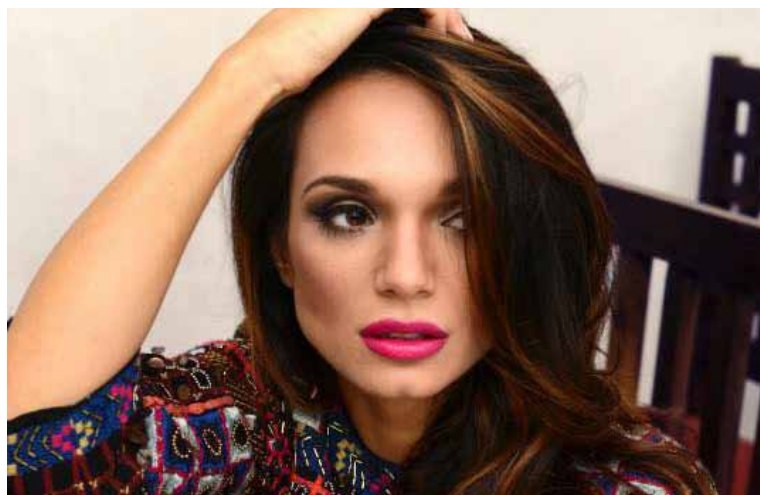


Móda toho o nás prozrazuje více, než si uvědomujeme.
Mám ráda, když je vše perfektní, mluví o plánované
módní přehlídce Veronika Poláková.



V červnu dne 22. 6. od 14 hodin odpoledních bude na programu módní přehlídka, která nabídne neobyčejně bohatý program. Osobou, která má celou akci na starosti, je Veronika Poláková z agentury Verona. Ta vám celou událost osvětlí prostřednictvím rozhovoru.

Jak celá akce bude probíhat?

Módní přehlídka se bude konat před obchodním centrem Maxim. Akci zahájí moderátorka Nikola Šedinová, která bude svým hlasem provádět jednotlivými částmi

pokračování na straně 2

 **OKNA
DVEŘE**

žaluzie, parapety,
sítě proti hmyzu,

**SERVIS A OPRAVY
OKEN A DVEŘÍ**

728 431 340

liskovejiri@centrum.cz

Partička Open Air

Dne 5. června 2018 přijede do Strakonice improvizovaná show televize Prima, Partička. Celý pořad spočívá na improvizaci čtyř herců při různých hrách. Pořad je zpracovaný podle stejnojmenné slovenské verze,

kteřá byla inspirována celosvětově úspěšným pořadem Whose Line Is It Anyway?. Stejně jako ve slovenské verzi pořadem provází Daniel Dangl, který je zároveň i režisérem pořadu.

Původně byla Partička vysílána na

Slovensku, kde se několikrát objevili i čeští komici Michal Suchánek a Richard Genzer. První, koho napadlo, že by i v České republice mohl být obdobný pořad, byl zřejmě Suchánek. Ondřeji Sokolovi byla nabídnuta režie,

pokračování na straně 7



**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



Móda toho o nás prozrazuje více, než si uvědomujeme. Mám ráda, když je vše perfektní, mluví o plánované módní přehlídce Veronika Poláková.



pokračování z titulní strany

programu. Čekají nás módní přehlídky butiků z centra např. RaL Style, jehož majitelky jsou autor-

kami nápadu na zorganizování módní přehlídky. Až do pěti hodin se v podstatě nezastavíme, event je opravdu nabitý.

Na co primárně chcete návštěvníky nalákat?

Pro návštěvníky chceme být zdrojem inspirace a edukace v oblasti módy. Seznámíme je s aktuálními trendy a možnostmi, jak se dá oděv kombinovat. Móda toho o nás prozrazuje více, než si uvědomujeme. Dokáže být velice zábavná, ale má také svá pravidla. Připraveny budou prezentace oděvů pro různé příležitosti (volný

a co obnáší?

Přípravy probíhají zhruba od března. Vše bylo třeba náležitě naplánovat a promyslet. Aktuálně se například došívá kolekce dětského oblečení, připravují se hudební mixy, které zazní při jednotlivých přehlídkách a já se peru s realizací scénáře.

Vy osobně se zúčastníte? Jak se těšíte?



čas, společenské akce, plavky...) a rozličné skupiny zákazníků (páni, dámy, děti). Program však nebude jen o módě, ale připraveny jsou i doprovodné programy v podobě tanečních vystoupení, fotostěny, tomboly či autogramiád Gabriely Dvorákové Bártové a Lucie van Koten.

Samozřejmě. Neumím si představit, že bych si na akci osobně nedohlížela. Mám ráda, když je vše perfektní. A na tento projekt se obzvlášť těším, neboť bude probíhat v mém rodném městě.

Roman Škoda

Jak probíhá příprava na celou akci





Na samotné akci se vám představí i série prodejen, které působí v rámci OC Maxim. Zde si můžete přečíst stručným pohledem to hlavní, co byste o nich měli vědět.

Butik RaL Style je zaměřen na dámskou módu a doplňky. Klade důraz na kvalitní materiály a dobře padnoucí střihy za příznivé ceny. Eventuální zákaznice si mohou vybrat elegantní kousky, nebo obohatit svůj státník o stylovou mladistvou módu. Tyto evropské značky, jakými jsou například Top Secret, Ryujee Paris, Rinascimento nebo Guess kabelky si určitě zamilujete. Hlavní cíl



RaL Style spočívá v tom zaujmout co nejširší věkovou kategorii. Posuďte sami!



Obchod Luciáda nabízí prodej licenčního dětského zboží s motivy Disney. Jsou pro vás připravené dětský textil, doplňky do pokojíku, doplňky do kuchyně, školní a kreslicí potřeby, a to vše v barvách a motivech pro holky i kluky. Cílem prodejny je doplňovat poptávku a sortiment dle oblíbených pohádek z ateliérů Disney. Luciáda nabízí volnočasovou módu, včetně všech funkčních doplňků, dále možnost individuální objednávky dle přání zákazníka. V budoucnu Luciáda plánuje možnost koupě prostřednictvím e-shopu.

Svatební salon Svatava s osm-

Svatava Svatební salon

náctiletou zkušeností vám nabízí širokou škálu svatebních šatů mnoha světových značek - např. Atelier Diagonal, Sposa Toscana, Bella Paris, Pronovias, (...) Vyberete si z mnoha svatebních šatů, střihů, barev od jednoduchých s jemnou výšivkou po bohatě vyšíváné, krajkové, romantické i v Boho stylu. Okouzlí vás svou jemností, kvalitou a krásou. Mimo jiné v salonu Svatava můžete využít dalších doplňkových služeb – zapůjčení či prodeji pánských obleků, společenských šatů, dále dívčích šatů a chlapeckých obleků. Svatava vám dále zajistí snubní prsteny, svatební dorty a výslužky, svatební kytice, výzdoby sálů a obřadních míst či výzdoby





na auta. Svatba je i v dnešní době považována za velkou společenskou událost. Svatava vám tedy poradí s přípravami a koordinací celé akce.



