vše důležité nejen z východních Čech

královský magazín

Quartier

podzim 2023



Hej, AI!

Žijeme v éře umělé inteligence

Podzim na víně

Nejlepší speciality sezónní kuchyně

Fenomén Porsche

Příběh ikonické značky

Ve správný čas...

Rozhovor s Patrikem a Pavlou Kinclovými

ZDARMA



Quartier

K dostání na vybraných místech uvedených na
qmag.cz/distribuce

Sledujte nás na sociálních sítích:

@quartiermagazin
@quartiermagazin

www.quartiermagazin.cz





FiftyFifty

KREATIVNÍ AGENTURA

Jen silná partnerství vedou k úspěchu.

www.fifty-50.cz

Quartier – královský magazín. Vychází čtyřikrát ročně. Registrace MK ČR E 22647. Vydává QUARTIER MEDIA s.r.o., IČ: 05257913, sídlo: Klicperova 1266/1, 500 03 Hradec Králové.
Vydavatelka: Monika Staňková, Šéfredaktorka: Helena Pondělíčková. Redakce: Michaela Mikysková, Emil Stelinger, Tereza Karanská. Manažerka obchodu: Tereza Karanská.
Grafický koncept & sazba: FiftyFifty kreativní agentura s.r.o., Fotografie: Ondřej Slambora, Jakub Macháček, Jakub Mišík, Zdeněk Puš, Pexels.com, Envato.com, Shutterstock.com a archiv. Kontakt: redakce@quartiermagazin.cz, www.quartiermagazin.cz, www.facebook.com/quartiermagazin.
Informace jsou platné ke dni redakční uzávěrky dne 13. 9. 2023. Toto vydání vyšlo dne 21. 9. 2023. Vydavatel neručí za obsah dodaný inzerujícími subjekty. Vychází v nákladu 6 000 ks. Neprodejné. K dostání u všech inzerentů a na vybraných místech uvedených na www.quartiermagazin.cz/distribuce. Jakékoli užití i a šíření části nebo celku magazínu Quartier bez písemného svolení vydavatele je zakázáno. Nevyžádané rukopisy se nevracejí.



Zleva šéfredaktorka Helena Pondělíčková, vydavatelka Monika Staňková a manažerka obchodu Tereza Karanská





Když se řekne podzim, vybaví se nám pestrobarevné listí, mlhavá rána a vzpomínky na léto. Toto roční období nám připomíná, jak rychle se mění čas a jak je důležité využít každého dne naplno. Nikdy totiž nevíte, kdy přijde první sníh a zakryje to podzimní kouzlo.

V tomto čísle najdete 112 stran informací, tipů a článků, které vám pomohou podzim prožít co nejlepším způsobem. Ať už se zajímáte o aktuální módní trendy, gastronomii, technologie, zdravý životní styl, tipy na výlety do přírody nebo novinky z kulturního dění – věříme, že si zde každý najde to své.

K tomu všemu máme další důvod k oslavě. Náš Quartier má narozeniny! Oslavujeme šťastných 7 let existence. Chtěli bychom poděkovat vám všem, našim milým čtenářům, za vaši neustálou podporu a důvěru. Jsme tu pro vás a díky vám.

Přejeme vám úspěšný a pohodový podzim. Užijte si ho!

Vaše

Monika Staňková
vydavatelka

Helena Pondělíčková
šéfredaktorka







OSOBNOSTI ČÍSLA

Ve správný čas na správném místě 6

BYZNYS

Lesk a třpyt rodinné tradice 14
Harley-Davidson v Hradci Králové 16
Jak odhalit podvodnou investici? 20
Máme stovky budov, mnohé unikátní 22
Rodí se komunita 24
Energetická soběstačnost na dosah 28
Chceme být dobře vidět a slyšet! 30

ŽIVOTNÍ STYL

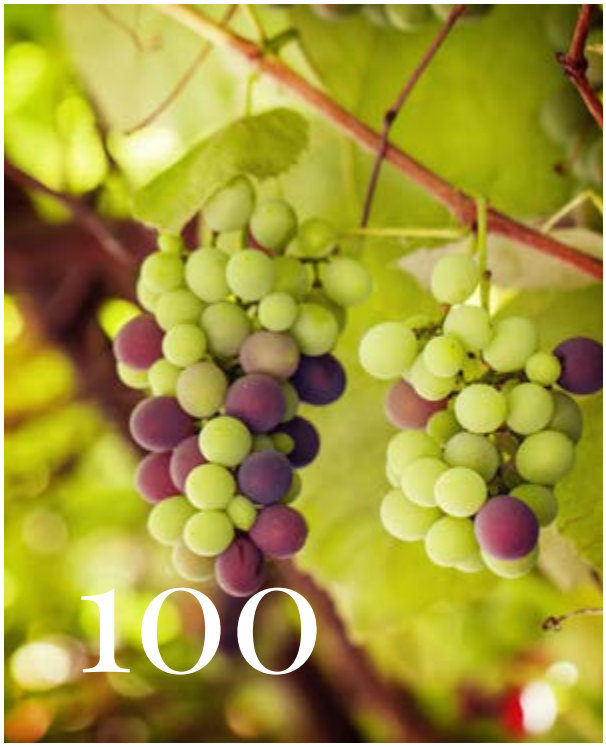
V našich školách nezvoní 34
Bez bolesti k dospělosti 36
Přátelstvím prorostlá továrna na sny 38
Hej, AI! 40
RUŠný život 42
Nemůžu žít bez... 44
Moje místo 46

KULTURA & SPORT

Nová éra hradeckého fotbalu 50
Filharmonie v novém kabátu 52
10 otázek pro... 56
S Aquapurou chodíváme na golf 58









Stalo se na východě Čech 59
Léto v plné parádě! 60
Ve vinném opojení 62
Večer plný elegance 64

DESIGN, MÓDA & KRÁSA

Za vším hledej ženu 65
Oči krásné, oči mé 66
Trendy podzimu 68
Ženskost hraje prim 70
Úroveň města tvoří kvalita prostoru 72
Fenomén Porsche 76

PODZIM

Kolik barev má podzim? 80
Dobijte baterky 82
Relax pomocníci 84
Tajemství suplementace 86
Neusínej ještě 88
Nastavený čas 92
Podzim na víně 96

TIPY

Podzimní radovánky 100
Do deky s knížkou… 102
Chladné večery s popcornem 104
Podzimní „must have“ 106


PITBULL
OKTAGON
MMA
DECATHLON
AD BRUNA
THERE IS A FIGHTER IN EACH OF US.
Petr Rylavý - AUTODOPRAVA

PATRIK KINCL & PAVLA KINCLOVÁ:

Ve správný čas na správném místě

V roce 2022 o sobě dal vědět dost důrazným způsobem, stal se šampionem Oktagonu ve střední váze. O rok později svůj titul obhájil v souboji s Karlosem Vémolou. Tahle bitva byla nejsledovanější v historii česko-slovenské bojové scény MMA. Patrika Kincla netřeba více představovat. Kdo stojí pevně po jeho boku? Jeho manželka, Pavla Kinclová, pro kterou je volejbal nejen sportem, ale i vášní. Pocit vítězství tedy dokonale zná a dokáže jej ocenit. Jak se na první pohled odlišné sporty odráží v jejich společném životě? Nejen na to jsme se zeptali v rozhovoru pro Quartier.

Jaké byly tvoje sportovní začátky ještě předtím, než jsi začal s MMA?

ON: Ve čtyřech letech jsem začal chodit na judo. To byly mé první kroky v bojových sportech. Strávil jsem několik let v judu, učil jsem se základním technikám a disciplíně. Judo mi poskytlo solidní základ, na kterém jsem mohl později stavět, když jsem se rozhodl přejít k MMA.

A proč právě MMA? Co tě na tom nejvíc baví?

ON: Nejvíc se mi líbí ta komplexnost. V judu jsem se věnoval převážně zápasnickým technikám. Poté jsem experimentoval s různými sporty, kde jsem zdokonaloval své údery a kopance. Poprvé jsem viděl MMA na videu a řekl jsem si, tohle dělat nechci. Když jsem zjistil, o čem to doopravdy je, uvědomil jsem si, že tento sport kombinuje všechny aspekty bojových sportů, což mi dalo možnost uplatnit vše, co jsem se naučil v předchozích letech. V MMA musíte být schopni pracovat ve stoje i na zemi, což z něj dělá skutečně komplexní sport. A právě tato kombinace technik a dovedností mě udržela u MMA a stala se mou vášní.

Je to brutální sport, nebo ne?

ON: Když se podíváte na historii MMA, všimnete si, že tento sport prošel výrazným vývojem. V počátcích, kdy jsem MMA poprvé viděl, byla pravidla méně striktní a některé techniky, jako například šlapání na hlavu, byly povoleny. V té době mi to přišlo poměrně brutální. Ale s časem se sport vyvíjel a pravidla byla upravena tak, aby zajišťovala větší bezpečnost zápasníků. Dnes je MMA řízeno řadou pravidel a regulací, které zamezují potenciálně nebezpečným technikám. Zápasníci jsou nyní lépe připraveni, mají lepší výcvik a většinou zápasí s plným respektem k svému protivníkovi. V 99 % případů je to férový sport, kde oba soupeři mají stejné šance na vítězství a bezpečnost je na prvním místě.

ONA: Rozhodně ne. Ačkoliv MMA je nesmírně fyzicky náročné a na první pohled může působit agresivně, z mého pohledu není brutální.

Jak ses dostal až na vrchol?

ON: V době, kdy jsem s MMA začínal, před téměř třiceti lety, byl tento sport v podstatě v plenkách. Integroval jsem prvky z juda, karate a dalších bojových sportů do svého stylu. Dnes už je to jinak. MMA je uznávaný a organizovaný sport, což umožňuje novým zájemcům začít přímo s MMA tréninky. Klíčem úspěchu je vytrvalost a disciplína. Ačkoli jsem měl těžší začátky kvůli nedostatku specializovaných tréninků, nevzdal jsem to, makal a jsem tam, kde jsem.

V jakém okamžiku jsi pocítil, že se ti MMA finančně vyplácí?

ON: I když je za tím nesmírně mnoho úsilí a odříkání, z čistě finančního hlediska to v České republice není zlatý důl. Pro mě je největším odměnou vnitřní naplnění a možnost tlačit se za svými limity. Samozřejmě se dá v MMA slušně vydělat, pokud člověk nemá extrémně nákladný životní styl, ale čistě finančně se to s veškerým úsilím, které do toho vložíte, zdaleka nevyrovná. Většina MMA bojovníků je v naší zemi závislá na podpoře sponzorů.

> *„Největší radost máme, když trávíme čas s naší dcerou – jsou to nejcennější chvíle.“*

Jak probíhá příprava před zápasem, dalo by se říct, že je to vaše společná práce?

ON: Moje příprava se skládá ze tří hlavních částí. Začínám s technicko-taktickým blokem, kde společně s trenéry studujeme soupeře a plánujeme taktiku pro zápas. Následně přecházím k fázi, kde tréninky reflektují styl a slabiny soupeře, ať už je to zaměření na sílu, kondici nebo rychlost. Poslední etapou je maximalizace mé výkonnosti s důrazem na správnou váhu, což zahrnuje intenzivní tréninky a přísnou dietu.

ONA: Co se týče našeho společného života, tak ano, Patrikova příprava zasahuje do našeho každodenního režimu. I když většinu odpovědnosti přebírá Patrik, ovlivní to celou naši rodinu. Zvykla jsem si na to postupem času. Zpočátku jsem to hodně prožívala, ale nyní se snažím být více v pozadí a Patrika

v té době neobtěžovat. V tuto chvíli přebírám většinu povinností doma, včetně péče o naši dceru, a omezuji naše společenské aktivity. Vše je podřízeno Patrikově přípravě na zápas.

Můžete popsat, co se vám honí hlavou těsně před zápasem?

ON: Přemýšlím o svém taktickém plánu, provádím mentální vizualizaci. V hlavě si přehrávám ideální průběh zápasu, ale také promýšlím alternativní scénáře pro případ, kdyby se věci nevyvíjely podle plánu. Po důkladné rozcvičce se pak soustředím na zápas samotný.

ONA: Před zápasem cítím směsici emocí. Většinou si dám skleničku na uklidnění, protože nervozita mě vždy pohltí. Ale zároveň jsem plná očekávání a vzrušení. Upřímně mu přeji, aby všechnu tu námahu a trénink mohl proměnit v úspěch v zápase.

Liší se nějak váš denní režim při přípravě na ohlášený zápas oproti běžným dnům?

ON: Když se nepřipravuji na zápas, mé dny jsou mnohem volnější. Dovolím si jíst, co mám rád, aniž bych musel počítat kalorie nebo vážit jídlo. A musím přiznat, že mám slabost pro zmrzlinu - dokážu jí snist opravdu hodně.

ONA: Vzpomínám si na jedny Vánoce, kdy jsem pekla několik várek cukroví. Když Patrikovi odřekli zápas, pustil se do toho a já jsem nakonec musela péct ještě víc!

ON: To byli skřítkové. *(smích)*

Jste aktivní hráčkou volejbalového týmu Slavie Hradec Králové, kde působíte jako blokařka. Jak jste se k volejbalu dostala a proč vám tento sport tak učaroval?

ONA: Jako malou mě k volejbalu přivedla moje maminka, a co mě na začátku přitáhlo, byla ta skvělá atmosféra kolem týmového sportu. Volejbal mě postupně naučil týmové práci, disciplíně a tomu, jak důležitá je komunikace na hřišti. Naplňovalo mě to tak intenzivně, že jsem u něj zůstala. Za ta léta se z mého týmu staly mé nejlepší kamarádky, což je něco, čeho si nesmírně vážím. Po návratu z mateřské dovolené opět nastupuji do práce, to může znamenat, že budu mít méně času pro tréninky a zápasy. Prioritou je pro mě nyní moje rodina a práce. Přesto sport je pro mě součástí života. Uvažuji také o návratu ke crossfitu, kterému jsem se dříve s vášní věnovala.

Jaké je vlastně vaše povolání?

ONA: Nedávno jsem nastoupila na pozici online marketing specialistky. Online marketingu jsem se věnovala již v minulosti před mateřskou dovolenou.

Volejbal a MMA na první pohled představují dva odlišné světy, jeden týmový a druhý individuální. Jak tyto odlišnosti ovlivňují dynamiku vašeho vztahu?

ONA: Volejbal mi dal schopnost fungovat a komunikovat v týmu. Učil mě naslouchat, adaptovat se a spolupracovat s ostatními. Díky těmto dovednostem si myslím, že jsem lépe vybavena pro řešení konfliktů a pro hledání kompromisů. Ve vztahu to často pomáhá, protože vidím věci z více úhlů pohledu a snažím se hledat řešení, která vyhovují oběma stranám.

ON: Rozumím tomu, co říkáš. Ale nemyslím si, že MMA je ve své podstatě jen individuální sport. Ačkoliv v zápase jsem sám, můj tým stojí za mnou, a to doslova. Jejich podpora, rady a tréninková pomoc jsou stejně důležité jako mé individuální dovednosti. Ve skutečnosti, za scénou, je MMA skutečně týmový sport, ačkoliv se to možná nezdá. Má to své výzvy, ale také mě to naučilo spoléhat se na druhé a naslouchat jejich radám.

> *„Poprvé jsem viděl MMA na videu a řekl jsem si, tohle dělat nechci.“*

Snažíte se někdy trénovat společně?

ON: Zkoušeli jsme to, ale rychle jsme zjistili, že když trénuji s Pájou, nehledí na mě jako na trenéra. A tak se objevují konflikty, protože trénink nemá správnou dynamiku.

ONA: Když mě při tréninku koriguje nebo mi dává pokyny, i když vím, že má pravdu, často to nesu těžce. Má tendenci mě buzerovat, a i když je to v dobré víře, není mi to příjemné. Proto jsme dospěli k rozhodnutí trénovat každý zvlášť.



Před třemi lety jste se stali rodiči. Jak se dá skloubit rodičovství a profesionální sport, berete to jako výzvu?

ONA: Pro mě je sport hlavně o radosti a zábavě, proto je pro mě rodina vždy na prvním místě. Myslím si, že v ČR je společenský tlak na ženy, abychom byly hlavně matkami a byly doma. Ale i když se věnuji sportu, rodina je pro mě vždy prioritou.

ON: Je pravda, že skloubit profesionální sport a rodinu je náročné. Když mám tréninkový kemp nebo předzápasovou přípravu, věnuji se tomu naplno a občas mě trápí, že nestíhám všechno. Mám však jedno pravidlo: když nejsem v tréninku, věnuji se rodině. Omezil jsem své koníčky a snažím se trávit co nejvíce času s rodinou. Proto jsem hodil stranou UFC, tam





Patrik Kincl

Narodil se v roce 1989 v Hradci Králové.

Se sportem začal ve čtyřech let, kdy praktikoval judo. Postupem času mu učarovalo MMA, kde působí jako profesionální bojovník ve střední váze. Během své cesty nastoupil do ringu pod záštitou mnoha mezinárodních i tuzemských organizací. Významným milníkem v jeho kariéře byl konec roku 2021, kdy podepsal smlouvu s Oktagonem. Zde získal titul ve střední váze a úspěšně jej také obhájil. Mimo MMA je Patrik šťastným manželem Pavly a otcem tříleté dcerky.



Pavla Kinclová

Narodila se v roce 1990 v Hradci Králové jako Pavla Morávková.

V pěti letech okusila latinsko-americké tance a ve dvanácti letech propadla volejbalu, dodnes v TJ Slavia Hradec Králové působí jako blokařka. Vystudovala Management cestovního ruchu na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové a pracuje jako online marketing specialistka. Je šťastnou manželkou Patrika a matkou tříleté dcerky.

by to bylo o tom, abych se na tři měsíce sbalil a byl mimo.

Rodinu to asi dost ovlivňuje.

ON: Ano, je to komplikované. Vzhledem k tomu, že se MMA neřídí pevným sezónním kalendářem, trénujeme prakticky celoročně a často čekáme na stanovení data zápasu. Dříve jsme se snažili plánovat naše rodinné aktivity podle zápasů, ale skutečnost je taková, že nikdy nevím, v jakém stavu po zápase budu. Mohl bych být zraněný, takže většina plánů se rychle mění. Zažili jsme dovolenou, kdy jsem přijel po náročném zápase a já tam čtyři dny ležel jako mrtvola.

ONA: Pro mě je to frustrující. Cením si stability a možnosti plánovat věci s předstihem. Když nemůžu plánovat s Paťasem, snažím se najít jiný způsob, jak si to vynahradit, například tím, že si naplánuji výlety s kamarádkami.

Při zápasech oblékáte jedny a ty samé šaty. Proč?

ONA: Vše začalo úplně náhodou. Na dva galavečery v řadě jsem si neuvědomila, že mám na sobě stejné šaty, a náhoda byla taková, že Patrik oba ty zápasy vyhrál. Rychle jsem začala věřit, že tyto šaty nějak přinášejí štěstí. Jsem trochu pověrčivá a nemohu si pomoct, ale cítím, že kdybych si je nevzala, možná by to pro Paťase nebylo dobré. Takže ačkoli bych mohla obléknout jiné šaty, těchto se nevzdám.



Cítíte někdy strach před zápasem, zejména s ohledem na vaši rodinu?

ONA: Samozřejmě cítím nervozitu, ale opravdový strach ne. Přeji si, aby Paťas uspěl a aby všechna ta dřina měla smysl. Ačkoli zápas sleduji s bouchajícím srdcem, vím, že je v tomto sportu doma a dělá to, co miluje.

ON: Se strachem by do toho člověk nešel. Nervozita tam je, ale snažím se ji držet na uzdě tak, aby mi pomohla podat lepší výkon, ale aby mě to nebrzdilo. Měl jsem zápas s UFC, hlavou mi probíhalo, že nesmím udělat žádnou chybu, a tak mě to svázalo, že jsem nepodal ani 40 % z toho potenciálu, na co jsem v tom zápase měl. Takže jsem s tím začal pracovat, spoustu věcí teď už neřeším a jsem v daný čas na daném místě, nepřemýšlím, co bude dál, soustředím se čistě na ten jeden zápas, na výkon.

> *„Volejbal mi dal schopnost fungovat a komunikovat v týmu. Učil mě naslouchat, adaptovat se a spolupracovat s ostatními.“*

Jak se to dá naučit?

ON: Je to dlouhodobý proces. Kdykoli mi myšlenky ujedou jinam, snažím se je vrátit zpět, soustředit se na tréninky a přípravu, kterou mám za sebou. Je to intenzivní práce s vlastní psychikou. Znát sebe sama je klíčové. Musíte rozpoznat, co vás může vykolejit a co vám naopak pomáhá zůstat ve svém středu, a pracovat na tom.

Už jste zmínila, že ve volejbalu existuje silné přátelství, ale co v MMA?

ONA: Ve volejbalu je kamarádství základem. Se spoluhráčkami tvoříme silné pouto, protože jsme spolu strávily mnoho let. Pokud bych neměla takovou partu, pravděpodobně bych už volejbal nedělala. Parta je hodně důležitý element.

ON: V našem týmu to máme stejně. Věřím, že bych mohl v jakoukoli hodinu volat kterémukoli klukovi a vzájemně bychom si pomohli. S ostatními bojovníky mimo naši váhovou kategorii máme dobré vztahy, protože víme, že proti sobě v ringu nikdy nepůjdeme. Ve stejné váhové kategorii to tak nemám.

Kde se vzala vaše rivalita s Karlosem Vémolou?

ON: Vše začalo už hodně dávno, kdy došlo k jisté neshodě. Vémola přistoupil k situaci svým specifickým způsobem, což vedlo k mnoha nedorozuměním. Kromě toho začal veřejně tvrdit, že je nejlepším bojovníkem ve vahách od 77 kg výš. Na to jsem musel reagovat, a od té doby se proto tato rivalita jenom zintenzivňuje. Konkrétní detaily, co se stalo, si chci nechat pro sebe.

ONA: V počátcích mě tato rivalita velmi trápila. Ale teď už to beru s rezervou a snažím se na to nemyslet. Lidé se budou ptát zřejmě pořád, doufám, že jednoho dne toto téma odezní.

Když se váš život tak silně točí kolem MMA, najdete čas a hlavně chuť pro jiné zájmy a aktivity?

ONA: Samozřejmě, MMA je velká součást našeho života, ale důležité je hledat rovnováhu. Milujeme cestování. Kdykoli máme příležitost, balíme kufry a objevujeme nová místa. V poslední době jsem se také ponořila do knih. A samozřejmě, společné večery u filmu jsou naším oblíbeným způsobem relaxace. Ale největší radost máme, když trávíme čas s naší dcerou – jsou to nejcennější chvíle.

ON: Má pravdu. I když ke mně MMA patří, mám i jiné záliby. Rád se občas vypravím na střelnici, je to pro mě taková forma odreagování. Nicméně, nejlepší část dne je, když můžu být s naší malou dcerou, užívat si společných chvil a sledovat, jak roste.

Jistě chcete vést ke sportu i vaši dceru. Chodí s vámi na tréninky? Vnímá to?

ONA: Přemýšlela jsem o tom, zda bychom ji neměli začít dávat na gymnastiku, atletiku nebo plavání. Tyto sporty považuji za skvělý základ pro celkový fyzický rozvoj. Ale hlavně chceme, aby si našla to, co jí skutečně bude dělat radost a bavit ji to.

ON: Je důležité dát jí možnost vyzkoušet si různé sporty a neomezovat ji na jeden konkrétní. Vzpomínám si na dobu mého dětství, kdy jste si museli vybrat jen jeden sport. Dnes se některé kluby sice snaží o flexibilitu, ale někde stále převládá starý přístup. Chceme pro naši dceru najít něco, kde bude mít svobodu volby. A ano, občas ji beru s sebou na trénink, ráda si bouchne do pytle a je to pro ni zábava.

Jaký zápas tě čeká v blízké budoucnosti?

ON: V prosinci mě čeká střetnutí s Polákem Bryczkem. Už teď začínám zvyšovat intenzitu své přípravy.

Helena Pondělíčková
foto: Jakub Macháček, archiv

Všemi smysly

Letošní léto nás potěšilo nejen slunečnými dny, ale také výjimečným setkáním. Nové vydání magazínu Quartier s číslem 28 bylo slavnostně prezentováno v čarovné Saunové zahradě Salori. Kromě oficiálního představení časopisu a tradičního prostoru pro neformální zábavu měli hosté šanci prozkoumat zelené kouty této idylické oázy ochutnat originální menu z lokálních surovin, kterým je tamní restaurace vyhlášená. Jeden z vrcholů večera představoval také pěvecký koncert. Přítomní měli příležitost vychutnat si výběr skladeb v relaxační atmosféře zahrady. Jak slunce postupně klesalo za obzor, večírek se dynamicky rozjel a všichni si vychutnávali krásné momenty. Těšíme se na další mimořádná shledání.

(red), foto: Milan Mařas









Zveme Vás do klubu...

Quartier Clubu!



O co jde? Quartier Club:

- sdružuje inzerenty, partnery a přátele Quartier magazínu,
- sbližuje je a pomáhá jejich vzájemnému partnerství,
- pořádá pro ně setkání a zajímavé akce.

Chcete být součástí? Napište nám na **redakce@quartiermagazin.cz**



Lesk a třpyt rodinné tradice

Příběh šperků Oronico se začal psát v malém obchodě v Hradci Králové. Dnes je úspěšnou značkou v klenotnickém průmyslu. Nahlédněte do zákulisí rodinného podnikání. Nikola a Mark Prekpaljaj, synové zakladatele Pjetera Prekpaljaje, popisují přístup k řemeslu, své hodnoty a odhalují plány do budoucna. Vítejte ve světě blyštivých drahokamů.

Kde se vzala myšlenka založit klenotnictví Oronico a co stálo za názvem firmy?

MP: Za vznikem firmy stojí náš otec. To právě on se vyučil zlatníkem a jeho snem bylo, abychom pokračovali v rodinné tradici. Spolu s bratrem jsme vystudovali zlatnickou školu v Praze, abychom se co nejvíce zdokonalili v oboru. Už v té době otec otevřel první obchod v Hradci Králové a my jsme se spolu s naší sestrou začali firmě věnovat naplno. Dlouho jsme také přemýšleli nad názvem a logem. Věděli jsme, že název má mít spojitost se zlatem a být dobře zapamatovatelný a také znít mezinárodně. A tak vzniklo Oronico.

Historie značky sahá do roku 1997, kdy se v Hradci Králové poprvé otevřely dveře vaší první prodejny, vzpomenete si na tyto začátky?

NP: V té době jsme byli ještě děti a chodili do školy, pamatuji si, jak jsme už v té době trávili s rodiči v obchodě spoustu času. Díky tomu jsme si vybudovali k práci tak pevný přístup. A to nám v podstatě zůstalo dodnes. Dali jsme do toho tehdy opravdu všechno a to se nám vyplatilo.

Co se od té doby změnilo? Jaké jsou hlavní milníky v historii Oronico?





NP: Asi po třech letech od otevření hradecké pobočky, jsme otevřeli pobočku v Karlových Varech. To bylo velmi zlomové, protože se jednalo o úplně jiný trh. Šlo o lázeňské město, kde se neustále měnili turisté z celého světa a ti měli samozřejmě úplně jiné požadavky a vkus. Museli jsme tomu přizpůsobit i náš sortiment. Díky tomu jsme tak například navázali spolupráci s Granátovým družstvem Turnov, s nimiž spolupracujeme dodnes. Mezi stěžejní okamžiky patří také otevření dalšího obchodu v královéhradeckém OC Atrium, který je nyní naší hlavní pobočkou.

Jaký význam má pro vás to, že jste rodinná firma? Ovlivňuje to nějak vaše podnikání a vztah s klienty?
MP: Ovlivňuje nás to úplně ve všem. Máme kolem sebe lidi, na které se můžeme vždy spolehnout. Vytváříme společně nějakou hodnotu, která je pro nás velmi důležitá a kterou se pak snažíme předat i zákazníkovi a ten to cítí a umí to ocenit.

Můžete přiblížit proces výběru šperků, které nabízíte?
NP: Všechny šperky vybíráme velmi pečlivě, s některými dodavateli už spolupracujeme několik let a jejich kolekce v podstatě držíme stále v nabídce, vždy je doplňujeme a doobjednáváme novinky. Některé designové šperky vybíráme osobně na výstavách a najdete je u nás jen v omezeném množství.

V čem se liší nestárnoucí klasické šperky právě od těch osobitějších a originálních, které máte v nabídce?
NP: Liší se právě už v samotném procesu výběru, kdy na rozdíl od těch klasických šperků ty originální se vybírají přímo na výstavách tomu zaměřených, a to například v Itálii, Německu či Švýcarsku, kam jezdíme osobně. Takové šperky jsou jedinečné a autentické, protože se jedná zpravidla o ruční práci. Na našich prodejnách jsou také většinou pouze v jednom exempláři.

Jaký je váš oblíbený kus šperku a proč?
MP: Vybrat konkrétní šperk by bylo opravdu hodně těžké. Ale pro mě má asi největší hodnotu to, když k nám přijde zákazník s přáním

> *„Nejdůležitější pro nás je a vždy bylo nepolevit a udržet si kvalitu, osobitost a své hodnoty.“*

výroby nějakého osobitého šperku a my pak zrealizujeme celý proces od výběru kamenů přes návrh a výrobu. Předáváme pak šperk s námi přidanou hodnotou a osobním vztahem k němu. Takové šperky mi pak vždy zůstanou v paměti.



Můžete říci více o službách, které nabízíte?
NP: Samozřejmě se snažíme lidem vždy poskytnout veškeré poradenství, vysvětlíme i technickou stránku a poradíme s užíváním konkrétního šperku. Existují například materiály a kameny, které jsou citlivější na zacházení a třeba i na údržbu. Jelikož máme v obchodě vlastní dílnu, tak se na nás zákazník může obrátit i s čištěním šperků a jejich renovací a také zakázkovou výrobou.

Jak vidíte budoucnost Oronico? Máte v plánu expanzi nebo představení nových kolekcí šperků?
MP: Určitě bychom do budoucna chtěli otevřít další pobočky, to je naše priorita. Nejdůležitější pro nás je a vždy bylo nepolevit a udržet si kvalitu, osobitost a své hodnoty. Už jenom tím, že v obchodech fyzicky jsme a snažíme se na vše dohlížet. Je to trošku těžší skloubit, ale zatím se nám to daří dobře.

Vzhledem k vašim zkušenostem, jak se podle vás český trh s luxusními šperky vyvíjel v posledních dvaceti letech? Jaké trendy momentálně dominují?
MP: Přijde mi, že šperky jsou v dnešní době dostupnější, než tomu bylo třeba před několika lety. Dnes mají lidé také větší přehled a znalosti, dobře se orientují a nebojí se investovat do hodnotnějších kusů. Mají také větší zájem o drahé kameny. Co se týče trendů, tak u nás zákazníci v poslední době nejvíce vyhledávají právě briliantové šperky přizpůsobené více dennímu nošení. Už je nechtějí schovávat doma ve šperkovnici, chtějí je nosit a to nás velmi těší.

Helena Pondělíčková
foto: Ondřej Šlambora



Harley-Davidson v Hradci Králové plní sny

Autorizovaná prodejna Harley-Davidson v Hradci Králové svoji cestu započala v době, kdy si tato legendární značka připomínala své sté výročí, a letos slaví jubilejních 20 let své existence. Za vším hledej ženu, říká se, a tady to opravdu platí. Pobočku totiž, jako jediná v republice a jedna z mála v Evropě, řídí žena. Důkazem toho, že to dělá opravdu dobře, jsou nejen spokojení zákazníci, ale také ocenění za nejlepšího autorizovaného dealera Harley-Davidson roku 2022 pro východní Evropu.

„Ocenění se skládá z několika kritérií. Patří mezi ně prodej motocyklů, náhradních dílů a doplňků, absolvovaná školení, kvalita servisu, platební morálka a mnoho dalších. Naší prioritou je především profesionální a přátelský přístup k našim zákazníkům. Chceme, aby se zákazníci cítili v naší prodejně dobře, odjížděli spokojení a rádi se k nám s důvěrou vraceli. Ocenění dealerství je zásluha celého týmu,“ říká Daniela Schneiderová, majitelka prodejny.

Hezkým ohodnocením je také nedávná návštěva prezidenta České republiky Petra Pavla, známého svou vášní k rychlým strojům. Měl možnost svézt se na motocyklu značky Harley-Davidson Fat Bob. *„Nálada byla skvělá, uvolněná, pan prezident si vyjížďku dle jeho slov moc užil. Byla to pro nás čest. Ne každý den se stává, že prezident navštíví naši provozovnu,“* vzpomíná.

První kroky do nově zrekonstruované prodejny Harley-Davidson v ulici Jana Černého dokážou opravdu překvapit. Motorky a zase jen motorky, čekali byste, ale není to jen o krásně nablýskaných mašinách. Vítán je opravdu každý, najdete zde také volnočasovou módu a různé upomínkové a dárkové předměty. *„U nás to není jen pro motorkáře, móda je opravdu pro všechny, máme trička, kšiltovky, miminkovské věci, klidně i dámské a pánské košile do divadla, nebo když přijde zákazník a chce závěsy Harley-Davidson, tak mu je seženeme. Najdete tu opravdu pestrý výběr zboží. Ráda říkám, že je to hračkárna pro velké kluky. A nejenom pro ně, na své si přijdou samozřejmě i ženy. Od těch často slýcháme, jak si léta lámou hlavu s dárky k Vánocům či k narozeninám pro své drahé polovičky nebo blízké, pak navštíví naši prodejnu a mají po starostech. Vždy se najde dárek, který vykouzlí úsměv a radost. Proto bych ráda pozvala všechny, ať zavítají do naší prodejny a zkusí nasát atmosféru sami na vlastní kůži. Kdo to má k nám tzv. ‚z ruky‘, může navštívit náš e-shop,“* usmívá se.





