích pak kolegové z projektového ateliéru STA – inženýr Václav Martan, architektka Petra Samková, kolega Martin Langer. Výtvarné řešení obkladových desek na původních objektech navrhoval po vzájemných konzultacích sochař Patrik Proško. Hodně práce bylo na dílčích projektech technického vybavení staveb, speciálních



Investoři tomu nejprve úplně nerozuměli proč to architekt řeší, ale pak otázku pochopili a přijali.

Následné diskuze o novém názvu i tématu výtvarného zpracování fasád byly dlouhé a každou stranu vedly trochu jiným směrem.

Já jsem jako téma pro fasády objektů vybral „kamen ze soutoku řek“ a to pomohlo s barevností i vzorem nové fasády původních objektů a bylo použitelné i pro novostavbu obchodního pavilónu.

Investoři zvolili pro obchodní centrum jméno MAXIM a novou firemní grafiku zpracoval Petr Kolář.

4) Je velký rozdíl mezi stavbou obchodního centra v menším městě a například v krajském městě nebo v Praze?

a tím i uniformoval výsledek.

My jsme při tvorbě objektů obchodního centra MAXIM měli čas relativně hodně, takže bylo možné postupovat rozvážněji a doufám, že i vložené investice přinesou adekvátní návratnost v čase.

5) Prostory bývalého Penny Marketu budou využity pro nové řetězcové prodejny. Co si o tom myslíte?

Myslím, že se staví to, co lidé chtějí. Nebo spíše to, co si lidé myslí, že chtějí. Těžko rozvoji bránit. Je-li násobně více lidí, kteří nakupují do auta nežli do tašky, jde se jim jednoduše naproti. Není čas obcházet obchůdky. Ale nevím, je-li rychlejší a lepší, když koupíte všechno na jednom místě a polovinu nakoupených věcí

finále?

Někdo by možná čekal slova: radost, úleva, zadostiučinění, oddychnutí a podobně. Ale není to tak. Přichází doba reflexe, čas reakcí investora, nájemců, nakupujících a i kolegů architektů. Obrazně by se dalo říci, že kalendář architekta je pro tuto akci nastaven na dobu před MAXIMEM, dobu s MAXIMEM a dobu po MAXIMU.

7) S kolika lidmi jste ne celém projektu v minulých sedmi letech spolupracoval?

Na úvod informací o velké skupině spolupracovníků chci zdůraznit důležitou věc. A to, že si strakonický investor vybral strakonického architekta a jeho návrhy nechal až na specifické dílčí subdodávky zrealizovat

projektových subdodávkách i inženýrské činnosti spojené s prosazením, povolením a uvedením do provozu všech staveb.

Největší „armáda“ bezejmenných spolupracovníků, na které se při prezentaci realizovaných staveb obvykle zapomíná, je pak tvořena lidmi, kteří objekty dlouhé měsíce zrealizovali. Všem velké díky!

Na závěr musím zcela upřímně jmenovat partnery nejbližší - zástupce investora Ing. Václava Hoštičku a Ing. Rudolfa Vaniše. Jim patří dík nejen za mnohaletou otevřenou a bezkonfliktní spolupráci, ale hlavně za výzvu a důvěru, kterou jsem od nich dostal v srpnu 2009.

OC Maxim - vítáme Vás v nově přistavěném obchodním centru!

pokračování z titulní strany

Hlavní smysl realizace spočíval v dlouhodobé myšlence, jak by mělo obchodní centrum MAXIM vypadat ve své celistvé podobě. Letošní přístavba je završením dlouhodobé práce. Již od roku 2005 jsme byli v těsném kontaktu s vedením města a jsme s vděkem potěšeni, že naše spolupráce právě letošním rokem úspěšně dovršila.

Samotná přístavba Vám nabídne až osm set čtverečních metrů obchodních ploch. Obchody, jež budete moci se zájmem navštěvovat, představíme na slavnostním otevření Obchodního centra MAXIM 24.

listopadu od 13:30 do 16:00, kdy se na začátku události bude stříhat páska.

Připravený program bude svou přítomností zpříjemňovat moderátorka Kiss Jižní Čechy, Nikola Šedinová, rodačka ze Strakonice. V první řadě se můžete těšit na kouzelníka Michala Kohouta, jenž svým nevšedním výstupem sklídl úspěch například v oblíbené talentové soutěži Československo má talent či „posloužil“ jako zábava v gastronomické show Prostřeno. Symbolicky si budete moci prohlédnout výstavu fotografií s námětem: „Jak šel čas s OC Maxim“.

Budete mít také příležitost zasoutěžit si v tombole o tři výhry. Dále je pro Vás připravené vystoupení tanečních skupin RM Dance, Sluničko a Prácheňáček. Program neopomene ani Vaše děti, které si budou moci užít bohaté soutěže. Dále bude k dispozici ukázka výrobků Remington, která přiblíží vlasovou techniku a také Vám představíme přístroje Ariete - výrobny cukrové vaty a popcornu s tím, že ochutnávka Vás nemine. A tím to nekončí! Paní

Chadřabová Vašim dcerkám vyzdobí profesionálním způsobem nehty nebo si Vaše ratolesti budou moci nechat namalovat obličej. K dispozici bude také oblíbený skákací hrad. V neposlední řadě jsme si pro Vás dovolili k uvolnění, příjemné atmosféře zajistit občerstvení od Masny Novák, Pekaře a Café Maxim.

Již nyní se těšíme na Vaši návštěvu a doufáme, že s námi strávíte příjemné odpoledne.

[maxim]
OBCHODNÍ CENTRUM



Hm Studio a.s.



Hm Studio a.s. – to je společnost patřící v současnosti mezi nejvýznamnější české hračkářství s jednou z nejrozsáhlejších maloobchodních sítí a velkoobchodem. Za dobu své existence v České republice postupně otevřeli až 24 prodejen. Součástí mnoha prodejen jsou oblíbené a zábavné dětské koutky v podobě pohádkových atrakcí. Zde mohou děti podpořit svou fantazii a rodiče mohou pohodlně nakupovat.

Firma HM Studio působí na českém trhu již od roku 1994, kdy ji pod svým jménem založil pan Jan Mařík. V letech 1994 až 2008 se firma vyvíjela a rozrůstala, až přešla v akciovou společnost. Od dubna 2008 nese firma oficiální název HM Studio a.s. Bleskový vývoj firmy v posledních letech přiměl k výstavbě vlast-

ních skladových a administrativních prostor, které byly otevřeny v březnu 2011.

HM Studio a.s. se zabývá velkoobchodním a maloobchodním prodejem hraček a jejich dovozem, který začal již v roce 1998. Jednalo se o pěnové puzzle, které jsou dováženy a úspěšně prodávány dodnes. V roce 2008 byly uvedeny na trh dřevěné hračky pod privátní značkou STUDO WOOD a tato čím dál úspěšnější kolekce byla o rok později rozšířena o STUDO TRAIN - dřevěné vláčko-dráhy a jejich doplňky. Další oblíbenou značkou je STUDO GAME - kolekce cestovních a stolních her. Také stojí za zmínku ucelená kolekce kouzelnických sad, která je uvedena pod názvem Škola kouzel a Moderní magie, kterým propůjčil svou tvář známý iluzionista Pavel Kožíšek.

Vybírat můžete ze široké nabídky z kategorií společenské hry, hračky a dárky. Hračky jsou k dispozici pro kluky, holky, batolata i kojence. Chlapci si mohou vybrat autíčka, traktory, auta na dálkové ovládání, autodráhy, roboty, digitální hry, fingerboard i letadla na gumu. Pro dívky například panenky, kočárky a další doplňky pro panenky, sady nádobí nebo korálky. Pro nejmenší děti jsou na výběr odrážedla nebo pěnové hračky a pěnové puzzle s různými motivy, hlavně s motivem z oblíbeného Krtečka a komiksu Čtyřlístek. Z dalšího sortimentu například dřevěné hračky, plyšové hračky, stolní a cestovní hry, stavebnice a skládačky, puzzle značky Clementoni, figurky Bully-

land, zboží s motivem Čtyřlístek, kouzelnické sady (Škola kouzel a Moderní magie), sportovní hry, houpadla, houpací koně, koloběžky, hračky do vody a na písek, nafukovací bazény, plastová pískoviště na zahradu, vědecké hračky pro malé vědce, hudební hračky pro začínající muzikanty a kreativní hračky pro výtvarně nadané děti. V kategorii párty program najdete doplňky na párty, kterými oživíte jakoukoliv oslavu. V nabídce nechybí ani drobné zboží jako dárky a ptákoviny.