Prodejna Body Line vám nabízí širokou škálu spodního prádla, ponožek, županů nebo plavek. K dispozici máte i další doplňkové zboží jako zeštíhlující prádlo či korzety. Body Line prodává spodní prádlo těch nejlepších českých i zahraničních značek. Zmínit se sluší české značky Timo nebo Triola a francouzskou značku Chantelle. To, co jinde ve Strakonících nenaleznete, je značka Triumph. Co se týče plavek, Body Line nabízí opravdu největší výběr ve Strakonících.



Prodejna CRAAF STRAKONICE je jednou z prodejen sítě maloobchodních prodejen v jihočeském a západočeském kraji. Sortiment, který lze v prodejně CRAAF nalézt se snaží najít společného jmenovatele mezi volnočasovou a elegantní módou. Výsledkem je možnost vytvořit si z její nabídky účelový, módní a vyvážený šatník pro každou příležitost. Zároveň

však klade důraz na to, aby se zákazník cítil příjemně a stejně tak potešen příznivými cenami. Motto CRAAF STRAKONICE je následující: „Uspokojujeme módní potřeby mladých lidí, ale i těch, kteří se tak chtějí cítit.“

KANEMA

Kanema je výrobce stylového dětského oblečení. Jedná se o širokou nabídku softshellových kalhot, bund a vest od jara až do zimy, vhodné jak do školky, tak do lesa... Dále nabízí z kvalitních zahraničních materiálů módní buggy, čepice, nákrčníky a nově i šortky a balonové sukýnky pro malé princezny. Sukýnku, či šortky lze doplnit pohodlným sáčkem z měkké teplákoviny, které děti nikde netlačí a jsou v něm cool. Nabízené zboží je k dostání v Dětském centru Medvídek v OC Maxim.



Kde kvalitně about děti? Vyzkoušejte prodejnu dětské obuvi v OC MAXIM. Najdete zde boty pro děti od českých a zahraničních výrobců. K prodeji je obuv značek jako Superfit, Geox, Primigi, Froddo, Keen nebo DD step. Boty, které zákazník na prodejně najde, splňují nejpřísnější požadavky na poctivou



dětskou obuv - jsou správně anatomicky tvarované, měkké a pohodlné. Navštivte prodejnu dětské obuvi a jistě si vyberete správnou obuv pro vaše děti.



Společnost Shic Skinn působí na českém trhu více než 25 let. Specializuje na prodej kožených oděvů. Během tohoto období prodala více než 200.000 kožených bund. Kromě kožených bund vám společnost nabídne širokou nabídku kabelek, peněženek a kožených pásků.



KORFF
MILANO

Módní přehlídka OC Maxim

*Nechte se inspirovat
módními trendy
letošního roku*

22. 6. 2018

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

Celebrity - Gabriela Dvořáková, Lucie van Koten

Moderátorka - Nikola Šedinová, Bohatý doprovodný program

DJ Dusty, Velká tombola v celkové hodnotě 15 000 Kč

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

[maxim]

ELEKTRO

Penta

Eva Kofysovská Myšková
Košilkářky a košilemáčky s.t.s.r.l.

D.H.G.A.

Agentura Verona
modelingová agenturaCambridge
Weight PlanBeautylife
SALON

Craaf

Svatava
Svatební salón

LUCIÁDA

Pizzeria
Dobrá

V+J OBUV

Shic Skinn
Pravá kůžeexpert
ElektroLETOŠNÍ CENTRUM
Medvídek

KANEMA

Historie Strakonicka



1. Hurychova restaurace z r. 1925.

Dnes začneme starou vorařskou hospodou „Na Podskalí“ č. p. 271, která bývala kdysi majetkem lékárnické rodiny Firbasů, kteří vlastnili lékárnu na Velkém náměstí. Později jí měl propachtovanou pan Maxmilián Baumruck. To bylo kolem roku 1891. Kolem roku 1918 měl restauraci pan Václav Hurych a po něm v letech 1949-1950 pan Antonín Pacourek, pak již město Strakonice. Původně to byla vorařská hospoda, ne zrovna dobré pověsti.

Po Firbasů byl krátce nájemcem i malíř Alois Hanš, autor opony v Sokolovně, který později odešel za bratrem do Brazílie, v roce 1912 byl nájemcem pan Jan Novák a v roce

1918 to od pana Štěpána Tietze ze Zátkovy ulice koupil pan Václav Hurych /1879, Miličoves u Jičina/ z ulice Havlíčkova. V té době byl již nájemcem i Sokolovny, kde byl až do roku 1939. Na Podskalí byly ubytovací pokoje, v patře restaurace a vedle v prosklené místnosti byl velký taneční sál. Venku před



„Cesta na Podskalí od kina U Mravenčí skály, 1913.“

restaurací byla letní restaurace s posezením a s tanečním parketem.



Restaurace na Podskalí, 1930

Bylo to místo víkendových procházek občanů Strakonice, ale i místo různých společenských, kulturních i politických akcí. Pamatuji zde i kolotoče. Byla zde založena Strana pohodlí a míru, kam bylo vstupné půllitr Švandy dudáka. Na venkovním parketu se střídaly 3 hudby různých žánrů, venku na louce se hrával volejbal, pink-pong, bandy hokej, kuželky a pořádaly se plavecké závody. Hrál se zde divadlo za účasti domácích i pražských umělců.

Na akce přispívala celá řada zdejších mecenášů. V roce 1939 v době nástupu fašismu předal pan Hurych restauraci městu za 400 000 korun a město jí i plovárnu pronajímá panu Janu Blažkovi. Úpravy cest, oplocení Podskalí a oprava budovy je zadáno firmě pana A. Chramosty. Výsadba keřů a stromů je zadána Okrašlovacímu spolku Renner. Nájemcem se stává později pan Antonín Pacourek, který zde byl po celou druhou světovou válku. Za našich mladých let jsme sem chodili na diskotéky, až nám hospodu v 80. tých letech minulého století zbourali. Myslím si, že to byla

velká škoda, která se řadí k těm, co následovaly následně v celém městě. Stačilo jen investovat do izolace proti vlhkosti a mohli jsme chodit i nadále na pivo a výborné preclíky. Jště si připomeňme hospodu v období protektorátu. V této době mělo židovské obyvatelstvo zákaz vstupu do parku, na Podskalí a do hospod. Po příchodu v roce 1945 jsou zde ubytováni američtí důstojníci. Velitelství 94. pěší divize zde na Podskalí 12. července 1945 uskutečnilo koncert americké hudby. Podskalí je stále centrem procházek i zábavy strakonických občanů. Na ostrově je letní restaurace a tenisové kurty, na druhém břehu je kemp s chatkami a možností stanování s restaurací a odtud po břehu by se došlo k pomníku F. L. Čelakovského z roku 1923, od akademického sochaře Vojtěcha Šípa z Plzně a za ním na Zellerinových stráních psával



Podskalí pod Černou skálou, 1906.