Pohodová atmosféra je cítit. „*Je to celé o týmu, sama bych tu firmu vést nemohla, je to o naprosté souhře a takovém až rodinném prostředí. Chci, aby zde panovala dobrá nálada. V napjatém prostředí se nepracuje dobře, to mi určitě každý dá za pravdu. A vzhledem k tomu, že trávíme všichni spolu opravdu hodně času, pohodová nálada je základ. Celý úspěch firmy je za každým kouskem práce jednotlivce,*“ popisuje.

Harley-Davidson je také o kultuře a komunitě. Je to právě životní styl, který dělá tuto značku tak jedinečnou a oblíbenou. Jízda na motocyklu je forma odreagování. „*Na motocyklech Harley-Davidson se všeobecně člověk kochá. To znamená, že nasává vůni posekané trávy, slunce, projíždí lesem, cítí jehličí a souzní s přírodou. Někdo najezdí 20 000 km ročně, jiný zase jen 500 km. To je opravdu individuální. Kolikrát jsme se setkali s tím, že nám lidé děkují, že na motocyklu opravdu konečně ‚vypnuli‘ a začali znovu normálně žít a nemuseli neustále řešit jen práci a starosti, jednoduše si na motocyklu odpočinuli. Každý dealer Harley-Davidson zaštiťuje tzv. Chapter, v našem dealerství je to konkrétně Chapter Hradec Králové. Jde o sdružení majitelů motocyklů Harley-Davidson. U nás je členství bezplatné, podmínkou je vlastnit motocykl tov. zn. Harley-Davidson. Členové Chapteru pak společně pořádají různé společné vyjížďky, jezdí na motocyklové srazy, plánují na motocyklech např. i společné dovolené. Takže kdo nechce jezdit sám, má možnost vstoupit k nám do Chapteru a hned bude mít spousty přátel a kamarádů, se kterými může trávit svůj volný čas. Harley-Davidson není ‚jen‘motocykl, je to životní styl,*“ vypráví.

Zájemci můžou zavítat také na královéhradecké letiště, kde se tradičně koná akce s názvem Harley On Tour, kde si mohou bezplatně vyzkoušet různé modely motocyklů a zjistit tak, zda je svět motocyklů bude opravdu bavit. „*Ano, je to tak. V kamionu přijede cca 28 různých typů motocyklů Harley-Davidson. Každý, kdo má řidičské oprávnění a splní podmínky pro testovací jízdu, si může na vlastní kůži jízdu na motocyklu vyzkoušet. U nás v dealerství navíc od dubna do října nabízíme také demo jízdy. Většinou máme 6 předváděcích motocyklů různých typů a zájemci si je mohou vyzkoušet,*“ zve Daniela Schneiderová.

Stojí za to zmínit nejikoničtější modely Harley-Davidson jako z řady Sportster, Softail nebo Touring. Novinkou je pak Pan America, který se stává velmi oblíbeným. „*Trend se dnes vyvíjí novým směrem. A Harley-Davidson Motor Comp. na poptávku zareagoval skvěle. Vyrobil a zařadil ke své stávající nabídce motocykl, který nese jméno Pan America. Jedná se o cestovní enduro. Když ho poprvé uvidíte, asi by vás nenapadlo, že to je Harley-Davidson,*“ dodává.





Jestli tedy hledáte místo, kde byste mohli zažít kouzlo Harley-Davidson nebo se ponořit do kultury této značky, neváhejte a bez obav navštivte prodejnu v Hradci Králové. Možná zde objevíte svůj americký sen.

LIMITOVANÁ NABÍDKA PAN AMERICA

Pokud si pořídíte nový motocykl Harley-Davidson Pan America™ 1250 nebo Pan America™ Special 2021 nebo 2022, získáte bonus, který můžete použít proti kupní ceně svého motocyklu na díly a příslušenství nebo na jezdecké vybavení. Akce je limitovaná a může skončit na základě dostupných zásob motocyklů.

www.harley-davidson-hradec.cz

SERVIS

Pokud vlastníte motocykl Harley-Davidson, je důležité zajistit mu tu nejlepší péči. „*Náš servis nabízí vyškolené servisní techniky H-D Service Master, kteří absolvovali přes 400 hodin školení pod vedením instruktorů na Harley-Davidson University. Získáte od nás informace v reálném čase od konstruktérů o posledních technických aktualizacích pro opravy motocyklů. Máme přístup ke speciálním nástrojům, které jiné servisy nemají k dispozici. Samozřejmostí jsou také dva roky záruky s podporou výrobce v dealerské síti a také rozsáhlá nabídka originálních dílů a příslušenství. Pravidelný servis by se měl provádět každých 8000 km nebo každý rok. Kdo nemá čas nebo nemůže např. kvůli špatnému počasí dopravit svůj motocykl k nám do servisu, rádi pro motocykl přijedeme a odservisovaný stroj zase přivezeme zpět až domů*,“ radí.

JAK ZAZIMOVAT?

Čistota je půl zdraví a u motocyklů tomu není jinak, zejména před zimní pauzou. Dobře vyčištěný stroj představuje prevenci proti potenciálním problémům s laky, chromem a leštěnými částmi, které by mohly vzniknout v důsledku dlouhodobého působení nečistot. Pokud plánujete stroj zakrýt ochrannou plachtou, měli byste se především ujistit, že je naprosto suchý, abyste zabránili vytváření vlhkého prostředí ideálního pro korozi. Při konzervaci je důležité vybrat přípravky speciálně navržené pro konkrétní povrchy, ať už jde o lak, chrom nebo slitiny. Některé prostředky nemusí být vhodné pro všechny materiály, což by mohlo vést k poškození.

„*Co se týče elektriky, doporučuje se vyjmout akumulátor, pokud ho nebudete pravidelně dobíjet, a uložit ho na suché a mrazuvzdorné místo. Je důležité pravidelně kontrolovat stav akumulátoru a udržovat všechny elektrické konektory čisté a bez poškození. Prostředky, jako je WD40, mohou být užitečné pro ošetření a ochranu těchto konektorů.*

Pneumatiky by měly být nahuštěné na doporučený tlak. Ideální je, pokud může být motocykl umístěn tak, aby obě kola visela ve vzduchu. Pokud nemáte k dispozici vhodný stojan, pravidelně přemisťujte motocykl, aby nedocházelo k nadměrnému namáhání pneumatik na jednom místě.

Někdo radí nádrž na palivo úplně vypustit a vysušit, jiný naopak ji naplnit až po okraj palivem. Z důvodu jednoduchosti se spíš přikláníme k druhé variantě, dokonale vysušit nádrž je totiž dost obtížné. Pravdou sice je, že benzín časem tzv. vodnatí, ovšem ne až tak, abyste na jaře nenastartovali. Dobré je i použití stabilizátoru paliva, vyberte například Harley-Davidson 91600001 Ethanol Guard Fuel Stabilizer. V každém případě ale (pokud ho vaše mašina má), uzavřete přívod paliva, pokud je snadno přístupný palivový filtr, vyčistěte jej.

Na závěr, promažte všechna lanka a pohyblivé části stroje. Nejen, že to zjednoduší manipulaci, ale také chrání proti korozi. Během zimy pravidelně kontrolujte všechny části motocyklu a nezapomeňte na péči o kožené komponenty, jako jsou sedla a brašny. O kůži jde až na prvním místě,“ doporučují v Harley-Davidson.

„*Ráda bych touto cestou poděkovala všem mým kolegům a kolegyním v dealerství Harley-Davidson v Hradci Králové za jejich perfektní práci, kterou pro firmu dělají*,“ říká Daniela Schneiderová.

Helena Pondělíčková, foto: Zdeněk Puš, archiv





Mistrovství chce čas



Vladimír Bechyně

HB
BECHYNĚ
HODINÁŘSTVÍ

Najdete nás na adrese Karla Tomana 6

Jak odhalit podvodnou investici?

Se všeobecným růstem zájmu lidí o investování se objevuje stále více pochybných investičních nabídek nebo podvodných společností, jejichž cílem je hlavně obohacení sebe samotných. Roste tak bohužel i počet lidí, kteří se při výběru správné investice spálí a o část nebo veškeré své vložené peníze přijdou. Přitom by tomu tak být nemuselo, kdyby si lidé o nabízené investici zjistili více. V tomto článku si představíme několik klíčových oblastí, na které je dobré se podívat předtím, než do něčeho vložíte peníze.



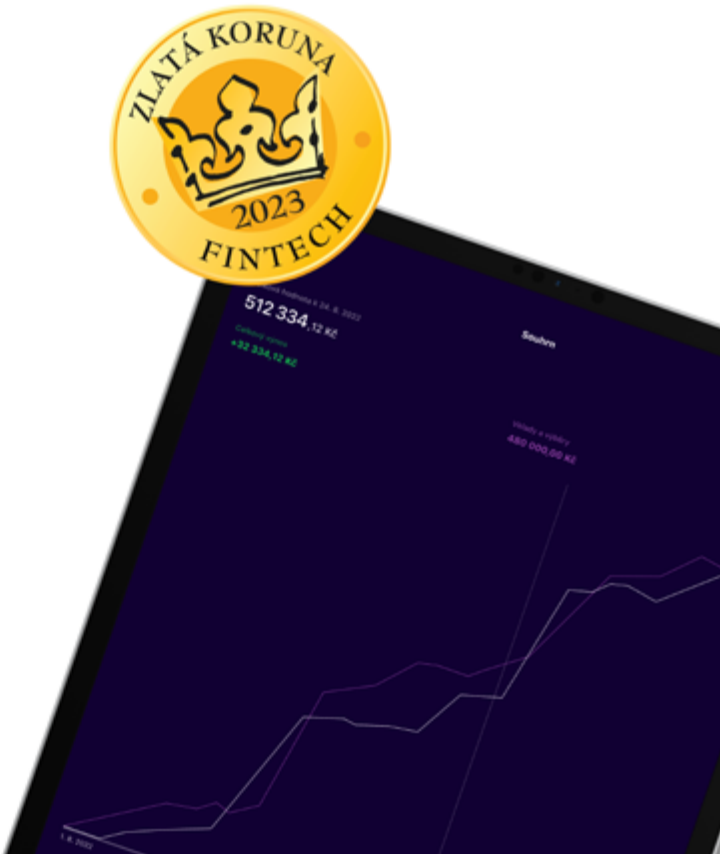
KDO ZA INVESTIČNÍ NABÍDKOU STOJÍ?

Vždy je dobré zjistit si více informací o firmě, jejíž produkt zvažujete koupit – vyhledat si v obchodním rejstříku její majetkovou strukturu, zkontrolovat, kdo je majitel, kdo firmu vede a jaké zkušenosti a reference má firma v oboru. Dále je dobré podívat se třeba na to, zda firma zveřejňuje povinné účetní závěrky a kdo je audituje.

REGULACE A LICENCE

Při investování je dobré svěřovat peníze důvěryhodným institucím. Takovým prvkem důvěryhodnosti je například licence k poskytování investičních služeb a dohled ČNB nad





Investujte
s nejlepším
fintechem roku 2023

Nejjednodušší způsob,
jak dlouhodobě investovat.

činností společnosti. Pokud společnost není regulovaná, a tedy není pod dohledem ČNB, chybí investorům potřebná ochrana. V případě jakéhokoli problému pak například není u neregulované společnosti možnost obrátit se na ČNB, finančního arbitra nebo požadovat náhradu z garančního systému. Například tvrzení, že společnost s ČNB „konzultuje", samo o sobě nic neznamená. Pokud se jedná o neregulovanou společnost, ČNB se o její činnost nezajímá – nemá to v popisu práce. O žádné ochraně investora pak nelze mluvit.

PRODUKT SAMOTNÝ

Zde v první řadě platí poučka: investujte jen do toho, čemu rozumíte. Dokážete během chvilky pochopit, co se s vloženými penězi stane, k čemu budou použity, co přesně budete vlastnit a jak vznikne výnos? Pokud ne, mějte se na pozoru. Je-li systém příliš složitý, bude v něm pravděpodobně mnoho prostoru pro případný podvod, kličky a vaše poškození. Důležitá by pro vás měla být transparentnost. A to jak v oblasti fungování, tak například v tom, jak je stanovena cena, za kterou produkt nebo aktivum nakoupíte a následně také prodáte. Pokud si kupujete například ETF nebo akcie veřejně obchodované na burze, je cena stanovena tržními principy. Pokud se jedná o investici veřejně neobchodovanou, mělo by vás zajímat, zda je její cena dána například nějakým podkladovým aktivem, nebo je pouze virtuální. Hodnotu reálných aktiv jako například nemovitostí, komodit nebo sběratelských předmětů není tak složité určit třeba na základě referenčních prodejů nebo znaleckým posudkem. Není-li však investice ničím podložena, jako je tomu například u všemožných tokenů, cena je ryze spekulativní. Pokud je navíc tato spekulativní cena stanovena jen rozhodnutím jeho vydavatele, je to více než podezřelé.

MARKETINGOVÁ LÁKADLA

Na první pohled podezřelé jsou investice, které svůj výnos prezentují jako „garantovaný" nebo „zaručený", aniž by řekly čím. S každou investicí je spojené určité riziko. Výnos je totiž právě odměnou za ono nesené riziko, a čím je potenciální výnos lákavější, tím větší riziko bude investice představovat. Proto si vždy při zvažování nabídky „garantovaného výnosu" klaďte otázku, kdo vám ho garantuje třeba v momentě, že daná společnost zkrachuje, nebo když obchodník, který vám výnos nabízí, prostě zmizí. Slibuje-li vám někdo pohádkové zhodnocení v řádu desítek procent ročně, bude to také možná podvod. Jistě, i akciové trhy některé roky historicky posílily třeba o 30 % a více, není to však běžné a rozhodně to nelze předvídat. Ani nejbohatší lidé na planetě a investoři jako třeba Warren Buffet to neumí. A kdyby to někdo skutečně dokázal, spíše by si užíval někde na pláži, než nabízel investice lidem ve střední Evropě.

KOMBINACE VŠEHO VÝŠE?

Obzvláště podezřelé jsou investiční nabídky, u kterých nalezneme kombinace více, nebo dokonce všech výše popsaných praktik. Od takových by měl zodpovědný investor dát ruce pryč. A pokud už se někdo rozhodne do spíše takové sázky než investice jít, měl by počítat s tím, že zadáním odchozí platby své peníze možná viděl naposledy

(red)



Máme stovky budov, mnohé z nich unikátní

Společnost CTP před lety začala psát na východě Čech novou kapitolu, kdy se pustila do budování CTParku Hradec Králové, který nyní prosperuje. Letos byla dokončena druhá hala – zatímco jedna část je již obsazena, její další prostory čekají na své nové nájemníky. Jakub Kodr, jednatel a obchodní ředitel CTP pro Českou republiku, nás seznámil s vizemi a plány této developerské společnosti.



Nedávno jste postavili další halu v CTParku Hradec Králové. K jakým účelům bude využívána?

V Hradci Králové jsme realizovali menší, avšak pro nás atraktivní projekt. Vybudovali jsme zde dvě haly. První z nich je pronajata společnosti Geis Logistic, jednomu z našich významných partnerů, s nímž spolupracujeme v různých lokalitách. Druhá hala má rozlohu 7 tisíc metrů čtverečních a kombinuje funkce skladu, výroby a maloobchodních jednotek, což je poměrně inovativní koncept. V této hale najdeme tzv. CTBox, který se skládá ze sedmi menších jednotek od 400 metrů čtverečních. Dvě jednotky jsou již pronajaty, pět jich je stále k dispozici. V budově nabízíme také skladový prostor o rozloze 4 tisíce metrů čtverečních. Ten může sloužit k různým účelům – ať už jde o skladování, logistiku, výrobu, vývojové centrum, obchod, kanceláře či jiné. Díky své flexibilitě a skvělé lokalitě je tento projekt unikátní.

S dokončením výstavby první haly jste ve spolupráci s městem přispěli k rozvoji celé této lokality, můžete popsat jak?

Ve výstavbě se nám nejedná jen o funkčnost, ale i o estetiku a soulad s okolím. Naše cíle přesahují stavbu obyčejných „krabic“ u silnic. Jako společnost s holandským zakladatelem a majoritním vlastníkem klademe důraz na zelené a udržitelné řešení. V rámci toho vysazujeme stromy, keře a další vegetaci, aby se budovy harmonicky začlenily do okolí a vytvářely příjemné pracovní prostředí pro naše nájemce a pracovníky. Věříme, že kvalitní prostředí má klíčový význam pro jejich prosperitu a rozvoj. Ve spolupráci s městem také podporujeme dopravní infrastrukturu, například vytvořením nových autobusových zastávek, přechodů, či dokonce nové křižovatky. Kro-

mě toho podporujeme řadu komunitních projektů a akcí, jako je Rock Machine Hradecký pohár, cyklo, běh či canicross, který se koná v létě každé úterý.

Jste významní hráči v oblasti logistických a průmyslových nemovitostí, jak byste charakterizoval filozofii CTP?

CTP je unikátní svým komplexním přístupem. Fungujeme jako developer, vlastník, správce i stavební firma, která buduje a spravuje průmyslové, logistické a kancelářské komplexy v Evropě. Česká republika, ve které zastupuji naši činnost, představuje asi 45 procent z celkových tržeb všech 10 zemí, kde CTP působí. Fungujeme zde od roku 1998 a v současnosti máme 57 parků s více než 600 nájemci. Pozoruhodné je to, že více jak 70 procent našich aktivit realizujeme se stávajícími klienty. Naše filozofie je založena na dlouhodobosti. Investujeme s představou dlouhodobého držení nemovitostí, což nám dovoluje investovat více do kvality a udržitelnosti našich objektů, aby byli naši nájemci spokojení a zároveň se jim dobře podnikalo.

Jaký je aktuální rozsah vašeho portfolia v metrech čtverečních?

V současné době vlastníme 4 miliony metrů čtverečních v České republice, což představuje zhruba 30 až 35 procent z celkových 11,2 milionu metrů čtverečních dostupných na trhu. Ve střední Evropě disponujeme portfoliem o velikosti 11 milionů metrů čtverečních. Jsme hrdí na to, že jsme největší developerskou firmou v Evropě, listovanou na evropském akciovém trhu.

Jak se přizpůsobujete měnícím se tržním podmínkám?

Díky našemu komplexnímu přístupu a schopnosti pružně reagovat máme konkurenční výhodu. Stavíme flexibilní budovy a naše portfolio je velmi diverzifikované. Nebudujeme budovy jen pro logistiku a skladování, ale také pro různé



segmenty výroby, včetně automobilového průmyslu, strojírenství, potravinářství a farmaceutiky, a to až po distribuční sklady a společnosti zaměřené na high-tech technologie či výzkum a vědu. V Česku máme přes 600 nájemců, což zahrnuje jak nadnárodní korporace, tak i menší a střední podniky. Naše spektrum klientů je opravdu široké a pestré.

Ekologická udržitelnost je pro vás klíčovým tématem – jak energeticky efektivní jsou vaše stavby a jaké další technologie při jejich výstavbě aplikujete?

Od března 2021, kdy jsme jako společnost vstoupili na burzu, uplatňujeme nejpřísnější normy. Ale již před tím jsme udržitelnost kladli na přední příčky našich priorit. Všechny naše budovy musí splňovat certifikaci udržitelnosti BREEAM Very Good či vyšší. V tomto kontextu aplikujeme řadu moderních, úsporných a ekologických technologií a postupů. Zaměřujeme se na energeticky účinná řešení, chytré měření spotřeby energie, kvalitní izolaci, materiály s ekologickými certifikáty, účinné osvětlení, podporu biodiverzity, využití tepelných čerpadel, fotovoltaických panelů na střechách budov a mnoho dalšího. Pro CTP je tato oblast neoddělitelnou součástí naší každodenní práce a jedním z našich hlavních cílů.



Máte v portfoliu nějaké speciální nebo unikátní nemovitosti, na které jste obzvlášť hrdí?

Ano, v našem portfoliu máme mnoho takových nemovitostí, a upřímně řečeno, je pro mě těžké vybrat jen jednu, na kterou bych byl obzvlášť hrdý. Každá naše nemovitost má svůj vlastní příběh. Máme krásné budovy specializované na výrobu mikroskopů, objekty určené k testování turba pro automobily nebo laboratoře pro biologický výzkum. Stejnou hodnotu pro mě mají i naše sklady, které fungují nepřetržitě 24/7 a představují základní kámen našeho hospodářství. Ať už jde o technologicky náročné prostory nebo „obyčejné“ sklady, všechny tyto objekty mají svůj význam. V našem portfoliu máme stovky budov, z nichž mnohé považujeme za unikátní, často i díky technologiím uvnitř.

Jaké vize a plány má CTP do budoucna?

Chceme se neustále rozvíjet a rozšiřovat naši činnost. Aspirujeme k dalšímu růstu a upevnění naší vedoucí pozice na trhu. Zároveň je pro nás důležité vnímat potřeby našich nájemníků, růst spolu s nimi, ale usilovat i o získání co největšího počtu nových zákazníků. Sázíme na realizaci projektů, které přinášejí skutečnou hodnotu. Vzhledem k multifunkčnosti našich objektů se mimo jiné zaměřujeme i na kancelářské prostory. Plánujeme otevřít další sdílené kanceláře typu coworking, které nazýváme Clubco, přičemž některé již fungují v městech Brno, Praha, brzy i v Ostravě a chceme expandovat i dále. Vize technologických parků nás rovněž fascinuje – představujeme si ucelené komplexy, kde by společně působila a byla podporována věda, výzkum, byznys a vzdělávání. Neustále se snažíme zvyšovat naše standardy, protože si uvědomujeme naši odpovědnost vůči trhu, na kterém zastáváme významnou roli. V neposlední řadě chceme nadále přinášet trendy v oblasti designu a funkcí.

Helena Pondělíčková, foto: archiv

Rodí se komunita

Některé vize zůstávají jen na papíře, zatímco jiné se mění v reálná místa, kde se životní příběhy pojí dohromady. A tak vzniká komunitní bydlení, které klade důraz také na ekologii a udržitelnost. V srdci klidné Bukoviny, v těsné blízkosti Hradce Králové, se rodí projekt, který si klade za cíl právě toto. Manželé Vanda a Robert Paulíčkovi, developeři s osobním přístupem, zde staví nejen moderní komplex, ale rozhodli se zde také usadit. Jejich vize? Žít v blízkosti těch, kteří sdílejí podobné hodnoty.



Co je komunitní bydlení?

VP: Komunitní bydlení je koncept, který u nás zatím není příliš známý, ale postupně se těší čím dál větší oblibě pro mnoho výhod, které nabízí. Jedná se o alternativu k dnes běžnému způsobu bydlení v bytových nebo vilových zástavbách, kde lidé často neznají vlastní sousedy a žijí izolovaně. Bydlení s komunitními prvky oproti tomu rozvíjí funkční sousedské vztahy a nabízí možnosti vzájemné interakce. Takové bydlení může mít mnoho podob, v našem komplexu chceme propojit plnohodnotné zázemí moderních bytů a domů tak, jak ho běžně známe, s komunitními prvky v podobě společných venkovních i vnitřních prostor, které budou moci obyvatelé využívat k vlastnímu vyžití i k vzájemné socializaci.

RP: Myšlenkou je, aby se lidé nezavřeli za vysoké zdi, ale aby měli možnost se také vzájemně setkávat a vytvářeli společný prostor. Součástí bydlení jsou tedy již zmiňované komunitní prostory, kde mají lidé možnost trávit čas, sdílet vybavení, potkávat se.

Proč jste se rozhodli jít touto cestou?

VP: Když jsem žila v Praze, často jsem se cítila izolovaně a odcizena od svého okolí. Bytové domy byly plné, ale sousedy jsem často ani nepoznala. Ve většině případů nebyla možnost vyjít na zeleň a čerstvý vzduch – malé betonové vnitrobloky byly většinou zamčené a sloužily spíše jako skladiště odpadu. Toto prostředí, kde je tolik lidí, ale tak málo mezilidských vztahů, mě přivedlo k hledání funkčnějšího způsobu bydlení. Když jsme tak s manželem uvažovali o tom, jaký projekt bychom mohli v Bukovině zrealizovat, rozhodli

jsme se vytvořit nadčasové moderní bydlení, které však od počátku klade důraz také na udržitelnost, ekologii a kvalitní mezilidské vztahy – to vše považuji za základní stavební kameny dlouhodobě spokojeného života.

RP: Hledali jsme místo, kam bychom se mohli přestěhovat, a narazili na starou usedlost s neuvěřitelnou atmosférou a charakterem. Rozhodli jsme se ji přeměnit v moderní obytný prostor, který by nabídl pohodlí současného bydlení, ale také možnost sdílet společné prostory a zároveň mít k dispozici soukromí své vlastní zahrádky. Je to mix našich dvou osobností a věříme, že to vytvoří něco skutečně jedinečného.

Sami budete tohoto projektu součástí, stavíte si vlastní domov a vybíráte si sousedy. Pro koho je tento styl bydlení vhodný?

VP: Věřím, že tento styl bydlení může oslovit mnoho lidí. Líbí se mi myšlenka multigeneračního propojení. Myslím si, že například maminky s dětmi, které se často cítí osamocené, zde najdou své místo a oporu. Stejně tak senioři, kteří se v bytech cítí izolovaně, mohou získat nový sociální kontakt a větší pocit sounáležitosti.

RP: Je to o spolupráci, vzájemné pomoci, sdílení. Když se tady sejde více rodin s dětmi, budeme moci sdílet radosti i starosti rodičovství. Z vlastní zkušenosti vím, jak náročné může být vypravit tři děti na výlet. Tady děti budou mít kamarády doslova za dveřmi a mohou společně trávit čas na zahradě. Je to o vzájemné symbióze.

Bydlení má být energeticky soběstačné. Jaké technologie a řešení to umožní?

RP: Bavíme se o maximální možné energetické soběstačnosti, přičemž klíčovým prvkem je kombinace různých technologií a systémů. Prvním krokem je využití fotovoltaických panelů, které nám poskytnou energii ze slunce. Kromě toho se zaměřujeme na termální vrty s tepelným čerpadlem, jež nám umožní efektivní vytápění a chlazení objektů. Dalším prvkem naší vize je integrace umělé inteligence. Chceme implementovat systém, který inteligentně spravuje a optimalizuje spotřebu energie v celém areálu, aby se minimalizovaly ztráty a maximalizovala účinnost. Ačkoli větrné turbíny nejsou tak běžné v domácnostech, my věříme v jejich potenciál, zejména v kombinaci s fotovoltaikou, což nám umožní vytvářet energii téměř nepřetržitě. Když mluvíme o soběstačnosti, nemůžeme opomenout vodu. Kromě vody z řádu plánujeme využívat také vlastní studnu v kombinaci se sběrem dešťové vody. Vodu následně díky chytrým technologiím využijeme v domácnostech opakovaně. S pomocí moderních filtrů ji chceme používat po důkladném pročištění také na splachování či zalévání.



„Chceme zachovat původní ráz místa a obohatit jej o využití moderních prvků, materiálů a technologií, to vše s důrazem na šetrnost k životnímu prostředí.“

Uvnitř bude například wellness a fitness, jaké další služby a vybavení nabízí váš komplex pro podporu komunity?

RP: Věříme v sílu sdílených prostor a aktivit, které lidi přivedou dohromady a posílí vzájemné vztahy. Proto jsme do našeho komplexu zařadili prvky, jako je společná zahrada, ohniště, posezení, užitková část vhodná pro pěstování, prostory pro sportovní vyžití jako zmiňované fitness, wellness, ale i multifunkční sportovní prostor, malé kino a do budoucna také bezobalový obchod s kavárnou. To vše v místě bydliště.

Součástí projektu bude i koncept car-sharingu. O co půjde?

RP: Car-sharing je koncept sdíleného využívání automobilů, což v praxi znamená, že místo toho, aby každá rodina vlastnila jedno či více aut, mohou obyvatelé kom-





plexu využívat společné vozy dle svých potřeb. Naše motivace za tímto konceptem je dvojí – ekologie a uvolnění prostoru pro zeleň. Kromě toho se zaměřujeme na budoucnost a na elektrickou mobilitu. Na parkovišti budou také dvě elektronabíječky. Aby vše fungovalo hladce, pracujeme na systému rezervací, kde si obyvatelé budou moci jednoduše a pohodlně rezervovat auto pro své potřeby.

Můžete nám říct něco více o designu a architektuře?

VP: Myšlenkou bylo zachovat původní ráz místa a obohatit jej o využití moderních prvků, materiálů a technologií, to vše s důrazem na šetrnost k životnímu prostředí.
RP: Pro nás bylo důležité respektovat původní charakter místa. Místo toho, abychom přišli, zbourali a postavili zcela novou strukturu, rozhodli jsme se po spolupráci s architektem vytvořit harmonický koncept, který skloubí moderní design s tradicí a charakterem okolní krajiny. Velký důraz klademe na udržitelnost a recyklaci, proto se snažíme co nejvíce využít materiály z původního objektu, které jsou nepoškozené a vyznačují se vysokou kvalitou např. zrenovované francouzské střešní tašky, kvalitní předměřické cihly a jiné. Výrazně tak snižujeme ekologickou stopu stavby omezením produkce zbytečného stavebního odpadu, jeho následnou přepravou, likvidací, nákupem nových materiálů apod.

Jaký je předpokládaný termín dokončení celého projektu?

RP: Projekt se dokončuje ve dvou fázích. V první fázi, která zahrnuje řadové domy, očekáváme dokončení na konci března 2024. Následující fáze – bytový dům, má plánované dokončení na konec července 2024. Kromě samotných stavebních prací na domcích budeme také věnovat značnou pozornost terénním úpravám, aby celý areál byl harmonický a funkční. Co se týče společných prostor, které jsou důležitou součástí našeho konceptu komunitního bydlení, budou některé z nich dočasně využívány k účelům stavby a budeme je tedy dokončovat postupně.

Můžete specifikovat, jaké bytové jednotky budou v komplexu k dispozici?

RP: Komplex nabídne celkem 13 bytových jednotek. Konkrétně se jedná o 4 řadové domy a 9 bytových jednotek různých velikostí. Máme zde dva prostorné řadové byty s pěti pokoji, tedy 5+kk. Dále pak nabízíme byty menších dispozic – od garsonky 1+kk, přes menší byty 2+kk až po rodinné mezonetové byty 3+kk a 4+kk.
VP: Co je pro nás také důležité podotknout je, že většina těchto bytů nabízí svým obyvatelům soukromý venkovní prostor – ať už v podobě malé zahrádky nebo terasy. Navíc, všichni obyvatelé komplexu budou mít přístup k prostorné společné zahradě, kde mohou trávit čas s rodinou nebo se setkávat s ostatními obyvateli komplexu.

Jaký je aktuální stav dostupných bytových jednotek?

RP: V současné době máme stále volné dva řadové domy s dispozicí 4+kk. Kromě toho i bytové jednotky různých velikostí, od garsonky 1+kk až po prostorné byty o velikosti 4+kk. Přehled a informace máme na webových stránkách www.bukovina-living.cz, případní zájemci se mohou obrátit přímo na nás: paulicek@racing-line.cz nebo na realitního makléře Marka Lenfelda, který je schopen plně pomoci také s financováním: marek.lenfeld@bcas.cz.

Helena Pondělíčková
foto: Jakub Macháček, archiv





Orlice park

U nás najdete:

- SPORTOVNÍ POTŘEBY
- LÉKÁRNA
- ZVERIMEX
- HODINKY
- DOMÁCÍ POTŘEBY
- KVĚTINÁŘSTVÍ
- DROGÉRIE
- VINOTÉKA
- OPTIKA
- DÁRKY
- DĚTSKÉ HŘIŠTĚ
- DOBRÉ JÍDLO

Energetická soběstačnost na dosah

Ve světle stoupajících cen energií a hledání trvale udržitelných řešení se obnovitelné zdroje stávají stále více nezbytnými. V rozhovoru s Etiennem Schöbelem, majitelem firmy Ewa Systems, prozkoumáme výhody kombinace fotovoltaiky a větrné energie, důraz na kvalitu a bezpečnost a jak správně a efektivně investovat do těchto technologií. Objevte, jak může vaše energetická budoucnost vypadat a jaké kroky je třeba podniknout k její realizaci.

Proč by lidé měli investovat do fotovoltaiky nebo větrné energie?
Na to je jednoduchá odpověď – poskytují nám cestu k energetické soběstačnosti. Všichni jsme zaznamenali nárůst cen energií a jednoduše řečeno, slunce ani vítr zdražit nemůže. Tato investice představuje jistotu pro budoucnost, a to až na dobu 35 let

Větrná energie je něco, čím se nově v Ewa Systems zabýváte. Elektrárny brzy doplní vaše portfolio služeb, v čem vidíte jejich výhodu?
Zatímco fotovoltaika v Česku produkuje energii převážně od jara do podzimu, kdy je sluneční svit nejintenzivnější, větrné elektrárny přicházejí ke slovu zejména v momentech, kdy fotovoltaika není aktivní – například v noci či během zimy. Větrná energie je stále

> *„Slunce ani vítr zdražit nemůže. Tato investice představuje jistotu pro budoucnost, a to až na dobu 35 let.“*

novinkou – nejen v naší firmě, ale i na evropském trhu. Proto ji považujeme za skvělou alternativu v kombinaci s fotovoltaikou, vytvářejíc tak ideální energetický tandem, kde obě technologie dokonale spolupracují.



