vše důležité nejen z východních Čech

královský magazín

Quartier

zima 2023/24



Na lyže!

Kam za nejlepší lyžovačkou v Evropě

Šťastné & vyladěné

Velký vánoční speciál

Fenomén Nike

Příběh ikonické značky

Princeznou to začalo

Rozhovor s Natálií Holíkovou a Valentýnou Bečkovou

ZDARMA



Quartier

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

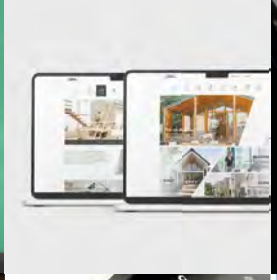
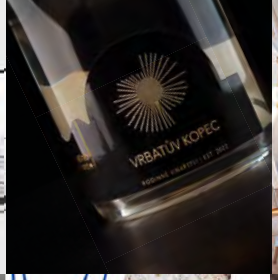
Sledujte nás na sociálních sítích:

@quartiermagazin

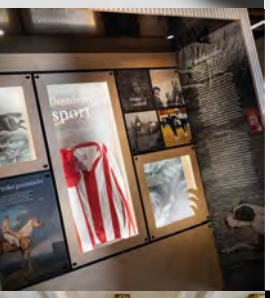
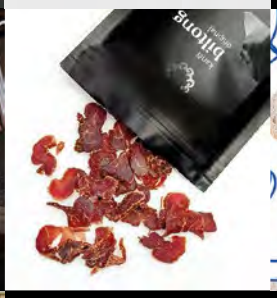
@quartiermagazin


Princeznou
to začalo
Rozhovor s Natálií Holikovou
a Valentýnou Bečkovou
www.quartiermagazin.cz

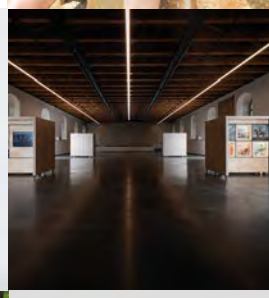




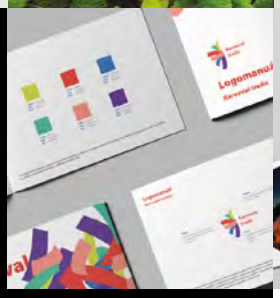






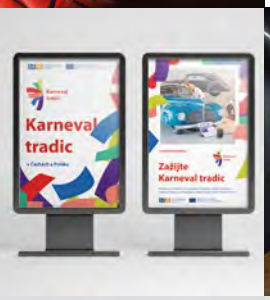


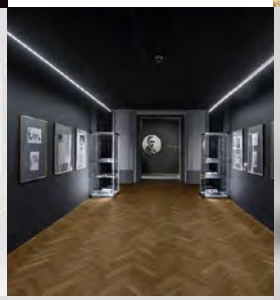


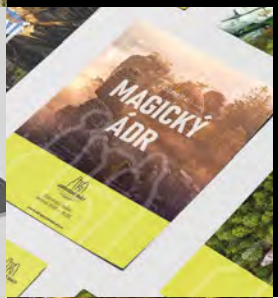







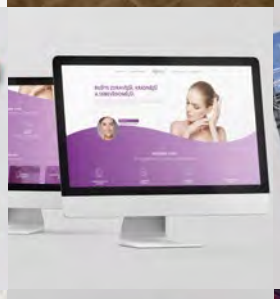









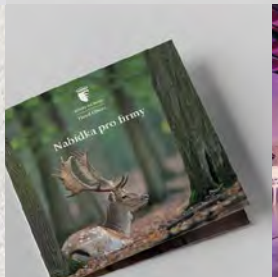


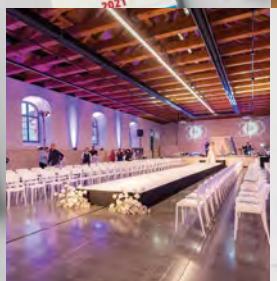
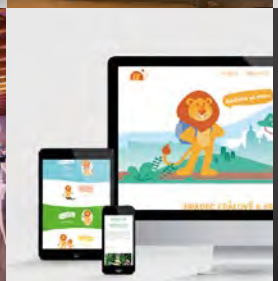
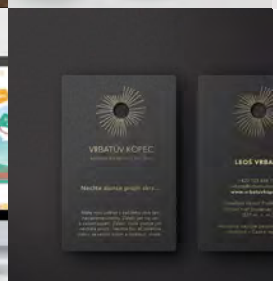









FF2024

Kinský dal Borgo

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 Fedor. Manažerka obchodu: Tereza Karanská.
Grafický koncept & sazba: FiftyFifty kreativní agentura s.r.o., Fotografie: Ondřej Slambora, Jakub Macháček, Jakub Misík, Kristýna Čičková, 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 15. 11. 2023. Toto vydání vyšlo dne 7. 12. 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 manažerka obchodu Tereza Karanská, vydavatelka Monika Staňková a šéfredaktorka Helena Pondělíčková





Zima. Šeptá se, že je to období zázraků a pohádek. Čas, kdy ulice a domy svítí, výlohy obchodů lákají svou sváteční výzdobou a všude kolem se line vůně perníku a svařeného vína. Právě v těchto měsících si uvědomujeme hodnotu chvil strávených s blízkými a potěšení z drobností.

Zima v naší redakci je dozajista magická. Jakmile se objeví první sníh, nemůžeme se dočkat prvních adventních trhů, zdobení našeho stromečku a klidných večerů s horkou čokoládou v ruce. Když přichází nový rok, přichází také naděje a očekávání nových začátků, nových příležitostí. A právě tuto atmosféru jsme se snažili vtělit do třicátého čísla našeho magazínu. Chceme, abyste s nadšením otáčeli každou jeho stránku, abyste byli překvapeni každým článkem, fotografií či rozhovorem.

Nechte za sebou krátké a chladné dny, obalte se teplou dekou a pusťte se do čtení nového vydání Quartieru. Nabídne vám spoustu nápadů, jak si co nejvíce užít zimních radovánek, ať už venku nebo v teple vašeho domova.

Z celého srdce vám přejeme, aby tyto Vánoce a celá zima byly plné šťastných okamžiků, nezapomenutelných zážitků a hlavně mnoha kouzelných chvil. Ať vás rok 2024 potěší stejně tak, jako nás těší možnost být s vámi.

Vaše

Monika Staňková
vydavatelka

Helena Pondělíčková
šéfredaktorka







OSOBNOSTI ČÍSLA

Princeznou to začalo 6

BYZNYS

Řekl/a ano! 14
Venku chutná lépe 16
Když láska prochází žaludkem 18
Až do dna 20
Známe nové talenty pro firmy 22

VÁNOČNÍ SPECIÁL

Vánoční stromeček 26
Vůně kávy 30
Milý Ježíšku... 32
Zlaté prasátko? Nikdy! 34
Vánoce naruby 38

ŽIVOTNÍ STYL

I jeden cop může změnit život 42
Síla vizuální energie 44
Spánek jako luxus 46
Za svobodu 49
Moje místo 50
10 otázek pro... 52









KULTURA & SPORT

Gočárova galerie jako nový klenot 54
Kotalův comeback 56
Na březích to žije 58
Stalo se na východě Čech 60
Jednoho podzimního dne… 62
Vize a inovace na prvním místě 64
Nemůžu žít bez… 68

DESIGN, MÓDA & KRÁSA

To nejlepší z Designbloku 70
Fenomén Nike 72
Přituhuje 76
Zimní královna 78

ZIMA

Imunita na prvním místě 84
Na lyže 86
Jaký bude rok 2024? 90

TIPY

Hurá, zima! 96
Do křesla 98
Zima s knihou v ruce 100
Vánoční must see 104
Lásky čas… 106



VALENTÝNA BEČKOVÁ & NATÁLIE HOLÍKOVÁ:

Princeznou to začalo

Vyčnívat z davu, touha po sebeprezentaci, osobitost a sebekritika. To je to, co spojuje mladé a talentované herečky – Valentýnu Bečkovou, dětskou filmovou hvězdu a rodačku z Hradce Králové, a Natálii Holíkovou, okouzlenou jevištěm a publikem Klicperova divadla. Nahlédněte za oponu, kde se filmové a divadelní umění rodí.