Navštivte OC MAXIM a užijte si nákup třeba právě v HM Studio a.s.



OBCHODNÍ CENTRUM MAXIM STRAKONICE
VÁS ZVE NA SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ NOVÉ PŘÍSTAVBY,
KTERÉ SE BUDE KONAT

24.11. OD 13:30

[maxim]

MODERUJE:
NIKOLA ŠEDINOVÁ
- KISS JIŽNÍ ČECHY



PRO NÁVŠTĚVNÍKY JE PŘIPRAVENÝ BOHATÝ PROGRAM

- SLAVNOSTNÍ STŘIHÁNÍ PÁSKY
- KOUZELNÍK MICHAL KOHOUT - ÚČASTNÍK TALENTOVÉ BOUTEŽE ČESKOSLOVENSKO MÁ TALENT
- VÝSTAVA FOTOGRAFIÍ - JAK SEL ČAS S OC MAXIM
- TOMBOLA
- VYSTOUPENÍ TANEČNÍCH SKUPIN SLUNÍČKO, RM DANCE, PRÁCHEŇÁČEK
- BOHATÉ SOUTĚŽE PRO DĚTI
- UKÁZKA VÝROBKŮ
 - REMINGTON - VLASOVÁ TECHNIKA
 - ARIETE - VÝROBNÍKU CUKROVÉ VATY A POPCORNŮ S OCHUTNÁVKOU.
- MALOVÁNÍ NA OBLIČEJ A NEHTY
- SKÁKACÍ HRAD
- OBČERSTVENÍ

TALENT



Nový vánoční katalog 2016

k vyzvednutí v HM Studio hračky
(OC Maxim, poschodí č. 2)



Pečené čaje

Přijďte do našeho Dětského centra MEDVÍDEK a dopřejte si chvilku odpočinku.

Děti si pohrají a Vy se můžete zahřát např. pečenými čaji. V nabídce jsou tyto druhy:

Jahodový, Třešňový, Hruškovo-švestkový, Borůvkový nebo Zázvorový s pomerančem. Těší se na Vás Dětské centrum MEDVÍDEK.

www.centrummedvidek.cz

KREATIVNÍ BALÍČKY NA MIKULÁŠE....

Mikuláš nemusí být vždy jen sladký. Balíčky jsme pro vás připravili v Olympii papír (OC Maxim přízemí)



Historie města Strakonice

Dnes se vydáme ulicí Husova, vedoucí kolem městského parku jako výpadovka



Okénkový pohled z roku 1921

na Horažďovice. Nejprve se zastavíme u městských sadů vedoucích od silnice Radomyšlské, přes Sokolovskou a konče Havlíčkovou. Vznikali za městskými hradbami a vodním příkopem. Hradby se stali časem součástí zahrad domů v ulici Čelakovské a postupně chátaraly a při vzniku nové zástavby musely



foto současné rok 2016



foto současné rok 2016

stejně jako celá ulice ustoupit a došlo k jejich stržení. Zachovaly se jen nepatrné zbytky hradeb a bašta v zahradě za novými domy Čelakovského ulice.

Nyní něco k vlastnímu parku. První výsadba kaštanů je zde v roce 1836, po

většinovém vymrznutí silnou zimou se zde vysadily lípy. Název dnešních sadů je spojen s milovníkem přírody panem Antonínem Rennerem /1818-1876/, který bydlel v č. p. 35 na náměstí. Po jeho smrti na jeho přání a za jeho peníze je založen Spolek pro ochranu zvířat nesoucí jeho jméno Renner. Spolek se stará nejen o sady, ale zakládá i zeleň jinde ve městě. Na první schůzi spolku



foto z 70. - tá léta min. století

v roce 1885 je zvolen předsedou pan Antonín Šlehover. K dalším pozdějším předsedům spolku patřili např. JUDr. Karel Vorel, František Pecan a Jarko Dvořák Šumavský. V roce 1951 je spolek rozpuštěn. K původnímu parku přikoupili manželé Kartovi další pole a tyto nové sady nesou též jméno Antonína Rennera. Stromy do nich věnovali kníže z Windisch-Greatzů, rytíř Doubek, baron Bataglia a město Strakonice. Slavnostně jsou sady pak předány strakonické veřejnosti 19. 6. 1887. Postupně se přikupují další pozemky zvané Čelakovského sady a pak poslední část až k Havlíčkovu ulici zvaná Riegrovy sady podle Františka Ladislava Riegra. Tím vznikly sady do dnešní podoby o velikosti 2 ha 62 a. Dnes nesou tyto tři sady jeden název Rennerovy sady. Sady měli své správce a hlídače i zahradníka. Se sady je spojeno i několik staveb. Nejstarší je

Gloriet z roku 1837 na uměle vytvořeném vrcholku. Byl několikrát opraven a sloužil k nedělním koncertům. Další stavbou je pomník Antonína Rennera z roku 1934, jehož součástí je kašna s vodotryskem. V zadní části stojí neúplné sousoší Mistra Jana Husa, které bylo postaveno v roce 1925 na Dubovci. Za války je pomník značně poškozen a po válce z něj socha J. z Poděbrad zůstala na nádvoří zámku a nyní stojí před Poděbradovou školou a zbytek v době přemostění je přestěhován do sadů a konají se u něj různé pietní akce. Poslední ze staveb je kaple svatého Jana Křtitele z roku 1935, o níž jsme psali v ulici Havlíčková. Součástí sadů je řada laviček, dřevěných soch a dětské hřiště, které v roce 2016 prošlo velkou úpravou. Po vichřici a polomech v roce 2015 jsou stromy prořezány a již před tím byla provedena velká úprava se zemním



foto z 70. - tá léta min. století

děti Josefem zahradnickým učněm, Marií /1895/, Růženou /1899/, Terezií /1900/ a Karlem /1902/. Učitel na stávkarské škole pan Adolf František Vaňous /1870, Malé Svatoňovice/s manželkou Klárou /1870, Praha/, dětmi Věrou /1905, Velká Dřevič/, Vlastou /1906, Králův Dvůr/,



Okénkový pohled z roku 1924

Okresní nemocnice.

Strakonice.

Okresní chorobnice.

Čelakovská škola.

Městské školy.

nasvětlením různých částí parku.

Nyní půjdeme po domech a jejich obyvatelích od Radomyšlské ulice. Prvním domem je č. p. 191, jehož majitelem byla paní Anna Bublíková /1886, Nespice/, jejím manželem byl majitel strojírenské dílny v domě byl pan Hynek Bublík /1856, Hodonín/. S nimi zde bydlely děti Anna /1892/, František Hynek /1894/ učeň ve strojírenské dílně otce, dále pomocník pan Josef Brejcha /1882, Nišovice/, pomocník pan Antonín Nass /1891, Soběšice/, učni Čeněk Klásek /1893, Nezamyslice/ a Václav Horejš /1893, Brančov/.

Dalšími obyvateli domu byl pan František Troška /1861, Nebřehovice/ zahradník, majitel zahradnictví na Radomyšlské ulici. Žil zde s manželkou Marií /1865/,

Zbyněk /1909/ a Alenou Hůdovou /1894, Volyně/ a v neposlední řadě zde žil řezník, nákupčí vepřového masa pro řezníky pan Vojtěch Kotrba /1867, Neuslužice/ s manželkou Magdalenou /1867, Přečín/ pracující v továrně na fezy stejně jako jejich dcera Božena Voldřichová /1901/.

O dalších podnájemních domu jsem psal v části o ulici Radomyšlská. Příště budeme pokračovat ulicí Husova č. p. 345.

Rád přijmu jakékoliv připomínky a doplnky a dál vzpomínky na ulici Zátkovu, Na Ohradě, Zížkovu a Komenského.