Komu se tato kombinace systémů opravdu vyplatí?
V současné době bych doporučil každému, kdo zvažuje pořízení větrné elektrárny, instalaci meteostanice. Tato stanice může určit intenzitu větru v dané lokalitě a posoudit, zda se pro něj tato zatím finančně náročná investice skutečně vyplatí – náklady na 1 KW totiž činí přibližně 200 tisíc korun. Očekávám, že v budoucnu budou k dispozici různé dotace. Na základě dat z meteostanice můžeme také určit, jakou kapacitu turbíny je třeba na dům nainstalovat. V případě fotovoltaiky se řídíme



spotřebou podle vyúčtování. Podle mého názoru by měla být fotovoltaika primárním řešením, bez ní větrná elektrárna v aktuálním kontextu příliš smysl nemá.

Můžete popsat, jak probíhá proces od návrhu až po instalaci fotovoltaického systému nebo větrné elektrárny pro průměrného zákazníka?
Každý projekt začíná osobní konzultací s klientem, během které zjišťujeme jeho specifické potřeby a přání. Po konzultaci podáváme žádost u příslušného distributora, a to ať už jde o fotovoltaický systém nebo větrnou elektrárnu. Jakmile máme od distribuce zelenou pro různé aspekty projektu – jako je velikost elektrárny nebo možné přítoky energie do sítě, které klient může následně prodávat – pustíme se do samotné realizace. Po dokončení montáže a revizi všechny dokumenty posíláme na ČEZ, který provede schválení a výměru elektroměru. Poté je celý proces úspěšně ukončen.

„Každý projekt začíná osobní konzultací s klientem, během které zjišťujeme jeho specifické potřeby a přání.“

Jak je to s náklady na údržbu a provoz?
Jak fotovoltaické panely, tak větrné elektrárny jsou konstruovány tak, aby byly v zásadě soběstačné a minimalizovaly potřebu pravidelné údržby. Přesto doporučujeme, aby nás klienti kontaktovali minimálně jednou ročně kvůli revizi zařízení. Je to spojeno především s kvalitou a bezpečností provozu. Vlivem proměnlivých venkovních teplot mohou například šrouby povolit, proto je důležité provádět pravidelné kontroly a zajistit potřebný servis. Co se týče dalších nákladů, po uplynutí zhruba 15 let bude pravděpodobně nutné vyměnit střídač – „srdce“ fotovoltaického systému. U větrných elektráren lze očekávat podobný scénář údržby.

Co byste poradil lidem, kteří se chtějí zapojit do oblasti obnovitelných zdrojů energie, čím by měli začít?
Určitě by bylo dobré obrátit se na odbornou realizační firmu s hlubokými znalostmi v této oblasti, která dokáže nabídnout individuální poradenství s ohledem na specifické potřeby zákazníka a odhadnout skutečnou spotřebu energie. Doporučil bych hledat firmu, která se nachází v okruhu do 100 kilometrů kvůli servisu. Je důležité být opatrný, pokud se setkáte pouze s obchodními zástupci, kteří vás mohou tlačit k nákupu většího množství panelů, než skutečně potřebujete.

Máte nějaký příklad projektu, na který jste obzvlášť hrdý?
Na každém našem projektu si zakládám, protože prioritně dbáme na kvalitu a bezpečnost výrobků od renomovaných rakouských a německých výrobců. Tímto přístupem nás těší zpětná vazba od klientů, kteří nám sdělují, že jejich elektrárny produkují více energie ve srovnání s elektrárnami sousedů, ačkoliv mají podobné podmínky. To je výsledek naší poctivosti a závazku k dokonalosti. Abychom zajistili ještě vyšší úroveň bezpečnosti, investovali jsme do termokamer. Díky nim můžeme během revizí odhalovat potenciální problémy a aktivně předcházet riziku požárů spojených s fotovoltaikou.

„Větrná energie je skvělou alternativou v kombinaci s fotovoltaikou, vytvářejíc tak ideální energetický tandem, kde obě technologie dokonale spolupracují.“

Helena Pondělíčková, foto: Jakub Macháček, archiv





Chceme být víc vidět a slyšet!

Krajská hospodářská komora Královéhradeckého kraje (KHK KHK) má za sebou rušný půlrok plný zajímavých eventových akcí určených primárně pro její členy. V současné době asi nejvíc zaměstnávají jednotlivá jednatelství KHK KHK prezentace středních škol a zaměstnavatelů, které si ročně nenechají ujít tisíce návštěvníků. *„Chceme být víc vidět a slyšet. Jedině tak budeme mít šanci pomoct našim členům ve složitém podnikatelském prostředí,“* říká Radek Zadrobílek, předseda představenstva KHK KHK, podle kterého dělá komorový tým vše pro to, aby maximálně podpořil své členy v jejich podnikatelských aktivitách.



Jen od ledna tohoto roku uspořádala Komora přes 70 odborných seminářů, workshopů či speciálních zážitkových akcí. Jednou z nejvýznamnějších událostí je bezesporu slavnostní vyhlášení vítězů ankety FIRMA ROKU Královéhradeckého kraje. To se v letošním roce uskutečnilo začátkem června v Novém zámku v Kostelci nad Orlicí. A mezi významnými hosty nechyběl ani hrabě František Kinský, majitel tohoto zámku. Velice oblíbeným se pak stal golfový turnaj *„Komora Golf CUP 2023“. „Letošní druhý ročník si nenechaly ujít desítky našich členů. Na akci dorazil i poradce prezidenta ČR v otázkách energetiky Ing. Jakub Maščuch, Ph.D. a naši polští partneři – Ryszard Sobański, prezident Sudetské průmyslové a obchodní komory (SIPH) ve Świdnici, a viceprezident SIPH Paweł Ułaszewski,“* uvedl Radek Zelenka, ředitel KHK KHK.

UŽ JSTE SLYŠELI PODCAST NA KOMORU?

Krajská hospodářská komora Královéhradeckého kraje se také rozhodla, že kromě pořádání akcí pro podnikatele rozjede svoji aktivitu i na sociálních sítích. *„Kromě zajímavostí ze světa byznysu a podnikání v našem kraji a pozvánek na naše akce, kterých pořádáme během roku desítky, mohou na komorových sociálních sítích nejen členové pravidelně poslouchat podcast Krajské hospodářské komory Královéhradeckého kraje* NA KOMORU, *který vychází každou středu. V něm mají členské firmy a podnikatelé možnost se představit ostatním, seznámit posluchače s novinkami, pochlubit se svými úspěchy, a někteří z nich dokonce i poodhalí svoje tajemství úspěchu,“* sdělil Radek Zadrobílek.

Během léta se mohli posluchači těšit hned na dva speciály. Jeden z nich byl věnován generační obměně ve firmách. *„Jde o velké téma nejen pro české rodinné firmy na příštích minimálně 10 až 15 let. Podle odborníků zvládne generační obměnu jen asi třetina z nich. Je totiž nutné si uvědomit, že jde o obrovskou zkoušku pro firmu i rodinu,“* prozradil Radek Zelenka.

> *„Jednou z nejvýznamnějších událostí je bezesporu slavnostní vyhlášení vítězů ankety FIRMA ROKU Královéhradeckého kraje.“*

Poslední srpnový týden poté odstartoval dvoudílný SPECIÁL komorového podcastu o GENERACI Z, ve kterém se představili tři mladí studenti. Ti se v sedmnácti rozhodli, že začnou podnikat, a tak si založili KŠANDÁRNU.

„Tyto mladé začínající podnikatele jsme oslovili záměrně. Chceme totiž oslovit i mladou podnikatelskou generaci a pomoc jí v rozjezdu. Navíc bychom rádi propojili v rámci naší členské sekce mladou a starší generaci, aby si vyměnily cenné zkušenosti. Řada našich členů má za sebou desítky let zkušeností, které můžou nováčkům předat, podělit se o ně. Mladí podnikatelé by se zas mohli podělit o zajímavosti z oblasti moderních technologií a podobně,“ dodal ředitel Komory, který také prozradil, že v tomto ohledu chystá KHK KHK zajímavý projekt.

(red)







Sion

ŠKOLY A DDM

to nejlepší pro Vaše děti



sion.cz

každé z dětí je u nás

TÍM NEJDŮLEŽITĚJŠÍM

Zaměřujeme se na jejich talenty, nadání i rozvoj charakteru.

Jsme rádi za jejich názory i nacházení jejich vlastních originálních řešení.

Chyba není ostuda, naopak je povzbuzujeme, aby se nebály dělat chyby a zkoušet nové věci.

Ve školce jsou skoro jako doma, v rodinném prostředí, kde paní učitelky jsou tety.

Do školy nechodí jen proto, že musí, není to nutné zlo - skutečně je to u nás baví.

Učí se nikoli pro učení, ale aby se dozvídaly nové věci a přicházely na kloub tomu, jak věci fungují.

Zažívají, že škola je pro ně užitečná, že má skutečně smysl - nezískávají averzi k učení.

Nejsou ze školy otrávené a apatické, naopak jsou aktivní a zvídavé.

Středem naší školy je každé z dětí a vždy hledáme, jak právě jeho naučit maximum, k tomu užíváme různorodé metody učení, vždy tu, která je právě nejefektivnější.

To vše vede k tomu, že jsou skvěle připravené na další studium.

Na střední škole vyučujeme tak, aby to studentům dávalo smysl, aby chápali souvislosti a byli schopni samostatně přemýšlet.

Vytváříme prostředí, kde je vítané projevovat své názory, kde se studenti rozvíjejí jako osobnosti.

Chceme, aby se studenti rozvíjeli všestranně.

Zásadně neděláme přepadová zkoušení u tabule, namísto toho máme mnohem spravedlivější a komplexnější písemné testy.

Celkovým pojetím Sion High School jsou její studenti připravenější na vysoké školy lépe než studenti jiných škol.

Sion Mateřská škola
Škola, která má ráda děti

Sion Základní škola
SiON ELEMENTARY

Sion High School
Gymnázium a pedagogická SŠ

Sion Dům dětí a mládeže
Volnočasové aktivity a kroužky pro Vaše děti

V našich školách nezvoní

„Škola nemá být nutné zlo. Děti čas v ní nemají pouze přežít, ale prožít. Má jim dávat smysl a měly by do ní chodit rády. Vždyť v ní tráví většinu svého dětství," sdílí svůj pohled Denis Doksanský, ředitel škol Sion. Podle něj škola nemá být postavena na strachu a stresu. V Sion školách se žáci necítí jako lovná zvěř, není jejich cílem je nachytat na tom, co aktuálně neumí, ale pomoci jim dosáhnout všech znalostí a dovedností a na maximum rozvinout potenciál každého jednotlivce.



Mateřskou školu provozujete od roku 2000, základní od roku 2003 a střední od roku 2012. Za tu dobu jste se setkali s mnoha dětmi a nasbírali bohaté zkušenosti. Jak byste charakterizoval filozofii škol Sion?

Podstatným faktorem je celková atmosféra školy, prostředí, v němž se děti vzdělávají a přístup učitelů k nim. To vše dohromady tvoří pojetí Sion škol. Vedle znalostí je naším cílem, aby z našich žáků vyrůstaly osobnosti. Nechceme, aby byli všichni stejní, naopak chceme rozvinout jejich různorodost. Naši žáci zažívají, že jim naslouchámе, nemusí se bát říct svůj názor. Ve škole máme partnerské prostředí, kdy žáci mají mnohem větší svobodu, než je obvyklé, a zároveň jasné hranice a přirozený zdravý respekt k autoritám. To dětem dává obrovský růst z hlediska jejich osobností. Každé dítě, které projde Sion školou, má být smělejší, sebevědomější a mít svůj sen, za nímž si jde.

Využíváte moderních způsobů výuky – od metody prof. Hejného přes čtení Sfumato a další. Proč jste se rozhodli jít právě touto cestou?

Jde jen o nástroje, jež užíváme, abychom dosáhli cíle, a pokud se ukáže lepší využít jiné, rádi to uděláme. Příkladem je metoda Hejného, která dává mnohem větší prostor, aby děti užívaly logické myšlení. Má skvělé výsledky. Mnohokrát díky ní naši žáci dosáhli výborných umístění na logických či matema-

tických olympiádách, často i lepších než žáci víceletých gymnázií. Zároveň jsme měli třídy, kterým tato metoda nesedla, a obratem jsme tam použili jiné způsoby výuky. Podstatnější než použité metody je, zda se nám daří dětem předat efektivně to, co chceme. Zásadním aspektem je pro nás výuka angličtiny, proto se ZŠ jmenuje ELEMENTARY. Snažíme se, aby se s ní děti potkávaly i mimo hodiny – o přestávkách či při výdeji obědů, fixovaly si tak základní fráze a učily se v ní běžně komunikovat. Dalo by se říct, že k metodám patří také fakt, že nezkoušíme u tabule. Tím zcela

> *„Cílem je, aby každé dítě, které školou projde, bylo smělejší, sebevědomější a mělo svůj sen.“*

odpadá pocit, že neví, co na ně ve škole přijde a s tím spojený zbytečný strach a stres, které negativně ovlivňují výuku i atmosféru školy. Je to mnohem efektivnější a má to zásadní pozitivní vliv na celý život školy i schopnost žáků, plánovat si své učení se. Určitou metodou je také to, že u nás nezvoní – vychováváme děti pro svobodný život. A v neposlední řadě to, že domácí úkoly jsou u nás dobrovolné, neboť vše, co se žáci mají naučit, musíme zvládnout ve škole.

Mateřská škola je prvním místem, kde dítě přichází do kontaktu se vzdělávacím systémem. Přichází do nového prostředí, začleňuje se do kolektivu. První roky jsou tedy zásadní v budování jeho kladného vztahu ke vzdělávání. Jak tomu dopomáháte?
Naše školka je výjimečná tím, že se jí opravdu přes 22 let daří výborně skloubit to, že se děti u nás cítí jako doma a zároveň se přirozeně vzdělávají v rámci zábavných her. Zažívají, že je jejich učitelé, kterým říkají teto nebo strejdo mají rádi, jsou tu pro ně, pečují o ně. Děti se v naší MŠ cítí přijímané a šťastné. Ti, kdo se o ně starají, k nim mají blízký vztah a zároveň přitom velmi systematicky rozvíjí všechny jejich schopnosti, jako je motorika, logika, verbální i neverbální dovednosti. Děti také pravidelně testujeme obdobnou metodikou užívanou v poradnách. Rodičům dáváme velmi detailní zpětnou vazbu. Nejen pro děti z naší MŠ máme program pro předškoláky, v němž se zábavnou formou připravují na školní výuku.

Žákům základní školy umožňujete mít individuální učební plány. Jak to funguje ve třídě mezi ostatními žáky s různým tempem?
Tento model nám umožňuje věnovat prostor zvlášť nadaným dětem, aby v rámci výuky mohly rozvíjet svůj talent, a v předmětech v nichž vynikají, studovat v úrovni, jež odpovídá jejich schopnostem, aniž by byly vytrženy z jejich třídního kolektivu. Je-li to pro ně užitečné, mohou daný předmět studovat i se spolužáky z vyššího ročníku. Vše je zaměřeno na maximální osobní rozvoj každého jednotlivce. Obdobně je možné učivo individuálně přizpůsobit pro ty, kteří to v daném předmětu potřebují. Tato nastavení vychází vždy z komunikace mezi pedagogy a rodiči.

Jaký je váš přístup k známkování?
Kombinujeme slovní hodnocení, které je skutečně osobní s velmi detailním hodnocením v procentech, jež je mnohem přesnější a navíc je k dispozici i v dílčích částech předmětu. Např. v angličtině vidíte výsledky za gramatiku, slovíčka, konverzaci. Procenta přesněji vystihují dosažené výsledky. Je rozdíl, zda jednička je za 81% nebo 99%. Můžete tak motivovat žáky, kteří mají navíc, aby dosahovali svého maxima a nespokojili se „jen“ s jedničkou. Důležité je však dodat, že „známkování“ není tím primárním o co v naší škole jde. Hodnocení se vyvíjí také v průběhu docházky od smajlíků v první třídě po devátou, kde máme úrovně přísnější než na běžných školách.



A nese to ovoce?
Rozhodně. Naši žáci se dostávají na střední školy, na něž chtějí. V letošním roce byli na předních místech u přijímacích zkoušek na všech hradeckých gymnáziích. Jsme tak nejúspěšnější ZŠ v Hradci. Je to výsledek prostředí, v němž jsou podporováni, povzbuzováni a získávají sebevědomí, díky čemuž jsou schopni své znalosti „prodat“.

Nejen vaši, ale i žáci z jiných škol mají možnost pokračovat ve studiu na Sion High School. Jaké obory lze studovat na této střední škole?
Gymnázium a Pedagogické lyceum je možné u nás studovat se zaměřením všeobecným nebo sportovním. Pro zájemce o budoucí práci učitele v MŠ je tu obor Předškolní a mimoškolní pedagogika. Mnoho našich studentů pokračuje ve studiu nejen na všech českých VŠ, včetně lékařských fakult UK apod., ale také na vysokých školách v USA nebo Anglii.

Jaké jsou vaše největší úspěchy za dobu fungování škol Sion?
Největším úspěchem je pro nás každý jednotlivec, který se zde rozvinul v silnou osobnost, stal se smělejším a sebevědomějším a jde za svým snem. Pokud u nás zažíval školu bez strachu a stresu, díky tomu prožil šťastnější dětství, pak jsme spokojeni, neboť to je, co nás zajímá a je pro nás důležité.

Helena Pondělíčková
foto: Zdeněk Puš





Bez bolesti k dospělosti

Fyzioterapeutka Jana Slusarčuková s týmem JSfyzio není na stránkách Quartieru žádným nováčkem, přesto se její pracovní život novinkami jen hemží. V tandemu s pedagožkou Šárkou Chvojkovou v létě rozjela dlouho připravovaný projekt s názvem UDržSe. Ten se zaměřuje na děti, jeho cílem je naučit pedagogy a rodiče umění zdravého dětského pohybu. Jejich mise je jasná: omezit do budoucna ambulance plné dětí s vadným držením těla nebo asymetriemi. Provést je zkrátka bez bolesti až k dospělosti. „Protože nejlepší léčba je prevence," říkají.



Zakladatelky projektu Jana Slusarčuková a Šárka Chvojková

Jak se stane, že dají hlavy a ruce dohromady právě fyzioterapeutka a pedagožka? To není úplně běžné spojení.

JS: Není a je to velká škoda. Dětský pohyb je víc než co jiného o spolupráci a samotný fyzioterapeut bohužel není všemocný. K dosažení kýženého cíle potřebuje parťáky – rodiče, pediatry, učitele. Původně jsem si hrála s myšlenkou zrealizovat cvičení pro děti ve školce včetně odborného vyšetření, zkrátka takovou pojízdnou fyzioporadnu. To bylo zhruba před sedmi lety, když byly „školkové" mé děti, takže to pro mě bylo hodně aktuální. Jenže jak rostly, vracela jsem se postupně víc a víc do ambulance a na rozvíjení této myšlenky nebyl čas, odvaha ani finance. Věděla jsem ale, že to je meta, kterou jednou zkusím zdolat. Pak mi do ambulance přišla Šárka a já v ní poznala nadšeného pedagoga – navíc v mateřské školce – pro kterého není pohyb cizí, a taky mámu aktivně sportujících dětí. Z klientky se postupně stala kamarádka a dnes už i kolegyně. Našla jsem zkrátka svého parťáka a zhruba před dvěma lety jsme se o projektu, budoucím UDržSe, začaly bavit.

ŠCH: S Janou jsme konzultovaly zdravotně pohybové problémy mého syna, který začal už ve dvou a půl letech lyžovat a ve třech letech jezdit na kole. Už jako předškolák se navíc účastnil cyklistických závodů. Jeho úspěchy nás motivovaly, abychom ho podporovali k dalším výkonům. Postupem času se však začaly objevovat první příznaky přetíženého svalstva, bolesti kloubů. Chyběla správná kompenzace, což jsem jako laik nedokázala rozpoznat. Proto mě oslovila myšlenka Jany a programu UDržSe. Společně můžeme ukázat cestu nejen nám pedagogům, ale i rodičům, jak pomoci dětem správně a efektivně pracovat se svým tělem.

UDržSe určitě nevzniklo „přes noc". Co předcházelo spuštění projektu?

JS: Dlouhé rozhovory doma i v práci, plánování, vymýšlení a spousta excelových tabulek. (*smích*) Vytvořit a s kolegy z JSfyzio zrealizovat samotný workshop je jedna věc, souvisí s tím ale také řada dalších výzev – mimo jiné zpracování odborné metodiky nebo tvorba dalších podpůrných materiálů, které si účastníci odnesou domů a mohou z nich čerpat kdykoli potřebují. V našem případě je to pohybové pexeso, balík instruktážních videí, kreativní sešity, tematická písnička… Vše vznikalo tzv. „u nás pro nás", veškeré materiály jsou autorské a rodily se s myšlenkou, aby to děti bavilo a rodiče ani učitele nezatížilo. To bylo impulzem k rozjezdu pilotního programu, který trval celý školní rok, kdy jsme in-

> *„Jak moc můžeme my sami ovlivnit zdraví našich dětí?"*



tenzivně pracovali jak s dětmi, tak s rodiči i pedagogy a hledali optimální formu. Tu jsme našli a zrodilo se UDržSe.
ŠCH: Myslím, že na úplném počátku byla touha něco změnit. Netvrdím, že aktivity, které jsme s kolegy podnikali s dětmi do loňského školního roku, byly špatně. Neměly ale žádný efekt a vliv na jejich správné pohybové návyky. Při pravidelných setkáních s Janou jsme diskutovaly o dětech, strategiích a případných úpravách plánu. Díky vzájemné komunikaci jsme propojily terapeutické a vzdělávací cíle. Následně jsme získané dovednosti uváděly v praxi. To, že se to povedlo, je ale zásluhou celého týmu. Bez lidí, kteří to chtějí dělat s vámi, to nejde.

Workshop pro pedagogy je dvoudenní. Co účastníky čeká?
ŠCH: Workshop má dvě části – fyzioterapeutickou a pedagogickou. Pedagogická pojednává o tom, jak hravě – zdravě a jednoduše začlenit správné pohybové návyky a cviky do běžného dne v mateřské škole. Ukazujeme si, jak by s využitím didaktických karet mohla vypadat pohybová chvilka. Pomocí pohybového pexesa si prohloubíme znalosti z fyzioterapeutické části. Co vnímám jako velmi důležité, je fakt, že účastníci získají zpracovanou metodiku, takže nebudou muset sedět a zapisovat si.
JS: Zkrátka si na chvíli sundají brýle pedagoga a nasadí brýle fyzioterapeuta. Přitom zjistí, jak tím mohou pozitivně ovlivnit zdraví našich nejmenších. To znamená, že je program vhodný nejen pro pedagogy ve školkách, ale také pro učitele 1. stupně, vychovatele i asistenty pedagoga.

Program je ale určen i pro rodiče. V čem se liší?
JS: Původní myšlenka byla propojit rodiče a pedagogy v rámci prevence pohybových vad. Možná ale ještě nenastala ta správná chvíle, a tak workshopy prozatím fungují odděleně. Třeba přijde chvíle, kdy spolu budou pedagogové a rodiče o cvičení komunikovat a podporovat děti ve zdravém pohybu, například ve správném sezení, a to stejně ve školce i doma. Jde o to naučit se kvalitně pohyb, ne statickou figuru a správně ho také zafixovat. A to jinak než opakováním bohužel nejde.

Za projekt se postavila řada profesionálů napříč obory - pediatři, dětští ortopedi, logopedi nebo neurologové. Čím si to vysvětlujete? Byla to taková „díra na trhu“?
JS: Z mého pohledu je to téma, které málokdo komunikuje. Taková flinta do žita. Všichni víme, že je to problém, a většina z nás si pomyslí, že je to věc rodičů. Ti zase, že je to věc učitelů, a ti to zase považují za úkol lékařů. Vnímám to jako takový „horký brambor“. Území nikoho a všech.
ŠCH: Myslím, že důvodem je obecně narůstající počet dětských pacientů v jejich ordinacích. Vnímají to jako pozitivní přístup k zdravému pravidelnému cvičení a pohybu.

První kurzy UDržSe jste s týmem uspořádali v srpnu a na začátku září. Kdy bude další možnost se přihlásit?
JS: Nejbližší termín pro rodičovský workshop je 14. října. Pro pedagogy máme ještě pár míst 11. – 12. listopadu a poté 19. – 20. ledna. Přihlásit se můžete na našem webu.

Michaela Mikysková, foto: archiv



Proč právě UDržSe?

Protože právě pohyb udržuje dětský vývoj v tom správném tempu. Drží krok s jeho potřebami a pomáhá mu posouvat se dál. Takový pohyb ale musí být kvalitní, aktivní a zábavný. Takový, který ho udrží ve zdraví a kondici. Více na www.udrzse.cz

inzerce





Přátelstvím prorostlá továrna na sny

Taneční skupina T-BASS je součástí Hradce Králové přes 20 let a více než polovinu tohoto času jsou v jeho jádru Tereza Kučerová, Lucie Škopová a Terezie Čapková. Jejich lektorskýma rukama prošly stovky dětí i dospělých a mají za sebou nespočet soutěží, natáčení a vystupování na akcích všeho druhu. Ale to, co je v Taneční skupině T-BASS drží, nemá nic společného s úspěchy.

„Já jsem v T-BASSu 14 let a pamatuji si, že jsem tady začínala nadvakrát. Poprvé, když mi byly čtyři roky, ale to jsem na tréninky chodila s brekem. Za rok jsme to zkusily znovu a vyšlo to. Od těch dob jsem tady a jsem za to moc ráda,“ říká Terezie Čapková. Lucie Škopová začínala v taneční skupině v Třebechovicích pod Orebem a do Hradce Králové se přemístila kvůli většímu posunu v tancování. Terka Kučerová měla taneční studio blízko domova, takže to byla jasná volba.

Mohli bychom mluvit o vyhraných medailích, titulech mistrů České republiky a pohárech na poličkách. Všechny holky ale spojuje jiná věc, která je v T-BASSu drží celé roky. *„Tím hlavním je určitě komunita. Už v sedmi letech jsem si tu našla kamarády, kteří se mnou jdou celou tu cestu. Přátelství je tady rozhodně základ. Všichni se známe jménem, víme, kde kdo bydlí a kolik mu je. Tohle všechno mi pak dává pocit, že někam patřím a že jsem pro někoho důležitá,“* popisuje Tereza Kučerová a ostatní dvě lektorky jen přikyvují. Přátelství, důvěra a osobní přístup jsou základem pro všechny, kteří mají „pevnou ruku“ nad malými i velkými tanečníky.

„Určitě mě tu baví i to, že se díky tancování můžu podívat na místa, kam bych se asi jinak nedostala. Natáčeli jsme reklamu, otevírali autosalon, natáčeli videoklipy, tancovali na přehlídkách a spoustu dalšího. A vím, že kdybych nebyla v T-Bassu, tak si to nikdy nebudu moct vyzkoušet,“ vypráví Terezie Čapková a dodává, že nikdy neměla konkrétní sen, který by si chtěla splnit, ale díky T-Bassu se na ni valí lavina příležitostí, kterým nechává dveře otevřené. Taneční skupina dává prostor všem, kteří mají píli a chtějí si vyzkoušet, jaké to je nejen vystupovat na malých i velkých akcích, ale předávat své zkušenosti i dalším tanečníkům. *„Mým snem bylo dostat se do extraligové složky, kde potom s člověkem počítají na tyto akce. To se mi povedlo a jsem za to opravdu vděčná. Určitě to chtělo pořádnou dávku práce na sobě, ale vyplatilo se. To, na čem si teď dávám hodně záležet, je můj vliv na lidi, které trénuji,“* říká Lucie Škopová a pokračuje tím, že je pro ni důležité, aby je to bavilo a aby jim měla vždy co předat. Nejen po taneční stránce, ale i po té lidské. S dětmi totiž tráví spoustu času, řeší s nimi různé problémy a může jim podat pomocnou ruku, když je to potřeba. I to upevňuje základy T-Bassu, které byly vždy založeny na upřímnosti a přátelství. Je tedy dobré vědět, že budoucí generace, která v tom vyrůstá, převezme otěže a povedou Taneční skupinu T-BASS dál v těch správných kolejích.

Tereza Karanská, foto: Lukáš Holý



VINOTÉKA
u mazlíka

NOVINKY
V SORTIMENTU

Doporučené pořadí degustace:



Hořká čokoláda 64 %
s černým rybízem

Delikátně vyvážená hořkost kakaového másla s černým rybízem. Při doznívání v ústech zapijte červeným vínem Cabernet Cortis & ... V chuti se podtrhne krásná perzistence černého rybízu a ostružin. V kombinaci s třísloninou vína se prodlouží závěr chuti o kilometr daleko.

Ruby čokoláda 48 %
s pistáciemi

Jemná smetanově krémová sladkost spojená s příjemnou kyselostí čokolády. Při doznívání v ústech zapijte růžovým polosladkým vínem Zweigeltrebe z Rose collection. V chuti vám vystoupí chuť malin, jako z vaší zahrádky.

Bílá čokoláda 31 %
s pomerančem

Delikátní sladkost s křupavým sušeným pomerančem. Při doznívání v ústech zapijte bílým sladkým Hibernalem ze Sweet collection. V chuti vám exploduje citrusové šťavnaté ovoce až bonbóny Bon Pari. Všeobecně doporučujeme vína se zbytkovým cukrem nad 30 g/l.

PRODUKT JE VHODNÝ
TAKÉ PRO VEGANY

Perličky
z mořských řas



Tyto perličky mají texturu černých jiker, která připomíná rybí kaviár, ale neobsahují žádné živočišné složky. Pokud nejste fanoušky rybího kaviáru, nevadí, naše perličky jsou skvělou alternativou. Nabízejí stejně bohatý a luxusní chuťový zážitek, ale při jejich výrobě nebyly použity žádné živočišné produkty.

Doporučujeme je podávat se suchými bílými šumivými nebo tichými víny, nejlépe Ryzlink rýnský FRIZZANTE.

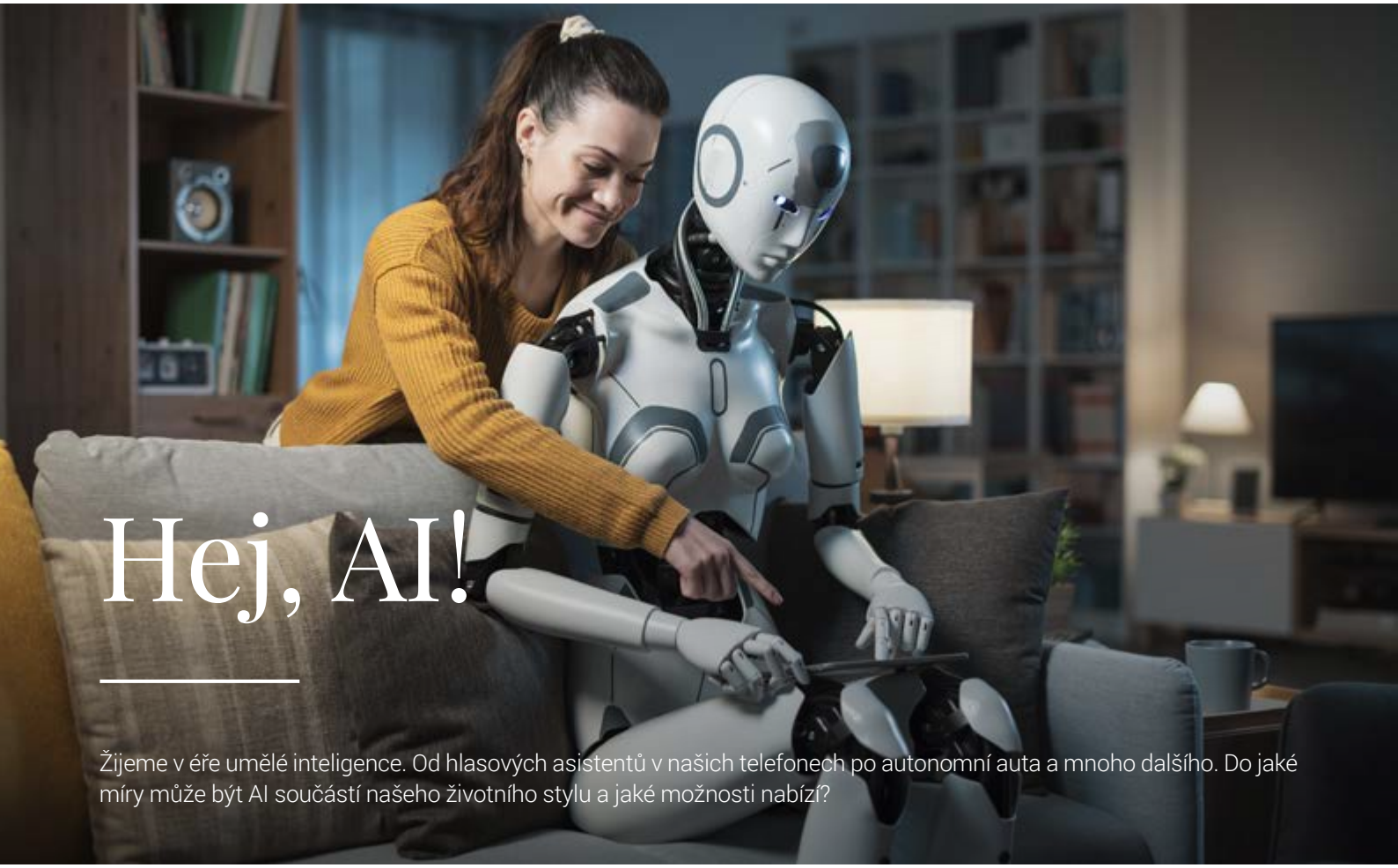
S našimi perličkami si můžete vychutnat jemnost mořského prostředí a zároveň zůstat věrní svému veganskému životnímu stylu. Vyzkoušejte tuto neodolatelnou novinku a podpořte udržitelnou výrobu, která dbá na přírodu.