Jak jste se dostaly k herectví? Natálie, vy jste vystudovala Janáčkovu konzervatoř v Ostravě a už během studií jste hrála v divadle, vzpomenete si na ty momenty před?

NH: Myslím, že tomu předcházelo to, že jsem se narodila být někým lehce komediálním a umělecky založeným. Nikterak z rodiny, ale spíš ze mě samotné. Maminka mi vždycky říkala, že jsem prý dřív tancovala, než jsem mluvila, a více jsem se pohybovala než všechny ostatní děti, myslím, že dnes by se to označilo za ADHD dítě, ale tenkrát na to nebyly žádné papíry, takže jsem byla ADHD bezpapírové dítě (*smích*). Tenkrát jsem si vůbec nedokázala představit, že bych dělala něco jiného, než se jakkoliv sebeprojevovala, protože kdykoliv mě požádali, abych řekla básničku, tak jsem se do toho sama hrnula. U mě to zkrátka vzniklo přirozeně, jistě už v plodové vodě.

VB: Když jsem byla malá, tak jsem byla napřed, příbuzní říkali, že jsem šikovná, tak ať mě rodiče někam přihlásí, kde bych toho mohla využít. Ze srandy mě tedy přihlásili do castingové agentury, to mi byly dva roky. Potom se dva roky nikdo neozval. Jednoho dne někdo opravdu zavolal, že shání děti do reklamy, že si vybrali mě. Šli jsme do toho a potom jsem dostala nabídku na malou roli do filmu Ženy v běhu a už se to rozjelo.

Jaký byl váš první zážitek před kamerou nebo na jevišti?

VB: Mám ráda kameru odjakživa, nedělá mi to problém. Ale přece jen ten první film, to jsem byla trošku nervózní, ale teď už to znám, takže je to lepší.

NH: Já jsem oproti Valentýnce pozadu, s tou kamerou ještě taková kamarádka nejsem, zvykám si. Na divadle jsem byla poprvé, když mi bylo asi šestnáct. Vybral si mě tenkrát Jan Mikulášek, což je pro mě osobitý a talentovaný režisér, jako alter ego Hedy Gablerové. Výpravu dělal Marek Cpin, což je opravdu inspirativní duo. Měla jsem možnost mít na sobě krásné róby. Když je vám šestnáct, tak chcete hrát ty princezny. Určilo mi to mé vidění divadla, protože jsem měla naprosto nádherné kostýmy a mohla jsem plout po jevišti.

Co vás na tom nejvíce baví?

NH: Mě baví nejvíc to, že si člověk vyzkouší kůži různých postav, povolání, povah a přemýšlení. Zkusí si spousty textů a různých situací. Baví mě také to, že to není stereotypní. Vůbec si nedokážu představit, že bych pracovala například na poště, zdravím všechny pošťačky a pošťáky, nechci je vůbec hanit, naopak obdivuju všechny lidi, kteří dokážou chodit do stejného zaměstnání každý den ve stejnou hodinu. Já bych tohle asi nezvládla, jsem vděčná za to, že můžu dělat povolání, které se každý den mění. Je to kreativní způsob žití, akorát je to samozřejmě neukotvené, každý večer spím někde jinde, náročné přejíždění, ale není to, jak jsem zmínila stereotypní.

VB: Mě na tom baví úplně všechno i to zákulisí, kde zažijete spoustu zážitků. Hrozně mě baví maskérna, miluju tu péči a přípravu. Baví mě si zahrát jakoukoliv roli, zkusit si být někým jiným. Navíc, lidi za kamerou, to diváci nevidí, vidí jen herce a příběh samotný, ale ti, co sedí za kamerou, jsou opravdu důležití a bez nich by výsledek nebyl tak dobrý. To mě baví také.

Je to životní styl, musí vás to bavit. Povolání, která nejsou stereotypní, těch je spoustu. Těší vás tedy být každou chvíli někým jiným?

NH: Ono je to spojené s tím, že pořád v sobě mám to, že se ráda oblékám a převlékám. Zjistila jsem, že povolání herce je hlavně tedy o převlékání. Jsem schopná se za den převléct třeba dvacetkrát. Výběr kostýmu, to, že vás někdo učeše, nalíčí, to je opravdu sen, kdy se měním v princeznu nebo jiné bytosti. Je to všechno dohromady. Zároveň jsem i hlemýžď, který si nosí na zádech svůj domeček a žije ve vlaku. Jednou mě můj kolega na jevišti zastavil, když jsem se rozbrečela, a řekl mi, abych se tím tolik neunášela, že by mě to mohlo jednou zničit. Musíš vědět, že v tu chvíli v sobě něco zapneš, co vzbudí brek, ale potom to zase vypneš. Ve chvíli, kdybych plakala každý den na jevišti a myslela to upřímně, ničilo by mě to. Jednou mi moje maminka řekla, že tělo neví, že to hrajete, pro tělo je to stres. Já nejsem technická herečka, jsem člověk pudový, a co mě zrovna na jevišti rozbrečí, to mě rozbrečí. Myslím, že je dobré mít v našem povolání terapeuty.

VB: Je to pravda, spoustu lidí by to nezvládlo. Znám ale spoustu herců, kteří s tím jsou v pohodě, takže si myslím, že pokud tu zkušenost máte, tak to zvládnete.

Který film, seriál nebo divadelní hra, ve které jste se objevily, je vám osobně nejblíž?

NH: Pro mě je nejzásadnějších posledních pár let, kdy jsem se dostala do Klicperova divadla, což bylo v roce 2012. Ze začátku jsem jela, já tomu říkám b plány nebo b role a jsem za to zpětně vděčná. Moje pomyslné schody jsou daleko pevnější, protože jsem si vyzkoušela, jaké to je, když pozornost nemáte a musíte si ji vybudovat. Ve chvíli, kdy přijdete po škole a nabídnou vám velké role, tak na to třeba ještě nemusíte být připravená a nevíte si s tím rady. Já jsem role dostávala postupně, myslím si, že teď už dokážu vést i tříhodinové představení téměř sama jako například v představení Lidé, města, věci, které jsme dělali ve studiu Beseda, nebo v Prolomit vlny, které mělo derniéru nedávno. Tam jsem hrála Bess, autistickou holčičku, která se prolne do ženy a pak umře. Teď jsem se dostala do rolí obětí, které umřou pro lásku.

> *„Jsem schopná se za den převléct třeba dvacetkrát."*

Jak se s těmito rolemi ztotožňujete?
NH: Myslím si, že působím křehce a žensky, ale zároveň mám v sobě velkou sílu, takže si myslím, že je to vybrané správně (*smích*).

VB: Já jsem si užila všechny svoje role, všechny byly super, ale nejvíc mě bavilo být princeznou ve filmu Tajemství staré bambitky 2. To byl vždycky můj sen, hrát princeznu.