Na email: Malirsky.J@seznam.cz, tel. 723158306 nebo Tržní 1152, 386 01

Jan Malířský
Malirsky.J@seznam.cz
tel. 723158306, nebo Tržní 1152

Vrchem plněná pračka
Whirlpool TDLR 60110
K zakoupení v Elektro
Hana Němcová

ELEKTRO
Němec-Němcová
OC Maxim, Strakonice

AKČNÍ CENA
7 990,-

Přijďte navštívit Dětské centrum MEDVÍDEK



Dětské centrum MEDVÍDEK je herna s kavárnou nacházející se ve druhém patře Obchodního centra MAXIM ve Strakonících. Můžete přijít se svými dětmi, jež zde naleznou mnoho zábavy a radosti. V kavárně máte příležitost k relaxaci se šálkem dobré kávy, která byla pro Vás upražená v Chráněné dílně A MANO "Pražírna Drahonice". Máte možnost si zde popovídat s Vašimi přáteli, přečíst knížku nebo využít bezplatnou Wi-Fi pro přístup k internetu. Dětské centrum MEDVÍDEK má k dispozici široký výběr osvěžujících nápojů a chutných svačinek pro mladší i starší děti za přijatelné ceny.

Vaše ratolesti zde naleznou různé atrakce – nafukovací hrady, skluzavky, trampolíny, odrážedla a plno dalších překvapení. V neposlední řadě Vám centrum Medvídek nabízí unikátní a nezapomenutelné dětské a rodinné

oslav s tím, že si můžete objednat vystoupení kouzelníka.

Kavárna

Jak již bylo zmíněno, v kavárně je pro děti připraveno k pohoštění mnohé. Můžou si vybrat z domácích limonád, džusů, pečených čajů či různých mňamek jako jsou domácí dorty, sušenky, křupky, přesnídávky aj.

Vy, dospěláci, si zde můžete nabídnout jak nealko nápoje, tak i víno či pивní mok. Především si zde ovšem můžete pochutnat na výborné, čerstvě napražené kávě Café MARTIN Gold Blend. Ta je vyráběna ze zelené kávy dovážené z vybraných plantáží v Jižní Americe a Asii. Zelená kávová zrna jsou pečlivě pražena v Chráněné dílně A MANO "Pražírna Drahonice" v jihočeských Drahonících, jež je součástí sítě tréninkových a chráněných pracovišť organizace Centrum MARTIN o.p.s, zaměřené na podporu



a vzdělávání mladých lidí s mentálním a kombinovaným postižením.

Oslavy

Přemýšlíte o uspořádání dětské party na oslavu narozenin nebo svátků?

Dovolu nám, abychom pro Vás učinili tuto situaci méně stresující. Sedněte si, relaxujte a pozorujte své děti, jak se baví, zatímco my odvedeme veškerou práci. Jednoduše si rezervujte místo a čas.

Uzavřeme centrum na 3 nebo 4 hodiny jen pro Vaši společnost. Hlídkání dětí

V neposlední řadě je zde také možnost hlídkání dětí od 3 let. Potřebujete si něco zařídit? Dojít k lékaři? Udělat si chvíli volna jen pro sebe? Pak jste na správné adrese!

Bližší informace naleznete na www.centrummedvidek.cz nebo přímo v Dětském centru MEDVÍDEK.



DĚTSKÁ HERNA S KAVÁRNOU VE STRAKONICÍCH



POJĎTE SI HRÁT



www.centrummedvidek.cz

OTEVÍRACÍ DOBA	CENÍK VSTUPNÉHO	DĚTSKÉ CENTRUM MEDVÍDEK
Po - so: 9:00 – 18:00 hod.	Vstupné celodenní: dítě 70,- Kč	Obchodní centrum MAXIM (2. patro)
Ne: 13:00 – 18:00 hod.	Vstupné doprovodu: ZDARMA	Bezděkovská 30, 386 01 Strakonice

Zuzana Krejčová – rosníčka České televize pocházející ze Strakonice. Ano, tato studentka Přírodovědecké fakulty sbírá zkušenosti před kamerou, kdy nás informuje o počasí, a na tak krátkou dobu jí to jde skutečně zdatně! Zuzka se rozpovídala o svých nelehkých začátcích, vypíchla i nějaký ten menší zádrhel z živého vysílání, popsala nám natáčecí den nebo nám prozradila, jak plánuje svoji budoucnost.

V České televizi bych určitě ráda zůstala, je to obrovská zkušenost, říká Zuzana Krejčová.



Jak ses dostala k moderování počasí v České televizi? Přišla jsi k tomu náhodou nebo jsi vždy tíhla k této sféře?

Popravdě, nikdy mě ani nenapadlo, že bych pracovala v České televizi, natož dokonce stála před kamerou. Dostala jsem se k této práci úplně náhodou. V červnu

2014 jsem obhajovala bakalářskou práci a náhodou se tam byla podívat i paní Míková - vedoucí redakce počasí. Už tenkrát mi řkala, že jsem měla dobrý projev, brala jsem to jen jako pochvalu od někoho, kdo se vyzná. Pak ale v září přišel mail, jestli bych měla o práci rosníčky zájem, tak jsem si řekla, proč to nezkusit a šla jsem na konkurz, čehož do dneška nelituji.

Jak bylo obtížné se adaptovat?

Začátky byly velmi náročné. Přece jenom jsem nikdy v oblasti moderování nic nedělala a ani to nestudovala. Ze začátku jsem se učila chodit i na podpatcích (smích). Bylo toho celkově hodně - začala jsem se učit s grafikou, jelikož si všechno připravuji sama, potom jsem se musela naučit pohybovat ve studiu, kam až můžu nebo kde vyléžím ze záběru. Nejtěžší ale bylo naučit se „mluvit“, nikdy jsem si třeba neuvě-

Sabina Kohoutová
vlasové studio Naďa

3. patro OC MAXIM
Bezděkovská 30
38601 Strakonice

Možno i bez objednání
tel: 725/803 130

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

pánské/dámské kadeřnictví

domila, jak mluvení odbyvám (úsměv).

Živé natáčení s sebou přináší i různé kuriózní situace. Na jakou takovou vzpomínáš s tím, že ti bylo opravdu úzko?

Takových situací už bylo! Ze začátku mě dost dokázalo rozhodit, když mi při vysílání přestala fungovat grafika, teď už to zvládám v klidu a povídám dál. Samozřejmě živé vysílání má nevýhodu v tom, že co jednou řeknu, už nevezmu zpátky. Jeden z mých posledních přereků byl následující; mluvila jsem o tom, jak ráno předtím mrzlo, akorát jsem na úvod místo „včerejší ráno“, řekla „zítejší“, takže jsem omylem věštila (smích).

Jak vypadá tvůj den, když máš ranní vysílání? Co vše obnáší se dostat až na „plac“ před kameru?

Hodně se setkávám s tím, že si lidi myslí, že přijdu, něco přečtu před kamerou a jdu domů, tak to ale vůbec není. Ráno vstávám ve 4:00, abych ve 4:30 byla na Kavčích horách, po příjezdu vyrazím na okruh kostyměma a maskěma, a po 5. hodině mi to začíná. Jak jsem už řkala, všechno si připravuji sama, takže musím aktualizovat všechny mapy, a nakonec se musím naučit předpovědi. Málokdo to ví, ale jediní „počasáři“ nepoužívají čtecí zařízení. Pamatují si, že na začátku, když jsem se ještě zaučovala a často zapomínala, jak bude, mi jeden pan režisér řekl: „Počasáři jsou takový punkáči ve zpravodajství“ (smích).

Máš určitý vzor, ať už jde o moderování počasí či jiného zaměření?

Nevím, jestli to nazvat přímo vzorem, ale když to čas dovolí, tak samozřejmě koukám na ostatní kolegy při moderování počasí, přeci jenom jsou zkušenější a člověk se pořád učí.

Jaké si dávaš cíle do budoucna?