Delikatesy
s přívlastkem

TIP:

Kombinujte s bílým pečivem, měkkými tvarohovými sýru typu Lučina a plátkem citronu.

Vinotéka u Mazlíka
Rybova 1904/23, 500 09 Hradec Králové, tel.: +420 604 734 956, www.umazlika.cz



Hej, AI!

Žijeme v éře umělé inteligence. Od hlasových asistentů v našich telefonech po autonomní auta a mnoho dalšího. Do jaké míry může být AI součástí našeho životního stylu a jaké možnosti nabízí?

CO JE UMĚLÁ INTELIGENCE?

Umělá inteligence je obvykle označována zkratkou AI (z anglického „Artificial Intelligence“). Když si představíme AI, mnohým z nás se vybaví roboti či počítačové programy. Ale co to vlastně je? Slovník popisuje umělou inteligenci jako schopnost počítače napodobovat některé prvky lidského myšlení. Jednoduše řečeno, AI je obor informatiky, který se snaží vytvořit stroje, které „myslí“ podobně jako my, lidé. Proniká do všech odvětví lidské činnosti, má obrovský potenciál a může nám přinést mnoho výhod, když se ji naučíte správně používat.

NOVÉ PŘÍLEŽITOSTI A VÝZVY

Revoluce na trhu práce! I tak by se dal popsat vzestup umělé inteligence, která mění pravidla hry. Zatímco někteří odborníci varují před potenciálním zánikem určitých pozic v důsledku automatizace, jiní zdůrazňují nové role a odvětví, která by mohla vzniknout díky technologickým inovacím. Ale co to pro nás skutečně znamená? Zapomeňte na sci-fi filmy, kde roboti získají nadvládu nad lidstvem. Ve skutečnosti nás AI v mnoha ohledech doplňuje. Například jakýkoliv administrativní pracovník může mít část své práce automatizovanou díky AI, ale stále bude potřeba pro interakci a komplexní úkoly, které vyžadují lidskou intuici. Vzpomeňte si, kolik nových profesí vzniklo díky internetu a mobilním aplikacím. V éře AI se můžeme těšit na nové pracovní pozice, jako jsou trenéři pro umělou inteligenci, experti na AI etiku nebo konzultanti specializující se na integraci AI do tradičních průmyslových odvětví. V dnešní rychle se měnící době je důležité se neustále vzdělávat. Firmy se snaží hledat způsoby, jak své zaměstnance připravit na svět, kde je AI součástí našeho každodenního života. AI může být dobrým pomocníkem tak, že eliminuje rutinní úkoly, poskytne analýzy, a umožní tak rychlejší a informovanější rozhodování.

OD ASISTENTKY NA TELEFONU PO AUTOPILOTA

Když poprvé Apple představil osobní asistentku Siri, byla revolucí v interakci člověka s technologií. A nezůstala osamocená. Google následoval s vlastním asistentem a Amazon představil Alexu. Brzy se tito „virtuální pomocníci“ stali součástí našich životů. Ať už potřebujeme rychlou odpověď na otázku, nastavit budík nebo si připomenout schůzku, stačí pár slov a máme to hotové. Ale nezůstalo to jen u hlasových asistentů. Při online nákupech či vyhledávání informací se často setkáváme s chatboty. Tito malí virtuální asistenti, pohánění AI, nám pomáhají najít to, co hledáme, odpovídají na naše dotazy, a dokonce nám doporučují produkty podle našich preferencí. Představte si například, že sedíte v autě a jen přihlížíte, jak vás vaše auto bezpečně veze za zážitky. Zdá se to nemožné? Dnes už ne. Autopiloti, poháněni sofistikovanými AI algoritmy, začínají měnit způsob, jakým se díváme na dopravu. Za touto technologií stojí desítky mikročipů, senzorů a kamer, které skenují okolní prostředí a v reálném čase vyhodnocují vaši cestu. To vše řídí algoritmy umělé inteligence, která zpracovává tato data, rozhoduje o rychlosti, směru a bezpečnosti jízdy. Učí se z každé situace a s každou jízdou se stává ještě lepším řidičem.

V LIFESTYLOVÉM KONTEXTU

Zapomeňte na tradiční recepty a kuchařky. Moderní aplikace na plánování jídel, vybavené AI, dokáží analyzovat stravovací návyky, přihlédnout k alergiím, preferencím nebo



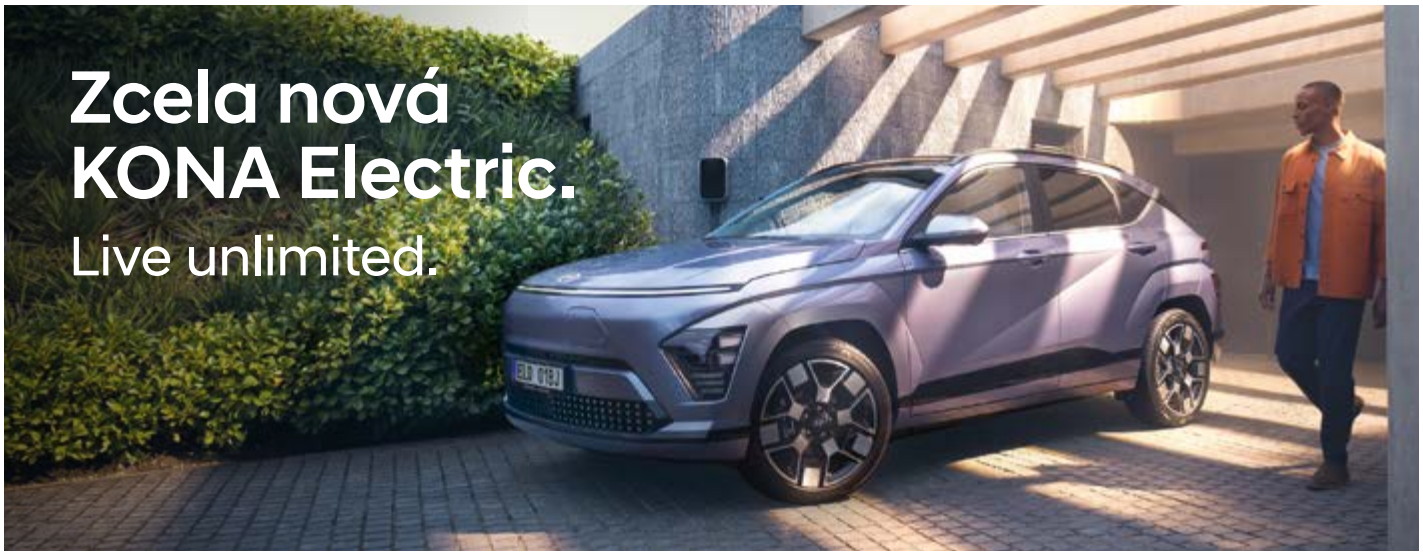
dietním omezením a doporučí jídelníček na míru. A co víc, tyto aplikace mohou automaticky vytvářet nákupní seznamy. Představte si také, že vaše oblíbená streamovací služba dokáže rozpoznat náladu a podle toho nabídne hudební playlist. Algoritmy zkoumají poslechové návyky, hodnotí, jaké skladby a žánry preferujete v různých situacích, a dokážou tak poskytnout hudební zážitek, kdykoli potřebujete. Aplikace na péči o pleť mohou skenovat obličej, rozpoznat problémové oblasti, suchá místa či známky stárnutí a následně doporučí kosmetické produkty či postupy, které jsou pro vaši pleť ideální. Máte problém vybrat si oblečení na speciální příležitost? I v tom může AI pomoci. Existují aplikace, které analyzují garderobu a berou v úvahu aktuální módní trendy. Díky nim tak můžete vždy vypadat skvěle. AI také transformuje způsob, jakým zařizujeme naše domovy. Inteligentní domácnosti se stávají běžným požadavkem, kde AI dokáže optimalizovat osvětlení, teplotu nebo hudbu podle denních návyků a preferencí. V lifestylovém kontextu je tedy potenciál AI nekonečný a stále se rozšiřuje.

KDE JE HRANICE?

Je fascinující, kolik úkolů může AI převzít, že? Ale měli bychom si klást otázku, zda je vhodné nechat stroje rozhodovat v situacích, které vyžadují lidskou empatii a úsudek. Algoritmy AI jsou sice sofistikované, ale stále se mohou mýlit. Jak moc se můžeme spolehnout na jejich doporučení? A co když se stane chyba? Kdo pak nese zodpovědnost? Je třeba chápat, že algoritmy se učí z dat, která jim poskytneme. A pokud jsou data nepřesná, výsledky mohou být zavádějící. Člověk a stroj – historicky byly tyto dva světy oddělené. Dnes však postupujeme do doby, kdy se stávají nerozlučnými. Společně mohou vytvářet zázraky, ale je třeba, abychom našli správnou rovnováhu. Není třeba se technologii vyhýbat, naopak, ale je důležité ji používat s uvážením a pochopením jejích omezení. Kriticky myslet totiž dokáže jen člověk. Zatím!

Helena Pondělíčková, foto: archiv

inzerce



Připravte se na vyspělé funkce, jako je Hyundai Digital Key 2 Touch, které vám umožní pohodlně zamykat a odemykat vůz pomocí vašeho chytrého telefonu. Uvnitř najdete prostorný interiér pro všechny vaše osobní věci a více pohodlí na cestách. KONA Electric vám otevírá až 514 km jízdních možností na jedno nabití. Live unlimited.

Cílem Hyundai je dosáhnout uhlíkové neutrality do roku 2045.

HYUNDAI HRADEC

HYUNDAI Hradec, s.r.o.
Bří Štefanů 978, Hradec Králové, 500 03
Tel.: 732 881 811
www.hyundaihk.cz

HYUNDAI

8 LET Záruka na baterii / 160 000 km
5 LET Hyundai Assistance
MADE IN CZ

KONA Electric – kombinovaná spotřeba elektrické energie pro kapacitu akumulátoru 65,4 kWh je 16,6 kWh/100 km; kombinované emise CO_2 0 g/km. Třída účinnosti CO_2 A (WLTP). Veškeré hodnoty jsou předběžné a podléhají finální homologaci.



RUŠný život

Duševní hygiena přestává být ve společnosti tabu. Mnoho mladých lidí navštěvuje terapeuty, kouče, psychology a své zážitky si mezi sebou sdílí. Metod, jak se o svou duši starat, je mnoho a jedna z nich má své kořeny v České republice. Metoda RUŠ, jejímž otcem je Karel Nejedlý, je vědomá a logická práce s myšlenkami a emocemi. Její základní princip je poměrně jednoduchý - pojmenuju problém, najdu příčinu, přijmu ji a je pryč. Terapeutkou Metody RUŠ je Iva Labaštová, kterou k této práci dovedl velmi zajímavý příběh. Letos získala, nejen za „léčení" duší, od Krajské hospodářské komory Královéhradeckého kraje titul Podnikatelka roku.

S podnikáním v pravém slova smyslu začala v roce 2002. Nebylo to proto, že by si tím chtěla plnit sen nebo osobní ambice, ale dovedla ji k tomu složitá životní situace.

Její manžel v létě 2001 utrpěl na dovolené ve Švédsku úraz s těžkým krvácením do mozku a prognózy vyřčené lékaři byly děsivé. Více než měsíc s ním strávila na neurochirurgii v Goteborgu, kde se mu dostalo té nejlepší péče, ale přesto se za celou tu dobu neprobral z kómatu. Po transportu do Čech se po dalších týdnech sice probudil, ale vypadalo to, že bez ventilátoru nebude dýchat a zůstane ochrnutý. Tehdy dala Iva Labaštová výpověď ve škole, aby měla čas se mu věnovat, ale chyběl jim živitel rodiny. Tehdy přišel její otec s nápadem, aby si otevřela pěstitelskou pálenici a měla možnost si pracovní dobu řídit podle sebe. Jak už to tak bývá, když se člověk pro něco rozhodne a začne v tom podnikat kroky, okolnosti a náhody pracují v jeho prospěch. Našla si vhodný objekt, sehnala peníze, otec dodal projekt a mohla začít, i když do té doby pálenici viděla „jen z rychlíku".

Postupně se jí podařilo získat spolehlivého zaměstnance, stálou klientelu, vytvořit příjemné prostředí s možností posezení, nákupu bylinných přípravků, dárkových lahví a produktů okolních šikovných lidí. V přilehlé hospodě začala s pomocí nově získaných přátel pořádat různé akce a jarmarky, které byly hojně navštěvované.

Mezitím se jí podařilo intenzivním cvičením manžela postavit na nohy, poznat spoustu léčitelů a alternativních metod a začít znovu učit na střední škole. Byla by to vcelku idylka, kdyby do ní nezasáhlo razantní zvýšení DPH, několikeré navýšení spotřebních daní, problémy jejich dětí, které manželův úraz zasáhl v citlivém pubertálním věku, a nakonec rakovina, která manželovi vzala život definitivně. Po jeho smrti zůstala Iva Labaštová pár let zacyklená v rozjetém kolotoči, až najednou



zjistila, stejně jako učitel ve filmu Vratné lahve, že do školy vůbec nejezdí ráda. Tehdy se rozhodla skončit se školstvím a chtěla pokračovat jen s podnikáním.

V této době na ni na internetu vyskočila Metoda RUŠ. V domnění, že už toho zažila tolik, že může jít dělat terapeutku, se přihlásila na kurz. Tam ale posléze pochopila, že má ještě spoustu vlastních záležitostí k řešení. Po třech letech tvrdé práce na sobě se stala terapeutkou a zároveň pro sebe získala nástroj, jak si řešit svůj život.

I to potvrzuje, že terapeuti musí neustále pracovat sami na sobě, aby dokázali pomoci druhým. Aby dokázali rozšifrovat jádro problému, se kterým za nimi klient přišel. Ne vždy je totiž problém tam, kde si myslíme. Vlastně skoro pokaždé máme svou realitu trochu zkreslenou.

Terapie vždy začíná stručným seznámením s klientovým životem. Nesmíte se tedy bát sdělit příhody, které se vám v životě staly a negativně vás ovlivnily. Všechny nás formují a nechávají na nás stopy. Celé sezení máte zavřené oči, aby vás nerozptylovalo nic z okolí a abyste se soustředili jen na sebe. Terapeut hledá situace, které mohly váš současný problém způsobit, a navádí vás, abyste je říkali nahlas. Na každou situaci se totiž váže emoce, která vám mnohdy mohla uškodit, a tím, že řeknete problém nahlas, sami emoci poznáte. Věřte mi, vím, o čem mluvím. Do křesla paní Labaštové jsem sama usedla a se zavřenýma očima poznala, že emoce se na těle vždy projeví. Když jsem měla některé situace ``přijmout`` nahlas, tak se mi občas zasekl hlas a šlo to ztěžka. Po několikátém zopakování se to lepšilo a nakonec jsem s tím problém neměla vůbec. A přišlo mi, že jsem některé situace pochopila jinak, než když mi bylo osm nebo devět let. Najednou jsem na ně měla jiný pohled, což si myslím, že je většinou jádro problému. Z minulých situací máme zapsané pouze emoce a samotný konflikt nebo problém si pamatujeme zkresleně. Tím, že vás terapeut znovu vezme zpět a vy musíte situaci slovy popsat, přijdete na to, že ne vždy si to pamatujeme správně. A přijetím daného negativního programu tvořeného myšlenkou spojenou s emocí se vzorec dá přepsat. Jen tomu člověk musí věřit. Ostatně jako všemu na světě.

Tereza Karanská
foto: archiv



inzerce



ING. IVA LABAŠTOVÁ - TERAPEUTKA

728 155 933

iva.labastova@seznam.cz

www.metodarus.cz

Chcete změnit život ve všech jeho oblastech?

Chcete být sami strůjci svého štěstí?

LÁSKYPLNĚ, ALE VĚDOMĚ A LOGICKY
VÁS PROVEDU VAŠIMI MYŠLENKAMI A EMOCEMI,
ABYSTE SI VYŘEŠILI JAKÝKOLI PROBLÉM
FYZICKÝ I PSYCHICKÝ.



iNOMENTORS

CELOSTNÍ PÉČE O TĚLESNÉ I DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Jsme profesionální tým terapeutů věnující se principům zdraví. Hledáme skutečné příčiny zdravotních potíží místo potlačování jejich symptomů. Zabýváme se komplexně celou osobností, neboť tělo, mysl i duše jsou neodmyslitelně spojeny.

VÍCE O NAŠICH SPECIALIZACÍCH NA

www.inomentors.cz

Najdete nás na Valdštejnově náměstí 99 v Jičíně.
732 928 888, info@inomentors.cz
inomentors.cz, inomentors.cz



Nemůžu žít bez...

Pavel Janoš, také nazýván jako Král perníku. Bez čeho a koho si neumí představit svůj život? Zeptali jsme se přímo a tady je jeho sedmička, bez které se zkrátka neobejde.

RODINA: Rodina byla pro mě v dětství i v mládí symbol stability a jistoty. Mamka a táta, to byla přísná, ale spolehlivá opora. Táta byl velmi moudrý, ale také velmi šikovný muž. Mamka byla organizátorka a obchodnice a velký diplomat. Dále spousta příbuzných, babičky, dědové, tety a strejdové. Různé obory a různé povahy – prostě pestrá směs. Všichni byli ale celkem fajn. No a nejlepší byl bráška a všechny sestřenice a bratranci. A že nás bylo. Babičky a dědové odešli napořád a ostatní jsme se rozutekli do života. Krásné vzpomínky a občasná setkání nám to připomínají.



PŘÁTELÉ: Přátelé jsou taková druhá rodina, a když se někdy trápíme třeba i s rodinou, přátelé jsou taková moje vrba a ti dobří i pomohou. Mám štěstí na přátele, kteří dokáží pomoci ve dne i v noci, když jde o vážnou věc. Odvedou mě, někdy i násilím, od starostí a práce a dokáží přivést na jiné myšlenky. *(smích)*

PRÁCE: Pojem práce pro mě dříve nebylo nic konkrétního. Spíše bych řekl, že jsem bral vše jako činnost, tedy smysluplné počínání, za kterým jsou vidět výsledky. A bez zajímavých činností jsem nikdy nemohl být.

PERNÍK: Ten je opravdu asi to, bez čeho už skutečně nemohu být. Je to také práce, ale hlavně odkaz, který mě tady nechala moje babička i rodiče, ale nejen oni, také staří mistři perníkářští, u kterých se můj táta učil řemeslu, a když se naučil vše a předčil je, pokračoval zase dále. Já jsem toto umělecké perníkářské řemeslo odkoukal od rodičů. Protože mě na tom nejvíce bavilo to výtvarno, začal jsem se pouštět do netradičních výrobků jako například větrný mlýn, Tančící dům v Praze, perníkové pohlednice a obrazy. Také přímo gurmánské speciality jako „Peprník“ s červeným a bílým pepřem, „chilli dezerty“ anebo dezerty se zázvorem. Dále klasika po mojí babičce: švestkové Janošky s povidly, borůvkové calty a meruňkové Janošky se sušenými meruňkami atd. Radost je dělat radost druhým.

ZAHRADA: Bez zelené zahrady, která voní jinak po dešti, jinak přikrytá sněhem, při jarním tání anebo za plného slunce v letní výhni, také nemohu žít. Tatínek vybíhal ráno na boso do trávy a brouzdal se rosou a já to také miluji. Zahrada je totiž pro mě oblast hájení a radostí. Těch vjemů je tam bezpočet a také barev a odstínů je tam



nepočítaně. Babička měla zahrádku plnou bylinek a zeleninky. Jako kluci jsme neměli rádi pletí a další nepopulární zahradní práce, ale na své zahradě jsme pochopili, že bez péče o zahradu to prostě nejde a že se nám za ni odmění. Prostě zahrada je pro mě oáza, bez které nemohu být.

TRADICE: Miluji tradice a umělecká řemesla. Již od dětství jsme se těšili na veselé Velikonoce, posvícení a poutě, ale nejvíce na krásné ladovské Vánoce. Těšení se na Velikonoce u mě stále přetrvává a řezem vrbových proutků a pletením pomlázek to začíná. Malováním perníkových a nejen perníkových vajíček to pokračuje. Děvčata čekají na milé koledníky a kamarády, aby je symbolicky vyšlehali a tím omladili a zajistili, že budou po celý rok čiperné a zdravé. Při koledování znějí dřevěné hrkačky a velikonoční básničky koledníků. Jaro se probouzí! A Vánoce jsou vrcholem roku, zahřátím na duši a setkávání i vzdálených příbuzných a přátel. Stromečky s červenými jablíčky a perníčky s mašličkami.

HUDBA: Zase se musím vrátit k předkům, a to tedy k babičce, která si neustále zpívala při práci doma, v chlévě i na zahradě. Také oba rodiče spolu zpívali a táta hrál snad na všechny hudební nástroje. Třeba na harmoniku se naučil hrát cestou z města domů, což tedy bylo pár kilometrů. Španělskou, ale i havajskou kytaru měl doma, mandolíny, flétny a další nástroje. Já vyhrál na základní škole soutěž ve zpěvu s Červenou řekou a později chodil do pěveckého sboru. Koketoval jsem s banjem a country muzikou, ale miloval jsem také skupinu Slade, Ozzyho a další. Mám rád všechny hudební žánry a i současnou moderní a vážnou hudbu. Je to balzám na nervy.

(red), foto: archiv

Pavel Janoš

Narodil se v Pardubicích, kde stále žije.

Vyrůstal ve „sladkém“ prostředí, kde pozoroval rodiče při mistrovském cukrářském řemesle, kde byl každý dort originál a perníková srdce byla opravdu malovaná. Mimo uměleckých řemesel miluje zahradní architekturu a přírodu. Také Vysočinu a Beskydy, kam, když je čas, rád zajede.

inzerce

Sto lidí, sto chutí.
Jedna 100letá.





STOLETÁ RESTAURANT

STOLETÁ CATERING

STOLETÁ BISTRO

Věříme, že gastronomie není jen o dobrém jídle a pití. Tvoří prostor pro zážitky, sdílení a současně odráží kvalitu našeho života. Proto ke své práci přistupujeme s profesionální péčí, důrazem na kvalitu a respektem k přáním klienta.

Kompletně pro vás zajistíme firemní i privátní akce. Poradíme si s oslavou či večírkem a zkušenosti máme i s tematickými společenskými, kulturními nebo sportovními eventy.

Máte představu, jak by měl vypadat právě ten váš?

+420 737 623 997 www.100leta.cz info@100leta.cz



Moje místo

Jsou místa, která na vás dýchnou. Místa, která vás chytí za srdce, a potom místa, která se stanou vaší nedílnou součástí. Jakému místu propadla dlouholetá trenérka Hradeckých lvic a nyní také české basketbalové reprezentace žen Romana Ptáčková a proč tomu tak je?

Jaké je vaše nejoblíbenější místo a čím si vás získalo?

Asi zklamu čtenáře, ale nemám jedno oblíbené místo, o kterém jsem přesvědčená, že to je právě ono. A myslím, že to tak má většina lidí. Pocitově a s odstupem času k jednomu z nich patří místo, kde jsem strávila hodně času v dětství. A to je vesnice Karlovec, která už neexistuje, protože na jejím místě se nyní rozprostírá Slezská Harta. Jedna moje babička tam měla chatu, a druhá tam dokonce bydlela. Takže odtud mám spoustu zážitků, chození na houby, sbírání bylinek s babičkou, chytání ryb s dědou, sportování a vydávání se na výlety s kamarády, je toho fakt hodně. Prostě krásné dětství.



Vzpomenete si na jeho úplně první návštěvu?

Vzhledem k tomu, že to bylo v raném dětstvím, nejspíše ještě v hlubokém kočárku, tak nevzpomenu.

Co si tam žádný návštěvník nesmí nechat ujít?

Nyní už se tam tak maximálně můžete projet na loďce. Je to snad jen měsíc zpět, co jsem se tam byla podívat, a padla na mě trochu nostalgie a smutek, že už se nikdy nemůžu vrátit zpět.

Jaká místa vás mimo to nejvíce zaujala?

Musím nejdříve osvětlit, že my sportovci nebo v mém případě už trenéři sice docela cestujeme, ale většinou vidíme jen letiště, hotely a haly. Nemíváme čas se věnovat větším prohlídkám. A když máme dovolenou, tak jsme tak nacestovaný, že čas raději trávíme u nás. Proto dalším oblíbeným místem jsou Dětřichovice, kde mají mí rodiče chalupu. Tato malinká vesnice je nedaleko například Karlovy Studánky, kousek od Jeseníků. Je tam úžasná příroda, i když trochu drsnější klimatické podmínky, takže se vždy musím připravit na to, že sice budu dýchat čistý vzduch, ale může mně být trochu zima. Ale v každém případě to je oáza klidu a člověk tam načerpá hodně energie.

A právě v souvislosti s mojí prací trenérky ráda uvedu ještě jedno místo, které mám moc ráda, a to je maďarská Šoproň, město na hranicích s Rakouskem. Tady jsem zažila několik moc příjemných okamžiků s naším reprezentačním týmem do 20 let hned 2 roky po sobě. V roce 2021 jsme se zúčastnili v Šoproni Eurochallenge, kde jsme se velmi dobře připravili a naladili na MS U19 v Debrecenu. O rok později jsme se na známé místo vrátili na ME U20 a vybojovali jsme opravdu hodně nečekaně stříbrné medaile, kdy jsme ve finále těsně podlehli Španělsku. Ale zahrát si finále byl v této kategorii po mnoha letech velký úspěch. Šoproň je menší město, kde na vás dýchne kus historie. Můžu doporučit právě příjemné procházky historickým centrem a taky bych ráda doporučila hotel stejného názvu Šoproň, který má úžasný výhled na město.

Jaký jste si z cest odvezla největší zážitek?

Z cest si většinou odvážíme zážitky spojené s naším sportem, tak musím hodně přemýšlet. Teď mě však napadá, když jsme cestovali do Francie na přípravné turnaje, tak jsme měli štěstí navštívit Mont Saint Michel, je to přílivový ostrov, velmi známé a kouzelné místo. Cestou z něj nás ještě zavezli do Saint Malo, přístavního města mezi Bretaní a Norman-

dií, a nechali nás ochutnat čerstvě vylovené ústřice. Musím říct, že opravdu jsem se nezařadila do skupiny milovníků této pochoutky, kterou Francouzi opravdu milují.

A jaký jste si dovezla nejzajímavější suvenýr?
Bude to asi ta stříbrná medaile, suvenýry nekupuji, nesbírám, nemám ráda hromadění věcí.

Jsou místa, kam se ráda vracíte, nebo spíš raději objevujete nová?
V tomto směru budu asi dost konzervativní, nemám v naturelu objevovat nová místa, ráda se spíš vracím tam, kde mi bylo v minulosti dobře. A teď si uvědomuji, že jsem mezi má oblíbená místa neuvedla Hradec Králové, kde žiju, a vlastně toto město je moje srdeční záležitost. Do Hradce jsem přišla, když mi bylo 16 let díky basketbalu, a už jsem zde zůstala. A jsem vždy šťastná, když se sem po cestách zase vracím

Prozradíte, kam se chcete podívat příště?
To musím hodně přemýšlet, jestli takový sen vůbec mám, já náruživý cestovatel rozhodně nejsem. Spíš mě láká nějaká krásná příroda, možná severská, je moc pěkná, když se na ni dívám třeba na fotkách. Moje dcera byla na Islandu, je to fakt krása, ale hned jsem jí říkala, že ten všudepřítomný vítr bych nedala. Takže se asi spokojím s těmi obrázky.

(red), foto: archiv



Romana Ptáčková

Narodila se v Bruntále. V 16 letech přišla do Hradce Králové hrát basketbal, což se jí velmi dařilo několik let, než přišlo zranění. Od té doby jej začala trénovat a dlouhá léta vedla Hradecké lvice. Nyní je trenérkou české basketbalové reprezentace žen. Má dvě děti – Matěje a Romanu Ronju, které také odmalička milují sport.

inzerce



Quartier slaví 7. narozeniny!









Popsali jsme pro vás

3156 stran

vydali

29 čísel

a představili

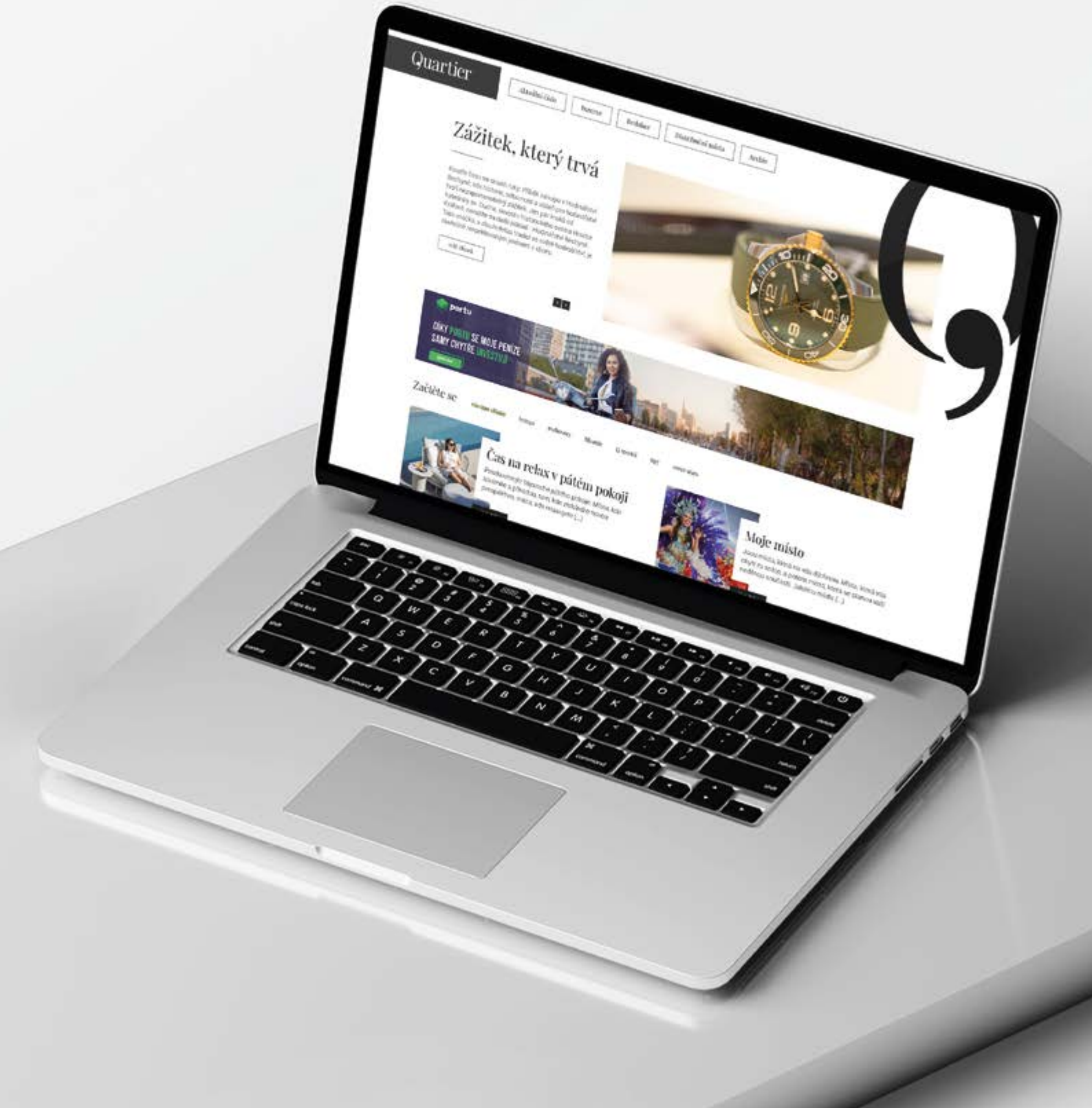
stovky

osobností a nejen podnikatelských příběhů z východních Čech.

Díky, že jste s námi!

K sedmým narozeninám
nadělujeme našim čtenářům
nový web

quartiermagazin.cz





Nová éra hradeckého fotbalu

Po dlouhých čtyřiceti letech čekání zažívá Hradec Králové fotbalovou renesanci. Nový stadion, který může pojmout až 9300 diváků, je nyní jedním z nejmodernějších a splňuje požadavky UEFA 4 pro mezinárodní fotbalová utkání.