Podskalí od Zellerinovy stráně, 1900

básník Antonín Zellerin /1786-1870/. Měli zde své útočiště strakoničtí skauti se svým vedoucím Jiřím Malkovským. Dnes zde je parkur a koně zde chová pan Polák. Konají se zde závody i na úrovni mistrovství republiky. Příště se budeme vracet zpět k domku Zavadiilů.

Rád přijmu jakékoliv doplňky či připomínky k článku, cokoliv ze vzpomínek na Zátkovu ulici a Na Ohradě.

Malířský Jan, email: Malirsky.J@seznam.cz, tel. 723158306, či Tržní 1152, Strakonice I.

Rest Nápoje

s.r.o.

velkoobchod s nápoji
maloobchod

→ směr Písek

certifikovaný
prodejce lihovin

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

Světový den životního prostředí



Valné shromáždění Organizace spojených národů v roce 1972 ustanovilo 5. červen Světovým dnem životního prostředí (v originálním názvu „World Environment Day“) jako výsledek diskuze o integraci lidských interakcí a životního prostředí. Z pohledu ochrany a obnovy životního prostředí je oslava Světového dne životního prostředí považována za jednu z nejdůležitějších událostí v roce, ne-li tou nejtěžejnější. Smyslem akcí na toto téma je rozšířit obecné povědomí o ekologických otázkách a upřít pozornost světové veřejnosti na zásadní ekologické výzvy současnosti.

Poprvé byl tento den pořádán v roce 1974, aby upozornil na vzrůstající problémy životního prostředí od znečišťování vod a globální změny klimatu po udržitelnou spotřebu nebo ilegální obchod se zvířaty. Každý rok jsou pořádány oslavy na předem určeném místě a je vždy určeno téma těchto oslav. Například v minulém roce 2017 se stala Kanada hostujícím místem pro oslavy. Pro představu – jako téma se zvolilo „Spojování lidí

s přírodou – ve městech a na souši, z pólů po rovník.“

Vzájemné působení lidí na životní prostředí je mnohostranné. V průběhu dějin lidského rodu docházelo postupně k oslabování této bezprostřední závislosti. Lidé narušovali okolní prostředí již v pravěkém pleistocénu, kdy docházelo k rozsáhlému vymírání živočichů. K ještě rozsáhlejšímu pozměnění došlo v neolitu, kdy se člověk začal živit zemědělstvím.

Zásadní změnou se stala průmyslová revoluce, kdy lidé začali využívat mnoho různých přírodních zdrojů, jako například uhlí či ropu. Dále docházelo k osidlování tehdy ještě nedotčených oblastí a znečišťování prostředí cizorodými látkami. To mělo za následek vyhynutí mnoha živočišných i rostlinných druhů a zdravotní problémy lidí žijících v nejvíce znečištěných oblastech. S rozvojem vědy a techniky se stává stále obtížnějším úkolem předpovědět důsledky lidských činností na životní prostředí. V současné době například probíhají debaty o podílu člověka na

globálních změnách klimatu.

Zatím poslední hodnotící zpráva v rámci pravidelných šestiletých cyklů ohledně změn klimatu byla postupně zveřejňovaná od konce roku 2013 do listopadu 2014. Uvádí, že vědci jsou si na 95–100 % jisti,



že většina současného globálního oteplování je způsobena zvýšenými koncentracemi skleníkových plynů a že k navyšování koncentrací dochází v důsledku lidských aktivit a že primární příčinou nárůstu teplot jsou emise CO₂ v důsledku lidské činnosti, především spalováním fosilních paliv a změnami využití krajiny, jako je rozsáhlé odlesňování. Jiný projekt se shodl na tom, že lidé změnili v posledních 50 letech ekosystémy na Zemi více než kdykoli v dějinách lidstva a že

zvýšení životní úrovně lidí proběhlo za cenu poškození 60 % globálních ekosystémů.

To je minimálně zarážející. Během uplynulých desetiletí nám věda i narůstající problémy životního prostředí umožňují pochopit, jak moc závisí naše prosperita a kvalita života na přírodních systémech. Hodnotu darů přírody je těžké vyčíslit penězi. Často je bereme jako samozřejmost – například čistý vzduch – dokud o ně nezačne být nouze. Ekonomové však vyvíjejí metody měření takzvaných ekosystémových služeb, jejichž hodnota je v řádu bilionů dolarů a zahrnuje například hmyz opylující ovocné stromy v kalifornských sadech nebo relaxační, zdravotní i duševní přínos túry v Himalájích.

To vše nám má říci, jak je cena přírody důležitá. I vy, jakožto nedílná součást obývání naší planety, můžete udělat své pro lepší zítřky. Například klíčový produkt, který se vyrábí na základě masového kácení deštných pralesů, palmový olej, je součástí mnohých výrobků v kdekjakém supermarketu... Lidé jsou stále více informováni a ikdyž v dnešní době možná až moc, určitý smysl v tom můžeme vidět, například na této doslova „životní“ bázi.

Zdroj: osn.cz
Zpracoval Roman Škoda

VÝKUP KOVŮ

EKOLOGICKÁ LIKVIDACE AUTOMOBILŮ S POTVRZENÍM NA VYŘÍZENÍ Z EVIDENCE

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

Otevřeno:
Po - Ne 8:00 - 17:00

STRAKONICE • ŘEPIČE

tel.: 739 038 970

UKLID ZAČNĚTE U NÁS!

yd SLUŽBA
výrobní družstvo

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

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

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

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

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

Česká zbrojovka Strakonice



I daleko v místech za Strakonícemi znají lidé společnost, která je proslulá svou výrobou komponentů pro automobilový průmysl. Řeč je pochopitelně o České zbrojovce. A právě jedna její část sídlí zde ve Strakonících. V minulosti byla známá výrobou zbraní a motocyklů, ale také různých druhů vrtáků, výstružníků či fréz pro potřeby strojní výroby.

Dějiny zbrojovky sahají do roku 1919. To se ve Strakonících začaly stavět prv-

ní dílny podniku na výrobu zbraní s původním názvem „Jihočeská zbrojovka“. V roce 1922 sloučením s továrnou na zbraně ve Vejpřtech a závodem v Praze vznikla akciová společnost „Česká zbrojovka v Praze továrny ve Strakonících“. Vyráběné pistole, vzduchovky a později i automatické zbraně se staly úspěšným obchodním artiklem.