Můj hlavní cíl je teď dokončit školu, mám před sebou poslední rok na Přírodovědecké fakultě. Pak bych určitě ráda zůstala v České televizi - je to pro mě obrovská zkušenost, hlavně jsou tam všichni strašně super, kolegové vždycky pomůžou nebo poradí (i po roce a půl občas narazím na něco nového). Ale asi bych chtěla dělat ještě něco dalšího, přeci jen budu mít polovinu měsíce pořád volno a jsem typ člověka, který potřebuje pořád něco dělat, možná půjdu učit, ale to nyní nikdo neví.

VYBER SI SVOU

SLEUVU 50%

NA OBRUBU
NEBO SKLA

Akce platí při zakoupení kompletních dioptrických brýlí s brýlovými čočkami HOVA. Akci nelze kombinovat s jinými slevami a platí na vybrané obruby. Blíže informace o akční nabídce Vám podají pracovníci našich optik. Nabídka je platná od 1.11. do 20.12.2016.



www.axis-optik.cz

AXIS OPTIK

Strakonice, Bezděkovská 30
Horažďovice, Ševčíkova 38

**NOVÁ
VANA,
DO STARÉ
ŽIVOTNOST, 30 LET**

**BEZ BOURÁNÍ,
BEZ NÁSTRÍKU
MONTÁŽ 2 HODINY
ZÁRUKA 5 LET,
ZÁSTĚNY, SANITA**

**Tel.: 728 153 812
WWW.RENOVO-CZ.EU**

XIV. Mezinárodní festival outdoorových filmů



Po několikaměsíčních článcích o zahraničních zemích, kdy jsme vám doporučovali navštívit pro někoho exotičtější zákoutí než ty naše, jsme si pro vás připravili naprosto jiný šálek čaje. Nebudeme se totiž muset vydávat za hranice, ba co víc ani za strakonické cedule. Pro okolnější vesničky v blízkosti Strakonice se rovněž nebude jednat o nikterak vleklou cestu. Zavítáme na filmovou akci, a sice na XIV. Mezinárodní festival outdoorových filmů, a to rovnou do Rytířského sálu v areálu strakonického hradu.

Budete moci zhlédnout hned na 15 poučných dokumentů z roku 2016 s tím, že se povětšinou daný film nebude vysílat nijak dlouho, leč se bude ve velké části jednat o filmy krátkometrážní, ovšem atraktivita v ústraní rozhodně nebude. Nyní se pojďme na některé snímky v krátkosti zaměřit.

Film Suri se bude pouštět 16. 11. přibližně od 19 hodin, kdy se načne



první „čtyřka“ z avizovaných filmů. Splav neznámé africké řeky zavede slovenské filmaře k unikátnímu přírodnímu kmenu Suri, který bojuje o přežití. Během putování po jejich území poznáváme společenství, které se rozhodlo bojovat za zachování svých tradic a původního způsobu života. Film je vážným zamyslením nejen nad jejich budoucím osudem a zanikáním jedinečných kultur, ale i nad potřebou různorodosti lidstva, která je nezbytná pro přežití naší civilizace v globálním světě. Délka filmu čítá 65 minut a patří tak mezi nejdelší filmy festivalu.

Další den na státní svátek budete moci zhlédnout například film The More Things Change, což je 26 minutový

dokument o surfování a velkém návratu. Gerry Lopez poprvé surfoval v Tichomoří, konkrétně v Uluwatu, v roce 1974. Proslulá Balineská vlna byla magická, panenská a prázdná. Gerry se po 40 letech vrací zpět na místo, aby jej našel ve zcela jiné podobě. Je teď rušné a vyspělé.

V pátek 18. 11. budete moci vidět kupříkladu 75 minutový dokument The Elements. Země, voda, vzduch. Tři živly, tři extrémní sporty - tři neobyčejní lidé – Marek Holeček, Michal Rišian a bohužel již zesnulý Martin Trdla. Čtvrtý živel hoří v každém z nich. Režisér Tomáš Galásek vás zve ke třem sportovním odvětvím – horolezectví, hloubkovému potápění a BASE jumping.

V poslední den zhlédnete Madagaskar osobně a zblízka od Miloše Brunnera. Čtvrtý největší ostrov na světě, Madagaskar, bývá pro svoji izolaci označován jako „Konec světa“. Život na něm je naprosto odlišný od toho, co známe z „moderního“ světa. Minulost se zrcadlí v přítomnosti. Tradice a magie jsou všudypřítomné. Brunnerův záměr byl přispět k zachování tradic a alespoň těch zbytků unikátní původní přírody, jež na ostrově zbyly.

Kromě těchto tří vybraných filmů uvidíte mnoho dalších inspirativních dokumentů jako třeba Tamara, Eclipse, Kangchenjunga či High & Mighty. Celkový výčet filmů naleznete na www.meks-st.cz a prohlédnout si jejich hodnocení a popis můžete na www.csfd.cz, nejznámější filmové databázi na území České republiky a Slovenska. Příjemnou zábavu!

Zdroj www.meks-st.cz, www.csfd.cz

Pavla Chadrabová
tel.: 607 711 485
OC Maxim 3. patro



Pavla Chadrabová

Prodej dárkových poukazů

Salon BELLIS

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

- **Novinka** facelift pomocí EMS a iontoforézy
- Kosmetické ošetření pleti
- Mikromasáž očního okolí
- Masáž obličeje a dekoltu Lávovými kameny
- Depilace cukrovou pastou



Eva Kohoutová Mokrá
- KOČÁRKY
A KOJENECKÉ ZBOŽÍ

Chicco Jidelní židlička Polly Magic je židlička, která roste s vaším dítětem.
Nyní 1 000 Kč sleva

OC Maxim, Bezděkovská 30
STRAKONICE
Eva Kohoutová Mokrá

PRODEJ
DÁRKOVÝCH
POUKAZŮ
ZAHÁJEN

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

BNK PODLAHOVÉ KRYTINY

POKLÁDKA ZA 1/2

PROVÁDÍME ODBORNOU POKLÁDKU:

KOBERCŮ PVC VINYLOVÝCH PODLAH LAMINÁTOVÝCH PODLAH MASIVNÍCH DŘEVĚNÝCH PODLAH PARKET

STŘEDISKO POKLÁDKY: **606 302 156**

BNK, a.s., Volyňská 189, 386 01 Strakonice

www.bnk-as.cz

KUPON NA SLEVU

-50%

Z CENY POKLÁDKY

Sleva 1/2 z ceny podlahářských prací při pokládce podlahovin zakoupených při této akci.

Sleva bude poskytnuta po předložení příloženého slevového kuponu.

Platí na akce sjednané od 1. 11. 2016 do 15. 12. 2016

BNK, a.s., Volyňská 189, 386 01 Strakonice

KULTURNÍ PŘEHLED LISTOPAD

Od 1. 11. 2016

Významní rodáci regionu ve světle archivních pramenů

Místo konání: Státní okresní archiv Strakonice

Bude se jednat například o tyto osobnosti typu: F. L. Čelakovský, J. V. Plánek, J. P. Hille, Rudolf Beran, Josef Šmidinger a další. Vystaveny budou především archivní dokumenty, které jsou uloženy v našem archivu.

2. 11. 2016 od 20:00

Jelen – Vičí srdce tour 2016

Místo konání: Dům kultury
Vstupné: 450 Kč, v předprodeji 360 Kč
Očekávané druhé album kapely Jelen vyjde letos na podzim!
Sympatická parta k němu plánuje zatím své největší turné.

6. 11. 2016 od 14:30 a 16:30

LS Radost – Loutkové představení Zlatovláska

Místo konání: KZ U Mravenčí skály
Vstupné: 20 Kč
Josef Kainar

9. 11. 2016 od 19:00

Caveman

Místo konání: Dům kultury
Vstupné: 300 Kč
Máte chuť se rozesmát až k slzám? Přijďte se podívat na slavnou one man show o tom, co dělá muže mužem a ženu ženou, o rozdílech mezi námi, o lásce, partnerství a vtipně utajených kvalitách obou pohlaví.

13. 11. 2016 od 19:00

Taneční odpoledne s písničkou - ANTONÍN TALAFOUS

Místo konání: Dům kultury
Vstupné: 60 Kč
K poslechu a tanci hraje Antonín Talafous z Vodňan.