Za designem architektonického skvostu stojí tým v čele s architektem Vymetálkem, který spolupracoval i s místními odborníky.

Dominantou zůstávají ikonická „lízátka“, která prošla důkladnou opravou. Uspořádání sedaček v různých odstínech dodává vizuální stránce stadionu další rozměr. „*Za mě jsou nejkrásnější lízátka a uspořádání sedaček v různých odstínech, působí to velice krásně a dekorativně a myslím si, že i na každého fanouška to zapůsobí*,“ pochvaluje si Richard Jukl, generální ředitel FC HK.

Nový stadion nabízí řadu vymožeností pro hráče i fanoušky. Fotbalisté mají k dispozici vysoce moderní zázemí pro trénink, regeneraci a rehabilitaci. Zahrnuje vše od posilovny, rehabilitačního zařízení po prostory pro maséry, fyzioterapeuty a myslelo se také na novináře. Naopak fanoušci

mohou vychutnávat VIP prostory, skyboxy a mnoho dalšího.

Přestože první zápas byl z hlediska organizačního náročný – stadion byl dokončen pouhé dva dny před utkáním bez možnosti důkladného zátěžového testování – výsledná atmosféra a energie na stadionu byly ale ohromující. „*Výsledek prvního zápasu a radost fanoušků ukázaly, že všechna tvrdá práce stála za to*," vzpomíná Richard Jukl.

> *„Dominantou zůstávají ikonická ‚lízátka', která prošla důkladnou opravou."*

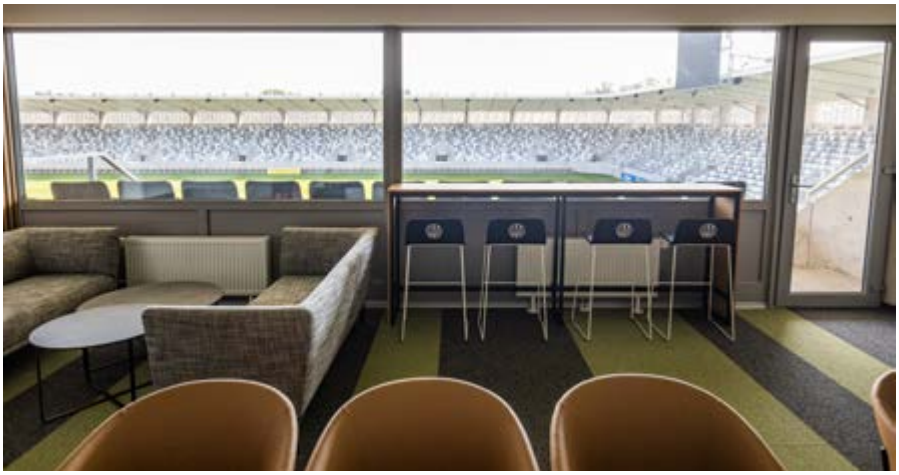
Ačkoliv zájem o vstupenky je nyní na vrcholu, vedení klubu doufá, že tato vlna nadšení bude pokračovat. „*Město Hradec Králové, známé svou fotbalovou tradicí, nyní opět žije fotbalem a s novým stadionem chceme přilákat fanoušky nejen z místního regionu, ale i z celého okolí*," dodává Richard Jukl.

Kromě toho nový stadion nabízí mnoho příležitostí pro celkový rozvoj města jak v oblasti sportu, tak i kultury.

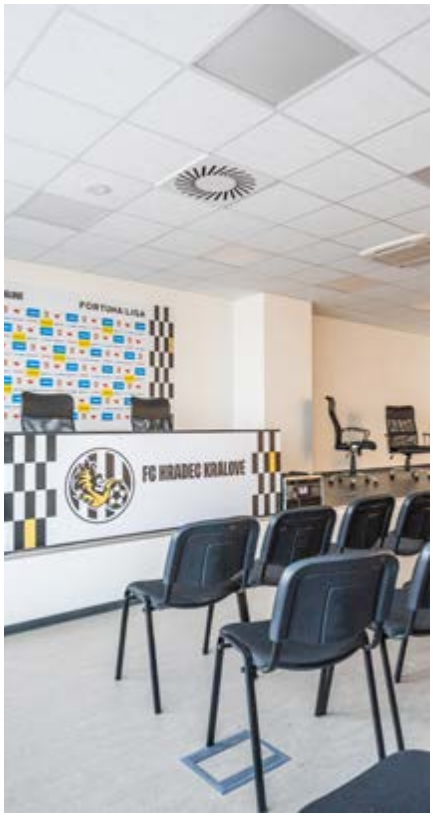
Helena Pondělíčková
foto: Jakub Macháček







> *„Fotbalisté mají k dispozici vysoce moderní zázemí pro trénink, regeneraci a rehabilitaci."*







Filharmonie v novém kabátu

Vladimír Šrámek, nový ředitel Filharmonie Hradec Králové, v rozhovoru představuje, jak plánuje uplatnit své hudební zkušenosti a jakou roli v jeho životě hraje hudba. Odhaluje také svůj zájem o spolupráci s dalšími kulturními institucemi a jakými projekty chce přilákat nové posluchače.

Ve funkci jste vystřídal Václava Dernera, který filharmonii vedl 23 let. Cítíte z této nové role respekt?

To, co pan Derner vykonal pro instituci a pro orchestr, je skvělé a přistupuji k tomu s pokorou a respektem. Přijde mi samozřejmé navázat na jeho úsilí a instituci dále rozvíjet, jak po stránce funkční, tak po stránce umělecké. Pozici ředitele Filharmonie cítím jako veřejnou službu. Máme okolo stovky zaměstnanců, za které se cítím být odpovědný. Pracuji pro ně, pro Filharmonii a pro kulturu v Hradci Králové. Můj úkol je tuto funkci co nejlépe uchopit, navázat na to, co tady zanechal Václav Derner, maximálně to vytěžit a plynule pokračovat.

Jaké máte vize pro rozvoj repertoáru Filharmonie a pro spolupráci s umělci?

S určitou dávkou hrdosti mohu říci, že mezi jinými symfonickými orchestry má naše Filharmonie pověst tělesa s velmi širokým repertoárovým a žánrovým záběrem. Kromě klasického repertoáru, ke kterému se ještě vrátím, je náš orchestr schopen s jistotou odehrát také soudobá orchestrální díla, filmovou hudbu a máme za sebou i před sebou řadu crossoverových projektů, tedy takových, kde se zvuk a možnosti symfonického orchestru propojují s hudbou a „soundem“ jiných žánrů, jako je pop, rock, jazz, folk a další. Mou vizí je tento repertoárový záběr udržet a nadále podporovat. A pokud jde o klasický repertoár, který je takovým naším rodinným stříbrem, o které soustavně pečujeme, tak do jeho koncepce zásadním způsobem promlouvá tandem šéfdirigent – dramaturg. Kaspar Zehnder, náš šéfdirigent, se aktivně pohybuje na mezinárodní hudební scéně a Marek Hrubecký je dramaturgem s ohromným přehledem a citem, takže do jejich výběru skladeb se snažím zasahovat jen v opravdu nutných případech. Co se týká druhé části otázky, rád bych se věnoval projektům, které dají více prostoru mladým a začínajícím umělcům.

Jak plánujete uplatnit své hudební vzdělání a zkušenosti ve funkci ředitele?

Jako pro ředitele i pro mě osobně je nesmírně důležité zůstat v kontaktu s našimi hudebníky, a to je to, k čemu mi pomáhají mé zkušenosti aktivního muzikanta. Bez hudebního vzdělání, a především praktických zkušeností z oblasti obchodu bych zase nebyl schopen dobře dostát své manažerské roli, která je s funkcí ředitele neoddělitelně spojena. Ještě bych rád dodal, že hudební vzdělání nevnímám jako stav, kterého jsem nabyl absolvováním školy, ale jako nekončící proces a objevování.

Zamýšlíte zůstat aktivním hudebníkem?

Pokud se hudbě věnujete aktivně, přináší vám to daleko lepší pochopení pro to, co se v hudbě děje, bez ohledu na žánr, tříbíte si cit, sluch, dovedete pochopit, co hudebníci prožívají při vystupování, jak je důležitá příprava, zkrátka co vše obnáší život hudebníka. To mi samozřejmě pomáhá i v roli ředitele orchestru. Možná to někomu může připadat přehnané, ale pro mě je hudba zároveň zaměstnáním i koníčkem a věnovat se jí aktivně pro mě znamená dýchat oběma plícemi. Takže ano, hudbě se určitě plánuji nadále aktivně věnovat.

Máte zájem o spolupráci s dalšími kulturními institucemi?

Určitě. Zájem nejen že máme, ale spolupráci jsme už navázali například s Klicperovým divadlem, se kterým jsme pro tuto sezónu připravili program celé Oranžové abonentní řady. Jde o čtyři koncerty pro rodiny s dětmi, kterými budou mladé posluchače provázet právě herci Klicperova divadla. Za zmínku stojí také spolupráce s hospitálem Kuks nebo se Sudetskou filharmonií z našeho partnerského města Valbřich – tamní orchestr vystoupí v našem koncertním sále 8. října. Propojování s kulturními institucemi našeho města i regionu se chceme věnovat i nadále a dlouhodobější spolupráci plánujeme také s Univerzitou Hradec Králové.

Chystáte nějaké projekty, které by mohly přilákat nové publikum k Filharmonii?

V posledních letech pořádáme v letním období dva Open-air koncerty. Jeden na Malém náměstí, který pojímáme jako zakončení a poděkování za uplynulou sezónu, a druhý na náplavce Eliščina nábřeží, kterým chceme návštěvníky naopak pozvat k sezóně následující. Oba tyto koncerty jsou vždy hradeckým publikem velmi vřele přijaty a bohatě navštíveny, dokonce jsme za ten loňský srpnový koncert na náplavce získali hned dvojí ocenění, a to Hradeckou múzu a Událost roku 2022. Tyto koncerty ukazují, že klasická symfonická hudba velmi dobře obstojí i mimo tradiční prostředí, a věřím, že nové návštěvníky k nám do sálu skutečně lákají. V nich chceme určitě pokračovat. Letos jsme s klasickým repertoárem vystoupili na festivalu Rock for People a reakce rockového publika byly nadšené. Kromě toho se věnujeme různým crossoverovým projektům, vystupovali jsme například na turné s kapelou Lucie nebo s Jankem Ledeckým. V rámci předplatného dokonce nabízíme celou abonentní řadu crossoverových koncertů.

Helena Pondělíčková
foto: archiv

Kinský dal Borgo





Galavečer
pro dobrou věc

v nově rekonstruované Jízdárně Kinských

6. 10. 2023

zámek Karlova Koruna
Chlumec nad Cidlinou

Přijměte pozvání rodiny Kinských dal Borgo na jedinečný večer, který zahajuje již tradiční akci Oktavian Memoriál! Staňte se součástí výjimečné společnosti a navštivte mezi prvními nově otevřený prostor Jízdárny Kinských v areálu zámku Karlova Koruna v Chlumci nad Cidlinou. V průběhu večera na Vás čeká společenský program, raut i charitativní tombola konaná ve prospěch Maltézské pomoci. V našem e-shopu je pro Vás připravena nabídka vstupenek na akci i lístků pro účast v tombole.

17:30	Otevření rekonstruovaných prostor (jízdárna, konírna, kočárovna)
18:00	Welcome drink, drobné občerstvení, představení kladrubských koní a koní Kinských
18:45	Přivítání hrabětem Francescem Kinským dal Borgo
19:00	Baletní vystoupení Charlotte Pelclová
19:15	Hudební vystoupení Trio Fanfáry
19:30	Koncert komorního souboru Bennewitzovo kvarteto
20:15	Občerstvení formou rautu a volná zábava Charitativní aukce ve prospěch Maltézská pomoc, o.p.s.
22:00	Oficiální ukončení akce

Po celý večer se můžete zúčastnit tomboly, jejíž výtěžek bude věnován na podporu neziskové organizace Maltézská pomoc. Lístky do tomboly můžete zakoupit online nebo přímo na místě.

Večerem provází moderátor Michal Holán.

www.oktavianmemorial.cz

Vstupenky zakoupíte zde





Stálicí mezi událostmi pořádanými v podzimním období na východě Čech je Velká pardubická. V letošním roce je to v pořadí už 133. ročník. Tradičně ji patří druhá říjnová neděle, tedy 8. října 2023. Přímo na pardubickém závodišti ji sledují desítky tisíc lidí a miliony diváků fandí doma u televizních obrazovek. Na dráze dlouhé 6 900 metrů s třiatřiceti překážkami, včetně obávaného Taxisova příkopu, se představí česká i světová špička v překážkovém dostihu.

10 otázek pro…

Jak dobře znáte osobnosti našeho regionu? Pár otázek jsme jim položili za vás v tradiční rubrice Quartieru. Co nám na sebe prozradil herec Jan Vápeník?





Kdo je Jan Vápeník?

Jan Vápeník se narodil v červnu 1978 ve Zlíně, kde absolvoval na Vyšší odborné škole umění obor herectví. Svou profesionální kariéru zahájil v Západočeském divadle v Chebu, následně působil v Divadle Petra Bezruče v Ostravě a od roku 2012 je stěžejním členem souboru Klicperova divadla v Hradci Králové.

S čím máte spojený podzim?
Podzim pro mě znamená začátek nové divadelní sezóny, zahájení nového školního roku a nádherné barvy přírody.

Jaký byl váš největší zážitek uplynulého léta?
V létě jsme s rodinou objevovali kouzlo jižních Čech. Zvlášť nezapomenutelný byl moment, kdy jsme absolvovali virtuální prohlídku temelínské elektrárny. To byla pecka.

Které cestovatelské místo je vaše nejmilejší? A proč?
Ačkoliv rád poznávám různá místa po Česku, vždycky se rád vracím na Moravu. Je to místo mého dětství, kde žijí moji rodiče, sestra a švagr. Takže jednoznačně Valašsko - Javorníky.

Jaký je váš největší zahradnický úspěch?
Mám rád zahradu v perfektním stavu, takže hezky posečený trávník je základ.

Na který moment své kariéry nejraději vzpomínáte?
V divadle mi nejvíce utkvěla v paměti inscenace „Bezruč?!“ v režii Martina Františáka. V hudebním světě pak na časy strávené s kapelami Dřevorubcovi boty, Mastix a posledně Vápno & klucy.

Jaký je vás největší kulinářský zážitek?
Mám tři a všechny jsou spojeny s kuchařským uměním mé maminky. Její francouzské brambory, buřtguláš a masové kostky ve vlastní šťávě jsou naprosto vynikající.

Jaké místo v České republice na vás nejvíc zapůsobilo?
Nejvíc mě okouzlil kostel svatého Cyrila a Metoděje v Praze, kde zahynuli parašutisté z operace Anthropoid. Podle mého největší hrdinové našich novodobých dějin.

Jaký je váš vztah ke sportu?
Upřímně, pro mě je to nutné zlo. Zejména běh je velmi nedůstojný pohyb (*smích*), proto běhám brzy ráno, aby mě nikdo neviděl…

Jaký je váš největší adrenalinový zážitek?
Rozhodně narození mých dvou dětí. Zatím jsem nic většího nezažil.

Jaká je vaše představa ideální dovolené?
Ideální dovolená je ta, která právě začíná. A moc nezáleží na tom, jestli je u moře, nebo „doma“. Hlavně aby nám všem bylo fajn.

(red)
foto: archiv



NA NOVÉ ADRESE
NOVÝ PERSONÁL
NOVÝ E-SHOP
NOVÝ SERVIS

VODA PRO DŮM A ZAHRADU

SVĚT SE MĚNÍ, TRADICE OD ROKU 1992 ZŮSTÁVÁ

SIGNA PUMPY spol. s r. o.
Dvorská 678/2a
503 11 Hradec Králové

Tel.: 495 530 474

www.signapumpy.cz



S Aquapurou chodíváme na golf

Dvanáctý ročník charitativního golfu za podpory Nadačního fondu Aquapura představoval kombinaci sportovního ducha a snahy pomáhat. I tento rok se na zeleni setkali nadšení golfisté z řad profesionálů i začátečníků. Vše pod taktovkou zakladatelů fondu Moniky a Pavla Staňkových s cílem pomáhat tam, kde je to potřeba.

Kde jinde se tato akce mohla odehrát než, jako už tradičně, na 18jamkovém mistrovském greenu v Golf Resortu Kunětická Hora v Dříteči na Pardubicku. První flighty vyrazily hned z rána, přičemž mezi hráči nechyběly známé tváře, například David Pospíšil, komentátor České televize a věrný fanoušek Aquapury. *„Děkuji všem účastníkům charitativního golfového turnaje. Jsem rád, že si stále drží svou tradičně vysokou úroveň a schopnost spojovat lidi s nadšením pro pomoc druhým. Také mě těší, že můžeme oceňovat práci dalších institucí pomáhajících potřebným. Proto jsme se rozhodli části výtěžku podpořit Domov sv. Josefa v Žírči a Rotary Club,“* uvedl Pavel Staněk.

Pro ty, kteří teprve objevují svou vášeň pro golf, byly připraveny speciální lekce pod vedením místního golfového profesionála Pavla Krejčíka. Den vyvrcholil vyhlášením vítězů, oceněním nejlepších a předáním šeku, jehož hodnota přesahovala 260 tisíc korun, ve prospěch nejen těch, kteří trpí poruchou srážlivosti krve, tzv. tromboembolickou nemocí. Gratulujeme a jako dlouholetý mediální partner už vyhlížíme další ročník s pořadovým číslem třináct.

(red)
foto: František Hašek







Stalo se na východě Čech

Léto nás skutečně ohromilo! Nejen východní Čechy zažily množství nezapomenutelných událostí. Některé z nich dokonce dominovaly hlavním zpravodajským titulkům republikových médií. Podívejte se s námi na šest z těchto klíčových momentů v naší pravidelné rubrice Quartieru.



VZÁCNÝ OBYVATEL SAFARI PARKU

V Safari Parku Dvůr Králové se poprvé vylíhlo mládě dravého ptáka – sokolíka afrického. Jde o raritu mezi českými a slovenskými zoologickými zahradami. Tento malý dravec vyniká tím, že je lehčí než larva brouka goliáše obrovského. V dospělosti váží totiž maximálně do 80 gramů.



AUTOMATICKÉ MLÝNY OTEVÍRAJÍ SVÉ BRÁNY

V Pardubicích ožila budova automatických mlýnů. Veřejnosti se otevřela Gočárova galerie, umístěná v bývalé mlýnici, kde byly prezentovány úvodní expozice. Některé z nich bylo možné zhlédnout pouze do poloviny srpna, po jejich skončení se začala instalovat stálá expozice.



ZELENÁ PRO D35

Ministerstvo dopravy udělilo stavební povolení pro úsek dálnice D35 mezi Litomyšlí a Janovem na Svitavsku. V Pardubickém kraji má nyní ŘSD stavební povolení k realizaci všech šesti dosud nezahájených úseků D35 s celkovou délkou 59,4 km. Výstavba úseku Janov – Opatovec je aktuálně v plném proudu.



SKANDINÁVIE V HRADECKÝCH LESÍCH

V královéhradeckých městských lesích se na začátku července otevřel nový běžecký okruh o délce 800 metrů se speciálním přírodním povrchem. Startuje se z asfaltové cesty Hradečnice – 200 metrů od parkoviště u lesního hřbitova. Na financování okruhu, jehož výstavba vyšla na 750 tisíc korun bez DPH, se využily prostředky z projektu RE-USE a také příspěvek od Vojenské zdravotní pojišťovny.



PARDUBICKÉ KREMATORIUM SLAVILO

Sto let uplynulo od chvíle, kdy ikonická budova pardubického krematoria začala plnit svou funkci. Na tuto významnou událost upozornila speciální edice známek, den otevřených dveří a postava legendárního pana Kopfrkingla. V obřadní síni krematoria, často označované jako chrám ohně, měli návštěvníci příležitost zhlédnout výjimečnou projekci kultovního českého filmu Spalovač mrtvol.



ZAČALA DOSTAVBA KAMPUSU UK

Univerzita Karlova úspěšně zahájila druhou a závěrečnou etapu dostavby svého kampusu, který se nachází na louce u Fakultní nemocnice Hradec Králové. Jak je uvedeno ve Věstníku veřejných zakázek, celková hodnota projektu činí 6,16 miliardy korun. O realizaci stavby se postará společnost MEPHARED – BAK & SYNER, vítěz výběrového řízení.

Léto v plné parádě!

Míváte pocit, že léto ubíhá bleskovou rychlostí a zanechává za sebou jen kouzelné vzpomínky? Letos budou obzvláště jiskřivé! Důkazem jsou události, které během prázdnin okouzlily východ Čech. Vybrali jsme pro vás ty nejzajímavější a představujeme je v oblíbené rubrice Quartieru.

HRADEC OŽIL DIVADLEM

Konec června v Hradci Králové už tradičně patří oblíbenému mezinárodnímu divadelnímu festivalu Regiony. Během letošního 28. ročníku se odehrálo přes 300 představení v osmi dnech. Spojil tradiční pořadatele – Klicperovo divadlo, Divadlo Drak a kulturní neziskovku kontrapunkt. Představení probíhala v historickém centru, na scénách obou divadel, v parcích a ulicích od 23. do 30. června. Tématem tohoto ročníku byl rituál, který provázel lidstvo po celou dobu jeho existence.









TAK ZNĚLA LITOMYŠL

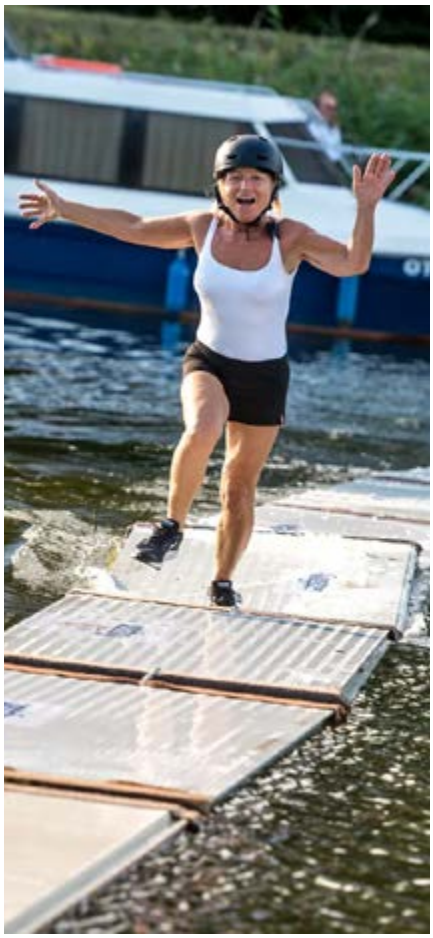
Festival Smetanova Litomyšl nabídl od 15. června do 2. července z hlavního program 35 pořadů. Zaznělo například Scherzo z Triumfální symfonie E dur Bedřicha Smetany, Slovanské rapsodie Antonína Dvořáka nebo Koncert c moll pro klavír a orchestr č. 2 Sergeje Rachmaninova. Jako hlavní téma festivalové dramaturgie byla zvolena Belle Époque, což je označení pro období přelomu 19. a 20. století, známé také jako „krásné časy“.

SPORTOVNÍ PARK ROZHÝBAL PARDUBICE

Mezi 5. až 13. srpnem se do Pardubic vrátil Sportovní park. Sportovalo se na soutoku Labe s Chrudimkou a v parku Na Špici. Návštěvníci si mohli užít například gladiátorský běh, fotbal a tradiční běh přes Labe. Pro malé sportovce bylo připraveno přes 60 sportů. Pořadatelé měli totiž jasný záměr – představit dětem co nejvíce aktivit a motivovat je k pravidelnému pohybu.

(red), foto: archiv





inzerce

Advent 2023 v Hradci Králové

VELKÉ NÁMĚSTÍ

Rozsvícení vánočního stromu

Neděle 3. prosince 2023, od 16:00 hodin

Program:

Vystoupení pěveckého sboru Squadra Risonante a adventní koncert Olgy Lounové

V období od 2. do 27. prosince 2023 nebude možné parkování na Velkém náměstí. K parkování využijte okolní parkovací domy a plochy. Děkujeme za pochopení.

Advent v Hradci Králové se koná za podpory statutárního města Hradec Králové.

Pořádá Hradecká kulturní a vzdělávací společnost.

Změna programu vyhrazena.

Vánoční trhy v Hradci Králové

Pátek 8. až pátek 22. prosince 2023

Provozní doba:

Po	**12:00 – 18:00 hodin**
Út, St, Čt	**11:00 – 18:00 hodin**
Pá, So	**10:00 – 20:00 hodin**
Ne	**10:00 – 18:00 hodin**
Pá (22. 12. 2023)	**10:00 – 16:00 hodin**

V případě zájmu návštěvníků se otevírací doba občerstvení může prodloužit do 22 hod.
Trhy jsou doplněny o kulturní program každý den vždy od 16:00 hodin. Bližší informace o programu na **www.vanocevhradci.cz** a **www.adalbertinum.cz.**

Ve vinném opojení

Představte si ideální letní večer. Jak by vypadal? Nám v redakci se na první dobrou vybaví příjemné prostředí, sklenka vína a dobrá společnost. A to se nám také během dámského večera splnilo. Konkrétně šlo o spojení Itálií inspirovaného místa Casa del Prosecco, vinařství Dog in Dock a dámského Quartier clubu.

Vinařství Dog in Dock, které se řídí filozofií výroby v harmonii s přírodou, přináší do svého umění kombinaci moderních technologií a tradice moravského vinařství. V podhůří Bílých Karpat najdete vína s výjimečným charakterem. Vášeň k vínu je pro ně nejen motivací, ale i denním životním stylem.

Z prezentace Luboše Býny, zástupce tohoto vinařství, to bylo opravdu znát. Během večera jsme měly to potěšení okusit hned deset vzorků vín a poslechnout si jejich příběh. Prohloubily jsme své znalosti o procesech výroby a dozvěděly jsme se, kde se vzal název Dog in Dock. Večer příjemně rozproudila oblíbená poznávací hra, při které jsme hádaly charakter ochutnávaného vína. Některé dámy překvapily svým výborným čichem a chutí a výherkyně byly odměněny speciálním dárkem od vinařství.

Obložená prkénka s italskými uzeninami a sýry z menu Casa del Prosecco dokonale doplnila chutě každého vína. A to není vše, co tu můžete ochutnat. Zajděte třeba na výbornou snídani, římskou pizzu nebo si tady rovnou nechte uspořádat jakoukoliv oslavu. Salonek, kde se naše degustace odehrávala, k tomu přímo vybízí. Ciao Bella Italia.

Díky tomuto propojení jsme odcházely v dobré náladě a s pozváním do nového areálu vinařství Dog in Dock ve Veselí nad Moravou, který bude otevřen v květnu 2024. S radostí tuto pozvánku předáváme i vám.

Helena Pondělíčková, foto: Jakub Macháček









SUZUKI

AUTOREGINA



Nové vozy skladem ihned k odběru

Není nač čekat, když nechcete čekat. Vyberte si své nové auto u Suzuki a máte ho ihned. Využijte jedinečné nabídky nových skladových vozů ještě dnes. Mimo pověstnou japonskou spolehlivost vozů Suzuki dostanete také pětiletou* záruku, vyspělé bezpečnostní asistenty a úsporný hybridní motor pro vaše pohodové cestování.

Nově 5 let* záruka

5 LET GARANCE

www.suzuki.cz facebook.com/suzukimotorczech Instagram.com/suzuki_czech

Fotografie jsou pouze ilustrativní.

* Pět let garance se skládá z tovární záruky (3 roky / 100 000 km) a následně ze smluvní záruky Suzuki Premium (2 roky / 150 000 km), která je poskytována podle záručních podmínek společnosti Real Garant Versicherung AG.

REGINA,a.s.

autorizovaný prodej a servis Suzuki, Bří. Štefanů 492, Hradec Králové

tel.: 495 845 304, mob.: 724 733 950, prodej.suzuki@autoregina.cz, www.autoregina.cz



Večer plný elegance

Zámek Karlova Koruna slavnostně otevřel dveře nové Jízdárny Kinských. S Terezou Kostkovou jako průvodkyní se hosté ponořili do světa, kde historie potkává současnost. Hudba, móda a jedinečná atmosféra vytvořily zážitek plný elegance a inovace.

Na pozvání byli přítomni především osobnosti, milovníci kultury, umění a módy, kteří byli svědky večera plného hudby a nezapomenutelných okamžiků. Po příjezdu hostů, kdy zámecký dvůr ožil elegantně oděnými návštěvníky, byli všichni srdečně přivítáni a pak zamířili do nově zrekonstruovaných prostor Jízdárny. Historický význam tohoto místa byl cítit na každém kroku a nový design a vybavení dodaly místu moderní nádech bez ztráty původního ducha.

Večer moderovala známá česká herečka Tereza Kostková, jejíž přirozený šarm a vtip dodaly večeru ten správný tón. S velkým nadšením představila první bod programu - prezentaci nových eventových prostor. Ukázka toho, jak lze historické prostory využít pro moderní události.

Hudební složku večera zastoupila skupina Jazz Police, Kristýna Šebíková a Jan Bendig, kteří svým repertoárem vytvořili skvělou atmosféru. Vrcholem večera, který všichni s napětím očekávali, byla módní přehlídka návrhářky Beaty Rajské. Kolekce byla spojením tradičních a moderních prvků, jež reprezentovaly to nejlepší z české módní scény. Módní show byla doprovázena aplaudujícím publikem a vřelými ovacemi.

Slavnostní otevření Jízdárny Kinských na zámku Karlova Koruna nebylo jen obyčejnou událostí. Bylo to setkání minulosti s přítomností, tradičního s moderním. A přestože tento večer mohl být jedinečným zážitkem pro mnohé, otevření Jízdárny je teprve začátkem spousty budoucích událostí, které tento prostor oživí.

(red)
foto: Jakub Macháček







Za vším hledej ženu

Od dětských kreseb až k vrcholům módního průmyslu: Beata Rajská odhaluje svoji inspirující cestu, filosofii a pohled na tolik dynamické odvětví. Nahlédněte za oponu jedné z nejikoničtějších postav naší módní scény.



„První sukni z maminčiných šatů jsem vytvořila v páté třídě a ‚džínové' kalhoty z plátna jsem si ušila v osmé třídě."

Módní tvorbě se věnujete přes 20 let, vzpomenete si na váš první kontakt s módou a kdy jste si řekla, že se chcete stát módní návrhářkou?
U mě vášeň pro vše související s oděvem začala v dětství. Na kresbách byly vesměs návrhy oblečení a panenky „měnily" oblečky podle toho, co jsem právě ustřihla. První sukni z maminčiných šatů jsem vytvořila v páté třídě a „džínové" kalhoty z plátna jsem si ušila v osmé třídě. Následovala SPŠO v Trenčíně, tehdy jediná škola tohoto typu na Slovensku, která mi dala skutečné základy řemesla a dovedností v tvorbě. Studium filosofie bylo možná pro některé dost překvapující, ale já tvrdím, že to byl super krok, protože jsem díky studiu získala nadhled a trochu jiný pohled na módu. Pak už to byla jen práce, disciplína a opět práce. V roce 2001 jsem založila společnost Beata Rajská Design s.r.o., která prezentuje 22 let moji tvorbu.

Co vás při tvorbě nejvíc inspiruje?
ŽENA - moje původní studium byl oděv, návrhářství a technologie oděvu, ale pak filosofie a ta mi velmi často „ukazuje cestu" a směr při tvorbě nové kolekce. Ano, často se nadchnu městem, krajinou či historií krajiny, kterou navštívím, ale pak se podívám, co žena a ženské oblečení chtělo v daném období nebo krajině vyjádřit. Především dnešní žena, či už v byznysu nebo ve volném čase, její chování a potřeby, to je to, co mně vede při tvorbě tužku či nůžky.

Vaše šaty vynesla na korunovaci Karla III. Eva Pavlová, jaké pro vás bylo oblékat první dámu?
V momentě, když mám řešit outfit oblečení jakékoliv dámy, stává se právě ona pro mě „first lady". Takže přistupovala jsem k ní tak, jako k jiným svým klientkám. Otázka by měla směřovat k paní Pavlové. Každopádně i tam platilo, že emoce, profesionalita je nejdůležitější. Nejtěžší bylo najít časy termínu zkoušek kvůli časovému harmonogramu nás obou. Ale určitě budu mít setkání týmů na Hradě v deníčku života podtrhnuté růžovou barvou.

Jaká je podle vás role módy v dnešní společnosti?
Někdy přeceňovaná, někdy podceňovaná, záleží, v jaké společenské bublině se pohybujete. Za mě „poučka" pro všechny: Nezapomeňte, že první nonverbální kontakt s protějškem vám buď otevře, nebo přivře dveře, a pak, že móda má být hra, a ne diktát.

Jak se stavíte k fenoménu fast fashion a k průmyslu s ním spojenému?
Vidím léta jeho nedozírné následky, a proto jsem nakloněna od začátku své tvorby ke slow fashion a k „nepřecpaným" šatníkům.

Máte nějakou radu pro mladé návrháře, kteří teprve začínají v oboru?
Nezapomínejte, že móda a tvorba návrháře je nejen o designu, ale především o dokonalém řemesle, byznysu, pracovitosti a disciplíně.