Ovlivňují vás vaše role v osobním životě, nebo jim to nedovolíte? Už jsme nakously psychickou odolnost. Jak s tím pracujete?
NH: Pro mě je to někdy, což nevím, jestli je dobře, únik. Když není člověku dobře na světě, něco ho trápí, tak v našem povolání může vniknout do hlavy někoho jiného, už jen tím, že si obleče kostým. Stalo se mi, že jsem z té hry nechtěla odejít, bylo mi v tu chvíli líp tam, protože se najednou dělo něco jiného než v mém životě, což samozřejmě není dlouhodobě možné, ale zároveň to něčím výhoda je. Divadlo je terapie, často říkáváme s kolegy.

Je potřeba mít, jak se říká odžito, abyste tu vaši roli co nejlépe zahrála?
NH: Pro dramatické role si myslím, že je určitě potřeba zkušeností, aby byl člověk autentický, aby měl škálu toho, co může nabídnout. Nikdy nevíte, jaká role vás může potkat, a nevíte, jestli na to máte. Proto jsem mluvila o tom, že když jste po škole, tak ta škála není tak velká a vy vlastně nemáte z čeho tolik brát, takže v tomto oboru je dobré mít nabráno bohužel i špatných zkušeností.

Setkala jste s tím, že jste měla hrát roli, se kterou jste se nemohla ztotožnit, protože jste do ní ještě nedozrála?
NH: Ano, byla to jedna z mých prvních rolí, kdy jsem měla jen naléhavě zakřičet, udělat velký skřek, který měl uzavírat celé představení. Bylo mi tenkrát 21 let a vůbec jsem si s tím neuměla poradit, vnitřně jsem to necítila. Teď už bych si na něco vzpomněla a snad by to bylo bolavé.

Vájo, jak se vypořádáváš s rolemi, kde musíš brečet, třeba jako ve filmu Příliš osobní známost?
VB: Neberu si to příliš osobně (*smích*). Pro mě je to přirozené, hodně se do toho vžívám a dokážu se rozbrečet. Ne tedy na lusknutí prstu. Ve filmu je nějaký děj a do toho, když se vžijete, tak je to samo o sobě emoční a dokážu to udělat.

Co pro vás obě herectví znamená? Jak si představujete svou budoucnost v tomto oboru?
NH: Nedovedu si představit, že bych dělala jiné povolání, ale někde jsem četla, že člověk má štěstí, když za svůj život zjistí, že má na něco talent, a je dost možné, že to ani nemusí být vaše povolání. Zajímá mě také, jaká budu maminka, tam se to potom u mě může překlenout do jiné životní náplně a funkce, mohlo by poodstoupit herectví. Jinak si neumím představit, že bych se ho vzdala.

VB: Vždycky je lepší mít zadní vrátka, něco jistého. Pro mě je to ještě za dlouho, ale ten život tak rychle utíká. Už si to tak v hlavě připravuju, co bych do budoucna mohla dělat. Možná bych chtěla dělat zubařku a k tomu bych se ráda věnovala herectví, ale jak říkám, je to za dlouho, takže se to může ještě padesátkrát změnit.

Která role pro vás byla zlomová a posunula vás dál?
NH: Pro mě to byla role ve Strýčkovi Váňovi, kdy jsem dostala možnost hrát Jelenu, je to taková femme fatale žena, zároveň je to nejsmutnější postava. Do té doby jsem hrála zvířata, služky a děti. Potom jsem začal hrát právě takové osudové ženy.

VB: Pro mě byla zlomová role ve filmu Příliš osobní známost, kde jsem hrála dcerku herce Branislava Trifunoviće, která přišla o maminku. Tato role mi udělala pomyslnou díru do hereckého světa. Myslím, že právě díky ní jsem natočila ostatní filmy. Bylo to opravdu náročné, vůbec si nedokážu představit, že by měl někdo z mých blízkých umřít, tak jako to bylo





Natálie Holíková

Narodila se 28. března 1991 v Ostravě.

Obor herectví vystudovala na hudebně-dramatickém oddělení Janáčkovy konzervatoře v Ostravě. Během studia často hostovala v Národním divadle moravskoslezském a v Komorní scéně Aréna. Po dokončení studia v roce 2012 se stala členkou ansámblu Klicperova divadla v Hradci Králové, kde je aktivní dodnes. Svůj televizní debut si odbyla v roce 2011 v roli Ivety v mládežnickém seriálu 4Teens. Objevila se také v dalších seriálech, jako jsou Ulice, Svatby v Benátkách, Mazalové, Kadeřnictví, V. I. P. vraždy a Duch.



Valentýna Bečková

Narodila se 8. srpna 2013 v Hradci Králové.

Začínala v reklamách a v roce 2019 ji Marta Ferencová obsadila do role v komediálním filmu Ženy v běhu. Následující rok získala roli v dramatu Příliš osobní známost. V roce 2021 se objevila ve filmu Láska na špičkách jako dcera postav, které ztvárnili Ondřej Veselý a Vica Kerekes. Dále hrála například v pohádce Přání Ježíškovi, kde ztvárnila děvčátko z dětského domova, a v pokračování rodinného filmu Tajemství staré bambitky 2 se objevila v roli malé princezny Johanky. Na konci roku 2021 se představila ve videoklipu k písni Vánoce jako dřív od Marka Ztraceného a Hany Zagorové.

ve filmu. Takže to bylo zlomový a jsem za to vděčná.

Jste jako herečky nějak zapojeny do vytváření vašich postav? Máte prostor pro improvizaci?
NH: Podle toho, jak to zrovna dovolí scénář nebo spíš žánr. Dost často lidé improvizují, protože neví text. Já sama se improvizaci nebráním, ale divadlo je věc domluvená, takže tam se jen tak improvizovat nemůže.

VB: Kdybych měla počítat, kolikrát jsem zapomněla text, tak by to bylo třeba milionkrát. Ono je dobré, že se to za kamerou dá stopnout a není vůbec problém. Potkala jsem jen ty dobré režiséry, kteří mi improvizovat dovolili a pak řekli, že to bylo ještě lepší. Mám velkou představivost, takže mě tyhle věci napadají. Miluju vymýšlet příběhy, tvůrčí psaní je můj oblíbený předmět ve škole.

NH: Já třeba před kamerami pořád ještě nejsem sama sebou. A ve chvíli, kdy se mi stane chyba, tak se hrozně stydím.

Jak kloubíš natáčení a školní povinnosti?
VB: Zvládám to dobře, protože máme sympatický lidi ve škole – pana ředitele, paní učitelku a mám domluvu, že pokud budu mít dobré známky, budu si doplňovat učivo, tak natáčet můžu. Ono toho není moc, některé scény se točily o prázdninách. Někdo si může myslet, že celé dny jen makám a nestíhám, ale není to tak. Mám času na rozdávání. (*smích*)

Kdo je vaším vzorem v herectví nebo kdo vás inspiroval stát se herečkou?
VB: Když se to tak vezme, tak já si tu inspiraci beru od různých lidí. Ať už od herců nebo režisérů, teď třeba od Natálie, to, jak mluví, je super. Ve škole se neučíte mluvit, tam máte třeba jedno mluvní cvičení, jednou nebo dvakrát za rok, ale jinak se neučíte mluvit. Jsem na sebe přísná.

NH: To nás spojuje, protože já jsem hrozně sebekritická.

VB: Jinak jeden jediný vzor nemám, spíš se inspiruju. Štve me, jak se mě pořád někdo ptá, co říkám na to, že se říká, že jsem jako Tomáš Holý v sukni. To je hezký, ale já jsem Valentýna Bečková, on byl Tomáš Holý, každý jsme jiný. Jediné, co nás spojuje, je to, že jsme dětský herci. On byl talentovanější.