20. 11. 2016 od 14:30 a 16:30

LS Radost – Loutkové představení Třetí sudička

Místo konání: KZ U Mravenčí skály
Vstupné: 20 Kč
Josef Křešnička

23. 11. 2016 od 19:00

Poslední recitál Marty Kubišové

Místo konání: Dům kultury
Vstupné: 390 Kč
Nejnovější recitál legendární pěvecké hvězdy Marty Kubišové. Host večera Milan Hein, doprovází hudební skupina Karla Štolby.

24. 11. 2016 od 19:00

Vojta Kid'ák Tomáško (Předplatné jazz, folk a country)

Místo konání: Dům kultury



FORTON

DECCO

FORTON DECCO
PALACKÉHO NÁM. 114, STRAKONICE
TEL: 383 322 945, 777 729 925

VÍTÁME VÁNOCE

ZVEME VÁS K NÁKUPU

NEJVĚTŠÍ VÝBĚR - DÁRKY - BYTOVÉ DOPLŇKY - SVÍČKY - KOSMETIKA
- ČAJE - DEKORAČNÍ ZBOŽÍ - BALENÍ DÁRKŮ

16. - 20. 11. - SLEVA 20%

**- PŘI NÁKUPU NAD 500,- Kč
A S PŘEDLOŽENÍM TOHOTO INZERÁTU**

Zpíváme pro radost nás i všech kolem

Říká se, že oči jsou vstupem do lidské duše. Nedokážou totiž před druhým nic skrývat. Podobné je to možná i s hudbou, která člověka dokáže přenést hlouběji do jeho já, vyvolat v něm silné emoce i mnohé vzpomínky. Zároveň jej může zklidnit a přivést ho na jiné myšlenky. Je proto pravdou, že hudba může léčit a sblížit každou lidskou duši s ostatními kolem.

„Sborová hudba učí k vzájemnému naslouchání si,“ uvedl při průvodním slovu Alfréd Strejček, který byl moderátorem narozeninového koncertu v Rytířském sále. Právě tam ve středu 19. října přimí účastníci i hosté zavzpomínali na první schůzku smíšeného sboru Hlason, která proběhla 11. září 2011. Repertoár zpěvaček a zpěváků rozličného věku je bohatý na různorodé žánry, styly i období, které dokáže bravurně zkorrigovat pedagožka strakonického gymná-

zia a sbormistryně několika sborů, Marcela Miková. Koho jiného se tak ptát na bližší podrobnosti, když ne té nejpopulárnější.

Oslavili jste páté narozeniny smíšeného sboru Hlason, jak jinak než



zpěvem. Co všechno jste si pro návštěvníky koncertu připravili?

Měli jsme radost, že prosbu o moderování našeho koncertu přijal pan Alfréd Strejček. Myslím, že už jen jeho průvodní slovo udělalo z koncertu mimořádnou událost. Také jsme přizvali naše přátele – Pěveckou skupinu prácheňského souboru a Pošumavskou dudáckou muziku.

Zapívali jsme naše nejoblíbenější písně, které jsme se během pěti let fungování sboru naučili.

Je vidět nějaký progres od prvního koncertu doteď? Jde nacvičování písní lépe než na začátku?

Myslím, že určité zlepšení je znát, i nacvičování jde trochu lépe než v prvním roce. Na druhou stranu máme více písniček k udržování, takže už nového nenacvičujeme tolik, jako v začátku.

Jaké písně pro své účastníky vybíráte?

Takové, které se mi líbí, a vím, že je zvládnou zapívat.

Můžou se k vám lidé ještě přihlásit? A co všechno k tomu je třeba?

Je potřeba přijít na zkoušku a nebát se mi zapívat, abych mohla posoudit, zda zájemce umí intonovat tak, aby se udržel ve vícehlasém zpěvu.

Plánujete již nyní nějaké vá-

noční koncerty, kde bychom vás mohli slyšet?

Jako každý rok budeme mít vánoční koncert opět s Pošumavskou dudáckou muzikou, a to v neděli 11. prosince znovu v Rytířském sále strakonického hradu.

Jak vlastně stiháte tolik aktivit, které máte? Hlason totiž není jediným hobby, které máte.

Umím si to zorganizovat a hlavně zase nedělám některé jiné věci, třeba nekoukám na televizi a vařím jen lehké večeře.

Co byste sboru popřála do dalších let?

Ať nám to zpívá, kamarádi, ať přibývají děti narozené Hlasonkám, ať přibývají mladí Hlasoni a ať je ve Strakonících pořád tolik nebo i více muzikantů, jako je teď. A taky to zdraví (úsměv).

Autor: Josef Němec
Fotografie: Sbor Hlason



PRACOVNÍ POMŮCKY & OUTDOOR

Chráněná pracovní dílna
Možnost náhradního plnění



Pracovní oděvy = vizitka Vaší firmy. Oblečeme Vás od hlavy až k patě!

AKCE NA MĚSÍC LISTOPAD platnost od 7.11.2016 do 10.12.2016 (nebo do vyprodání zásob)



AKČNÍ CENA 799,-
599,-

BUNDA YORK
MATERIÁL: 100% polyester, PVC zášle
VELIKOST: M - XXL
- pánská zimní zateplená bunda, voděodolná
- stahování spodního lemu pomocí stoperů, manžety elastické, stahování na suchý zip
- zateplení 100% polyester, podšívka fleec 100%, polyester 160 g v kombinaci s polyester 210T



AKČNÍ CENA 1099,-
899,-

PHANTOM
- pánské softshellové kalhoty do pasu
- voděodolnost 8 000 mm, prodyšnost 800 mm
- zesílení kolien a zadního dílu nohavic pomocí materiálu Oxford 100% polyester
- hřejivá podšívka z mikro polar fleec 100% polyester, 310 g/m²
- 4 kapsy na zip - pružný pás na zadním dílu
- na nohavičích rozparky



Rukavice Ve712
rukavice úpletové polyesterové
- hustota úpletu 13.
Povlak 100% nitril.
Velikost 8,9,10.

AKČNÍ CENA 45,-
35,-



AKČNÍ CENA 499,-
399,-

FIRWIN O1
SVRŠEK: hovězí ušně
PODEŠEV: PU2D
NORMA: EN 20347
VELIKOST: 38-48
- kožená obuv zateplená umělým kožíškem
- PU2D nepřilípcí podešev, odolná olejům, pohonným hmotám a kontaktnímu teple do 110°C, antistatická

Rukavice, holinky, pracovní obuv, brýle štítů, respirátory, prilby, funkční termoprádlo, ponožky VOXX, obuv HEAT, trekkingová obuv OLANG a outdoorová obuv MERRELL.
Odevy a obuv pro práci i volný čas. Zakázkově štít prac. oděvu, reklamní textil včetně ramní ho loga.

Pracovní doba: Po -Pá: 8⁰⁰ - 12⁰⁰ a 13⁰⁰ - 17⁰⁰ So 9⁰⁰ - 12⁰⁰

Písecká 904 (vedle Mountfieldu), Strakonice
tel./fax: 383 321 463, e-mail: texodo@texodo.cz

Světový den diabetu



14. listopadu se po celém světě připomíná nemoc, jež je považována za nejnebezpečnější civilizační chorobu, která ovlivňuje stovky milionů životů lidí po celém světě. Řeč je o cukrovce; v již zmiňovaný den se připomíná Světový den diabetiků (World Diabetes Day). Rozlišují se dva základní typy: diabetes I. typu a častější diabetes II. typu vznikající důsledkem absolutního nebo relativního nedostatku inzulínu.

Historie

První zmínky o diabetu pocházejí z Egypta, odkud se zachoval Ebersův papyrus z roku 1552 př. n. l. Autor zde diabetes popisuje jako vzácnou nemoc, při které nemocný pociťuje neustálé nutkání pít. Hippokratův žák Aretaus jako první užívá termín diabetes, což v překladu znamená „procházím něčím“. Známy římský lékař Claudius Galén, jehož jménem se nechal inspirovat Karel Čapek ve své legendární Bílé nemoci, ve svém spisu popisuje novou léčbu diabetu, jejíž podstatou je dostatek tělesného pohybu, málo jídla a hydroterapie.