Mezníkem v růstu České zbrojovky byl rok 1929, kdy byla získána továrna

na součásti kol v Kralupech n. Vltavou. Jízdní kola a jejich součásti se začaly vyvážet do mnoha zemí Evropy, Asie, Afriky a Jižní Ameriky. Ani tehdy propukající hospodářská krize nezastavila rozvoj firmy. V roce 1932 byla zahájena sériová výroba motorových kol a o tři roky později se objevily na trhu první strakonické motocykly. Tím začala slavná éra motocyklové produkce pod značkou ČZ. Podnik se stal v krátké době největším výrobcem jednostopých vozidel v tehdejší Československu. Obchodní úspěchy znamenaly další rozšíření výrobních aktivit, zavádí se výroba řetězů a obráběcích strojů. Rozvoj České zbrojovky přerušila válka a přechod na válečnou výrobu. V roce 1946 byla akciová společnost, jako většina velkých průmyslových podniků, znárodněna. Vzhledem k poválečné politické situaci se ve Strakonících ukončila zbrojní výroba.

Vývoj a výroba motocyklů stejně jako sportovní úspěchy jezdců prosadily v padesátých a šedesátých letech značku ČZ mezi nejúspěšnější světové výrobce sportovních a cestovních motocyklů. Narůstající potřeby motocyklové produkce vedly k vybudování vlastní slévárny šedé litiny a tlakových odlitků z hliníku. S útlumem motocyklové produkce v osmdesátých letech přechází firma, kromě své tradiční produkce - řetězů, nástrojů, forem,



odlitků a obráběcích strojů k výrobě autokomponentů - převodových skříní a turbodmychadel.

Následující léta znamenají nejen řadu změn ve struktuře a výrobní oblasti podniku, ale přináší i transformaci firmy přeměnou na akciovou společnost v roce 1991. V roce 1993 byla firma privatizována kuponovou metodou a akcie přešly do rukou fyzických a právnických



osob. V tomto období rozvoje tržní ekonomiky akciová společnost prochází restrukturalizací, jako reakcí na požadavek pružnosti a flexibility. Dochází k decentralizaci celé řady činností v oblasti hospodaření, na základě výrobového hlediska vznikají divize s vysokou mírou ekonomické samostatnosti, společnosti s ručením omezeným a prohlubuje se orientace na potřeby automobilového průmyslu.

Skupina ČZ v současnosti svým obratem patří mezi největší strojírenské firmy v České republice a je předním exportérem do zemí jako Francie, Německo či Čína.

Po celé období od privatizace - díky pozornosti, kterou této otázce věnuje vedení společnosti - roste finanční stabilita firmy. Dobré hospodaření, spolu s odpovídající tvorbou zdrojů, umožnilo za toto období investovat do moderních technologií i rekonstrukcí budov více než dvě miliardy korun. Systematické rozvíjení obchodních aktivit přináší významné kontrakty na dodávky turbodmychadel a ostatních výrobků se značkou ČZ, určených pro tuzemský i zahraniční trh. Spektrum výrobních oborů v ČZ je doplněno o produkci vysokozdvíhacích vozíků s tradiční značkou DESTA. Za účelem podpory jejich prodeje je založena společnost JZA, a.s. Praha, kde ČZ a.s. je v současnosti jediným akcionářem.

Strategickým cílem ČZ je široké zapojení do dodavatelských řetězců velkých nadnárodních společností z automobilového průmyslu. Firma disponuje komplexními technologickými kapacitami na velmi dobré úrovni, uplatňuje systém řízení jakosti podle mezinárodních norem a zavádí systém environmentálního managementu.

Zdroj: www.czas.cz

55% SLEVA

NA BRÝLOVÉ OBRUBY

Akce platí od 1.6. do 15.7.2018 nebo do vyprodání zásob. Nelze ji kombinovat s jinými slevami. Sleva je platná při nákupu kompletních brýlí a lze ji využít na vybrané obruby. Více informací na prodejních Axis Optik.



PŮVODNÍ CENA
1499,-

AKČNÍ CENA
675,-



PŮVODNÍ CENA
1799,-

AKČNÍ CENA
810,-



PŮVODNÍ CENA
1799,-

AKČNÍ CENA
810,-



PŮVODNÍ CENA
1499,-

AKČNÍ CENA
675,-

www.axis-optik.cz

AXIS OPTIK

Strakonice, Bezděkovská 30
Horaždovice, Ševčíkova 38

Ve Strakonících by to mělo žít, občansky žít! Nejen to si myslí nově vzniklý spolek EPICentrum, který si klade za cíl vytvořit ve městě veřejný prostor, na jehož základě by se konaly diskuse a řešily otázky a témata rozmanitého charakteru. Spolku EPICentrum jde primárně o propojení různých skupin obyvatel a ve městě tím zvýšit sociální kapitál. V minulosti zde byly pokusy o podobný formát, nicméně diskuse neprobíhaly pravidelně, což by spolek EPICentrum rád změnil. Spolek, který je ze své podstaty založen na chůtci a chuti nenásilné komunikace, založil Drahomír Kolenčík, jenž rovněž oslovil Kristýnu Peleškovou, a právě s nimi byl tento netradiční rozhovor zrealizován.

Na lokální úrovni je důležitá diskuze a porozumění všech zúčastněných stran, shodují se mladí strakoničtí patrioté, zakladatel Drahomír Kolenčík a spoluzakladatelka Kristýna Pelešková.



Mohli byste čtenářům spolek EPICentrum blíže specifikovat?

Drahomír: „Jedná se o spolek, který má za cíl facilitovat debatu na lokální úrovni o komunálních a celostátních tématech a zároveň přinášet prvky volnočasových aktivit, které se zatím ve Strakonících nevyskytují. Jde nám rovněž o to spojit rodilé Strakoňáky, kteří se momentálně ve městě nevyskytují, s místními trvalými obyvateli. Byli



přišel s tímto nápadem, nejvíce mě zaujala možnost zavést diskusi do Strakoníc, kde podle mého názoru do této doby nebyl prostor pro tyto aktivity, které by člověka obohacovaly. Ve srovnání s jinými městy, ve kterých se pravidelně konají podobné přednášky a diskuse, byla situace ve Strakonících z tohoto hlediska nijaká. Nicméně klíčovým ohniskem mého rozhodnutí, do toho s Drahošem jít, shledávám v povov-



bychom rádi, aby mohli být ve svém volném čase součástí různých debat s jejich vlastním nápadem na dané téma či doporučit do diskuse člověka, který by podle jejich názoru mohl přinést něco nového.“

Kristýna: „Když za mnou Drahoš

lební náladě a celkových možných důsledcích neaktivity občanů.“

Jaká témata jsou pro Vás stěžejní?

Drahomír: „Osobně jsou pro mě důležitá témata celostátní. Jak jsem již na začátku zmínil, komunální

otázky je třeba řešit rovněž, neboť jsou lidem zpravidla nejbližší.“

Kristýna: „Třetí oblast, kterou bychom rádi řešili, se týká volnočasových aktivit jako jsou například cestování, osobnostní rozvoj apod.“

Jde vůbec zkonkretizovat nějaké Vaše poslání, na základě kterého do diskusí směřujete?