> *„Štve mě, jak se mě pořád někdo ptá, co říkám na to, že jsem jako Tomáš Holý v sukni.“*

NH: Mám moc ráda obecně lidi, kteří nevyhoří ani v padesáti nebo v šedesáti, je to několik mých kolegů. Tím, jak jsem kritická sama k sobě, tak jsem dost často kritická i k ostatním lidem, ale oni to berou a mají mě rádi, což se mi líbí. Chtěla bych být jednou taky taková, abych dala na názor člověka o generaci mladší.

Pokud byste měly možnost spolupracovat s jakýmkoli režisérem nebo hercem, kdo by to byl a proč?
VB: Nechci říct jedno jméno, protože všichni byli skvělí. Marta Ferencová, s ní jsem hodně natáčela. Na každým se mi líbí něco. Třeba Ivo Macharáček, tam byla cítit ta energie od začátku do konce. U jiných filmů jsou na konci všichni unavení, ale tady u Bambitky to vydrželo, jelo to a bylo to super.

NH: Závidím, že ses potkala s panem Vetchým.

VB: On je super, vysvětloval mi, když mi třeba něco nešlo, a hned na mě „ahoj, kočičko“, radil mi, bylo to super. Jsem hrozně ráda, že se s někým takovým můžu potkávat. To je ta inspirace.

NH: Na divadle jsem se potkala s Tomášem Dianiškou, s panem Morávkem, možná mi chybí Honza Frič. Z těch filmových, tam by se mi líbila Agnieszka Holland, jsem spíš seriálová herečka a Valentýnce, samozřejmě v dobrém, závidím film.

Co děláte ve volném čase, když zrovna nehrajete, a ty, Vájo, nechodíš do školy?
VB: Tancuju, jezdím na koni a učím se anglicky. Ježděním na koni si vyčistím hlavu a mám pouto se zvířetem, to je pro mě důležité. Spousty mých vrstevníků sedí u telefonu nebo tabletu, já ne. Tancování mě naplňuje energií a angličtina, ta je v životě důležitá. Když mám úplně volno, tak si hraju, vyrábím a koukám na telku.

NH: Když zrovna nepřejíždím a nejsem ve vlaku, tak mám ráda masáže, wellness, cestování. Za poslední dva roky jsem si oblíbila to, že Vánoce trávím mimo Českou republiku. Byla jsem v Římě, minulý rok v Londýně, to mi dělá radost.

Helena Pondělíčková
foto: Ondřej Šlambora, archiv



Fotografie vznikly v prostorách Studia Strojírna v Hradci Králové.

www.studiostrojirna.cz
+420 604 231 356
info@studiostrojirna.cz
Pražská třída 521,
Hradec Králové
studiostrojirna

Když je důvod k oslavě

Letošní podzim nás obdařil nejen paletou barevných odstínů přírody, ale také jedinečným setkáním. Ve vzdušném VIP prostoru nového fotbalového stadionu FC Hradec Králové jsme představili podzimní vydání magazínu Quartier s pořadovým číslem 29.

Hosté měli tu čest prozkoumat jednotlivá zákoutí tohoto architektonicky výjimečného stadionu, který se stal skvělým zázemím pro tento večer. Prohlédli si šatny hráčů, posilovnu, skyboxy a další veřejnosti nepřístupná místa. Ve vzduchu bylo cítit vzrušení a očekávání.

Jeden z vrcholů večera představovalo pěvecké vystoupení mladého a talentovaného Jana Kalouska, kterému po jeho výkonu mnozí neřeknou jinak než „hradecký Frank Sinatra". Jeho hlas rezonoval a přítomní byli doslova očarováni jeho interpretačním uměním.

Večírek nabral na obrátkách, smích a pohodové tóny naplňovaly prostor a všichni přítomní si užívali každé chvíle.

Už nyní se těšíme na další taková setkání!

(red), foto: Jakub Misík









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**



Řekl/a ano!

Zásnuby jsou za vámi a nyní nastal čas plánování jednoho z nejkrásnějších dnů vašeho života. Seznam všech nezbytností postupně odškrtáváte, došli jste k políčku snubní prsteny, symbolu věčné lásky. Navštivte spolu s námi klenotnictví Oronico a nechte o sebe pečovat v obklopení blyštivých drahokamů.

Žluté a bílé zlato, perly i drahokamy, to vše vaše oko těší při pohledu do bohatě zásobené výlohy klenotnictví Oronico, které se nachází v OC Atrium v Hradci Králové. Jakmile vstoupíte dovnitř, setkáte se s přátelským personálem. A není to jen ledajaký personál – o vaše přání se postarají přímo majitelé, neb toto klenotnictví je rodinnou firmou, která se dědí po generace, což je zárukou kvality a osobního přístupu. Nejprve si projdete vzorky, vyberete barvu zlata, šířku, tvar a povrch prstenů.

„*Všechny vzorky prstenů najdete na našich prodejnách. Je to velmi důležité a každému páru opravdu doporučujeme, aby si snubní prsteny vyzkoušeli osobně. Každé prsteny jsou zpracované jinak, jak technicky, tak designově, a nikdy nevíte, jak vám daný model ve skutečnosti sedne na ruce, jestli vám bude příjemný a zda vám bude slušet.*“

Během návštěvy nás zaujaly zejména decentní prsteny pro ženu ze žlutého zlata s kamínky osázenými kolem celého obvodu a pro muže v hladké variantě. Pro ty odvážnější jsou k dispozici také prsteny z neobvyklých materiálů, jako je karbon, keramika nebo tantal. Po

výběru následuje měření a volba personalizace šperku.

„Jsme schopni v podstatě vyrobit jakýkoliv design prstenů. Na našem konfigurátoru můžeme vybraný model upravit a personalizovat, či navrhnout model zcela nový. V naší dílně máme také možnost dodatečného gravírování v případě, že si budoucí pár není jistý například datem, nebo si chce rytinu do prstenů udělat prostě později.“

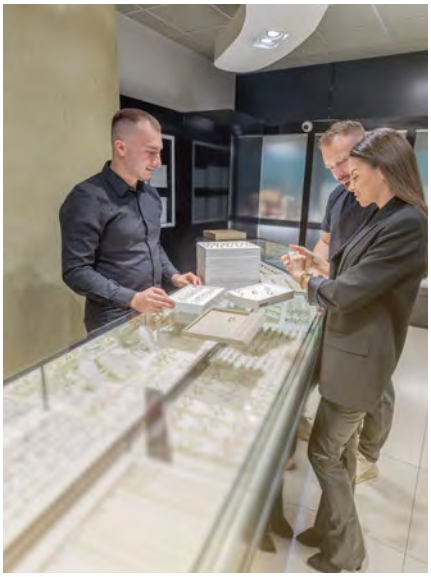
To nejtěžší máte za sebou – vybrat si z obrovského množství tak krásných a zajímavých šperků. Gratulujeme! Nyní jsou vaše prsteny v rukou odborníků a vy čekáte, až budou připraveny, než nastane čas a budou moci zaujmout své místo.

„Po objednání standardně dodáme prsteny do 14 dnů, ale v případě nutnosti jsme schopni některé modely dodat i dříve. Jelikož máme vlastní dílnu, tak veškeré servisní úpravy probíhají právě u nás, a to v co nejkratším čase. Jedná se z pravidla o čištění a leštění, úpravu velikosti či gravírování.“

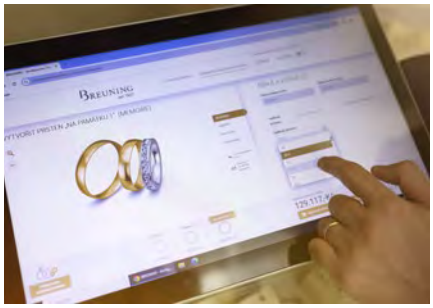
A teď už se jen dočkat vašeho velkého dne. Už slyšíme svatební zvony znít!