V novověku docházelo k nejrůznějším objevům. Revoluci v léčbě diabetu znamenal však až objev inzulínu, jenž byl uskutečněn na lékařské fakultě v Torontu. Roku 1921 kanadský chirurg Frederick Banting a jeho spolupracovník, student medicíny Charles H. Best, za finanční podpory profesora Johna J. R. Macleoda, extrahovali inzulín z psiho pankreatu a injekčně jej vpravili do jiného pokusného

psa, u něhož se příznaky diabetu zmírily. Následně pokus zopakovali na dítěti, které trpělo cukrovkou. To se pak stalo prvním úspěšně léčeným diabetikem na světě. Do Československa došel objev inzulínu až za první republiky roku 1923, čímž byla započata éra české diabetologie. Téhož roku byli Banting a Macleod oceněni Nobelovou cenou za lékařství.

Prevence

V článku ještě zazní několikrát, jak je nesmírně důležité nepodceňovat preventivní opatření. Prevence je především možná u cukrovky 2. typu, resp. u té, která se vyskytuje častěji u osob vyššího věku a osob s nadváhou. Mezi hlavní preventivní kroky patří samozřejmě správné stravování a dostatek tělesné aktivity. Osmi z deseti případů diabetu 2. typu by se dalo předejít změnou životního stylu!

Je skutečně potřebné pochopit, že zdravá strava dokáže v mnoha ohledech pozitivně ovlivnit naše zdraví. Potraviny se skládají ze sacharidů, tuků a bílkovin, přičemž na většině obalů potravin je uvedeno, jaké je jejich přesné složení a energetický obsah. Správný systém systematické výživy si můžete přečíst na internetových stránkách, kde toho naleznete velké množství. Jak již bylo zmíněno, pohybová aktivita je taktéž takřka nepostradatelná, což ovšem neplatí jen u cukrovky. Například onemocnění srdce a cév či obezita pramení taktéž z nedostatku pohybu. Primárně chůze je nejpřirozenější formou pohybu a nepotřebujete pro ni žádné speciální vybavení.

Statistiky

„Je třeba si uvědomit, že diabetes se už nemusí týkat pouze starších lidí

s nadváhou, hranice tohoto onemocnění se neustále posouvá a stále častěji se s ním setkáváme také u osob v produktivním věku. Světový den diabetu má upozornit na smutný fakt, že cukrovka se týká každého z nás. Na druhou stranu, pokud si to uvědomíme, budeme mnohem zodpovědněji přistupovat k prevenci tohoto onemocnění,“ uvádí pro web www.cukrovka.zdrave.cz ing. Daniela White, generální ředitelka společnosti Novo Nordisk ČR.

Mezinárodní federace pro diabetes (IDF) odhaduje, že do roku 2030 bude s diabetem žít téměř alarmujících půl miliardy lidí na světě. V České republice podle evidence ÚZIS trpí cukrovkou necelých 900 000 lidí, odhadem dalších cca 300 000 diabetiků se nachází v prvním stádiu choroby, aniž by o tom zatím věděli. Přitom počet cukrovkářů u nás každým rokem vzroste přibližně až o 30 000. Osmdesát procent diabetiků umírá na onemocnění srdce a cév. Riziko úmrtí je u diabetika více než 2x vyšší než u člověka bez diabetu. Statistiky jsou skutečně kruté, tudíž je nevysovně nutné začít se sebou něco dělat.

Pro www.diabetesaja.cz promluvil o cukrovce i ministr zdravotnictví

Svatopluk Němeček: „Česká medicína se dlouhodobě drží na špičkové úrovni. My lékaři se snažíme léčbu diabetu neustále zdokonalovat a co nejlépe šít pacientům na míru, k čemuž nám pomůže i připravovaný Národní diabetologický registr. Těm, kteří mají to štěstí a cukrovkou netrpí, bych rád vzkázal, aby prevenci této civilizační choroby nebrali na lehkou váhu a snažili se o zdravý životní styl, protože s diabetem není žádná legrace.“

Roman Škoda
zdroje fotek: prozeny.blesk.cz,
gastonymca.org

Akce-přírodní hřejivé náplasti Ramissio Strips jsou určeny k okamžité úlevě od bolesti zad, svalů a kloubů.

V 1 balení 10 ks.
Objednávky na
www.tasaryova.ramissio.com
Dotazy na tel. 776 650 114

ZÁHY ZÁBRANSKÝ
KUCHYŇSKÉ A NÁBYTKOVÉ STUDIO

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

Vyrábíme kuchyně na míru s doživotní zárukou!!!

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

ZÁRUKA KVALITY 15 let na trhu

roset
reklamní a grafická agentura

**samonamáčecí razítka
obdélníková · kulatá · datumová**

VÝROBA RAZÍTEK EXPRES · VYRÁBĚNÍ NA POČKÁNÍ

Roset s.r.o.
Raisova 1004, 386 01 Strakonice
areál f. Prima a.s., www.roset.cz, reklama@roset.cz

Tip na vánoční dárek

Z Vaší fotografie zhotovíme velkoformátový foto obraz na plátně, fotokalendář nebo barevný potisk trika.
Potisk trik - řezaná grafika, barevný digitální tisk.



389 771 390

Listopad přináší brzké stmívání a chmurné počasí. Proto mnozí z nás nemají tuto část podzimu v lásce. Ale pojďme si i tohle období užít plnými doušky! Pozorujeme krásu barevného listí, tančící ranní mlhu a především se rozveselme dobrým jídlem. Podzimní klasikou je dýně. Proto jsme pro vás připravili celé menu právě z této oranžové krasavice. Je plná důležitých živin, vitamínů, a ta hřejivá barva... Ta zažene kdejakou podzimní depresi!

Dýňová polévka na zahřátí

Ingredience

800 g dužiny z dýně, bez semínek, nakrájené na kostičky
2 lžice másla
1 cibule, jemně nakrájená
2 stroužky česneku, jemně nasekané
1 karotka, nastrouhaná nahrubo
1 lžice kari koření (nebo méně)
1 lžička třtinového cukru
600 ml zeleninového vývaru
220 ml smetany ke šlehání
sůl a mletý pepř na dochucení
hrst opražených dýňových semínek
1 čerstvá chilli paprička, jemně pokrájená
2 lžice dýňového oleje na zakapání



Postup

V hrnci se silným dnem rozpustíme máslo a zpěníme na něm cibulku a česnek. Přidáme dýni a asi 5 minut opékáme. Vmícháme mrkev, poprášíme kari kořením a cukrem, osmahneme a zalijeme vývarem. Přivedeme do varu a vaříme asi 15 minut, až zelenina změkne.

Vmícháme smetanu, osolíme, opepříme a necháme přejít varem. Stáhneme z ohně a rozmixujeme ponorným mixérem. Polévku podávejte posypanou nasucho opraženými dýňovými semínky, nasekanou chilli papričkou a zakápnutou dýňovým olejem.

Dýňové ragú

Ingredience

1 dýně o váze asi 2 kg
400 g kuřecích prsíček
750 g moučných brambor
2-3 jablka
1 svazek jarní cibulky
400 ml smetany ke šlehání
kari koření, sůl a pepř na dochucení

Postup

Troubu předehřejme na 180 °C. Z dýně odřízneme vršek a vydlabeme měkkou střední část se semínky. Naplníme masem, bramborami a jablky nakrájenými na drobné kostičky a cibulkou nakrájenou na kolečka. Zalijeme okořeněnou smetanou, dýni postavíme na plech, zakryjeme „pokličkou“ a pečeme asi 30 minut.

Poté pokličku sundáme a pečeme ještě 1 hodinu, obsah občas promíchejte. Podávejte přímo v dýni a při nandávání na talíř vyškrabejte k ragú trochu dýňové dužniny. Ideální přílohou jsou chlebové placky.