(red), foto: Alena Podolníková a Arthur Koff





Oči krásné, oči mé

Kratší dny, zato o poznání delší večery a možná i trochu více času na sebe. Podzim je zkrátka „svůj“ a pro každého znamená něco jiného. Třeba v hradeckém Estetickém centru Estela je rozhodně časem péče. Tentokrát zaostříme na jejich zdaleka nejvyhledávanější zákrok vůbec – plastickou operaci víček neboli blefaroplastiku. Pro koho je vhodná a co od ní čekat, prozrazuje zkušená laserová terapeutka centra Petra Velichová.

Podle statistik je blefaroplastika stále nejčastěji prováděným zákrokem estetické chirurgie u nás. Co z vaší zkušenosti bývá prvním impulzem, proč se ji klienti rozhodnou podstoupit?
Nejčastěji slýchám, že se na sebe už nemohli dívat na fotkách. (*smích*) Dámy si stěžují, že se nemohou pořádně nalíčit. Typicky přichází s nelichotivými váčky pod očima nebo pokleslými víčky.

Pro koho je tento zákrok vhodný?
Vhodný je pro muže i ženy, kteří mají převislou kůži víček a vadí jim to. Tak prosté to je. Mezi klienty sice stále převažují ženy, ale muži jsou jim v posledních letech v patách. Díky tomu, že zákrok probíhá v místní anestezii, je vhodný i pro pacienty, kteří mají ředěnou krev nebo se léčí s diabetem. Musíme to samozřejmě dopředu vědět, ale není to překážkou. Velkou výhodou je, že kontraindikací k tomuto zákroku je opravdu minimum.

> *„Zákrok je vhodný i pro pacienty s ředěnou krví nebo cukrovkou.“*

Jakou nejmladší klientku či klienta jste v rámci tohoto zákroku v Estele přivítali?
Pokud si dobře vzpomínám, byla to mladá žena ve věku 25 let. Nutno říci, že to nebyl rozmar, měla výraznou genetickou dispozici.

Lze plastickou operaci víček absolvovat opakovaně? Případně po kolika letech?
Ano, lze. Ovšem vzhledem k tomu, že operaci podstupuje klient či klientka většinou po čtyřicítce, nutnost reoperace se nečeká. Principem operačního zákroku našich očních chirurgů není jen odstranění kůže, ale i tukových ložisek v podkoží, což přináší opravdu dlouhodobý efekt. Když už je to nutné, například v případě úporné genetické dispozice, tak se jedná o časový rozestup zhruba deseti let.

Pokud si klient či klientka není jistá, je možné u vás dopředu absolvovat konzultaci, která rozptýlí obavy, zodpoví dotazy, odhalí možné kontraindikace?
Samozřejmě klademe důraz na podrobné vysvětlení celé akce - od příchodu pacienta v čas výkonu, průběhu operace a především péči o oči v domácím prostředí. Jen tak může být výsledný efekt co nejlepší a klient co nejspokojenější.

S jakými zpětnými vazbami klientů na tento zákrok se setkáváte?
Snad to nebude chvástání, ale jen s těmi nejlepšími. Zákrok přináší nejen estetické vylepšení, ale často i fyzickou úlevu. Klienti si často chválí, že se zároveň zbavili pocitu „těžkých očí“, které způsobovala ona převislá kůže na víčkách. Obecně se shodují, že jsou rádi, že se k zákroku „odhodlali“, a kdyby do toho měli jít znovu, neváhali by. To je samozřejmě pro celý tým Estely ohromná odměna.

Řekla byste, že tato procedura mění životy k lepšímu?
Rozhodně přináší výrazný komfort a estetický výsledek. Mladší klientela se raduje, že se cítí lépe při pohledu do zrcadla, že je konečně vidět líčení, které před operací nebylo. Muži kvitují svěží oči za volan-

tem nebo před monitorem počítače. No a babičky mají radost, že jsou hezké pro vnoučata. Určitě se podívejte na náš web či Facebook, kde si můžete výsledky naší práce prohlédnout.

Estetické centrum Estela se péči o zdraví, krásu a sebevědomí svých klientek a klientů stará již více než 25 let. Změnili se za tu dobu? Dbají o sebe víc?

Jednoznačně změnu vnímám. Klientky nenechávají péči o svůj vzhled dojít do fáze, kdy „už se s tím moc nenadělá“, ale přemýšlejí v úrovni prevence. Jinými slovy - stále častěji navštěvují naše centrum se zájmem o ošetření, která jsou pečující, vyživující, zpevňující či ochranná. Nenechávají stárnutí dojít tak daleko. Díky tomu mám zároveň pocit, že nad sebou více přemýšlejí - vzhled přirozeně zdravé pokožky je v centru zájmu většiny příchozích klientek. Ptají se po nových procedurách, ideálně žádají zákrok, který nebude vnímat jejich okolí, ale přinese vylepšení, kterého si však právě okolí všimne. Míří k nám samozřejmě i muži, ovšem ti zatím v „techničtější“ úrovni péče. Typicky je to piha nebo znaménko, které se jim nelíbí, a přejí si odstranění.

Estela přichází pravidelně s novinkami. Chystáte pro své klienty aktuálně nějaké – ať už ve formě nového ošetření, technologie či produktů péče o pleť?

Rozhodně ano, konkrétní plány se již rýsují. Mohu prozradit, že chystáme nové přístrojové i pečující procedury. Je pro nás důležité držet krok s poptávkou klientek, které nás nenechají usnout na vavřínech těch předešlých, spokojených. A to vnímám jako oboustranné win-win.

Michaela Mikysková,
foto: archiv



Před a po. Proměna módní návrhářky Mirky Talavaškové, klientky Estely.



inzerce

ESTELA
estetické laserové centrum

Zdravější, krásnější a sebevědomější

...díky Laserovému centru Estela

- Plastická operace víček
- Trvalé odstranění chloupků
- Neinvazivní lifing
- Aplikace výplňových materiálů
- Korekce pigmentových skvrn
- Odstranění rozšířených žilek
- Chemický peeling



Objednávejte na:
www.estela-hk.cz nebo 776 871 808
Zkušení lékaři | Špičkové přístroje | Nejmodernější metody

Poliklinika III - E. Beneše 1549,
500 12 Hradec Králové



Trendy podzimu: Klasika v novém světle

Jak by mohla vypadat definice podzimních trendů, které na přehlídková mola vypustili světoví módní návrháři? Představte si známé a oblíbené kousky, tentokrát ale oživené drobnými, avšak poutavými detaily. Ano, letošní podzim patří klasice! A jak je nakombinujete vy? Nechte se inspirovat.

VYTUNĚNÁ KLASIKA

Nemůžeme mluvit o klasice, aniž bychom nezmínili džíny, košili a trenčkot. Nesmrtelné trio ani po letech neztrácí na svém kouzlu. Módní dům Tory Burch vsadil na džíny se širokými nohavicemi a Fendi přešel k trenčkotům ozdobeným flitry. Základem každého šatníku pak zůstává kvalitní košile, která svým střihem buď zdůrazňuje siluetu, nebo ji zahaluje do oversize verze. Christian Dior elegantní košili doplnil o přiléhavou sukni, ať už v midi nebo mini délce.

OBLEK: UNIVERZÁLNÍ NÁSTROJ

Oblek se znovu objevuje na scéně. Alexander McQueen se nechal inspirovat klasickým pánským kostýmem v tlumených a temnějších odstínech. Dries van Noten představil modely s výrazněji střiženými a modelovanými rameny, užšími pasy a širokými nebo volně padnoucími nohavicemi. Dolce & Gabbana pak předvedli, jak dokonale oblek ladí s klasickou košilí či blůzou bez límečku a s kravatou nebo stužkou, která dotvoří vzhled do posledního puntíku.

ŽENA V ČERNÉM

Klíčovou stálicí podzimních trendů je perfektně střižený černý plášť. Victoria Beckham a Givenchy nám tento rok představili modely, jež jsou symbolem nadčasové elegance a sofistikovanosti. Perfektní střih a kvalitní zpracování zaručují, že tyto pláště budou dominovat vašemu šatníku po celý podzim i daleko za ním.

PUNK NA SCÉNU

Po smrti Vivienne Westwood, ikony punkové mody, začaly na molech pronikat kousky, jež vyjadřují určitou formu rebelství. Od kostkovaných sukní z dílny Anny Sui, přes destruktivní prvky, až po korzety. Marc Jacobs nám ukázal, jak je možné kombinovat zdánlivě nekombinovatelné materiály. Nebojte se toho!

ŽENSKOST

Dámy s postavou typu přesýpacích hodin jásejte. Ženská silueta se vrací do centra pozornosti, jak dokazují návrhy značek Balmain a Versace. Široké korzetové pásky představila Max Mara a Moschino, zatímco Prada vsadila na jemnější varianty.

BARVA PODZIMU? METALÍZA

Pokud jde o barvy, tomuto podzimu bude dominovat metalíza. Rick Owens, Gucci, Blumarine a Dries van Noten ukázali, jak hrát s metalickými materiály v různých odstínech a texturách, aby vytvořili výrazné kousky, které budou na každé párty středem pozornosti. A nejen tam. Tvořivosti se totiž meze nekladou.

Helena Pondělíčková, foto: archiv













Ženskost hraje prim

S měnící se sezonou přicházejí na řadu také nové trendy. A letos na podzim je na vrcholu módní vlny jeden zvláštní doplněk, který ztělesňuje eleganci a sílu ženskosti – pásek. Nejen, že podtrhuje siluetu přesýpacích hodin, ale také oživí každý outfit a dává mu osobitý charakter. Ať už jste fanynkou širokých modelů, které dominují vašemu outfitu, nebo preferujete tenké varianty, nešlápnete vedle.



ČERNÝ DÁMSKÝ PÁSEK ORSAY

www.zoot.cz
399 Kč



ČERNÝ SEMIŠOVÝ PÁSEK PIECES JUVA

www.zoot.cz
599 Kč



BÍLÝ DÁMSKÝ PÁSEK ORSAY

www.zoot.cz
399 Kč



HNĚDÝ KOŽENÝ PÁSEK PIECES VIBS

www.zoot.cz
799 Kč



OPASEK GUIDO MARIA KRETSCHMER WOMEN RONJA

www.aboutyou.cz
1129 Kč



OPASEK LASCANA

www.aboutyou.cz
459 Kč



OPASEK VANZETTI

www.aboutyou.cz
749 Kč



OPASEK URBAN CLASSICS

www.aboutyou.cz
459 Kč



OPASEK TAMARIS

www.aboutyou.cz
699 Kč



OPASEK ABOUT YOU JENNA

www.aboutyou.cz
499 Kč



Úroveň města tvoří kvalita veřejného i privátního prostoru

Společnost New Visit z Hradce Králové více než 20 let naplňuje své přesvědčení, že atmosféru a kvalitu města tvoří nejenom veřejný prostor, ale také prostor soukromých vlastníků. Komerční zóny, průmyslové zóny, plochy developementu a podobně. Tomáš Jiránek, zakladatel New Visit, krajinářský architekt a urbanista se zaujetím říká, že kultura prostředí se vždy odrazí na veřejné image a dobrém jménu vlastníka. „V New Visit nám vždycky šlo o šíření krásy mimo interiéry domů. Profese, která je k tomu kvalifikována, se jmenuje krajinářská architektura. I město je krajina. Jde o kvalitu ulic, nábřeží, parků a také komerčních či průmyslových areálů. I průmyslový areál má mít svou duši."

Vaše společnost New Visit působí již 23 let v krajinářské architektuře. Co Vás k tomuto přivedlo? Proč je u nás krajinářská architektura stále neznámým pojmem?

Mě ovlivnila zejména část z rodiny zahradnického a stavitelského řemesla. V obojím jsem vzdělán. Vliv a důležitost profese stoupá se společenským ohrožením klimatickou změnou. Ale krajináři navrhují veřejný prostor jako součást témat „urbanismus a architektura" dávno. Města nevyplňují, ale koncipují a tvoří. Otcem názvu je americký „Landscape Architect" Frederick Law Olmsted. Jsme na konci 19. století. Byl přímým konceptorem New York City, Buffala, Chicaga, Washingtonu D.C., Bostonu. Je autorem a spoluautorem noblesních říčních nábřeží, parkových systémů a univerzitních kampusů nejvýznamnějších amerických univerzit. Central Park v newyorském Manhattanu jistě zná většina z nás. Byl i u zrodu myšlenky vzniku národních parků USA.



Ve vašem oboru jde o spojení umění a přírody. Jaký význam má podle vás zeleň ve firemním kontextu a jak se odráží v našem každodenním životě?

Hezká otázka. Architektura je umělecké řemeslo. Architektura krajinářská pracuje s přírodními fenomény. Excelentní profesor Ivar Otruba prezentoval krajinářskou architekturu a zahradní design jako umění abstrahovat, nikoliv napodobovat přírodu. Nejde o sentimentální, ale o pravdivý vztah. Chceme, aby lidé žili svůj pracovní i volnočasový život v příjemném a harmonickém prostředí. To jsou kvalitativní momenty k efektivnější, soustředěnější a spokojenější společnosti. Projevuje se to také na vztazích mezi kolegy, atmosféře v pracovním prostředí i na celkovém pocitu spokojenosti. Říká se tomu „nepočitatelný plus efekt dobře investovaného stavění".

Můžete nám přiblížit některé z vašich prací pro firemní klientelu?

Fashion Outlet Aréna v Praze Štěrboholích. Okružní zahrada v prostorově omezeném rozsahu. Čistě komerční zájem se zapojením rostlin do marketingového konceptu.

Architekti z ADNS nastavili skutečně dobrý koncept oválné arény jako společenského obchodního fóra. Návštěvníci mohou zažít jak vzrušení z nakupování, tak klid a pohodu z okolní zahrady. Volnočasové centrum Na Fialce v Říčanech u Prahy, které jako městskou wellness plovárnu navrhl kamarád architekt Marek Lehmann a my pro něho exteriéry. Poctivý přístup k venkovnímu prostoru plní úlohu oddechnutí a regenerace sil po náročném dni. A v neposlední řadě největší radost máme z komerční a léčebné lázeňské promenády v Poděbradech, kde se podařilo investované peníze města proměnit v pulsující promenádu s vysokou koncentrací ekonomického efektu podnikatelů. Efekt investiční iniciativy města rozproudit krev v městské tepně. Veřejný prostor se prolíná s privátním a lidé nemají poznat, že tohle je toho či onoho. Město je vždy jedno tělo a duše. V našem kraji je příkladným investorem v obchodně průmyslových proporcích ing. Kuhn a jeho firma Olfincar.







Jak říkáte, veřejný prostor je věc snad samozřejmá. Ale co ten soukromý zájem? Proč je důležité, aby autosalóny královéhradecké firmy Olfincar byly hezké i venku?

Soukromé společnosti musí dojít, že kvalita veřejného prostoru je přímo svázaná s dobrým jménem a s obchodním úspěchem. K rozhodnutí o investici by měla sloužit ekonomická rozvaha a touha město tvořit. A tak je to myslím u majitele Olfincaru Viktora Kuhna. Když nás pozval díky mému kamarádovi, který o nás něco věděl, k dialogu o vnější image jeho salónu v Hradci Králové, rychle jsme se shodli, že krásná auta mají být prezentována i venku v odpovídající zahradě. Že kvalita a image venkovních prostor autosalonů se odrazí v marketingovém modelu, prodejnosti a v neposlední řadě městotvorné image značky Olfincar a jména Kuhn. Je nám ctí pro něho pracovat, protože tohle myšlení není obvyklé. V Trutnově nastavil kvalitativní úroveň celé hlavní třídy, v Hradci Králové stejně tak na Hradubické nebo dnes nově na třídě Bratří Štefanů. A v malé obci Choustníkovo Hradiště ukázal, že i automobily mohou být prezentovány v kulturním prostředí. Společně s ním hledáme pro Volvo reminiscenci skandinávské krajiny, pro Škoda Auto a VW středoevropské, pro Toyotu a Lexus japonské a pro Ford severoamerické. To tak, aby to působilo přirozeně, nikoliv exoticky. Baví nás to. Je to dobrý příklad iniciačního zapojení soukromých investic do kvality zastavěného prostředí. Až zahradu autosalonu protne živá cyklostezka, bude moje radost úplná.

Helena Pondělíčková, foto: archiv



Tomáš Jiránek

Pomohl dostat komponovanou krajinu Národního hřebčína v Kladrubech nad Labem na světový seznam UNESCO. Je spoluautorem nového Podzámeckého parku v centru Pardubic, Centrálního lázeňského parku v Poděbradech, Střeleckého ostrova na Malé Straně v Praze, Podzámčí v Náchodě a mimo jiné také většiny prostor pro významného prodejce automobilů Olfincar.

navrhujeme
realizujeme
vybavujeme

new visit garden store
new visit realization
new visit architects

New Visit s.r.o.

Vančurovo náměstí 1293/9b
500 02 Hradec Králové

+420 493 035 335
+420 602 228 098

info@newvisit.cz
www.newvisit.cz


PORSCHE



Fenomén Porsche

Luxus, síla a elegance. Tato tři slova nejlépe vystihují fenomén, který patří mezi nejznámější značky světa – Porsche. Pohodlně se usaďte, pravidelná rubrika Quartieru právě startuje a bude to jízda.



Historie Porsche se začala psát v roce 1931, kdy Ferdinand Porsche založil svou vlastní konstrukční kancelář „Dr. Ing. h. c. F. Porsche GmbH“. V roce 1948 firma vytvořila svůj první automobil – Porsche 356. Tento vůz byl navržen a postaven Ferdinandem Porsche Juniorem. Kladl důraz na lehkost a jednoduchost, ale přesto nabízel působivý výkon a ovladatelnost. Jeho elegantní a aerodynamický design se stal základem pro budoucí modely značky.

V roce 1963 představila Porsche svůj nejikoničtější model - 911. Byl vylepšením předchozího modelu 356 a představoval novou éru. Byl rychlejší, silnější a elegantnější než jeho předchůdce a okamžitě se stal klasikou. Jeho design a výkon definovali v Porsche po několik desetiletí a udělali z něj jednu z nejpozoruhodnějších značek. Jeho aerodynamické tvary, pečlivě navržený interiér a nekompromisní výkon dělají z tohoto modelu objekt touhy pro milovníky automobilů na celém světě.

V sedmdesátých a osmdesátých letech se Porsche začalo stále více zapojovat do motoristických sportů, kde značka získala řadu vítězství a podpořila své renomé výrobce vysokovýkonných vozů. Nejpozoruhodnější byla jeho účast v závodě 24 hodin Le Mans, kde značka získala více vítězství než jakýkoliv jiný výrobce.

„V roce 1963 představila Porsche svůj nejikoničtější model - 911. Byl vylepšením předchozího modelu 356 a představoval novou éru.“

S příchodem nového tisíciletí se Porsche začalo adaptovat na měnící se potřeby trhu a v roce 2002 uvedlo svůj první SUV model, Cayenne. Tento vůz kombinoval luxus a praktičnost s typickým výkonem Porsche a stal se jedním z nejprodávanějších modelů značky.

ELEKTROMOBILITA

S narůstajícím tlakem na snižování emisí a s rostoucí poptávkou po ekologičtějších alternativách k tradičním spalovacím motorům se Porsche rozhodlo přijmout tuto výzvu a posunout své technologie do nové éry.

Porsche se na scénu elektromobility výrazně vrhlo v roce 2019 uvedením svého prvního plně elektrického modelu – Taycan. Tento model byl významným mezníkem pro Porsche, jelikož signalizoval významnou změnu v jeho strategii a ukázal jeho snahu o přechod na udržitelnější formy mobility. Kombinuje tradiční hodnoty značky Porsche, jako je vysoký výkon a jedinečný design, s inovativními technologiemi, jako je rychlé dobíjení a vysoký dosah na jedno nabití. Tento model byl kritikou velmi dobře přijat a stal se jedním z nejprodávanějších modelů značky.

Od uvedení Taycanu se Porsche ještě více zaměřilo na elektromobilitu a začalo transformovat své ostatní modely na elektrické verze. To zahrnuje plány na elektrifikaci populárního modelu 911, který by měl podle oznámení značky přijít do roku 2030.

Porsche také investuje do infrastruktury pro elektromobily, včetně výstavby rychlých dobíjecích stanic. Cílem je zajistit, aby jeho zákazníci měli přístup k vysoce kvalitní dobíjecí infrastruktuře, kdekoliv budou jejich vozy potřebovat.

SÍLA KOMUNITY

Za úspěchem značky stojí také silná a neotřesitelná komunita. Celosvětově existuje





více než 700 oficiálních klubů Porsche, které zahrnují přes 200 tisíc nadšenců. Nabízí příležitost k setkávání, sdílení zkušeností a oslavě všeho, co s Porsche souvisí. Pořádají řadu akcí, které mají co do činění s motoristickým sportem, jako jsou rallye, závody na okruzích, nebo dokonce i závody historických vozů. Tyto akce poskytují členům klubů příležitost nejen zhlédnout, ale také se aktivně zúčastnit akcí spojených s jejich oblíbenou značkou.

> *„V oblasti módy spolupracovalo Porsche s několika předními značkami a designéry.“*

Kluby často pořádají workshopy a semináře, kde se členové mohou dozvědět více o technických aspektech svých vozů, získat rady od odborníků, a dokonce se naučit něco nového o řízení.

Představují pro značku také důležitý prostředek k udržení kontaktu se svými nejvěrnějšími fanoušky a zákazníky. Značka často využívá tyto kluby jako způsob, jak komunikovat své nejnovější novinky a nabídky, a často poskytuje členům klubů speciální nabídky nebo přístup k exkluzivním událostem.

PORSCHE & KOLABORACE

Ještě více, Porsche ztělesňuje luxusní životní styl. Je známkou úspěchu a sofistikovanosti, a to díky své přítomnosti ve filmech, hudbě a módních trendech. To vše přispívá k fenoménu Porsche, který se rozšířil mnohem dále než jen na automobilový průmysl.

V oblasti módy spolupracovalo Porsche s několika předními značkami a designéry. V roce 2017 například spolupracovalo s Adidasem na vytvoření speciální edice bot inspirované závodním dědictvím Porsche. Tato kolaborace byla oslavou rychlosti, designu a inovací – hodnot, které obě značky sdílejí.

Co se týče designu, Porsche má dlouhou historii spolupráce s hodinářskými značkami, jako je TAG Heuer. Společně vytvářejí luxusní hodinky, které odrážejí hodnoty obou značek. Tyto hodinky nejenže ukazují spojení Porsche s precizností a luxusem, ale také odrážejí jeho spojení s motoristickým sportem.

Ve sféře technologií se Porsche spojilo se značkami, jako je Apple a Bose, aby poskytlo svým zákazníkům nejmodernější infotainment a audio systémy ve svých vozech. Takové kolaborace pomáhají značce udržet se na špičce v oblasti automobilové technologie.

V KONTROVERZI

Stejně jako u většiny velkých automobilových výrobců ani Porsche nebylo imunní vůči kontroverzím. Jednou z nejznámějších byl spor ohledně designu modelu 911. Když byl tento model poprvé uveden na trh, jeho jedinečný design byl předmětem diskusí. Kritici tvrdili, že jeho zadní motor a specifický tvar karoserie vedly k neobvyklému chování vozu na silnici, zvláště při vysokých rychlostech. Porsche se však těmito názory nenechalo odradit a postupně vylepšovalo model 911, aby se stal jedním z nejikoničtějších sportovních vozů v historii.

Další kontroverzí bylo uvedení modelu Cayenne, prvního SUV od Porsche. V době uvedení na trh v roce 2002 bylo mnoho puristů rozhořčených tím, že značka, která byla známá výrobou vysokovýkonných sportovních vozů, se pustila do segmentu SUV. Někteří fanoušci dokonce tvrdili, že toto rozhodnutí poškodilo obraz značky. Nicméně, Cayenne se ukázal být jedním z nejprodávanějších modelů značky a pomohl Porsche dosáhnout nové skupiny zákazníků.

Z hlediska environmentálních otázek se Porsche ocitlo v kontroverzi v souvislosti se skandálem s emisemi dieselových motorů, který



postihl celý koncern Volkswagen Group, jehož je Porsche součástí. I když výrobce uvedl, že žádné z jejich vozů nebylo vybaveno softwarem, který by falšoval výsledky testů emisí, některé modely Porsche byly přesto dočasně staženy z prodeje.

Přes tyto kontroverze se Porsche dokázalo udržet na vrcholu nejen automobilového průmyslu. Kritiku využilo jako příležitost k zlepšení a inovaci, což ukazuje jeho odhodlání zůstat jedním z nejlepších výrobců automobilů na světě i skutečným fenoménem.

Helena Pondělíčková, foto: archiv




Podzime,
maluj!



Kolik barev má podzim?

Jakmile listí na stromech začne měnit odstíny zelené za bohaté teplé tóny žluté, oranžové a hnědé, je to jasné znamení – podzim je tady. Je to období přelomu, kdy se příroda obléká do svých nejnádhernějších barev. Nyní máte šanci otevřít dveře svého bytu a přivítat tuto podmanivou podzimní atmosféru uvnitř. Následující řádky vás provedou tím, jak vpustit barvy podzimu do svého domova.

ZAPOJTE SMYSLY

Svíčky jsou dokonalým způsobem, jak přinést podzim do vašeho domova. Jejich jemné světlo a teplé tóny nejenže vytvářejí útulnou atmosféru, ale také rozjasní a zkrášlí vaše interiéry. Můžete si vybrat svíčky různých barev a velikostí a rozmístit je po celém bytě. Zvolte barvy, které připomínají podzimní paletu – teplé oranžové, bohaté červené, hluboké hnědé a zlatavé žluté. Kombinace různých barev a velikostí svíček vytvoří dynamický a pestrý prostor, který bude odrážet bohatství a rozmanitost podzimních barev. Mohou také obohatit váš domov o podzimní vůně, které jsou tak charakteristické pro toto období. Vybírejte svíčky s vůněmi, jako je skořice, jablko, dýně, vanilka nebo třeba kaštan. Nejen, že přinesou do vašeho domova atmosféru podzimu, ale také vyvolají vzpomínky na podzimní procházky, sklizeň ovoce, pečení koláčů a další podzimní radosti. Kromě svíček můžete do svého bytu přivést i pod-



zimní květiny, jako jsou chryzantémy, nebo větvičky borovic se šiškami. Tyto přírodní prvky nejen nabídnou vizuální zážitek, ale také přidají dotek podzimních textur.

DEKORUJTE

Dýně je klasickým podzimním symbolem, který může být krásným a efektivním doplňkem vašeho bytu. Může se stát středobodem vašeho stolového aranžmá nebo jen příjemným akcentem na parapetu nebo policích. Vyzkoušejte různé velikosti a barvy dýní – od malých bílých po velké oranžové – pro dynamický a živý efekt. Podzimní věnec na dveřích je dalším způsobem, jak uvítat toto roční období. Může obsahovat různé podzimní prvky, jako jsou listy, šišky, malé dýně, sušené ovoce nebo třeba skořicové tyčinky. Toto aranžmá uvítá každého návštěvníka. Nenechte si ujít ani možnost dekorovat ovocem. Miska plná jablek nebo hrušek na stole připomene hojnost podzimní sezony a zároveň přinese do prostoru přírodní barvy. Také můžete vytvořit aranžmá z ořechů nebo třeba šípků.

VYMĚŇTE TKANINY

S příchodem chladnějších měsíců je ideální nahradit lehké letní tkaniny těžšími a texturovanými materiály. Například samet nebo vlna dodají pocit tepla a útulnosti. Mohou být použity na výměnu povlaků na polštáře, na nové závěsy nebo třeba na přehozy na gauč. Pohrát si můžete také s kusovým kobercem nebo rohoží. Přidejte také několik barevných podušek na gauč nebo pohovku, které harmonizují s novými barvami podlahy. Experimentujte s různými texturami, vzory a barvami, aby váš obývací prostor ožil a vytvořil pocit pohodlí a tepla. Zvažte také využití závěsů s podzimními motivy nebo vzory, aby byla atmosféra ještě výraznější.

PODZIM V KUCHYNI

Začněte s využitím podzimních surovin ve vašich jídlech. Dýně, jablka, hrušky, brambory, ořechy, houby a mnoho dalších jsou charakteristické pro podzim a můžete je začlenit do svého jídelníčku. Například dýňová polévka nebo jablečný koláč jsou klasické podzimní recepty. Připravte si také horké nápoje, jako je kakao s marshmallows nebo svařené víno, které vás zahřejí v chladných podzimních večerech. Ubrusy, prostírání, utěrky, kuchyňské zástěry, a dokonce i rukavice na pečení mohou odrážet barvy podzimu. Vyberte si textilie v teplých podzimních barvách, jako jsou hnědá, oranžová, červená nebo zlatá, které budou doplňovat atmosféru podzimu v kuchyni.

ZMĚNA RUTINY

Zapálit svíčku po návratu z práce nebo se přikrýt teplou dekou při sledování oblíbeného filmu, to jsou jednoduché způsoby, jak do vašeho dne vnést podzimní náladu. Podzim je také skvělý čas pro praktikování jógy nebo meditace. Je to doba, kdy příroda nabízí neuvěřitelnou škálu barev a zklidňuje se před zimou. Změnou své rutiny podle podzimních rytmů si můžete užívat tohoto ročního období na maximum a vytvořit útulnou a klidnou atmosféru ve svém domově.

Helena Pondělíčková, foto: archiv





Dobijte baterky

S příchodem podzimu se dny stávají kratšími a vzduch chladnějším. Nastává ideální čas pro regeneraci, relaxaci a obnovu tělesné i duševní rovnováhy. Podzimní wellness rituály nám umožní vstoupit do zimy plní energie a pohody. A jak na to? Čtěte a proměňte nejen svůj domov v oázu odpočinku a pohody.

ZAČNĚTE ZEVNITŘ

Ponořte se do světa čajů, které zahřejí tělo i duši. Zkuste například čaj z šípků bohatý na vitamín C nebo komplexní chutě čaje z lékořice, anýzu a šalvěje. Tyto bylinky pomáhají nejen proti podzimním nachlazením, ale také stimulují smysly. Zahrňte do svého jídelníčku sezónní potraviny, jako jsou dýně, ořechy, kořenová zelenina či houby. Tyto ingredience jsou nejen výživné, ale také podporují imunitní systém a nabíjejí nás energií.

TVORBA DOMÁCÍHO SVATYNNÍHO PROSTORU

Vytvořte si ve svém domově místo, které vám bude sloužit jako útočiště. Místo, kde můžete odpočívat, číst nebo meditovat. Klíčem k vytvoření svatyně je jednoduchost a pohodlí. Začněte s pohodlným podsedákem nebo polštářem, na kterém můžete sedět. Zvolte měkké osvětlení, třeba svíčky nebo lampiony, které vytvoří teplou a příjemnou atmosféru. Pokud máte rádi vůně, aroma lampy nebo vonné tyčinky mohou přidat další rozměr. Přidejte předměty, které mají pro vás hluboký význam a připomínají vám důležité okamžiky nebo osobní hodnoty. Příroda má léčivou sílu. Pokud máte možnost, uvelebte se poblíž okna s výhledem do zeleně nebo přidejte rostliny.

POHYB NA ČERSTVÉM VZDUCHU

V Japonsku je populární wellness trend nazývaný „Shinrin-yoku“. Věří, že pobyt v lese a vdechování esenciálních olejů z dřevin může zlepšit náladu, snížit stres a posílit imunitní systém. Pokud nejste vyznavači lesních koupelí, zkuste praktikovat jógu na čerstvém vzduchu. Stačí si najít klidné místo, rozložit karimatku a ponořit se do ásan, dýchání a meditace.

MEDITACE

Meditace není jen doménou mnichů či jogínů. Je to metoda, přístupná všem, jejíž hlavním cílem je klidná mysl a hlubší uvědomění sebe samého. Jedním z nejsnadnějších způsobů, jak se ponořit do meditace, je soustředění se na vlastní dech. Tato technika umožňuje odpojení od vnějšího světa a plné soustředění na přítomný okamžik. Pro ty, kteří potřebují trochu vedení, vedená meditace může být ideální volbou, kdy průvodce pomáhá dosáhnout hlubokého relaxačního stavu. Opakování manter může též nabídnout pocit klidu a harmonie.

DOMÁCÍ SPA RITUÁLY

Přidejte do vany epsomskou nebo himálajskou růžovou sůl. Nejen, že detoxikují a uvolňují svaly, ale také dokáží snížit hladinu stresu. Pro ještě hlubší relaxaci přidejte do koupele několik kapek éterických olejů, jako je ylang-ylang, bergamot či pačuli. Pokud dáváte přednost přírodním bylinkám, sáčky s levandulí, heřmánkem nebo měsíčkem přidané do vody dodají vaší koupeli vůni a výživné účinky pro pokožku. Ale péče o pokožku nekončí pouze u koupele. Domácí peelingy a masky mohou vaši kůži revitalizovat a dodat jí zářivost. Zkuste například peeling z hrubozrnné soli smíchaný s olivovým olejem a dalšími éterickými oleji. Tato směs odstraní odumřelé buňky a zanechá kůži jemnou a hebkou. Po exfoliaci je ideální aplikovat zvlhčující masku. Směs avokáda, medu a jogurtu je ideální volbou.

Helena Pondělíčková, foto: archiv

HOTELGRAND















HOTEL GRAND ****

Hotel v samotném srdci královského věnného města Hradce Králové. Ubytování, které překoná vaše představy. Ideální místo na pořádání konferencí, seminářů a workshopů.