Helena Pondělíčková
foto: Ondřej Šlambora









> *„Spolupracujeme s firmami, které garantují etický původ kamenů. Všechny brilianty jsou z nekonfliktních zón.“*







Venku chutná lépe

V jarním vydání Quartieru jsme vás zavedli do světa gastrohrátek s New Visit. Nyní, když zima přináší klidnější atmosféru, chceme vás blíže seznámit s trendem venkovního vaření, zejména s konceptem venkovních kuchyní, kterým vás provede Miroslav Jiránek z New Visit, abyste byli naladěni a hlavně připraveni na nadcházející sezónu. Dodavatel venkovních kuchyní – společnost New Visit svému řemeslu rozumí dokonale, ostatně přijďte se osobně přesvědčit do showroomu na královéhradecké Vančurovo náměstí.

Jak by měla vypadat venkovní kuchyně a jak se liší od té vnitřní?
Venkovní kuchyně, místo přípravy jídel pod širým nebem, se odlišuje od svého domácího protějšku. Zatímco klasická kuchyně je obvykle plně vybavena pro každodenní použití, venkovní variantu charakterizuje její zábavný a relaxační aspekt. Je ideálním místem pro vaření oblíbených pokrmů venku, v krásném prostředí zahrady, s možností obdivovat rodinný dům a užívat si společnosti rodiny a přátel. Slouží především pro momenty odpočinku, radosti a setkávání.

Jaké jsou její výhody?
Koncept dobře vymyšlené venkovní kuchyně poskytuje především plný komfort, zvláště co se týče pohodlí a flexibility při vaření venku. Pomineme-li samostatně stojící grilovací centra s různými policemi a odkládacími plochami, je venkovní kuchyně navržena tak, aby splňovala veškeré potřeby uživatele, ať už jde o začínajícího kuchaře nebo zkušeného kulinářského mistra. Tento prostor zahrnuje vše od nákupu a přípravy surovin, přes jejich zpracování, až po finální servírování, přičemž eliminuje potřebu několikrát za večer odbíhat do domácí kuchyně.

A co nejnovější trendy v designu venkovních kuchyní?
Nejnovější trendy v designu venkovních kuchyní zdůrazňují ergonomickou efektivnost a plynulost v jednotlivých kuchyňských procesech. Tradiční vestavěné zděné kuchyně ustupují do pozadí nahrazeny novými různorodými typy spotřebičů, které jsou nyní dostupnější než kdykoliv předtím. Důraz je kladen na odolné pracovní desky, jejichž design harmonicky doplňuje ostatní prvky kuchyně. Velkou popularitu si získávají modulární kuchyně, které nabízejí flexibilitu.

Kde by taková venkovní kuchyně měla být umístěna v rámci rozlohy celé zahrady?
Dobré umístění je velmi důležité. Musí splňovat požadavky pana domácího. Logistika surovin a hotových pokrmů by měla být co nejplynulejší, nesmí být překážkou v rozhodování, kde si chcete uvařit, zda uvnitř, nebo venku.

Jak co nejlépe funkční venkovní kuchyni doplnit dalším vybavením, aby vaření dělalo největší radost?
Pro dosažení maximálního pohodlí a radosti z venkovního vaření je důležité venkovní kuchyni vybavit stejnými doplňky, které používáte uvnitř. Toto vybavení by mělo být nejen kvalitní a kompletní, aby kuchař nemusel pro každý nástroj běhat dovnitř, ale také esteticky sladěné. Rozdíl mezi vařením doma a venku spočívá v emocích: doma je to často nutnost, zatímco venku je to radost, pohoda a slavnost. Harmonické propojení kuchyně, nábytku a doplňků s okolním prostředím domu, zahrady a terasy vytváří kompaktní celek, který je vizuálně příjemný a funkčně spojený.



S jakými výzvami jste se setkali při navrhování venkovní kuchyně?
Oslovil nás David Petřík, majitel renomovaných restaurací jako Sia, Bruxx, Vinohradský Parlament a Potrefená husa v Pardubicích, s požadavkem na vytvoření nové zahrady s venkovní kuchyní pro jeho rodinný dům. Jeho zkušenosti s provozem profesionálních kuchyní znamenaly, že naše práce musela být na nejvyšší úrovni. To jsme pojali jako velkou výzvu. Výsledkem spolupráce byla krásná a plně funkční venkovní kuchyně od New Visit, se kterou je pan Petřík maximálně spokojený. Ačkoliv máme bohaté zkušenosti s náročnými klienty, tento projekt nám umožnil prokázat naši schopnost plnit požadavky i pro skutečné profesionály v oboru gastronomie.

Jaký je váš oblíbený projekt, na kterém jste pracovali?
Každý projekt, na kterém s naším týmem pracujeme, se stává naším oblíbeným. Pro návrh venkovních kuchyní máme k dispozici tým odborníků, kteří jsou schopni konzultovat se zájemcem jeho požadavky, nebo nám zájemce dá tzv. „volnou ruku“ a my se snažíme jej mile překvapit. Pro nás jsou všechny projekty, které nás i klienta baví, oblíbenými.

Helena Pondělíčková, foto: archiv





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



Když láska prochází žaludkem

Česká gastronomie je považována za neobjevený poklad světové kuchyně. Své o tom ví Patrik Raven, profesionální kuchař s vášní pro českou kuchyni, který sám přispívá k jejímu oživení a moderní interpretaci. Připravte se na cestu plnou chutí a vůní a životního příběhu.

Co vás inspirovalo k tomu, abyste se vydal touto profesní cestou?
Kuchařina je kreativní řemeslo a může vyprávět spoustu příběhů. Ať už historicky nebo kulturně, je to něco, co nemá hranice. Když toužíte vyjádřit své city k někomu – ať už je to úcta ke kolegovi nebo láska k partnerovi – můžete to vyjádřit skrze stůl plný lahůdek. A je úplně jedno, jestli mluvíte stejnou řečí.

Jaký je ten váš příběh?
Začal jsem svou kariéru v jedné firmě – putoval jsem přes Evropu až do Asie. Nakonec mě zlákala myšlenka návštěvy Austrálie, kontinentu, který mě fascinoval a zároveň to byl poslední kontinent na kterém jsem nebyl, vyjma obou pólů. Přicestoval jsem s turistickým vízem a zůstal spousty let. I s několikaletými zkušenostmi s gastronomií to bylo pokaždé o tom, že mě vaření vždy přitahovalo svou tvořivostí. V jedné restauraci jsem začínal jako pomocník u mytí nádobí a postupně jsem se vypracoval až na pozici Sous Chef. Měl jsem vrozenou vášeň pro vaření, ale v Austrálii jsem pochopil, že to není jen o přípravě jídla. Je to o tom, dát do každého pokrmu kousek sebe a komunikovat s lidmi prostřednictvím chutí. To byl ten zlomový okamžik.

Kde se ta vášeň vzala?
Inspiraci jsem čerpal od své matky, která vařila vždy výborně. Fascinovala mě také éra první republiky, nejen co se týče gastronomie, ale i tradice naší české země. Toužil jsem vytvářet něco výjimečného pro své blízké a hostit je u stolu. Dodnes jsem fascinován kombinacemi chutí, možnostmi využití surovin kolem mě, prostě to miluju. Mezi mé vzory patří Anthony Burdain, Fabio Pichi, Radek Kašpárek, Gordon Ramsay, Roman Vaněk a Jaroslav Sapík. Vlastně spousty dalších, ale to by byl dlouhý seznam.