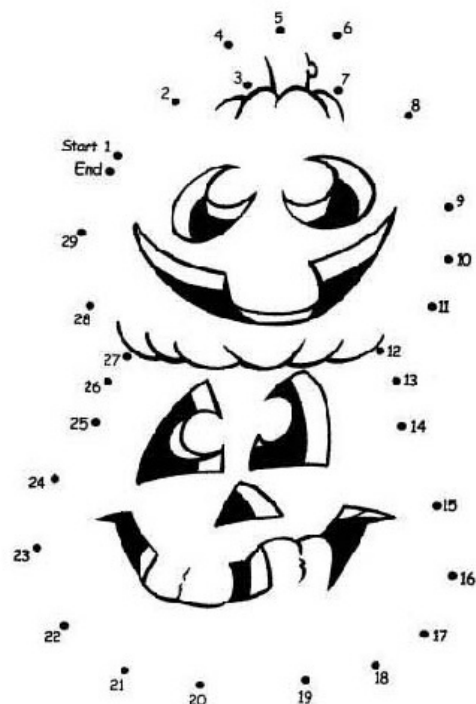


Zdroje obrázků i textu:

www.apetitonline.cz, www.albert.cz, www.zeny.e15.cz

				BÁSNÍK	OTOČENÍ	UCHÁZETI	BRÁNĚNÍ SOUPEŘI VLASTNÍM TĚLEM
	KRYT NA ANTĚNU RADIOLOKÁTORU	OCHUTNAT	PODLOUBÍ (ZAST.) DŮSLEDEK NACHLAZENÍ				
ČÁST ROKYTNICE NAD JIZEROU							
AUSTRALSKÁ PRYSKYŘICE							
Tajenka							
SÍDLO V OKR. TEPLICE				SÍDLO V OKR. TEPLICE CITOSLOVCE ULEHČENÍ			
ŘÍMSKÝCH 1049				NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO			
LATINSKÁ SPOJKA A				ŠMIK			

Spoj tečky



Takový rozhovor jsme tu ještě neměli! Jedná se, řekněme, o atypickou záležitost, jež si postupně hledá své právoplatné místo ve světě zábavy, sportu, dobrodružství... Šestadvacetiletý Josef Novák nám prozradil svět historických simulovaných bitev nebo také nově vzniklý projekt Provincia Prachinensis, který stále hledá členy se zájmem o historii, především středověk. Inu, pojďme si společně rozhovor užít.

Zúčastnil ses již nespočet „simulovaných“ bitev, kdy připomínáte ty nejslavnější v historii Českého království. Jak ses k tomuto začínajícímu fenoménu dostal?

Těch způsobů, jak uchopit středověké bitvy je řada od pohádky a divadla až po sport. My se začínajícím projektem

Provincia Prachinensis, sdružení vesnických šlechticů z prácheňska kolem roku 1415, se pokoušíme o living history (LH). Living obecně se snaží o co nevěrnější ztvárnění historie. Vzali jsme si za úkol bojovat proti největším stereotypům a paradoxům v českém šermu - například jsou lidé schopni se do krve pohádat kvůli technologii kování meče toho

druhého, ale že mají oba boty podráženy pryžovou podrážkou, nad tím se málokdo pozastavuje. Stejně tak bitvy jsou různé.

A jak jsem se k tomu dostal? Cesta byla samozřejmě dlouhá. Do světa fantasy a středověku mě uvedly RPG hry a v patnácti jsem narazil v píseckém DDM na kroužek historického šermu.

Prošel jsem několika skupinami a projekty a od fantasy jsem se přes scéniku a řemeslné dílny dostal až k LH. Samozřejmě absolutní rekonstrukce středověku je nedosažitelný ideál a vždy tu budou nějaké ústupky, které musíme udělat. V pondělí totiž musíme do práce nebo do školy.

Pes je nebezpečný zepředu, kuň zezadu, blbec ze všech stran, a v bitvě to platí dvojnásob, říká Josef Novák.

Od kolika se můžeš zúčastnit a jaké jsou regule? Předpokládám, že zranění se člověk občas nevyhne...

Jak jsem řekl, jsou různé skupiny lidí s různými cíli a pravidly. Většina organizátorů bitev nezletilá do bitvy nepouští, případně vyžadují vedení dospělé osoby, která převezme odpovědnost. My z nezletilých, chtivých boje, chceme stavět střelecké jednotky s praky a kušemi. Střelci se nedostávají do kontaktního boje, takže se málokdy zraní, ale šance je tu vždycky. Osobně jsem nikdy vážnějšímu zranění nečelil. Příležitostně jsou vidět stehy v obličejí nebo zlámané prsty. Obecně jde každý do bitvy na své vlastní nebezpečí a platí stejně jako jinde, že nejvíce zranění se stane, když člověk dělá něco, co nemá. Jak se říká: „Pes je nebezpečný zepředu, kuň zezadu, blbec ze všech stran“. V bitvě to platí dvojnásob. Naražíte-li na někoho, kdo se nekontroluje, je pod vlivem, nebo si potřebuje vylít mindrák, je lepší se mu vyhnout.

Jaká bitva ti nesmazatelně utkvěla v paměti a z jakého důvodu?

Rozhodně nejzajímavějším projektem, kterého jsem se zúčastnil, byla tzv. Panská bitva. Byla to bitva, která nebyla přístupná veřejnosti. V podstatě to byla hra pro účastníky podobná larpu, ale v kontextu living history. Účastníci byli předem rozděleni na dvě skupiny a zápletky byla daná scénářem. V pátek ve 22:00 se „hra“ zahájí a od té chvíle nesmí být vidět nic ne-středověkého. Každý má své místo v hierarchii tábora a hraje svou roli. Je to fascinující ponoření se do toho světa. Najednou se okolí vojenského ležení stává nebezpečným a neznámým světem. Celou noc se



musí držet hlídky, protože by mohl přijít nepřátelský útok nebo sabotáž, vpustit někoho do tábora bez smlouveného hesla je riziko, odejít v noci z tábora pro dřevo nebo pro vodu ještě větší. Žít je jen jeden. Když vás ve hře „zabijí“, jste až do konce herní doby „mrtví“.

Strakoničtí čtenáři znají nepochybně nejvíce bitvu u Sudoměře. Zúčastnil ses jí?

Bitva u Sudoměře a pokusy o její rekonstrukci mají dva termíny a dva organizátory. Jedna se koná na podzim



a akce je vysoce lokální. Má podobu spíše memoriálu s účastí dobrovolných hasičů, Československé husitské církve, místních politických hodnostářů a dechovou hudbou. Bi-

tva jako taková je v podstatě druhoradá. Jarní akce je spíše komerčního charakteru a hlavním programem je samotná bitva. Ta nasadila v prvním ročníku v roce 2014 vysokou laťku, protože vyšlo nádherné březnové počasí a zúčastnilo se velké množství

výzbroj vyskytuje?

Minimum tvoří oděv, boty, helma, rukavice, zbroj na tělo a zbraň. Cenové relace se extrémně různí. My se snažíme dopracovat se do stavu, kdy si budeme schopni téměř všechno vyrobit sami.

SLUŽBA
výrobní družstvo

- ČIŠTĚNÍ PEŘÍ vlastním strojem
- ŠITÍ POLŠTÁŘŮ A DEK různých rozměrů
- KVALITNÍ SYPEK ČESKÉ VÝROBY jednobarevný á 125,- Kč/m
s potiskem á 125,- Kč/m

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

POLŠTÁŘ 70x90	163,- Kč
DEKA 140x200	951,- Kč

- ČIŠTĚNÍ PEŘÍ cca 3kg/100,- Kč
(cena je odvozena od kvality peří a každá zakázka se čistí samostatně)

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

Někdo šije oděvy, někdo plete kroužkové zbroje, někdo zkouší vyšívát, někdo zase kovat nebo odlévat. Já se už deset let věnuji výrobě doplňků z kůže. V tomhle případě to stojí akorát materiál a opravdu velké množství času. Také záleží na ceně materiálu a místě a způsobu výroby. Tak například běžný metr historicky irelevantní bavlny se dá koupit pod 100 Kč za metr. Hedvábný brokát rekonstruující nálezy z 15. století jde do tisíců za metr. Nýtovaná kroužková zbroj dovezená z Indie, která se tu v poslední době hodně rozmohla, se dá pořídit mezi 5 a 20 tisíci Kč. Kdybyste měli za stejnou, kvalitní a historicky věrnou zbroj zaplatit českému výrobcí, nedoplatíte se. Musela by jít do stovek tisíc korun. Od točení drátu až po zapletení do zbroje jsou to stovky až tisíce

díváků. Zúčastnil jsem se minimálně dvou ročníků obou bitev. Obě mají samozřejmě svoje silné a slabé stránky.