Drahomír: „Dá se říci, že nechceme hájit určitá konkrétní stanoviska typu ‚nelíbí se mi to, jak se tu staví nějaký chodník‘ (úsměv). Skutečně nám jde o „pouhou“ diskusi na slušné úrovni, která může celou řadu „problémů“ posunout vpřed. Přejeme si prostředí, kde se budou jisté nápady kultivovat. Na lokální úrovni je velmi důležitá diskuse a porozumění všech zúčastněných stran daného problému, dané otázky. Přeci zde společně žijeme a je podstatné si sednout ke stolu a začít zdvořile, solidně a uceleně navzájem komunikovat. Myslím, že obecná představa je taková, že o podstatné lokální záležitosti se stará sám starosta, což se samozřejmě nezakládá na skutečnosti. Vždy se jedná o souhru několika lidí. Navíc na lokální úrovni se o to víc mohou vyjadřovat občani přímo.“

Kristýna: „Jak již bylo řečeno, hlavní myšlenka je otevírání různých otázek. Nechceme hájit konkrétní stanoviska, ale spíše podporovat rozvoj diskuze na různá témata. To znamená, že se budeme snažit otevírat prostor pro ostatní spolky a sdružení, aby mohly zasáhnout do dění ve městě.“

Máte v plánu ony sešlosti následně komentovat prostřednictvím nějaké zprávy či článku jiného charakteru?

Kristýna: „Ano, plánujeme disku-

se shrnovat, tedy jak proběhly, co se konkrétně řešilo, ale nepodávat oficiální vyjádření, k čemu jsme dospěli. K tomu nám poslouží samozřejmě naše webové stránky (<http://epicentrum-strakonice.cz/>) nebo Facebook, kde budou mimo jiné zmíněny i další termíny diskusí.“

Odkud vzešla inspirace zavést veřejný prostor ve Strakonících?

Drahomír: „Jsem zvyklý na pořádání různých debat a projektů v Praze, řekněme, v oblasti zdravotnictví. Na ty doráží skutečně relevantní „speakeři“, kteří chtějí zejména daná témata projednat, a celá akce směřuje hlavně k pochopení jednotlivých účastníků. Přesně tyto zkušenosti, které ve mně postupně dozrávaly, jsem chtěl přenést sem, do Strakoníc.“

Kristýna: „Já osobně jsem nikdy neorganizovala podobné akce, ale jsem zvyklá chodit na přednášky, které se týkaly jak už třeba politiky, nebo personálního rozvoje. Proto mi toto vše, o čem se zde bavíme, přišlo jako skvělý nápad. Také bychom rádi vytvořili jakýsi kanál mezi politiky a občany, neboť politice jako takové se nedá vyhýbat.“

Drahomír: „Zabývat se politickou situací chceme tedy jak na lokální, tak celostátní úrovni. Na té celostátní bychom rádi místním občanům přiblížili různé strany sporů, seznámení s realitou, tudíž by se jednalo o bázi spíše informativní. Na lokální úrovni bychom v rámci komunálních voleb pořádali diskuse, které by se aktuálně věnovaly a směřovaly právě k volbám.“

Módní tipy

Léto se nám blíží! Čím v červnu doplnit šatník?

Už víte, čím si zpříjemníte první letní měsíc?

Ani tentokrát vás neochudíme o pravidelný přísun módní inspirace. Chcete mít přehled o tom, co se zrovna nosí? Přijďte se podívat do módních butiků v OC Maxim.



Dámské šortky
299 Kč



Kraťasy
Top Secret
819, Kč



Tilko Top
Secret
449 Kč



halenka s anansem
Top Secret
729 Kč

saty
MIMI
1490 Kč



šaty PALOMA
2190 Kč



halenka
Top Secret
909, Kč



Dámské šaty
359 Kč



šaty LETICJA
2190 Kč



košile MAGDA
920 Kč



Maxi šaty
Top Secret
1499 Kč



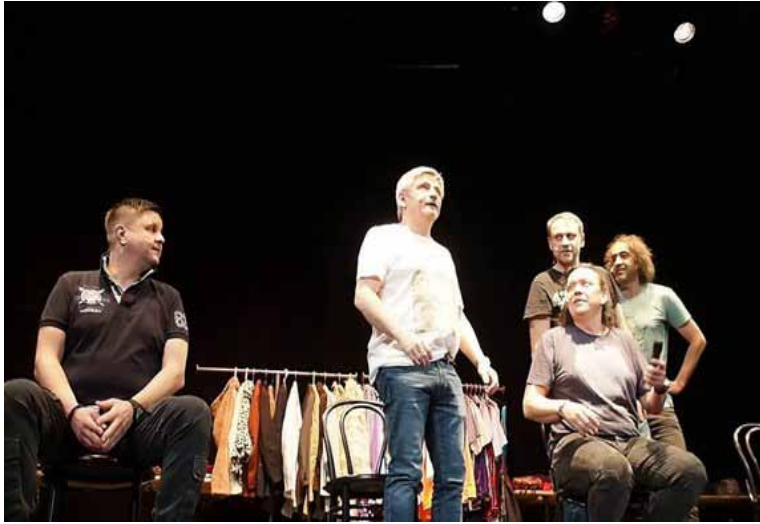
Šaty Top
Secret
849 Kč



Dámská
sukně
329 Kč



Partička Open Air



on však nabídku odmítl a projevil zájem stát se přímým hereckým účastníkem. Právě Sokol pak oslovil s nabídkou hrát v Partičce svého

nikdy ovšem nenastoupil do stálého divadelního angažmá. Z jeho hlavních rolí vyberme třeba Sněženky a machry, Tankový prapor nebo Prachy dělej

Režisér či herec, Ondřej Sokol, vystudoval pražské DAMU, po kterém nastoupil do Městského divadla v Mladé Boleslavi, později do Činoherního klubu. Po režijním úspěchu s inscenací Osiřelý západ obdržel Cenu Alfréda Radoka v kategorii Talent roku a Cenu Thálie pro mladého umělce do 33 let. Příležitostně se věnuje překládání angličtiny.

Domovskou scénou Igora Chmely je Divadlo Na Zábradlí. V druhé polovině 80. let minulého století by ovšem nikdo neřekl, že se stane Chmela hercem. Vystudoval totiž Střední průmyslovou školu železniční a následně pracoval jako traťový dělník. Po následné vojenské službě se ale rozhodl přes počáteční karamboly pro pražskou

hvězdou: Dagmar Havlová.