Prošel jste klasickými hospodami, ale dostal jste se také do michelinské restaurace, to musí být zážitek sám o sobě. Cítil jste větší tlak než v běžných restauracích?
Byla to hodně zajímavá a zvláštní zkušenost. Tlak byl obrovský, nejen co se týče toho proniknout do takového místa, ale i setrvat. Detaily měly klíčový význam - od servisu, prostředí, po samotné jídlo a celkovou atmosféru. Je to absolutní oddanost, absolutní pochopení chuťového matrixu a trochu šílenství v tom zkoušet nové kombinace a techniky zpracování. Proto obdivuji lidi, jako je Radek Kašpárek. Je to profesionál, který si v gastronomii vysloužil respekt. Další ikonou je pro mne také Roman Vaněk nebo David Šašek a další.

Jak vlastně vnímáte českou gastronomii?

Cestoval jsem mnoha zeměmi a podle mě patří česká gastronomie k těm nejbohatším, nejsofistikovanějším a je na úrovni s francouzskou. Naše kuchyně nabízí vše od jednoduchých pokrmů po komplexní kombinace chutí. Česká gastronomie je bohatá a pestrá. Máme mnoho surovin, které dnes mnohdy považujeme za zapomenuté, ale v top světových restauracích jsou vysoce ceněné, například šneci, žáby, raci, ale i bylinky a další. Bohužel období komunismu náš kulinářský vývoj zpomalilo. Naštěstí máme nadšence, kteří pracují na tom, aby česká gastronomie získala zasloužené postavení, a v tomto ohledu musím opět jmenovat Romana Vaňka, ale také spousty kuchařů a lidí, kteří denně propagují jméno naší gastronomie, ale po svém a ve svém režimu.

Máte oblíbené restaurace, které byste doporučil?

V Hradci Králové obdivuji práci několika osobností a některé bych rád vyjmenoval. Patří mezi ně Michal Rozumek, šéfkuchař v restauraci All This. Je mladý, dravý a jeho tým skvěle spolupracuje a věnuje se každému detailu. Nesmím zapomenout na restauraci Královny Elišky s nádhernou zahrádkou, o které moc lidí ani neví, a za mne je nejhezčí ve městě. Budova má hluboké kořeny v historii města – myslím, že to byl jeden z prvních hotelů v Hradci Králové, a pan majitel a jeho žena, která se stará o citlivé rekonstrukce, vytvářejí nádherné a kouzelné prostředí. Je vidět, že vkládají do práce celé srdce a všichni v restauraci a v hotelu se snaží dotvořit nádherné prostředí kvalitní službou. Rád bych doporučil také restauraci Archway, ti kluci to prostě opravdu dělají dobře.



Je tedy česká kuchyně vašemu srdci nejblíž?

Je to tak, tradiční česká kuchyně je láska, ale díky mým cestám do zahraničí často přidávám do mého vaření prvky asijské a italské kuchyně. Česká a italská gastronomie stojí u mě na prvním místě. Zatímco italskou obdivuji pro její jednoduchost a čerstvost, českou kuchyni miluji kvůli jejímu bohatému příběhu. Realizovali jsme projekt Bohemian chef, během kterého jsme například navštěvovali domovy pro seniory a sbírali tradiční rodinné recepty předávané z generace na generaci. Tyto poklady pak využívám ve své kuchařské praxi.

Každý kuchař má své oblíbené ingredience – které považujete vy za nezbytné v každé kuchyni?

Všeobecně mám rád suroviny, které jsou produkované lokálně, a také ty, které jsou čerstvé. Rád také připravuji pokrmy z přísad, které jsou kolem nás a moc lidí je nepoužívá, ať už jde o šípky, mirabelky nebo na jaře výhonky z jehličnanů, ze kterých si vyrábím pesto. Nicméně ocením i kvalitní a vzácné suroviny, jako jsou lanýže, Wagyu a mnohé další, ale v tomto ohledu miluji vzít obyčejné ingredience a z nich vyrobit něco skvostného.

Několikrát jste zmínil, že jídlo sbližuje, a proto sám rád hostíte, možná také proto vznikl projekt Soul Kitchen. O čem je?

Z vlastních zdrojů nakoupíme potraviny a na Štědrý den připravíme 250 porcí štědrovečerní večeře. Naše dveře se pak otevřou pro ty, kteří se ocitli v sociální nouzi, nebo jsou zkrátka sami. V uplynulém roce jsme projekt uskutečnili právě v Hradci Králové. Kromě toho jsme shromáždili hračky pro děti, jež jsme po akci doručili na dětské oddělení Fakultní nemocnice Hradec Králové. Zpestřili jsme den také záchranářským týmům, kdy jsme oběma směnám nabídli jídlo a poděkovali za jejich neustálou péči. Letos se těšíme na čtvrtý ročník, tentokrát v Praze

Helena Pondělíčková, foto: archiv



Až do dna

Voda je základem života, ale s narůstajícím znečištěním se stává zajištění kvalitní pitné vody stále větší výzvou. Moderní metody úpravy vody, jako je elektrochemická úprava pomocí elektrolýzy, umožňují získat nejen čistou, ale i zdraví prospěšnou vodu přímo z kohoutku. V rozhovoru s odborníkem na úpravu vody Davidem Havlíčkem, jednatelem společnosti EWA Systems, se dozvídáme, jak pokročilé technologie transformují naši pitnou vodu a jaké přínosy to může mít pro naše zdraví.

Jaké jsou hlavní výhody úpravy pitné vody?

V dnešní době není možné získat bez chemické a mechanické úpravy tu správnou molekulu vody. Už několik kilometrů od pramene hlavních toků je voda tak znečištěna, že se musí intenzivně upravovat. Bez masivního použití vápna, chloru a UV filtrace by nebylo možné dále vodu distribuovat. Dříve se provádělo takto intenzivní čištění pouze několikrát do roka při zvýšených hladinách řek způsobených odtáváním sněhu nebo dlouhotrvajícími dešti. V té době se však jednalo pouze o mechanické znečištění, například bahnem a větvemi. Dnes je však třeba řešit přítomnost antibiotik, antikoncepce, drog, pesticidů a dalších negativních produktů dnešní moderní doby. No, řekněte sama, jak vám chutná kohoutková pitná voda? Jste schopna vypít půllitrovou sklenici najednou? Mně se vždy sevřelo hrdlo a po jejím vypití jsem měl ještě dlouho škrábání v krku. To je klasický vliv chloru, který je používán v průběhu úpravného procesu.

Myslíte si, že voda z kohoutku v našem regionu je bezpečná k pití bez další úpravy?

Je čím dál složitější dodávat čistou pitnou vodu a v našem regionu to platí dvojnásob. Záleží na rozvodech a z jakého zdroje je pitná voda dodávána. Rozhodně doporučuji investovat finanční prostředky do laboratorního rozboru a v okamžiku, kdy se objeví špatné výsledky, začít situaci intenzivně řešit.



Můžete popsat, jak systém pro úpravu vody funguje?

Díky dlouhodobým zkušenostem převzatým ze zahraničí jsme si jako nejlepší a nejefektivnější způsob úpravy vody zvolili elektrochemickou úpravu, a to na základě elektrolýzy. Proces úpravy vypadá následovně: V prvním kroku se používá speciální filtr, který odstraní chlór, nepříjemné pachy a špatnou chuť z vody, stejně jako jakékoliv nečistoty větší než 5 mikrometrů. Díky tomu je voda čistá a připravená pro další zpracování. Druhým krokem je elektrolýza. V této fázi voda prochází přes řadu elektrod, kde dochází k jejímu rozdělení na kyselou a zásaditou složku. Tvoří se vodíkové ionty a hydroxidové ionty. U katody, což je záporně nabité místo, se vodíkové ionty transformují na molekulární vodík, zatímco voda kolem se stává zásaditější. Naopak u anody, která je kladně nabita, vzniká kyslík a voda v jejím okolí je kyselejší. Tyto dvě části vody jsou odděleny membránami a odváděny různými cestami. Počet elektrod v zařízení se může lišit podle konkrétního modelu.