Jsme tu pro Vás!

Hotel Grand **
Československé armády 295, Hradec Králové 500 03, Česko
Tel.: +420 491 514 999
e mail: grandhk@grandhk.cz
web: **www.grandhk.cz**
fb: HotelGrandHradecKralove, ig: hotelgrandhradec

Relax pomocníci

Zastavte se a nechte své tělo i mysl jen tak odpočívat. Dopřejte si horkou koupel s příměsí esenciálních olejů, připravte si lahodný čaj nebo si zapalte svíčku, zabalte se do měkké deky a vezměte do ruky oblíbenou knihu. Je jen na vás, jak se budete rozmazlovat. Tady je několik tipů, jak si čas pro sebe ještě o kapku zpříjemnit.



UVOLNĚTE SE, PROSÍM!

Potřebujete si odpočinout od stresu všedního světa? Ponořte se do hlubokého klidu a uvolnění s tou pravou svíčkou. Tvoří ji pouze sójový vosk, dřevěný knot, který praská jako krb, a 100% přírodní esenciální olej z levandule.

www.candee.cz
397 Kč

PÁR KAPEK STAČÍ

Transformujte svůj domov do luxusního wellness spa během několika vteřin. Ultrazvukový difuzér rozptýlí váš oblíbený esenciální olej jako jemný opar a zároveň osvěží vaše smysly.

www.svetbytovychvuni.cz
1495 Kč



KOUZLO AROMATERAPIE

Přidejte pár kapek do koupele nebo difuzéru a užijte si aromaterapii v pohodlí vašeho domova. Sada pěti esenciálních olejů vás nejen zklidní a uvolní, ale je také skvělým pomocníkem proti nevolnosti a nachlazení.

www.saloos.cz
447 Kč





JAKO V BAVLNCE

Domácí wellness si žádá pořádně čistící pleťovou masku. Kdo by po horkém létě nezatoužil po hebké pleti, že? Stačí přidat pár kapek vody a maska je na světě.

www.aromaaterapie.cz
100 g, 267 Kč



NAPIJ SE

Když čaj, tak do originálního hrnku. Vsaďte na puntíky, a zpestřete si tak svůj čajový dýchánek. Zaručujeme, že vás to v pochmurných podzimních dnech zaručeně rozveselí.

www.bonami.cz
319 Kč



WELLNESS ČAJ

Ozdravná kúra z náruče přírody vás hodí do pohody. Vsaďte na zelený Rooibos a Honeybush, pomeranče, ostružiny i rybíz. Čaj plný vitaminů a antioxidantů vás parádně zrelaxuje.

www.manutea.cz
250 g, 353 Kč

ZACHUMLEJ MĚ

Představte si jemný dotek, který hladí vaši kůži během chladných podzimních večerů. Zachumlejte se do deky z ovčí Merino vlny a my zaručujeme, že se oveček nedopočítáte.

www.oveckarna.cz
3 079 Kč





Tajemství suplementace

S klesajícími teplotami máme potřebu posílit své tělo a duši. Jak se příroda obléká do barevného hávu a připravuje na zimní odpočinek, je na čase posílit naši imunitu a zdraví. A proto je tady podzimní průvodce těmi nejlepšími „nakopávači".

ZÁŘÍ V LAHVIČCE: VITAMIN D

Vitamin D, často nazývaný „vitaminem slunce", je jedinečný, protože je jedním z mála, který může naše tělo produkovat samo - ale pouze za přítomnosti dostatečného množství slunečního svitu. V letních měsících, když trávíme více času venku, je naše produkce vitaminu D obvykle na vrcholu. Avšak jakmile se přehoupneme do podzimní sezóny, jeho výroba může výrazně klesnout, což vede k potenciálnímu deficitu. Proč je vitamin D tak důležitý? Kromě podpory zdraví kostí pomáhá tělu vstřebávat vápník. Vitamin D hraje také významnou roli v našem imunitním systému. Vědecké studie ukazují, že dostatečná hladina vitaminu D může posilovat naši obranyschopnost a chránit nás před řadou nemocí. Ačkoliv se vitamin D přirozeně vyskytuje v některých potravinách, jako je tučná ryba (losos, makrela), vaječné žloutky nebo houby vystavené slunci, pro mnoho lidí může být těžké získat dostatečné množství jen z potravy. Proto se v podzimních a zimních měsících stává suplementace vitaminem D nejen doporučenou, ale často i nezbytnou. Pokud uvažujete o doplnění vitaminu D, je dobré se poradit s lékařem nebo odborníkem na výživu, abyste určili správné dávkování.

ČERVENÝ OBRÁNCE: ECHINACEA

V češtině známá jako třapatka je rostlina, jejíž historie v léčitelství sahá tisíce let zpět. Původně ji objevili a používali domorodí obyvatelé Severní Ameriky jako lék na řadu neduhů, od bolestí po infekční nemoci. Dnes je považována za jednoho z nejsilnějších přírodních obránců v našem arzenálu proti nachlazení a chřipce. Co dělá echinaceu tak výjimečnou? Její síla spočívá v obsahu aktivních látek, které stimulují naše bílé krvinky a další součásti imunitního systému. To znamená, že když se snažíme vyhnout virům, které se v podzimních měsících šíří, echinacea nám může poskytnout tu výhodu navíc. Třapatka nejenže zvyšuje aktivity našeho imunitního systému, ale také má protizánětlivé vlastnosti. To znamená, že pokud už máte nějaké příznaky nachlazení nebo chřipky, může echinacea pomoci zmírnit je a zkrátit dobu trvání nemoci. Přestože je echinacea často považována za bezpečnou, je dobré se vyvarovat jejího dlouhodobého užívání a poradit se s lékařem před zahájením léčby. Navíc, pokud jste alergičtí na květiny z čeledi hvězdnicovitých, můžete být alergičtí i na echinaceu.

ZLATÝ KLÍČ ZDRAVÍ: KURKUMA

Když se řekne „zlaté koření", mnozí z nás si okamžitě vybaví kurkumu. Toto exotické koření, známé svým intenzivním zlatavým odstínem a výraznou chutí, má kořeny v tradiční indické kuchyni a ájurvédě. Její využití sahá tisíce let zpátky, ale v poslední době zažívá boom popularity na celém světě, a to nejen v kuchyni, ale i v léčitelství. Co dělá kurkumu tak zvláštní? Jednoznačně kurkumin. Tato látka je odpovědná za charakteristickou žlutou barvu kurkumy a je proslavená svými silnými protizánětlivými vlastnostmi. Kromě toho má kurkumin také antioxidační, antiseptické a analgetické účinky. Mnoho studií ukázalo, že pravidelná konzumace kurkuminu může pomoci bojovat proti řadě chronických onemocnění, včetně artritidy, Alzheimerovy choroby a srdečních onemocnění. Avšak aby byly přínosy kurkuminu plně využity, doporučuje se kombinovat kurkumu s černým pepřem. Proč? Pepř obsahuje látku zvanou piperin, která zvyšuje biologickou dostupnost kurkuminu. To znamená, že díky černému pepři je naše tělo schopno vstřebat a využít mnohem více kurkuminu, než kdybychom konzumovali kurkumu samotnou. A jak zařadit kurkumu do našeho podzimního menu? Je to jednoduché! Můžete ji přidat

do teplých nápojů, jako je zlaté mléko, což je směs kurkumy, černého pepře, mléka (nebo rostlinného mléka) a dalších koření. Dále je možné ji zařadit do polévek, omáček, rýžových pokrmů nebo třeba do smoothie. A pokud hledáte ještě jednodušší způsob, existuje řada doplňků stravy s kurkumou, které můžete zařadit do své denní rutiny.

ENERGETICKÝ BOOSTER: ŽENŠEN

Jde o kořen, který má v tradiční čínské medicíně zvláštní postavení. Hlavní silou ženšenu je jeho adaptogenní povaha. Adaptogeny jsou látky, které pomáhají tělu vyrovnat se se stresem, ať už fyzickým, emocionálním nebo chemickým. Tím, že podporují homeostázu v těle, mohou nám pomoci cítit se vyrovnaněji a energičtěji, i když nás život zkouší. Výzkumy ukázaly, že pravidelná konzumace ženšenu může zvýšit fyzickou výkonnost, zlepšit koncentraci, a dokonce podpořit imunitní funkci. Pro mnoho z nás je to přesně to, co potřebujeme během podzimního období, kdy se cítíme letargičtí a vyčerpaní. A jak proti tomu bojovat? Můžete začít třeba s čajem z ženšenu. Na trhu jsou také doplňky stravy na bázi ženšenu, které můžete zařadit do své denní rutiny. Ať už jde o tinkturu nebo kapsle, je důležité dodržovat doporučené dávkování a konzultovat s lékařem před zahájením užívání, zejména pokud užíváte jiné léky.

MOZEK V AKCI: OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY

Omega-3 mastné kyseliny jsou skupinou nenasycených mastných kyselin, které hrají hlavní roli v celkovém zdraví našeho těla, zejména našeho mozku. Jedním z důležitých zdrojů těchto kyselin je rybí olej, zvláště z mastných ryb, jako jsou losos, makrela nebo sardinky. Ale proč je tak důležité myslet na omega-3 zejména v podzimních měsících? Studie ukázaly, že omega-3 mastné kyseliny mohou významně zlepšit kognitivní funkce, především paměť a koncentraci. Díky svým protizánětlivým vlastnostem mohou také snížit riziko neurodegenerativních onemocnění, jako je Alzheimerova choroba. Ale to není vše! Tato malá molekula má také pozitivní vliv na naši náladu. Vědecké výzkumy spojují vyšší příjem omega-3 s nižším rizikem depresivních stavů, což může být pro mnoho z nás zásadní v období, kdy sluneční světlo a teplé dny postupně ustupují. Když se dny stávají kratšími a chladnějšími, naše tělo a mysl často cítí dopad sezónních změn.

> „Význam slova ‚ženšen' v překladu z mandarínské čínštiny znamená člověkův kořen."



Helena Pondělíčková, foto: archiv

inzerce





Neusínej ještě

S příchodem podzimu mnoho z nás pociťuje touhu uložit svou zahradu k zimnímu spánku. Ale zastavte se ještě na chvíli! Než tak uděláte, existuje řada činností, které můžete provést, aby příští jaro byla ještě krásnější. Tady je několik tipů na to, co byste neměli zapomenout.

VÝSADBA CIBULOVIN

Cibuloviny patří mezi největší radosti jarní zahrady. Při jejich výběru dávejte pozor na kvalitu. Vyberte si cibule, které jsou pevné na dotek a nemají známky plísně nebo poškození. Větší cibule často produkují silnější a nádhernější květy. Ideální doba pro jejich výsadbu jepodzim, kdy půda ještě není zcela zmrzlá, ale už je dostatečně chladná. Většinou to bývá od září do listopadu, a to v závislosti na klimatické oblasti. Obecné pravidlo říká, že cibule by měly být vysazeny do hloubky třikrát jejich výšky. Velké cibule, jako jsou tulipány, by měly být asi 20 cm pod povrchem, zatímco menší cibule, jako sněženky, stačí vysadit méně hluboko. Většina cibulovin preferuje dobře propustnou půdu a místo na slunci či v polostínu. Pokud je vaše půda těžká nebo má tendenci zadržovat vodu, zvažte přidání písku nebo kompostu, aby se zlepšila drenáž. Nejlépe působí, když jsou vysazeny ve skupinách. Místo toho, abyste je vysazovali jednotlivě, zkuste vysadit malé skupiny pěti nebo sedmi stejných cibulovin dohromady pro silnější vizuální efekt. Po výsadbě cibule zalejte, aby se podpořil jejich růst a zabezpečil kontakt s půdou. Během zimy se snažte půdu udržovat mírně vlhkou, ale vyvarujte se přemokření.

KOMPOSTOVÁNÍ LISTÍ

Padající listí v podzimních měsících může být pro někoho nepořádek, ale pro zahradníka to představuje skvělou příležitost získat bohatý organický materiál pro svou zahradu. Listí je bohaté na uhlík, a když je správně kompostováno, může se změnit v tmavý, vláknitý materiál známý jako listový humus. Tento humus je výborný pro zlepšení struktury půdy, zadržování vlhkosti a dodávání živin rostlinám. Celé listy se však rozkládají pomalu a dlouho. Zrychlete proto tento proces jejich drcením listí pomocí sekačky na trávu. Drobnější částice se rychleji rozkládají a zabírají méně místa na kompostové hromadě. Při stavbě kompostové hromady střídejte vrstvy listí s vrstvami zeleného materiálu, jako jsou posečená tráva nebo kuchyňský odpad. Střídání materiálů pomáhá vyvážit poměr uhlíku a dusíku a urychluje rozklad. Kompostovací proces vyžaduje vlhkost. Ujistěte se, že vaše hromada je vlhká, ale ne přemokřelá. Pokud je hromada příliš suchá, rozložení se zpomalí, pokud je příliš mokrá, může začít zapáchat. Každý týden či dva promíchejte kompostovou hromadu, aby se zvýšil přístup kyslíku, což urychlí rozkladní proces. Listový kompost je připraven k použití, když je tmavý, drobný a má vůni země.

STŘÍHÁNÍ A PROŘEZÁVÁNÍ

Odstraněním starých a nemocných větví povzbudíte rostlinu k novému růstu. Pomocí prořezávání můžete formovat rostliny tak, aby lépe vyhovovaly designu vaší zahrady. Prořezáváním zlepšujete cirkulaci vzduchu mezi větvemi, což snižuje riziko onemocnění. U ovocných stromů a keřů může správné prořezávání zvýšit výnos a kvalitu plodů. Prořezávání větví je základní technikou péče o rostliny, při které je důležité používat ostré nůžky nebo pily. Vždy byste měli řezat těsně nad pupenem nebo ve větvičce, aby se podpořilo zdravé hojení řezu. Na druhou stranu, zastřihávání je technika, která spočívá v odstranění vrcholů rostliny. Díky tomuto zásahu se stimuluje růst větví, což následně vede k hustějšímu růstu rostliny. Kromě těchto dvou technik je zde také výběrové prořezávání, které se zaměřuje na odstranění specifických větví. Díky tomuto postupu můžeme buďto měnit tvar rostliny, nebo zlepšovat její zdravotní stav. Většina stromů a keřů by měla být prořezávána během pozdní zimy nebo časného jara, kdy jsou v klidu. Některé kvetoucí keře, jako je forsythie nebo jasmín, by měly být prořezávány hned po odkvětu.

PŘÍPRAVA TRÁVNÍKU

Podzimní péče o trávník je klíčová pro jeho zdraví v následujícím roce. Pokračujte v sečení trávy pravidelně, ale nechte ji trochu delší – asi 5-7 cm. Delší tráva lépe odolává chladu a mrazu. V posledním sečení před zimou můžete nastavit sekačku o něco níže, ale nikdy nesekejte trávu příliš nízko. Podzim je ideální doba pro vzduchování trávníku. Pomáhá uvolnit kompaktní půdu a umožňuje





kyslíku, vodě a živinám snadněji pronikat ke kořenům. Listí, které spadne na trávník, pravidelně odklízejte. Pokud zůstane na trávníku, může způsobit vznik plísní a chorob. Nezapomínejte na hnojení. Hnojiva s vyšším obsahem draslíku pomáhají posílit trávník před zimními měsíci. V tomto období také podporuje hluboký růst kořenů. Pokud má váš trávník holá místa nebo je řídký, podzim je skvělý čas k zasévání nových semínek. Mírnější teploty a častější srážky pomáhají novým semenům klíčit. Pokud podzim není příliš deštivý, pokračujte v mírném zalévání trávníku. Tráva potřebuje dostatek vody, aby se připravila na zimu.

OCHRANA CITLIVÝCH ROSTLIN

Pokud máte v zahradě rostliny, které jsou citlivé na zimu, nezapomeňte je chránit. Jedním z řešení je využití netkaných textilií, jako je agrotextilie. Tato tkanina je ideální pro zakrytí rostlin a ochranu před mrazem. Další účinnou metodou je mulčování. Aplikací vrstvy mulče, ať už ze slámy, listí nebo kůry, kolem rostlin můžete izolovat jejich kořeny a zadržovat teplo. Pro citlivé rostliny v nádobách může být užitečné obalení nádob hliníkovou fólií, což pomáhá odrazit chlad a zachovává teplo. Proti silným větrům se můžete bránit postavením provizorních plotů nebo zábran. Doporučuje se také umístit rostliny na místa chráněná před větrem, čímž se snižuje riziko poškození. S příchodem jara a léta se mnohdy setkáváme s různými škůdci. Pomocníkem mohou být jemné sítě, které zamezí přístupu škůdců, jako jsou mšice nebo housenky. Při péči o rostliny je důležitá také správná zálivka. Kapková zálivka poskytuje rostlinám stabilní zásobování vodou a snižuje jejich stres během suchých období. Pokud máte v plánu přesunout rostliny ven nebo je přivést zpět dovnitř, doporučuje se je postupně přizpůsobovat novým podmínkám. Tak minimalizujete šok z prudké změny prostředí a zvyšujete šance rostlin na úspěšnou adaptaci.

Helena Pondělíčková, foto: archiv

inzerce



FRANCE CAR Hradec Králové - Pardubice www.francecar.cz

CIFY

city for you HRADEC KR.



www.cify.cz



Nastavený čas

Když se evropský kontinent zahalí do podzimního pláště, mnozí z nás začnou s nostalgií vzpomínat na léto. Je čas změnit perspektivu a objevit koutek světa, kde podzim přichází s teplem a nekonečným sluncem. Vítejte na Kanárských ostrovech!





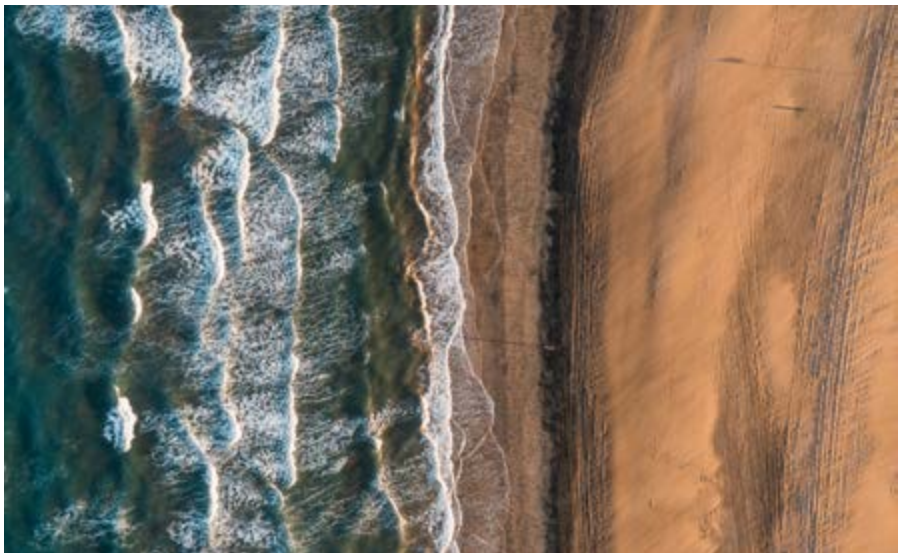
Kanárské ostrovy, perla Atlantského oceánu, jsou místem, kde naleznete kombinaci exotické přírody, malebných pláží a fascinující historie. Vulkanické erupce, které tvarovaly ostrovy, zanechaly krajinu plnou impozantních hor, černých písečných pláží a záhadných lávových tunelů. Jedná se o souostroví sedmi hlavních ostrovů – Tenerife, Gran Canaria, Lanzarote, Fuerteventura, La Palma, La Gomera, El Hierro – a několika menších ostrůvků. Pojďme si představit ty nejnavštěvovanější.

TENERIFE: OSTROV VĚČNÉHO JARA

Největší z Kanárských ostrovů je místem kontrastů, které z něj dělají ráj na zemi pro návštěvníky z celého světa. Tento ostrov nabízí vše od vznešených hor až po zářivě modré oceánské pláže, což z něj dělá ideální destinaci pro všechny typy dovolených. V jeho srdci se tyčí sopka Teide, která je nejen nejvyšším bodem ostrova, ale i celého Španělska. Národní park Teide je obklopen lunární krajinou, která svádí k pěším túrám nebo jízdě lanovkou až k vrcholu. Město La Laguna, bývalé hlavní město Tenerife, je dnes zařazeno na seznam světového dědictví UNESCO. Jeho historické centrum je plné koloniální architektury, úzkých uliček a barevných domů. Santa Cruz de Tenerife, současné hlavní město, je živoucím městem plným kultury, obchodů a festivalů – zejména světoznámého karnevalu. Anaga je horský masív na severovýchodě Tenerife a je rájem pro milovníky trekkingu. Svébytné lesy, nekonečné výhledy na oceán a starobylé vesnice vytvářejí atmosféru, do které se snadno zamilujete. Tenerife nabízí různorodé pláže od zlatého písku v oblastech jako Las Teresitas až po černé vulkanické pláže v Playa de la Arena. Pro milovníky vodních sportů je El Médano skvělým místem pro windsurfing a kitesurfing. Mimo turistické oblasti můžete navštívit tradiční vesnice, jako je Masca, která je ukrytá v hlubokých údolích a nabízí úchvatné výhledy na okolní krajinu.

GRAN CANARIA: KONTINENT V MINIATUŘE

Představte si místo, kde se písečné duny mísí s horskými lesy a malebnými vesnicemi. Místo, kde se můžete procházet po historických uličkách a během pár hodin ležet na zlaté pláži. Vítejte na Gran Canaria, jednom z nejrozmanitějších a nejkrásnějších ostrovů v Atlantiku. Jednou z nejikoničtějších atrakcí jsou obrovské duny v Maspalomas, které se rozprostírají na několik kilometrů. Vypadá to, jako byste byli uprostřed Sahary, a přitom jste jen kousek od moře. Tyto duny nejsou jen vizuálně ohromující, ale také chráněné jako přírodní rezervace. Hlavní město ostrova, Las Palmas de Gran Canaria, je mixem kultury, historie a moderního života. Historická čtvrť Vegueta je domovem pro katedrálu Santa Ana a mnoho koloniálních budov, zatímco moderní části města nabízejí skvělé nákupy a gastronomii. Střed ostrova je zcela odlišný od pobřežních oblastí. Zde naleznete horské masívy, hluboká údolí a nádherné lesy, jako je les Tamadaba, domov endemických druhů rostlin a zvířat. Roque Nublo, impozantní skalní útvar v srdci ostrova, je nejen populárním místem pro pěší turistiku, ale také symbolem Gran Canaria. Z vrcholu máte panoramatický výhled na celý ostrov a při dobrém počasí i na sousední ostrovy. Navštívit Gran Canaria a vynechat malebné vesnice jako Tejeda nebo Teror by byla škoda. Tyto vesnice vám nabídnou pohled do tradičního kanárského života, kde čas jako by zpomalil.



LANZAROTE: UMĚNÍ A PŘÍRODA V HARMONII

Lanzarote, s jeho ohromujícími sopečnými krajinami je jako jiná planeta. Ovšem nečekejte pouze nehostinnou pustinu – tento ostrov nabízí bohatou paletu kulturních zážitků, historických památek a překrásných pláží, vše v harmonii s přírodou. Možná nejvýznamnější atrakcí Lanzarote je Národní park Timanfaya. Toto sopečné území je živým svědectvím o posledních vulkanických erupcích, které proběhly v 18. a 19. století. „Montañas del Fuego“ (Hory ohně) nabízejí úžasné panoramatické výhledy. Lanzarote by nebylo tím, čím je dnes, bez vizionářského umění a architektury Césara Manrique. Jeho domy, sochy a návrhy jsou rozesety po celém ostrově, včetně jeho domova v Taro de Tahiche, který



je nyní muzeem. Na jižním cípu Lanzarote najdete Playas de Papagayo, řadu malebných zátok s křišťálově čistou vodou. Tyto pláže jsou ideální pro odpočinek, šnorchlování a obdivování podmořského světa. Díky svým unikátním podmínkám – vulkanickým půdám a konstantním větrům – produkuje Lanzarote výjimečná vína. Navštivte vinařství La Geria a ochutnejte místní Malvasia. Teguise, jedno z nejstarších měst na ostrově, nabízí bohatou historii, tradiční architekturu a týdenní trhy. Arrecife, hlavní město, je ideálním místem pro nákupy, kulturní zážitky a procházky po jeho malebném přístavu.

FUERTEVENTURA: VĚTRNÉ PÍSKOVIŠTĚ S DUŠÍ

Poněkud ve stínu svých známějších sousedů, Fuerteventura se může pochlubit některými z nejkrásnějších pláží Kanárských ostrovů a podmanivou, skoro měsíční krajinou. Je to místo, kde se čas zdá být pozastaven a kde silné větry šeptají příběhy dávných dobyvatelů. Fuerteventura je rájem pro milovníky pláží. Na severu, v oblasti Corralejo, se rozprostírají rozsáhlé duny, zatímco na jihu, v oblasti Jandía, najdete dlouhé pláže s jemným bílým pískem a tyrkysově modrým mořem. Jako první hlavní město ostrova Betancuria je svědkem bohaté historie Fuerteventury. Navštivte místní muzea, krásný kostel a procházejte se úzkými, malebnými uličkami. Díky svým konstantním větrům je Fuerteventura oblíbenou destinací pro windsurfing a kitesurfing. Každý rok se zde konají mezinárodní soutěže, přitahující sportovce z celého světa. Lobos, malý ostrov severně od Fuerteventury, je ideálním místem pro pěší turistiku, potápění a šnorchlování. Křišťálově čistá voda a bohatý podmořský život vás okouzlí. Navštivte vesnice jako Pájara nebo Antigua a objevte autentickou atmosféru Fuerteventury.

KDE SE UBYTOVAT A CO JÍST

Pokud hledáte luxus, mnoho ostrovů, zejména Tenerife a Gran Canaria, nabízí luxusní resorty s plným servisem, golfovými hřišti a wellness centry. Například oblast Costa Adeje na Tenerife se pyšní svými pětihvězdičkovými hotely. Pro ty, kteří touží po větší intimitě, La Laguna na Tenerife hostí nádherné butikové hotely. Pokud cestujete s rodinou nebo ve větší skupině, Fuerteventura a Lanzarote nabízí apartmány a vily, které kombinují soukromí domova s luxusem dovolenkového bydlení. A co by to bylo za dovolenou bez ochutnávky místních lahůdek? Kanárská kuchyně je směsicí španělských, afrických a latinskoamerických vlivů. Hlavní pokrmy, které byste si rozhodně neměli nechat ujít, zahrnují papas arrugadas, malé brambory vařené v slané vodě, servírované s pikantní omáčkou mojo, a sancocho canario, rybu vařenou s bramborami. Pro ty s chuťovkou na sladké je tu bienmesabe, bohatá pasta z mletých mandlí. A samozřejmě, návštěva Kanárských ostrovů by nebyla úplná bez ochutnávky místních vín, zejména bílého vína z odrůdy Malvasia.

Helena Pondělíčková, foto: archiv

inzerce

NEVYZKOUŠÍŠ - NEUVĚŘÍŠ!

nová

Vespa® GTS

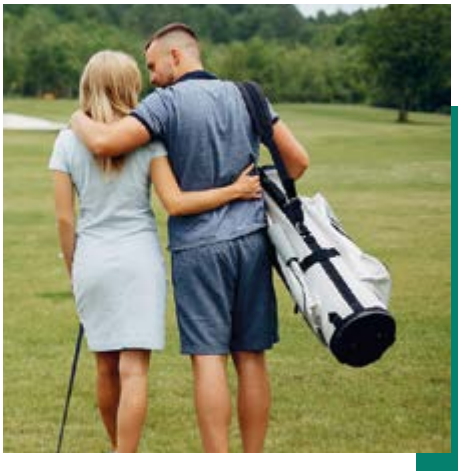
www.vespa.com



TROJAN®
SKÚTRY

BRNĚNSKÁ 183, 500 08 HRADEC KRÁLOVÉ
WWW.SKUTRY-HRADEC.CZ

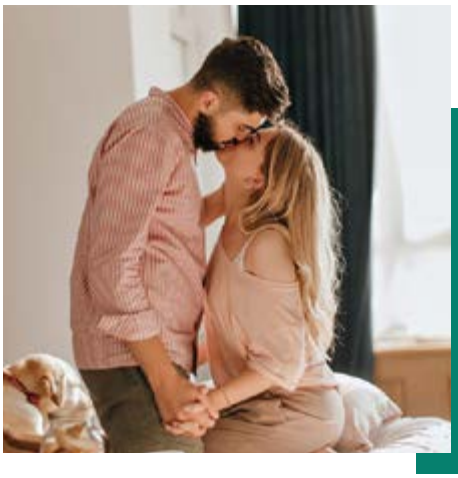
PENZION
CASA



Ubytovací balíček s vyžitím na golfovém hřišti

V CENĚ BALÍČKU:

- Ubytování pro dva na 2 noci
- Snídaně
- Celodenní vstup na golfové hřiště v Park Golf a Konference Park Hradec Králové + košík míčků na DR na rozehrání
- Láhev prosecca Montelvini ASOLO DOCG Brut / Extra Brut na pokoji



Ubytovací balíček „Romantický víkend“

V CENĚ BALÍČKU:

- Romantický pobyt na 2 noci
- Večerní rezervace v Casa del Prosecco (v přízemí penzionu) - s přípitkem prosecca a večeří (pinsa)
- Vstup na Bílou věž
- Sauna a Relax pro dva v SAUNIA HK
- Láhev prosecca Bellusi DOC Brut



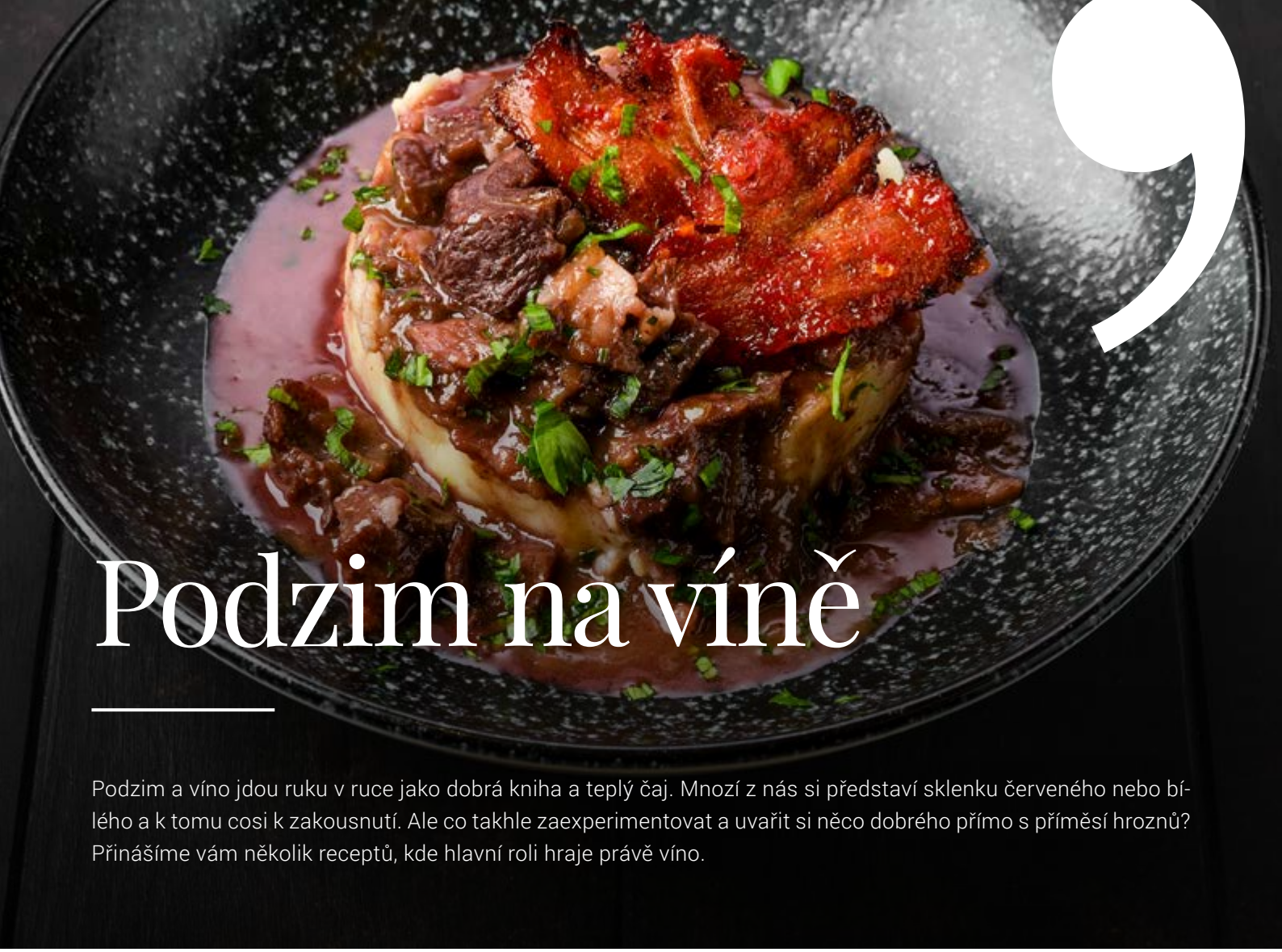
Ubytovací balíček pro milovníky vína a prosecca

V CENĚ BALÍČKU:

- Ubytování pro dva na 1 noc
- Řízená degustace 5 druhů prosecca nebo vína
- Salámovo - sýrové prkénko
- Delikatesy a pečivo

www.penzioncasa.cz

Velké nám. 137/17 Hradec Králové 704 979 074 recepce@penzioncasa.cz



Podzim na víně

Podzim a víno jdou ruku v ruce jako dobrá kniha a teplý čaj. Mnozí z nás si představí sklenku červeného nebo bílého a k tomu cosi k zakousnutí. Ale co takhle zaexperimentovat a uvařit si něco dobrého přímo s příměsí hroznů? Přinášíme vám několik receptů, kde hlavní roli hraje právě víno.