První díl Partičky v České republice se sehrál 18. března 2011. Kvůli malé sledovanosti byl ovšem pořad stáhnut. Obrovský divácký zájem o Partičku pravděpodobně nastal díky prezentaci na sociálních sítích, zejména na Facebooku, kde profil Partičky spravuje Ondřej Sokol s Michalem Suchánkem. Richard Genzer slíbil, že když facebooková stránka získá 100 000 fanoušků, zatančí u tyče jen v tangách. Stotísíci fanoušek se na profil Partičky připojil na podzim 2011. Genzer svůj slib splnil, zatančil u tyče v Celetné ulici. Dvousttisíc fanoušek Partičky se na Facebooku přihlásil již 20. února 2012. Nastal tak „partičkovský“ boom. V prosinci 2014 oznámila televize Prima, že se pro pořad nebudou natáčet nové epizody. Nové díly jsou k mání od roku 2017.

Největší svůj úspěch zaznamenala Partička ihned v roce 2011. V divácké anketě Týdeníku televize TýTý se stala tohoto roku celkovým vítězem. Další ocenění si odnesla v kategorii Pořad roku, jednu sošku získal i Ondřej Sokol v kategorii Osobnost televizní zábavy. Další rok v kategorii Pořad roku svoji pozici obhájila.

Pokud máte tedy chuť se zasmát a prodloužit si život, doražte 5. června do Letního kina ve Strakonících. Přibližně dvouhodinová akce začne ve 20:00, cena lístku je 480 Kč.

PARTIČKA na vzduchu

Strakonice
Letní kino

5. 6. 2018
20:00 hodin

Předprodej vstupenek MDK Strakonice, 480 Kč



kolegu Igora Chmely. Ondřeje Sokola od roku 2016 nahradil Michal Novotný. V různých dílech vystupovali také hosté jako Lucie Bílá, Tatiana Vilhelmová nebo Jakub Prachař.

Nyní si stručně představme čtyři, resp. pět hlavních person, které jsou s tímto pořadem, který také vyjíždí pobavit diváky do měst, spojeny. Michal Suchánek je český herec, jenž se již ve svých čtyřech letech díky „andělské tvářičce“ objevil na titulní stránce časopisu Vlasta, kvůli čemuž si pak zahrál ve svých prvních filmech. Vystudoval hudebně-dramatické oddělení Státní konzervatoře v Praze,

člověka. Krom filmového působení figuroval v nejrůznějších televizních pořadech na bavičské bázi jako Tele Tele nebo Mr. GS. Jeho tvorba je neodmyslitelně spjata s Richardem Genzerem.

Právě „Génu“ potkal Michal Suchánek na taneční konzervatoři. Genzer následně začal pracovat jako tanečník ve skupině UNO, později začal vystupovat v muzikálech. Krom zmiňovaných zábavných pořadů jsme jej mohli spatřit v několika filmech, ke kterým patří Kameňák 2, jeho třetí pokračování nebo Sněženky a machři po 25 letech.

DAMU, již vystudoval roku 1996. Poté prošel Národním divadlem, Dejvickým divadlem a nakonec ukotvil v onom Divadle Na Zábradlí. Objevil se rovněž v několika seriálech.

Nakonec si představme Michala Novotného, jenž rovněž vystudoval roku 2001 DAMU. Od roku 2002 je stálým členem činohry Divadla na Vinohradech. Hostoval v Národním divadle, hraje v Divadle Palace a účinkoval na Letních shakespearovských slavnostech. Mimo různé televizní seriály si zahrál například ve filmech Snowboardáči nebo Setkání s

Roman Škoda

**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

Máme tu červen - měsíc ve znamení červenání ovoce. Teplé počasí, léto se netrpělivě blíží, dozrává ovoce a na záhonu máme krásnou zeleninu. V tomto období je nejjednodušší vaření podle sezónních surovin. Snadno se nám obměňuje jídelníček, čerstvá zelenina nám k tomu pomáhá.

Kuřecí karbanátky v troubě, příloha hráškové pyré

Suroviny:

500 g mletého kuřecího masa	sůl, pepř, kurkuma, sladká paprika
100 g jemně strouhaného sýru	kukuřičná strouhanka na zahuštění
2 vajíčka	
2 řapíky řapíkatého celeru	

Postup:

K mletému masu přidáme sýr, vajíčka, celer. Dochutíme solí, pepřem, kurkumou a paprikou, můžeme přidat petrželku. Dle potřeby zahustíme strouhankou. Pořádně propracujeme a necháme hodinu odpočinout. Znovu propracujeme a tvarujeme karbanátky, které klademe na pečící papír. Pečeme při 180 stupních dozlatova půl hodiny. Podáváme se salátem, ale výborné je čerstvé hráškové pyré.



Salát z řapíkatého celeru

Suroviny:

3-4 ks řapíkatého celeru	sůl, bílý pepř, slunečnicová semínka
2 ks vařené červené řepy	
1 jablko	
100 ml zakysané smetany	

Postup:

Stonky celeru omyjeme, očistíme a pokrájíme, řepu a jablka nastrouháváme na hrubo. Všechny suroviny smícháme, dochutíme, ozdobíme slunečnicovými semínky a v chladu necháme půl hodiny odstát.



Lečo trošku jinak

Suroviny:

5 rajčat	2-3 lžíce ovesných vloček
5 paprik	2 cibule
4 vajíčka	Sůl, pepř, olej

Postup:

Na oleji necháme zesklivatět cibuli. Přidáme pokrájená rajčata a papriky, podusíme, přidáme vločky. Po odpaření vody přidáme vajíčka, na závěr sůl, pepř.



Lehká květáková polévka

Suroviny:

1 květák	1 cibule
2 mrkve	500 ml vývaru / vody
3 brambory	Sůl, pepř, olej, petrželka, sýr

Postup:

Cibuli osmahneme na oleji, jakmile začne cibule lehce hnědnout, přidáme na malé kousky nakrájenou zeleninu, přilijeme vývar. Dochutíme solí a pepřem. Po změknutí zeleninu rozmixujeme ponorným mixérem. Přidáme petrželku a ozdobíme nastrouhaným sýrem.



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

Kulturní přehled na červen

Strakonicko za 1. světové války**Doba konání: do konce června**Místo konání: výstavní prostory hradu
Vstupné: 30 Kč

Výstava připomíná období 1. světové války jak ve světě, tak i na Strakonicku. Boje zde sice neprobíhaly, ale přesto měla válka velký dopad na společnost ve městě i na venkově. Válečné období je z velké části zobrazeno očima strakonických občanů.