Existují nějaké zdravotní benefity spojené s pitím upravené vody?

Samozřejmě! Už jen to, že většina lidí pije zlomek potřebného množství vody, ať už je to jakákoliv voda, třeba i ta „nedokonalá“ z kohoutku. Když by začali pít správné



množství vody, tak už tehdy by většina lidí pocítila zlepšení svého zdravotního stavu. Vyšší pH alkalické ionizované vody (pH 8,5 – 9,5) působí jako silný antioxidant, takže snižuje překyselení organismu. Ionizátory jako takové mají velkou výhodu, že jste schopni vytvořit více druhů vody s různým pH: silná kyselá voda (2,5 pH) – k dezinfekci, čištění a hygieně, kosmetická voda (6 pH) – péče o pleť, vlasy, leštění různých povrchů, neutrální voda (7 pH) – kojenecká voda, voda zbavená chloru, těžkých kovů a olova, vhodná na zapíjení prášků, nejedná se o ionizovanou vodu, alkalická ionizovaná voda (8,5 – 9,5 pH) vhodná na přípravu jídla, vaření kávy a čaje, namáčení potravin a samozřejmě na vlastnípití (silný antioxidant – ke snížení překyselení organizmu), silná zásaditá voda (11,5 pH) fungující jako ekologický čistící prostředek vhodný na mytí nádobí, jako náhrada pracího prášku, odstraňuje pesticidy a herbicidy ze zeleniny a ovoce (namočené na 5-10 min.).

> *„Upravená ionizovaná voda je stabilní i v otevřené sklenici až pět hodin po provedení úpravy, což málokterý konkurenční přístroj dokáže.“*

Jak se vaše technologie odlišuje od konkurence na trhu?

Námi nabízená technologie úpravy vody má kořeny na konci druhé světové války, kdy v Japonsku museli řešit značné množství záporných radikálů v ovzduší a ve vodě po svržení atomových bomb na Hirošimu a Nagasaki. V roce 1974 se společnost Enagic ujala rozvoje a vývoje těchto technologií a od té doby získala na některé své výrobky certifikát zdravotnického zařízení, například v Japonsku a USA. Takže jednoznačně se jedná o jednoho z nejdéle působících výrobců v této oblasti. To nejdůležitější na zařízení Leveluk K8 od společnosti Enagic je výroba ionizované alkalické vody a její stabilita. Upravená ionizovaná voda je stabilní i v otevřené sklenici až pět hodin po provedení úpravy, což málokterý konkurenční přístroj dokáže.

Jaká je průměrná životnost vašeho systému? Jak často je potřeba výměna filtrů nebo jiných součástí?

Výrobce udává 5letou záruku a 30letou životnost zařízení (Leveluk K8). Dokonce v případě vývoje novějšího modelu nabízí možnost odkupu staršího zařízení a další využití drahých kovů, které jsou v přístroji obsažené. Čištění zařízení se provádí podobně jako u běžného kávovaru, tzn. pomocí kyseliny citronové, v intervalech 2-4 týdnů (podle zatížení přístroje). U nejvýkonnějšího zařízení Leveluk K8, při ročním průtoku 6 500 litrů (což je množství, které spotřebuje průměrná domácnost) doporučujeme výměnu filtru pevných částic jednou ročně.

Jaké jsou náklady na pořízení a provoz?

Náklady na pořízení mohou být různé, mohou se pohybovat od několika desítek tisíc do stovek tisíc korun. Provozní náklady se pohybují v tisících Kč ročně. Jsme zastánci individuálního přístupu, takže udat jednu konkrétní částku by nebylo správné. Určitě je třeba každý zdroj vody nejprve zkontrolovat laboratorním rozborem vstupní vody. Na základě tohoto rozboru se můžeme rozhodnout, zda je nutné vstupní vodu dále upravit před filtrací, nebo můžeme ionizátor připojit přímo na vodovodní baterii.

Zajišťujete servis a podporu zákazníkům po zakoupení vašeho systému?

Ano, zajišťujeme servis na všechny produkty a služby nabízené společností EWA Systems. U nás je spokojenost zákazníka tím nejdůležitějším faktorem. Řešíme spoustu věcí za klienta, u úpravy vody provedeme zákazníka celým procesem, včetně možného financování.

Jak vidíte budoucnost úpravy pitné vody? Jaké nové technologie nebo inovace můžeme očekávat?

Budoucnost = nutnost úpravy pitné vody, hlavně modernizace velkých úpraven vod, aby byly schopné zachytit nové druhy znečištění. Už dnes jsou dostupné zajímavé technologie, jako jsou nanotechnologie, elektromagnetické ošetření vody, fyzikální úprava se změnou struktury vody – většina z nich se však prozatím soustředí na průmyslové účely.

Co byste doporučil zákazníkům, kteří uvažují o pořízení systému pro úpravu pitné vody, ale ještě se nerozhodli?

Ať nás kontaktují a celým procesem je provedeme. Tak jako to děláme u fotovoltaických panelů. Nejdůležitější je se o současný stav zajímat a začít situaci řešit co nejdříve, protože zakyselený organismus je v dnešní době to nejhorší, co v nás dřímá, a může nás kdykoliv potrápit. Hodně lidí vše řeší na poslední chvíli, ale u tohoto problému to bývá už dost pozdě. Řešení dehydratovaného organismu není otázka dnů nebo týdnů, ale spíš měsíců nebo roků. Jsme spoluorganizátoři „Povídání o vodě“, které probíhá v restauraci Atlanta v Hradci Králové, která je jedním z prvních gastro podniků, kde pochopili, že v dnešní době je velmi důležité, z jaké vody vaříte a jakou vodu pijete. Takže i tam si můžete zajít na „živou vodu“ (alkalickou ionizovanou 8,5–9,5 pH).

Helena Pondělíčková, foto archiv

Známe nové talenty pro firmy

Osm týmů, osm firem, osm středních škol, osm základních škol a v každém týmu osm členů. Tak vypadalo letošní mezinárodní krajské kolo technické soutěže Talenty pro firmy T-profi, které se odehrálo v druhé polovině října v hradeckém Aldisu. Chvílemi to připomínalo závody F1.

V Hradci Králové se utkalo celkem šest českých a dva polské týmy složené ze žáků základních a středních škol soutěžících pod dozorem svých pedagogů a odborných zaměstnanců z technicky zaměřených členských firem Krajské hospodářské komory Královéhradeckého kraje (KHK KHK), která v kraji soutěž pravidelně pořádá.

Všichni soutěžící přijeli do Hradce v dobré náladě a s cílem být nejlepší, zvítězit a hlavně si to užít. Ani početné polské delegaci ze Svídnice, která musela vyrazit již časně ráno, aby nepromeškala start, nechyběl drive a tolik potřebná energie.

„*Prostřednictvím této soutěže chceme nadaným dětem zábavně představit techniku jako perspektivní a zajímavý obor. I letos si soutěžící mohli otestovat svoji manuální zručnost, technické myšlení, prověřit si znalosti v oblasti IT a schopnost týmové spolupráce. Na několik hodin se tak z žáků a středoškolských studentů stali téměř profesionální konstruktéři, kteří se museli vypořádat s konkrétním zadáním a splnit ho v daném časovém intervalu*,“ uvedla Erika Javůrková, ředitelka jednatelství Hradec Králové KHK KHK.