KDE SE VZALO?

První stopy používání vína v kuchyni můžeme najít v dávných civilizacích, jako byly Egypt, Řecko a Řím. Víno nejen považovali za svatý nápoj, ale také ho využívali jako léčivý prostředek smíchaný s bylinkami a kořením. Rovněž mělo místo jako chuťový doplněk i konzervační prostředek, který dodával pokrmům charakter a svěžest. Středověká Evropa přinesla víno do popředí kulinářského umění. V dobách, kdy čerstvé suroviny nebyly snadno dostupné, mohlo víno konzervovat a oživit pokrmy. Pomáhalo maskovat zápach masa, které nebylo zcela čerstvé, a přidávalo bohatou chuť. Přestože víno mělo v historii mnoho úloh, v některých kulturách se stalo kulinářským klenotem. Je součástí tradičních pokrmů ve Francii, Itálii nebo Španělsku. Načerpejte inspiraci v těchto pěti receptech.

HOVĚZÍ GULÁŠ NA ČERVENÉM VÍNĚ

500 g hovězího masa (nejlépe zadní části)
2 cibule
2 stroužky česneku
200 ml červeného vína (doporučujeme Merlot)
1 lžíce rajčatového protlaku
sůl, pepř, paprika, tymián
2 lžíce oleje nebo sádla
200 ml hovězího vývaru

Na oleji osmahneme pokrájenou cibuli a česnek. Přidáme maso pokrájené na kostky, osolíme, opepříme a přisypeme papriku. Po chvíli přidáme rajčatový protlak a zalijeme vínem. Přidáme hovězí vývar a necháme dusit dvě hodiny na mírném ohni. Podáváme s knedlíkem.

HRUŠKY VAŘENÉ V BÍLÉM VÍNĚ S KOŘENÍM

4 velké hrušky (pevné, ale zralé)
500 ml bílého vína (např. Chardonnay)
150 g cukru
špetka vanilkového extraktu
1 hřebíček, 1 skořice, 1 hvězdičkový anýz

Hrušky oloupeme, ale necháme je celé. Ve větším hrnci smícháme víno, cukr, vanilku a koření. Hrušky vložíme do směsi a vaříme na mírném ohni asi 20 minut. Hrušky by měly být



měkké, ale ne rozměklé. Podáváme je chladné, s vanilkovou zmrzlinou nebo šlehačkou.

KUŘECÍ PRSA V KRÉMU Z BÍLÉHO VÍNA

4 kuřecí prsa
250 ml bílého vína (např. Sauvignon Blanc)
200 ml smetany na vaření
2 lžíce másla
2 stroužky česneku
sůl, pepř, petrželka
100 g nasekaných hříbků

Kuřecí prsa osolíme, opepříme a na másle osmahneme do zlatova. Přidáme nasekaný česnek a hříbky. Po chvíli zalijeme vínem a necháme na mírném ohni, dokud se víno nezredukuje na polovinu. Přilijeme smetanu a necháme ještě chvíli podusit. Podáváme s rýží.



MUŠLE V ČESNEKOVÉ OMÁČCE NA BÍLÉM VÍNĚ

1 kg čerstvých mušlí (nejlépe modré)
250 ml bílého vína (např. Pinot Grigio)
5 stroužků česneku, nakrájené
sůl, pepř, čerstvě sekaná petrželka
2 lžíce olivového oleje
1 chilli paprička, nakrájená (volitelné)

Mušle řádně omyjeme. Na pánvi rozpálíme olivový olej, přidáme česnek (a chilli, pokud používáte) a krátce osmažíme. Přilijeme víno a necháme povařit cca dvě minuty. Poté přidáme mušle, zakryjeme pokličkou a vaříme, dokud se všechny mušle neotevřou (cca 5 až 7 minut). Ochutíme solí, pepřem a posypeme petrželkou.

(red), foto: archiv



inzerce

K-TRIUMF RESORT ★★★★

K-Triumf Resort: Ideální místo pro váš firemní večírek!

Užijte si podzimní atmosféru uprostřed přírody. Na místě, které spojuje práci, zábavu a relaxaci.

S kódem **QPODZIM2023** získáte **10% slevu**

na ubytování a pronájem prostor do 27.12.2023.
Těšíme se na Vás!

www.k-triumf.cz
+420 491 407 121
info@k-triumf.cz



FiftyFifty
KREATIVNÍ AGENTURA



grafický design
multimédia
online média
tiskové služby
marketing & PR

www.fifty-50.cz

MUSAIONFILM
ČERNÝ JANEK
2014

NEJLEPŠÍ REGIONÁLNÍ
MARKETINGOVÝ PRODUKT
V CESTOVNÍM RUCHU 2014

HLAVNÍ MĚSTO CYKLISTŮ
CENA CYKLISTICKÉHO
MARKETINGU 2014

TURIST PROPAG
2016, 2017, 2022



TOURREGIONFILM
2017

CENA VLÁDNÍHO VÝBORU
PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM
POSTIŽENÍM 2017

ZLATÝ ERB
2019, 2023

VELKÁ CENA CESTOVNÍHO
RUCHU 2020/21, 2021/22,
2022/23



Podzimní radovánky

Podzim na východě Čech je kouzelný. Stále teplé dny, zbarvené stromy a kulturní akce. Hledáte tipy, kam se vydat v tomto ročním období? Máme pro vás pár doporučení, kde si podzim skutečně užijete. Připravte se na cestu plnou barev a zážitků!



GOČÁROVA GALERIE OTEVÍRÁ SVÉ BRÁNY

od 29. 9. 2023

Nově zrenovovaná budova historických Winternitzových mlýnů v Pardubicích nyní slouží jako domov pro Gočárovu galerii. Její grandiózní otevření je naplánováno na 29. září. Návštěvníci se mohou těšit na expozice s názvem „Blouděním k sobě“ a „Velké malé radosti / Šperky a objekty“ od Pavla Herynka.



MINT MARKET VOLÁ

30. 9. 2023

V sobotu 30. září se na královéhradecké Smetanovo nábřeží vrací MINT Market. Čeká na vás bohatý výběr z více než šedesáti značek nabízejících autorskou módu, šperky a originální design. Přijďte si vybrat z unikátních šperků, bio kosmetiky, stylových kabelek, ručně vytvořených sójových svíček nebo jiných módních kousků.



MEZINÁRODNÍ HUDEBNÍ FESTIVAL F. L. VĚKA 2023

9. 9.–24. 11. 2023

Třináctý roční Festivalu F. L. Věka se uskuteční od 9. září do 24. listopadu. Na programu je devět koncertů s několika festivalovými premiérami. 24. listopadu se vůbec poprvé v historii jeden z koncertů odehraje v sále Filharmonie Hradec Králové, kde návštěvníci uctí dobrušského skladatele Radima Drejsla, od jehož narození uplynulo 100 let.



VINOBRANÍ NA ŠTĚRBOVCE!

14. – 15. 10. 2023

Každý podzim, když přichází čas pozdní sklizně révy, můžete navštívit tradiční vinobraní ve Štěrbově vile na Přehradě Les Království. Akci provází bohatý kulturní program, hudební vystoupení a degustace výjimečných vín od renomovaných vinařů, a to vše pod taktovkou zkušených degustátorů. Na své si přijdou i milovníci gastronomie díky vybraným pokrmům a delikatesám, které skvěle doplní jak bílá, tak červená vína.



NA HORÁKA DO PETROFU

10. 11. 2023

Přijďte do královéhradecké Petrof Gallery zažít večer plný hudby s písničkářem Michalem Horákem. V rámci svého aktuálního turné představí svůj zaručený recept na to, jak zůstat v klidu. A není to náhoda, že jeho nové album nese název „Ideální čas se nezbláznit!“



15 LET HRADECKÉHO KOŠTÝŘE

28. 9. 2023

Hradecký koštýř, to jsou nejen vybrané lahůdky a vína, ale také dobrá muzika. Místem setkání jsou Žižkovy sady, severní terasy a nádvoří Hudební síně v Hradci Králové. Nenechte si ujít tento svátek vína a oslavte jeho už patnáctý ročník.



BĚŽÍM PŮLMARATON

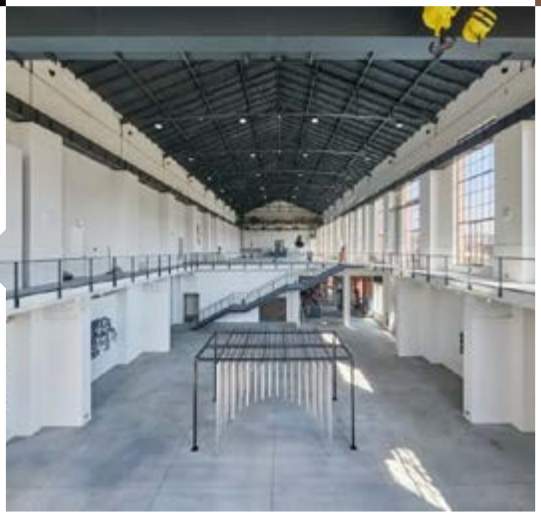
1. 10. 2023

Je tady další ročník Olfincar hradeckého půl/maratonu. Na závodníky čekají tratě dlouhé přesně 21,097 km nebo 42,195 km. Chybět nebude ani trasa pro dvojice na 5 km. Zaběhněte si svůj rekord na jedné z nejkrásnějších a nejrychlejších tras městského půlmaratonu v České republice.



GALERIE EPO1 LÁKÁ

Trutnovské centrum současného umění EPO1 zve na výstavy s názvem Fresh Power – motivy a tendence nejmladší tuzemské sochařské generace, Power Post Station – konverze energie ve vizuálním umění současnosti nebo Volume – akustická dimenze v současném umění. Zájemci můžou využít komentovaných prohlídek, termíny konání najdete na webových stránkách epo1.cz.



ZLATÁ PŘILBA SLAVÍ

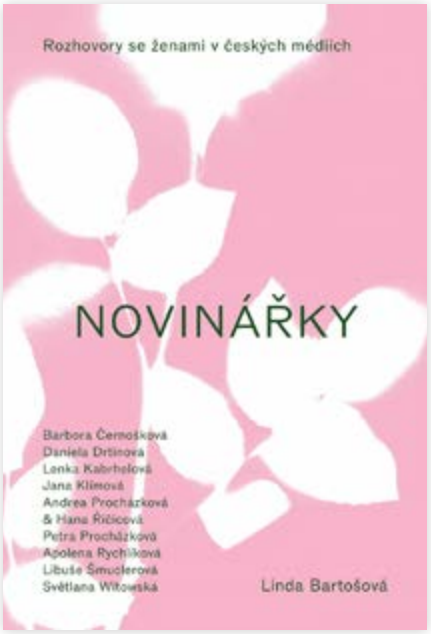
24. 9. 2023

Milovníci adrenalinu zbystřete! Je tady další ročník legendárního závodu na ploché dráze. A letos to bude něco extra. Zlatá přilba totiž slaví 75 let od svého prvního konání. Vyrazte na stadion ve Svítkově a buďte svědky souboje našich domácích talentů s mezinárodními hvězdami, všechny s cílem získat prestižní pardubickou trofej.

Do deky s knížkou...

Hledáte knihu, která vás okouzlí během chladných podzimních dní?Potřebujete literární tipy, které nejen zkrátí dlouhé hodiny, ale také obohatí vaši mysl? Představujeme vám devět knižních doporučení, která vás nenechají v klidu, dokud je nedočtete.







ATOMOVÉ NÁVYKY
James Clear

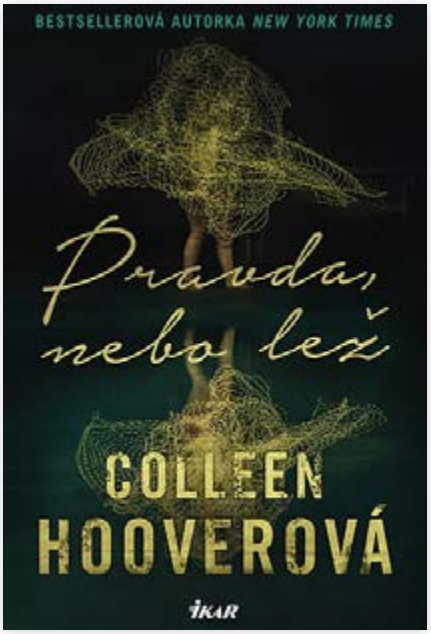
Chtěli byste si zlepšit život? Tak tato kniha bude vaším povzbudivým průvodcem. Autor se zaměřuje na sílu drobných změn a jejich schopnost posunout nás k významným cílům. Clear vysvětluje, jak vytvořit a udržet pozitivní návyky a odstranit ty škodlivé. Jeho přístup je podložený vědeckými poznatky a příběhy reálných lidí. Kniha nabízí konkrétní kroky a strategie, jak dosáhnout dlouhodobého úspěchu. Autorova poutavá a přístupná forma psaní zaručuje, že knihu nepustíte z ruky.

NOVINÁŘKY
Linda Bartošová

Toto dílo Lindy Bartošové je dojemný a inspirující pohled na svět novinářky v dnešní době. Autorka nás provází skrz své osobní zkušenosti i rozhovory s dalšími novinářkami, odhalující jejich strastiplné cesty k profesionálnímu úspěchu a osobnímu naplnění. Kniha přináší důležitý pohled na genderovou rovnost v médiích a výzvy, kterým čelí ženy v novinářském oboru. Bartošová dokáže zaujmout čtenáře nejen silnými příběhy, ale i svou upřímností a vášní pro novinařinu.

NEJSEM DOKONALÁ?
Michelle Elman

Autorka sdílí své osobní příběhy a zkušenosti s tělem a sebeobrazem, čímž nabízí inspiraci všem, kteří se potýkají s nejistotami a společenským tlakem ohledně svého vzhledu. Knížka oslovuje čtenáře praktickými radami, jak si zlepšit vztah s vlastním tělem a naučit se ho milovat. Elmanové odvaha a empatie z ní dělají výjimečnou hlasatelku pozitivity a sebevědomí. „Nejsem dokonalá?“ je inspirativním průvodcem k tomu, jak osvobodit sebe sama od společenských normativů krásy a objevit svou jedinečnou hodnotu.



PRAVDA, NEBO LEŽ?

Colleen Hoover

Srdceryvný román, který zanechává čtenáře bez dechu. Autorka vykresluje hluboké vztahy a tajemství postav, které jsou zároveň silně reálné i tajemné. Příběh hlavního páru, Quinn a Graham, postupně odkrývá vrstvy lží a skrytých motivací, což čtenáře drží v napětí až do samého konce. Co knize chybí na stránkách, dohání emocemi. Její strhující a komplikované postavy oslovují citový svět čtenáře. Hooverová je mistrem emocionálního pletení příběhů a tato kniha je toho důkazem.



PŘITAŽLIVOST PLANETY KRYPTON

Jiří Mádl

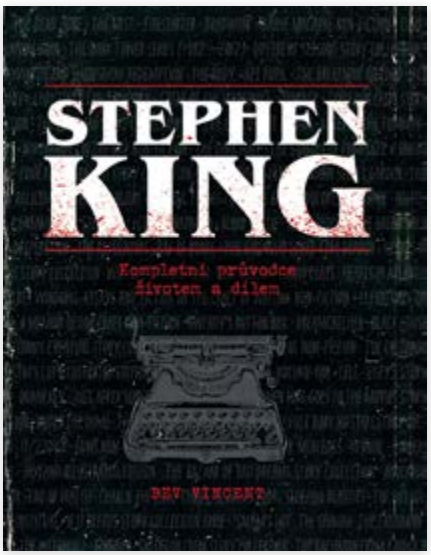
Dílo je fascinujícím dobrodružstvím do sci-fi světa plného tajemství a vzrušení. Mádl přenáší čtenáře do budoucnosti, kde se setkávají s bohatě vykreslenými postavami, odvážnými hrdiny a temnými zápor̆aky. Kniha nabízí záhadný příběh plný intrik a akcí, který udržuje čtenářovu pozornost od začátku do konce. Mádlův poutavý styl psaní a jeho schopnost vytvořit komplexní svět s detaily dodává příběhu hloubku a autentičnost.



MEZI NEBEM A PACIENTEM

Martin Moravec

Marek Dvořák je záchranář po ruce - na sociálních sítích dokáže rychle poradit, jak si počínat při první pomoci. Při jeho offline práci jde o vteřiny. Musí se rychle rozhodnout, vytěsnit emoce a často si i sáhnout na dno. Dvořák je lékařem letecké záchranky a teď i vás vezme do světa, o kterém snil už jako malý kluk. Jak vypadá práce doktora ve vrtulníku? Na které vzlety nikdy nezapomene? Kdy měl při zásahu strach a co už by ve službě nechtěl zažít?



STEPHEN KING: KOMPLETNÍ PRŮVODCE ŽIVOTEM A DÍLEM

Bev Vincent

Máte rádi tvorbu krále hororů Stephena Kinga? Kniha, která shrnuje jeho tvorbu, život a vlivy, jež formovaly jeho styl psaní, vyšla k 75. narozeninám tohoto oblíbeného autora. Tato historie Kingových snah, triumfů, bestsellerů i méně známých příběhů, pojednávající o spolupráci s jinými autory a o mnoha dalších událostech, je dokonalým doplňkem sbírky každého fanouška Stephena Kinga

Tereza Karanská



Chladné večery s popcornem

Podzim za okny nás k večeru už zahání do našich domovů a láká ke sledování oblíbených filmů a seriálů. Tady máte pár tipů od nás, které vám jistojistě zpříjemní podzimní večery s popcornem v ruce a Netflixem na obrazovce.



P(O)TRAVA

Odborníci a příbuzní obětí ve strhujícím dokumentu promluví o smrtícím onemocnění, které se v jídle šíří po celých Spojených státech. Dokument vyzývá k akci úředníky, kteří mají pravomoc zmírnit nebezpečí způsobené potravinovými patogeny, jež v USA každoročně zabijí tisíce lidí.



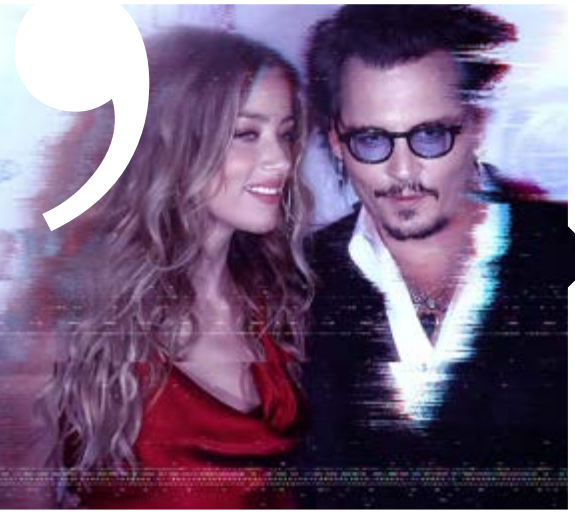


NESLÝCHANÉ: PROBLÉMOVÉ DÍTĚ JAKE PAUL

Dokument o tom, jak se z okatého kluka z Ohia stala internetová senzace a rozporuplný sportovec. Jake a jeho starší bratr Logan rozzářili sociální média svými vtípky a výstřelky. Svůj úspěch na internetu proměnili v lukrativní vedlejšák, Jake vydal hudbu a získal roli v televizním pořadu, s rostoucí slávou ale mezi bratry rostlo napětí.

KDO JE ERIN CARTEROVÁ?

Erin Carterová, původně britská učitelka, žije poklidným životem v Barceloně. Pak ale dojde k ozbrojenému přepadení v supermarketu. Když jeden z lupičů tvrdí, že ji poznal, hrozí, že se jí rozpadne život. Ve městě plném tajemství musí bojovat, aby očistila své jméno a ochránila svou rodinu.



DEPP VS. HEARDOVÁ

Zabředli jste do soudního procesu mezi hercem Johnny Deppem a jeho bývalou manželkou Amber Heard? Celý soud byl online přenášen do celého světa přes sociální sítě a způsobil rozdělení společnosti, která jej sledovala. Dokument přináší bližší pohled na rozpor mezi herci a rozbor důkazů, které nebyly předloženy.



ZÁSADNÍ ZMĚNA

Dokument o sportovcích z celého světa, kteří se kvůli své profesionální kariéře podívali na zoubek svému jídelníčku. Je jasné, že strava ovlivňuje výkony nejen sportovců, a tak se zápasník ve smíšených bojových umění vydá najít zdravý způsob stravování, který mu pomůže dosáhnout nejlepších výsledků.



NEJŠŤASTNĚJŠÍ HOLKA POD SLUNCEM

Mila Kunis jako mladá redaktorka v New Yorku, která si žije poměrně dokonalý život. To se ale změní ve chvíli, když se kvůli natáčení dokumentu musí postavit čelem svému problému ze střední školy, kdy se stala obětí znásilnění, které později vyústilo ve střelbu na škole, při níž zemřela většina jejích násilníků.



DOBRÉ MÍSTO

Seriál nás bere do posmrtného života ústředních postav, které jsou posílány buď na ``dobré místo``, anebo ``špatné místo``, kde jsou hodnoceny podle toho, jaký život žily. Jen ty s nejvyšším počtem bodů se dostávají na ono dobré místo, kde si užívají štěstí a splněná přání. Ne vždy je ale vše tak, jak se na první pohled zdá.



JAK SE DOŽÍT STOVKY ANEB TAJEMSTVÍ MODRÝCH ZÓN

Lidé v takzvaných modrých zónách se dožívají obdivuhodného věku. Jaké je jejich tajemství? Můžeme se od nich naučit něco, co nám pomůže zlepšit kvalitu našeho života a prodloužit si ho například až na krásných sto let? Dean Buettner nás vezme do pěti jedinečných míst této planety, kde lidé žijí dlouhý život plný energie a zdraví.



SEX/LIFE 2

Žena a matka dvou dětí Billie Connelly se vydá hledat tu sexy svobodnou městskou dívku, kterou bývala před deseti lety. Dostane se na fantastický výlet do nitra svých vzpomínek, které zapříčiní, že její vdané „já“ musí zápasit se svým divokým mladším „já“. Pokračování první série přilétla na Netflix na jaře 2023.

Podzimní „must have“

Ať už je vaší vášní péče o zahradu, odpočinkové večery s deskovými hrami nebo tvoření vlastních uměleckých děl, máme pro vás něco, co zpříjemní chladné podzimní dny. Ponořte se do výběru produktů a nechte se unést vlnou podzimní inspirace!



NOHY V TEPLE

Ponožky pro podzimní den? Jasně! Ve fusaklích budou vaše nohy v teple a suchu.

www.fusakle.cz
229 Kč

ZAHŘEJ SE

Chladná podzimní rána si žádají horký nápoj. Ať už dáváte přednost kávě nebo čaji, s cool termohrnkem si vychutnáte obojí.

www.waterdrop.cz
689 Kč





COOL PES

S příchodem chladných dnů bývá zima i našim čtyřnohým miláčkům. Dopřejte jim trendy obleček a zaručujeme, že vám budou vděční ještě o kapku víc.

www.oblecemepsa.cz
od 390 Kč

LADÍME

A když je v teple váš pes, co takhle něco proti nepřízni počasí pro vás? S větrovkou vyzrajete na každý déšť či nepříjemný vítr.

www.footshop.cz
4199 Kč





PŘI CHUTI

Pro milovníky mlsání je podzim jako stvořený pro vychutnávání si horké čokolády, která zahřeje. A která vám bude zaručeně chutnat?

www.cokoladovnajanek.cz
309 Kč



V SUCHU

Bude pršet, nebo ne? S meteostanicí dostanete jasnou odpověď.

www.alza.cz
3 999 Kč

SEKÁM ZA VÁS

Dost bylo sekání trávy, od teď se o to za vás postará robotická sekačka. Tahle chytrá pomocnice sama usoudí, kdy je třeba se pustit do práce.

www.alza.cz
16 490 Kč



ROZJEĎ TO!

Každý vášnivý zahrádkář bude milovat motúčko. Elektrické kolečko si poradí snad v každém terénu, a bude tak skvělým pomocníkem v péči o podzimní zahradu.

www.motucko.cz
13 990 Kč



Z ŘÍŠE SNŮ

Oblékněte svoji postel do podzimních motivů. Probouzejte se odpočatí díky příjemnému bavlněnému povlečení.

www.hm.com
799 Kč





ZAHRAJEM SI?

Zrelaxovaní a odpočatí? Svolejte celou rodinu nebo přátele a vrhněte se na deskovky. A pro milovníky Harryho Pottera tu máme skvělý tip.

www.knihydobrovsky.cz
1342 Kč

PROBUĎ PICASSA

Co dělat v deštivých podzimních dnech? Zkuste se kreativně vyřádit a namalovat vlastní umělecké dílo. Se sadou uměleckých potřeb si budete připadat jako opravdový mistr.

www.malirskeplatna.cz
1925 Kč



Great Lengths®

CHTĚJTE I VY TO NEJLEPŠÍ

prodlužování vlasů na trhu

Gabriela Partyšová



www.greatlengths.cz

greatlengthscz

KADEŘNICKÝ SALON PERFEKT

je výhradní zástupce celosvětové jedničky **GREAT LENGTHS** pro ČR.



Příští číslo

očekávejte v prosinci

Spánek jako luxus

Napadlo vás někdy, proč vlastně spíme?

Na lyže? Na lyže!

Kam za nejlepší lyžovačkou v Evropě

Jaký bude rok 2024

Přivítejte nový letopočet připraveni

Šťastné & vyladěné

Velký vánoční speciál: recepty, tipy na dárky a mnohem víc

Chcete být vidět v příštím vydání Quartieru? Napište nám na **redakce@quartiermagazin.cz**

Vinotéka u Mazlíka
kvalitní moravská a zahraniční vína
Rybova 1904/23, Hradec Králové
www.vinotekaumazlika.cz

Penzion Casa
butikový penzion
recepce@penzioncasa.cz
www.penzioncasa.cz

New Visit Garden Store
prémiové produkty pro zahradu
Vančurovo nám. 1293/9b, Hradec Králové
www.shop.newvisit.cz

Hodinářství Bechyně
Tradiční rodinné hodinářství
Karla Tomana 46, Hradec Králové
www.hodinarstvibechyne.cz

FiftyFifty kreativní agentura s.r.o.
grafický design, multimédia, marketing
Lesní 2080/6a, Nový Hradec Králové
www.fifty-50.cz

Krajská hospodářská komora Královéhradeckého kraje
Škroupova 957, Hradec Králové
www.komora-khk.cz

Cify - City for you
neziskový projekt na podporu lokálních podnikatelů
Švehlova 512, Hradec Králové
www.cify.cz

Casa Verónica
luxusní vila
JCalle Dr. Lenys 6 Benalmádena, Spain
www.casaveronica.eu

jsfyzio
fyzioterapie
Jana Černého 545/48, Hradec Králové
tel.: 774 844 426, www.js-fyziopoint.cz

Kde najdete Quartier

V HRADCI KRÁLOVÉ: ARROWS advisory group – Klicperova 1266/1 • **Assenza Café & Tapas** – Švehlova 443 • **Ateliér salon dagmar popová** – Klicperova 263 • **BISTRO u dvou přátel** – Soukenická 55, Pivovarské náměstí • **Café & Bistro V Pekárně** – Františka Halase 1887/12a • **Casa del Prosecco** – Velké náměstí 137/17 • **Cukrárna Libuše** – Ulrichovo nám. 762 • **Estela estetické laserové centum** – E. Beneše 1549 (budova Polikliniky III) • **FiftyFifty kreativní agentura** – Lesní 2080/6a • **Filharmonie Hradec Králové** – Eliščino nábřeží 5 • **FitStyle** – Šafaříkova 666 • **Fly Zone Park OC Atrium** – Dukelská tř. 1713/7 • **Galerie moderního umění** – Velké nám. 139 •**Harley-Davidson Hradec Králové** - Jana Černého 31• **Hodinářství Bechyně** – Karla Tomana 46 • **Hotel Grand** – Československé armády 295/23 • **JS fyzio** – Jana Černého 545/48 • **Kadeřnické studio Markéta Maňásková** – Havlíčkova 401 • **Kadeřnický salon Perfekt** – Víta Nejedlého 1100 • **Kadeřnictví Viktor Borčický** – Tomkova 620/20 • **Knihovna města Hradce Králové** – Wonkova 1262/1a • **Krajská hospodářská komora Královéhradeckého kraje** – Škroupova 957 • **Kosmetický salon Cosmeo** – K. H. Máchy 749 • **Květinové studio La Vital** – Svitavská 1814/2 • **Miele Center Vlášek** – Mrštíkova 2140/11 • **Muzeum východních Čech – kavárna** – Eliščino nábřeží 465 • **New Visit Garden Store** – Vančurovo nám. 1293/9b • **Oční klinika Visus** – E.Beneše 1549 (budova Polikliniky III) • **OlfinCar** – Na Rybárně 1670 • **Optika Styl** – Švehlova 366/9 • **Pension Casa** – Velké náměstí – 137/17 • **Polstrin Design** – Pražská tř. 685/15 • **ProSpánek** – Pilnáčkova 357 • **Restaurace Aquarium** – Rybova 1901/14 • **Sion** – Na Kotli 1201 • **SŠ Sion High School** – Hradecká 1151 • **Starbucks** – Brněnská 1825/23a (Futurum) • **Stratos Auto BMW** – Březhradská 195 • **Studio La Petien** – Škroupova 957 • **Tanečního studio T-BASS** – Gagarinova 844 • **Technologické centrum** – Piletická 486/19 – Letiště • **TopStyl boutique** – Masarykovo náměstí 391/13 • **TopStyl boutique II** – Švehlova 321 • **TWIST slow fashion -** Klicperova 263/2 • **Vinárna Boromeum** – Špitálská 183 • **Vinotéka u Mazlíka** – Rybova 1904/2 • **Vinotéka VinoVio** – Ve Stromovce 743 • **ZŠ Sion** – Mandysova 1434 • **100letá bistro** – Hradecká 1151/9

V PARDUBICÍCH: AMSalon – Smilova 308 • **Café Bajer** – Tř. Míru 763 • **Cross Café** – Tř. Míru 110 • **Čokoláda Café Bajer** – Zelenobranská 2 • **Dapi** – Třída Míru 71 • **Fine Fitness** – Jindřišská 276 • **France Car** – Dražkovice 156 • **Galerie města Pardubic** – Příhrádek 5, Pardubice I – Zámek • **Krajská knihovna v Pardubicích** – Pernštýnské nám. 77 • **Mlsoun Pardubice** – Smilova 337 • **Boutique Paradis Fashion** – Sladkovského 767 • **Pardubický perník - Pavel JANOŠ** - Věry Junkové 306 • **Pizzza Pizzza** – kpt. Bartoše 454 • **Prosekárna** – Třída Míru 420 • **ProSpánek** – S. K. Neumanna 2869 • **Východočeské muzeum v Pardubicích** – Zámek č.p. 2 • **Woodilo design** – Třída Míru 60

NA DALŠÍCH MÍSTECH VE VÝCHODNÍCH ČECHÁCH: Infocentrum Revitalizace Kuks – Kuks 72 • **Restaurace Baroque** – Kuks 57 • **Baroque ve dvoře** – T. G. Masaryka 80, Dvůr Králové nad Labem • **Baroque dvoreček** – Revoluční 79, Dvůr Králové nad Labem • **Oční klinika Visus** – Manželů Burdychových 325, Červený Kostelec; Pulická 99, Dobruška; Pod Branou 331, Kostelec nad Orlicí; Němcové 738, Náchod; Dobrušská 356, Opočno; 17. listopadu 291, Police nad Metují; Bratří Čapků 773, Úpice • **Café Orangerie** – Pražská 1, Chlumec nad Cidlinou • **GRAND hotel & restaurant** – Klicperova 51, Chlumec nad Cidlinou • **Salon Visage** – Jiřího Šlitra 1766, Rychnov nad Kněžnou • **Domov sv. Josefa v Žirči** – Žireč 1, Dvůr Králové nad Labem



Těšíme se na vás v centru Hradce Králové

TopStyl

Švehlova 321 a 363

www.topstyl.cz

Joseph Ribkoff CAMPIONE ELISA CAVALETTI pierre cardin MARC CAIN TAIFUN

ARROWS
ETL Global

Právo a daně na nejvyšší úrovni

Váš poradenský one stop shop

Právo a daně bez hranic

Mgr. Libor Zbořil
advokát, partner, vedoucí střediska Hradec Králové

JUDr. Tereza Snopková, Ph.D.
právo životního prostředí

Mgr. Karel Huneš
stavební právo

Mgr. Barbora Slaninová
realitní právo



Sledujte náš **LinkedIn**

Proč **ARROWS?**