100 let raket**do 29. 6.**Místo konání: II. hradní nádvoří
Výstava s názvem 100 let raket se věnuje historii a současnosti raketového vojska. Mapuje vývoj raketových zbraní od první světové války až po současnost. Na 22 panelech přibližuje vývoj jednoho z nejsložitějších zbraňových systémů za uplynulých 100 let. Autory výstavy jsou Ivo Pejčoch a Prokop Tomek z Vojenského historického ústavu Praha.**Zemské finále mažoretkových skupin 2018****2. – 3. června**

2. 6. od 13:30 průvod městem, 14:00 slavnostní zahájení na mostě Jana Palacha; 3. 6. od 9:30 a od 14:00

soutěže pódiové formace

Vstup: 2. 6. Zdarma, 3. 6. 80 Kč, děti do 12 let a ZTP 40 Kč

Zpíváme vám sladce**4. 6. od 18:00**

Místo konání: Dům kultury

Vstupné: 80 Kč

Vstup od 12 let. Účinkují: Dětský pěvecký sbor Fere Angeli ZUŠ Strakonice a jeho přípravné oddělení, Dětský pěvecký sbor Lentilky, ZUŠ Český Krumlov.

Partička - Open Air**5. 6. od 20:00**

Místo konání: Letní kino

Vstupné: 480 Kč

Hrad žije tancem a muzikou**9. 6. od 14:00**

Místo konání: II. hradní nádvoří

Přehlídka tanečních vystoupení dětí z DDM, která se koná v rámci Léta pod Rumpálem.

Pěvecký sbor gymnázia Strakonice a host**14. 6. od 19:00**

Místo konání: Kapitulní síň

V rámci Léta pod Rumpálem se koná první letní podvečerní koncert v kapitulní síni strakonického hradu. Představí se Pěvecký sbor gymnázia Strakonice pod vedením paní Marcely Mikové. Host bude jistě milé překvapení.

18. ročník Dance show Strakonice**16. 6. od 20:00**

Místo konání: Letní kino

Vstupné: 100 Kč

Přehlídka v country tancích, disco tancích, show formacích, parketových tanečních kompozicích, orientálních tanců, break dancu a stepu.

Místo konání: Kapitulní síň

V rámci Léta pod Rumpálem se koná druhý letní podvečerní koncert v kapitulní síni strakonického hradu.

Smišený sbor Hlasoň a Pěvecká skupina Prácheňského souboru**18. 6. od 19:00****Pronájem vybavení na svatby, oslavy, kulturní a firemní akce****PÁRTY STANY****VYBAVENÍ****ATRAKCE**
ZAHRADNÍ PÁRTY
www.zahradniparty.cz
 pártyservis • ☎ 606 307 107

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


Sabina Kohoutová
vlasové studio Naďa

3. patro OC MAXIM
Bezděkovská 30
38601 Strakonice

Možno i bez objednání
tel: 725/803 130

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

pánské/dámské kadeřnictví

**Servis výpočetní techniky pro váš domov, firmu i obchod!****Obráťte se na nás, vyřešíme vaše problémy**

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

Pomůžeme vám s výběrem a realizací

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

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

servis@penta.cz

GSM:

732 857 693**724 349 762**
Penta

Víte, co je to bouldering? Lézt nemusíte jen po skalách



V tomto vydání v našem sportovním okénku navážeme na číslo minulé a představíme další aktivitu, která se sice v našich končinách netěší masové oblibě, ale má v tuzemsku svou širokou základnu, a co do náročnosti se nejrozšířenějším sportům hravě vyrovná.

Řeč je o lezení. Většina z nás si v tuto chvíli pravděpodobně vybaví něco podobného scéně z filmu Vertical limit, kde se skupina lezců drápe na vrchol osmitisícovky, navlečení do teplého oblečení, v rukách cepíny, tvář ošlehanou větrem a zimou. Ne vždy jsou však podmínky takto nehostinné, jelikož existuje mnoho druhů lezení. U nás je hodně rozšířené lezení na umělých stěnách v hale. Takto se leze ve dvou – jeden leze, druhý jej jistí, kdyby spadl. V tomto případě je nutné mít alespoň základní zkušenosti, aby nedošlo k pádu a zranění, které při výšce přesahující deset metrů může mít fatální následky.

Bouldering, při kterém se lano nepoužívá, se provozuje blízko nad zemí, takže je relativně bezpečnější. Dalším typem je sportovní lezení krátkých cest na skalách. Zvláštní variantou je potom pískovcové lezení, kde platí specifická pravidla a způsoby jištění, reflektující unikátní vlastnosti českých a saských pískovců. Za zmínku dále stojí lezení ledů, drytooling (překonávání skalních partií s mačkami a cepíny jako při lezení ledů), buildering (lezení po budovách a mostech) a také zá-

vodní lezení, kdy se soupeří v obtížnosti, případně v rychlosti.

Horolezci nepůsobící v horách se někdy označují jen jako lezci, ale není to pravidlem. Pro pohyb v horách se také používá označení alpinismus, skialpinismus (kombinace horolezectví a lyžování) a jiné.

Různé podmínky přinášejí různé problémy. Obecně horolezectví v horách koresponduje s náročnějšími klimatickými podmínka-

jiné extrémní sílu a koordinaci pohybu.

Horolezci většinou používají horolezecký materiál k zabránění úrazu a smrti následkem pádu (volné lezení) nebo k postupu vzhůru technické lezení. Typickými pomůckami horolezecké techniky jsou například lano, karabiny, cepín a expresky, bez kterých by se nedalo lézt.

Obecně se horolezectví považuje za nebezpečnou činnost, ale platí to jen pro určité oblasti. Například lezení na umělé stěně nebo po pevné skále s fixním jištěním může být bezpečnější než mnohé kontaktní sporty.

Na naše dotazy ohledně lezení odpovídal Martin Maleček, mladý muž, pro něhož je lezení více než jen sport. Jak sám říká, je to životní styl.

Jak jsi přišel k lezení a co tě na něm zaujalo?

Zhruba od tří let jsem s tátou



mi, většími nároky na odolnost a větším objektivním nebezpečím. Vysoká nadmořská výška znamená také snížený tlak, nedostatek kyslíku a riziko výškové nemoci. Ve sportovně pojatém lezení na skalách, umělých stěnách a boulderingu se zase provádějí různé náročné pohyby vyžadující mimo

jezdil na skály a viděl jsem lezce jako takové velké hrdiny. Bavilo mě to odjakživa, propadl jsem tomu prakticky okamžitě. Pak už to šlo celkem rychle. Přišel jsem domů, řekl rodičům, že budu lézt. To sice bylo velké ne, ale pak za mnou přišel vedoucí místního lezeckého oddílu, a když řekl, že

je místo, rodiče se s tím zkrátka museli smířit. Na lezení mě nejvíce fascinuje kombinace svobody, absolutního soustředění, fyzické síly a vytrvalosti a toho pocitu, když se konečně vydrápete na vrchol a užíváte si pocit vítězství.

Jak zásadní proměnou je při lezení strach?

Je třeba s ním umět pracovat. Je také hodně znát delší výpadek - jakmile máš delší pauzu, strach se ozve hlasitěji než před ní. Úměrně tomu se dostavuje pocit ztráty síly v ruce a vytrvalosti. Hlavní věci však je mít soudnost. Není hrdinství překonat strach ve smyslu vrhnout se na výstup bez jištění a spadnout. Vždycky je základ dobře zvážit vaše možnosti, schopnosti a zkušenosti, na druhou stranu, aby se člověk posouval, musí občas překonat svoje limity a mnohokrát narazit, než se posune na další úroveň.