Co vše potřebuješ k bitvě a v jaké přibližné cenové relaci se veškerá

hodin, a tím se vlastně dostáváme na relativně středověké ceny - kroužkovou zbroj si mohlo dovolit jen pár procent nejbohatších lidí. Samozřejmě vředy lze udělat nějaké „pseudo“ - místo sukna použít dyftýn, místo za tepla ručně kované zbraně, zbraň vyřiznutou z plechu nebo místo ručně šitých bot podle

dobových postupů použít boty šité strojově a podražené gumou. Tomu se my ale pokoušíme vyhnout.

Organizuješ ty osobně nebo někdo z tvého blízkého okolí také určité akce?

Projekt Provincia Prachinensis existuje asi půl roku, má přes dvacet členů

a zatím žádné veřejné akce nepořádáme. Do budoucna to ale pravděpodobně zkusíme. Prozatím se jednou za čas scházíme neveřejně, obvykle kvůli organizačním záležitostem, řemeslným experimentům, hraní středověké hudby, nácviků povelů a formací k boji a podobně. Poslední víkend v říjnu nás čeká

středověká svatba našeho hejtmána. Nové členy se zájmem o středověk hledáme stále! Kdokoliv by měl chuť si to s námi zkusit, ať už zkušený nebo historii nepolibený, může kontaktovat třeba mě na sociálních sítích na profilu „Josef Halflung Novák“.

Jemná cesta v japonském stylu



Některé nezajímá obecně žádný sport, protože určité předpoklady v genech

nemají anebo prostě cítí k tomu jistý odpor. Na druhou stranu se přeci říká: „Sportem ku zdraví.“ Ač to někdy možná stojí i nějakou tu zlomeninu, což k tomu ale mnohdy opravdu patří, protože překonávat se i za cenu, že půjdeme až na své dno, je ohromně povzbuzující.

Existují však sporty, které mají blízko až k určitému umění. Tentokrát se budeme věnovat japonskému bojovému umění, které vzniklo z několika škol džiu-džitsu, které v tehdejších pojetí vyučovaly sebeobranu neozbrojeného člověka. Tedy jak se efektivně bránit při reálných situacích, které mohly vzniknout při boji muže proti muži beze zbraně.

Džigoró Kanó, který během střední školy musel čelit fyzickým útokům starších spolužáků, založil v roce 1882 vlastní bojový styl, který jako pozdější ministr školství v Japonsku prosadil do výuky ve školách. Jeho cílem je mít možnost volby, zda při úspěšně provedené obraně útočnicka poraním, nebo nad ním pouze získám kontrolu a vysvětlím mu marnost jeho počínání.

Ačkoliv se olympijským sportem stal až v roce 1964, Československo mohlo získávat zkušenosti a odlišně zbarvené pásy dle žákovských a mistrovských stupňů (kjú a dan) již od roku 1919. Mluvíme samozřejmě o judo, jehož se mohou zúčastnit i Strakoničtí, protože i zde máme svůj oddíl, který vede Libor Pešek.

Ve Strakonících funguje oddíl juda již od roku 1990. Či to byl nápad?

Zakladatel oddílu je pan Karel Zelinka, takže samozřejmě za to může on, že tady něco takového vzniklo.

Nebylo to v té době docela riskantní otevřít něco pro nás Čechy nového? Jaký to mělo prvotní ohlas?

Ohlas byl veliký, vznikl nový kroužek a postupem času se přihlásilo i dost nových členů.

Jaká je hlavní myšlenka juda?

Hlavní myšlenkou je učit se etiketě a účtět k druhému, cílem těch nejlepších je proto získávat medaile a diplomy a třeba i černý pásek.

Dvkrát týdně pravidelně trénujete mládež v tělocvičně na Základní škole Dukelská ve Strakonících. Může se k vám někdo přihlásit i během roku?

Přihlásit se může kdokoli po celý rok. Jedinou podmínkou je minimální věk, a to 7 let. První měsíc je tzv. zkušební, tedy na-prosto zdarma.

Mají Strakoničtí již na svém kontě nějaký ten soutěžní úspěch?

Ano, máme už spousta medailí i z Mistrovství České republiky.

Na letošních olympijských hrách zazářil mistr světa z roku 2014 a dvojnásobný mistr Evropy mezi seniory Lukáš Krpálek. Zaznamenali jste nějaký vyšší zájem o judo?

Ano, přihlásilo se více nováčků.

Chtěli byste si s judisty splnit nějaký sen?

Určitě udržet a rozšířit členskou základnu a sem tam získat nějaké ty medaile.

Roman Škoda

Kosmetické STUDIO
manikúra, pedikúra
Jana Bratková

- 3D MICROBLADING /vláskování obočí/
- DIAMANTOVÁ MIKRODERMABRÁZE
- LYMFATICKO-LIFTINGOVÁ MASÁŽ
- INDICKÁ MASÁŽ HLAVY
- DÁRKOVÉ POUKAZY



Smetanova 533
(přízemí budovy OÚ) Strakonice
Tel. 601 200 411
janapixa@seznam.cz

Lenovo B50-80
8 999,-

Spektrální počítač na cestách

Windows 10 • procesor Intel® Core™ i5-4210U • displej 15,6" digitální HD • RAM 4 GB • HDD 500 GB • DVD vypisovačka, třeba otáku prádla (LNW800G31400)



Lenovo IdeaPad 100S
5 999,-

Univerzální notebook pro domácí použití, studium i běžný pracovní nasazení

Windows 10 • procesor Intel® Core™ i3-4010U • displej 11,6" HD • RAM 2 GB • HDD 32 GB • grafická karta Intel® HD Graphics • česká paměťových karet micro SD (LNW800G30800)



Acer Aspire E5 15
8 499,-

Stylový notebook s perfektním designem

Windows 10 Home • procesor Intel® Core™ i5-4210U • RAM 4 GB • HDD 500 GB • DVD optická mechanika • displej 15,6" Full HD Acer ComfyView LED • Grafická karta Intel® HD Graphics • Wi-Fi 802.11 b/g/n, Bluetooth, HDMI • Česká paměťových karet (LNW800G30800)

Full HD



www.komrska.eu

ŠROTOVNĚ NA NOTEBOOKY
Vyměňte starý za nový s porádnou slevou

SLEVA 3 000 Kč
Pro všechny notebooky s RAM 4 GB

SLEVA 2 000 Kč
Pro všechny notebooky s RAM 2 GB

EET A POKLADNÍ SYSTÉMY

COMFOR

POČÍTAČE, TABLETY, TELEFONY, TISKÁRNY, PERIFÉRIE, PŘÍSLUŠENSTVÍ, KOMPONENTY, LAN A WIFI
ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS VÝPOČETNÍ TECHNIKY, SPRÁVA A ÚDRŽBA POČÍTAČOVÝCH SÍTÍ

eshop, vč. doručení na prodejnu

STRAKONICE, PODSKALSKÁ 59 (U MARKÉTY)
TEL: 383 389 011, EMAIL: KOMRSKA@KOMRSKA.EU

obchod.komrska.eu

Komrska it





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

Podzimní večery plné tvoření

20%

na zboží FIMO, APLI
 v měsíci listopadu

Nabízené služby



- Kopírování A3, A4
- Skenování
- Laminování A3, A4
- Výroba razítek
- Velkoformátový tisk
- Kroužková vazba

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



Pizzerie Venezia
 OC Maxim
 Bezděkovská 30,
 Strakonice

Otevírací doba:

PO - ČT - 11:00 22:00

PÁ - 11:00 - 23:00

SO - 11:00 - 14:00 17:00 - 23:00

Nabízíme:
 pizza, těstoviny, masa, ryby, saláty,
 zmrzlita, míchané nápoje



Vánoce se blíží



Šlapací traktor
1 449 Kč



Dětská kuše
454 Kč



Nakupujte dárky s předstihem na

WWW.PENTA.CZ