Zmínil ses, že se plánuješ zaměřit na rychlostní alpinismus, proč toto?

Vždy jsem měl rád větší stěny, ale měl jsem problém se spolu- lezci. Tak jsem přemýšlel, jak se můžu realizovat sám. Měl jsem strašně rád ledy, na což jsem se poslední dobou specializoval. Rychlostní alpinismus mi tak přišel jako další logická návaznost. Navíc mám představu, že seknu s pitím a kouřením a takto náročné lezení by mi mohlo hodně pomoci jakožto motivace, jelikož s těmito zlovyky by byly podobné věci nemyšlitelné.

Jaké máš závodní ambice?

Já vlastně momentálně ani nevím, trochu se v tom plácám. Na závodech mě moc baví ty bouldery, protože jsou trochu jiné od těch, co člověk normálně potká na stěně, a to, jak je závod časově rozvrhnutý, člověka nutí se sebou trochu jinak pracovat. Vždycky se ale snažím při každém lezení dosáhnout takového toho pocitu, že jsem v těch krocích pevný. Když se mi to nedaří, tak nejsem úplně spokojený a když jo, tak z



toho mám radost, protože si člověk to lezení fakt užije. Takže to jsou asi moje ambice na závody (ale i lezení obecně), protože mi přijde hloupé dávat si cíle ve smyslu umístění, když člověk nemůže ovlivnit, jak polezou ostatní.

Považuješ se za dřiče nebo lezce pohodáře? Co tě motivuje

k tréninku? Míváš někdy i motivační útlum?

No nevím, těžko říct. Zjistil jsem, že když mám pocit, že jsem v tréninku hodně dřel, tak se mi pak leze hůř kvůli hlavě, protože mě stresuje ten pocit, že teď by mi to mělo jít. Tak se snažím tréninku dávat, co nejvíc můžu, ale pak se

sám přesvědčovat, že jsem tomu úplně všechno nedal a mít mentalitu spíš pohodáře. Nebo jedu třeba na víkend do skal, kde se říká, že se slábne, ale mně to často pomůže právě s hlavou. S motivací mívám docela krize v momentě, kdy se snažím, ale ono to pak stejně nejde, nebo když chci hrozně trénovat, ale časově to prostě nezvládám, protože jsou občas zkrátka důležitější věci než lezení.

Můžeš doporučit nějaký cvik nebo tréninkový postup, který se ti nejvíce osvědčil a posunul tě o výrazný kus kupředu?

Podle mě to ze začátku nehrotit a zbytečně trénink složitě neplánovat. Takhle mě to hodně posunulo dopředu, lézt podle pocitu, a když něco bolí, radši nechodit přes bolest.

Teď to už řeším trochu více. Nej-jednodušší a efektivní cvik jsou

shyby na liště.

Co zranění, potkala tě nějaká?

Samozřejmě. Nejvíc úrazů se mi přihodilo na motorkách. Z lezení jsem měl snad jen jednu vyvrknutý kotník a pak tradiční úrazy prstů a ramene. Na motorce jsem měl 2x zlomenou nohu, ruku, probroušené klouby, roztržité rameno, pořád něco.

Je možné se lezením uživit?

Horolezectví je sice atraktivní, ale v komerčním světě je paradoxně až tak na stém místě. Ta aktivita jako taková se dá prodat dost složitě, protože je stále brána jako osobní uspokojení. Za sebe mohu potvrdit, že pravdivě. Navíc přímý přenos, který obvykle přináší peníze partnerům, zde není proveditelný.

Štěpán Pelán

VÝBĚR KVALITNÍ ZDRAVOTNÍ LABORATOŘE JE DŮLEŽITÝ

Zdravotní laboratoř stojí na začátku přesné diagnózy a léčby. Proto je její volba velmi důležitou pro lékaře i pacienty.

U nás v laboratořích a odběrových pracovištích SYNLAB se soustředíme na **rychlá, přesná a spolehlivá vyšetření**. Používáme **nejmodernější metody a přístroje**, opřít se můžeme o **znalosti a zkušenosti** z více než 30 zemí světa. S lékaři i pacienty komunikujeme moderními způsoby, které zaručují **výsledky okamžitě po jejich vyhodnocení**.



SYNLAB

Do našeho odběrového pracoviště můžete přijít kdykoli. Bez objednání. S jakoukoli žádankou.

Výběr odběrového pracoviště a laboratoře, je jen na vás.

Najdete nás v OD Maxim
Bezděkovská 30
pondělí – pátek
7.00 – 12.00
12.30 – 13.30

www.synlab.cz
bezplatná linka:
800 800 234



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

Vyrábíme z plastu, hliníku i dřeva.



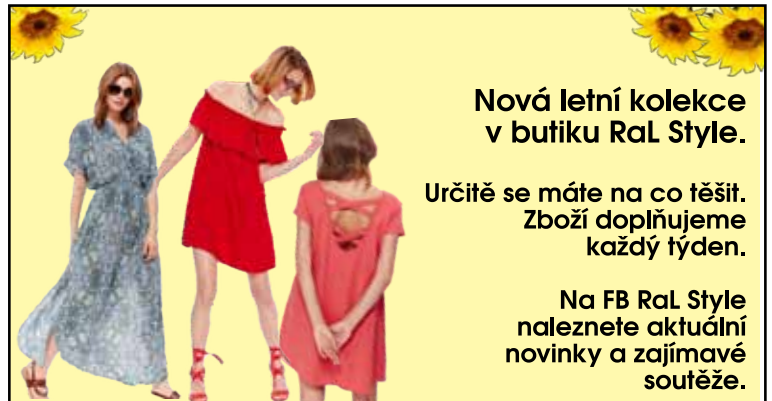
OKNA JIS
Váš pohled do budoucnosti!



Neváhejte a poďte se k nám podívat.

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

www.jis.cz



Nová letní kolekce v butiku RaL Style.

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

Na FB RaL Style naleznete aktuální novinky a zajímavé soutěže.



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

Přijďte se nechat hýčkat

Salon BELLIS

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

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



roset
reklamní a grafická agentura

PROTISLUNEČNÍ FÓLIE

- omezí průnik tepla do objektu
- vytvoří příjemnější prostředí
- blokují až 99,9% UV záření, zvyšují bezpečí
- chrání barvy nábytku a koberců před blednutím

TÓNOVÁNÍ AUTOSKEL

- kvalitní certifikované autofólie ochrání řidiče, posádku nebo majetek před solárním teplem, světelným a ultrafialovým zářením
- omezují průhled do vozidla
- snižují teplotu ve vozidle 50% 35% 15% 5%
- zvyšují soukromí



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