Letošní ročník je již osmý v řadě. V minulosti musely týmy například sestavit z polytechnické stavebnice funkční model nákladního výtahu, jeřábu, lanovky nebo dopravníku. Dětští soutěžící dokázali i tento rok, stejně jako v minulých ročnících, že je technika baví, mají nadání, rádi se učí novým věcem a rozhodně se nebojí žádné výzvy. A o to také v Talentech jde! Z řady z nich budou jistě výborní



konstruktéři nebo například projektanti, pokud jejich nadšení pro techniku nevyprchá a půjdou ji studovat.

„*Letos měly týmy za úkol sestrojit závodní auto řízené pomocí microbitu a ovládané mobilním telefonem. Součástí soutěžního zadání bylo předvést funkční model na závodní dráze. Všem týmům se podařilo v časovém limitu splnit zadání a o vítězi opět rozhodovala přesnost montáže a technické detaily,*“ prozradil Radek Zelenka, ředitel KHK KHK.

A bylo to opravu velmi napínavé. Nervozita v sále, kde se soutěž konala, by se dala krájet. Týmy se snažily o to, aby jejich závoďáky byly dokonalé v každém detailu. „*Ještě to dotáhni tady…*“ „*Podej mi šroubovák…*“ „*Stíháme to?*“ „*Už nemáme dost času!*“ Jednu chvíli to na místě vypadalo jako v boxech Formule 1. Je až neuvěřitelné, jak rychle a s jakou přesností jsou schopni pracovat mechanici při závodech F1. Každý z nich má přesně danou funkci, musí se na ni plně soustředit a musí přesně vědět, co dělá. Ti nejlepší dokážou vyměnit kolo za pár vteřin. A přesně tak byste se cítili i na letošním krajském kole, kde se taktéž hrálo o vteřiny. Týmy předvedly dokonalou souhru.

Nejlepší výkon předvedl v Hradci tým pod záštitou společnosti TE Connectivity Trutnov s.r.o. s kapitánem Janem Nešněrou ze Střední průmyslové školy Trutnov a Základní školy Svoboda nad Úpou. Jejich soupeři byly týmy AMS Sp. z o.o., Bühler Motor s.r.o., Continental Automotive Czech Republic s.r.o., SONEL S.A., SV METAL spol. s r.o, Trans Logistic CZ s.r.o. a Wikov MGI a.s.

Vítězný tým postupuje do osmého. celostátního kola, které zajišťuje Hospodářská komora České republiky. Toto finále se uskuteční v červnu 2024 v Praze.

(red)













Vánoční speciál





Vánoční stromeček: tradice vs. moderna

Vánoce jsou jedním z nejkrásnějších období v roce. Většina z nás má při myšlence na ně před očima obraz rodiny kolem osvětleného vánočního stromečku. V průběhu let se však měnilo to, jak tento symbol svátků pohody vypadá. Jak se vyvíjela tradice a jaký vliv na ni má moderní doba?

TRADICE

Tradiční vánoční stromeček má své kořeny v dávné historii. Již ve středověku bylo zvykem zdobit stromy o Vánocích, ať už to byly stromečky skutečné nebo vytvořené z různých materiálů. Zdobily se především jablky, ořechy, papírovými hvězdami nebo svíčkami. V 19. století se stromečky začaly zdobit skleněnými ozdobami, které byly vyráběny ručně, a stávaly se tak jedinečnými kousky.

V mnoha rodinách je dodnes zvykem zdobit stromeček společně, přičemž každý

člen rodiny má svou oblíbenou ozdobu. Tyto rodinné chvíle jsou často spojeny s poslechem vánočních koled a vůní pečeného cukroví.

Dnes tradiční vánoční stromeček obvykle ožívá kombinací červených, zlatých a zelených ozdob. Skleněné baňky, svíčky a zvonečky z minulosti jsou nepostradatelnými prvky mnoha rodinných oslav. Slaměné ozdoby možná už nejsou tolik v kurzu, ale lesklé skleněné baňky různých barev jsou stále aktuální

MODERNA

S nástupem technologického pokroku a moderních trendů se mění i vzhled našich vánočních stromečků. LED světla nahradila tradiční svíčky a skleněné ozdoby mnohdy ustoupily plastovým nebo jiným ekologičtějším alternativám. Někteří volí umělý stromeček, aby se vyhnuli každoročnímu kácení stromů, zatímco jiní se rozhodnou pro živý stromeček, ale s certifikátem udržitelnosti.

Moderní stromečky mohou být také interaktivní, například se světly reagujícími na hudbu, nebo dokonce digitální stromečky zobrazované na televizních obrazovkách či projektoru. Moderna přinesla také minimalismus, a stromečky tak mohou být zdobeny pouze několika málo, ale výraznými kousky.

Letošní barevné trendy se výrazně inspirovaly módním průmyslem. Oranžová, červená, zlatá, zelená a hnědá jsou stále v centru pozornosti, ale jistě zaujme i krásná kombinace jahodově červené a růžové, která přináší svěží a teplý pocit. Toto neobvyklé duo lze snadno zakomponovat do vaší vánoční výzdoby, ať už ve formě věnců, svící nebo ozdob na stromeček.

Pokud máte chuť experimentovat, můžete vyzkoušet spojení tmavších verzí tradičních barev, jako jsou bordó, třešňová, karmínová, fialová a granátová.

> *„Moderní stromečky mohou být také interaktivní, například se světly reagujícími na hudbu, nebo digitální stromečky zobrazované na obrazovkách či projektoru.“*

JSEM MINIMALISTA

Zvolte řetězy s drobnými LED světýlky, které jemně osvětlují stromeček a vytvářejí pocit tepla a útulnosti. Hledejte ty, které budou tak jemné, že se budou zdát být téměř neviditelné, dokud nejsou zapnuty. Ozdoby vybírejte jednoduché a střídmé.

Dřevěné ozdoby: Tvarované do jednoduchých geometrických tvarů nebo přírodních motivů, jako jsou hvězdy, vločky nebo zvířata.

Skleněné koule: Průhledné nebo v matném provedení, které působí sofistikovaně a elegantně bez potřeby další výzdoby.

Kovové akcenty: Tenké kovové ozdoby, které přidají nádech moderního designu.



Přírodní materiály: Suché větvičky, šišky nebo sušené plody, které dodají stromečku přírodní vzhled.

Udržujte paletu barev jednoduchou. Bílé, šedé, přírodní dřevěné tóny nebo kov, jako je zlato, stříbro nebo mosaz, jsou ideální pro minimalistický vzhled. Můžete se také rozhodnout pro monochromatickou paletu a zvolit jednu dominantní barvu, která bude hlavním akcentem vašeho stromečku.



JSEM MAXIMALISTA

Pokud vás tradice a konvenční výzdoba příliš neoslovují a upřednostňujete něco výraznějšího, co se nestydí upoutat pozornost, pak je maximalismus přesně pro vás! Vánoční trend roku 2023 hlásí: „*Přehánějte to*!“ Jasná červená a živá růžová jsou barvami tohoto roku. Maximalistický stromeček nezná žádná pravidla.

> *„Jasná červená a živá růžová jsou barvami tohoto roku. Maximalistický stromeček nezná žádná pravidla.“*

Velké ozdoby: Myslete ve velkém! Zvětšené vánoční baňky, plyšoví andělé nebo výrazné hvězdy na vrcholu stromečku. Cokoliv vás napadne.

Vtipné ozdoby: Loutky, postavičky z oblíbených filmů, zvířátka v komických pozicích nebo cokoli, co vás rozesměje.

Různorodé textury: Mixujte a kombinujte různé materiály – chlupaté, lesklé, matné, zářivé.

Nekonvenční ozdoby: Kdo říká, že na stromečku musí být jen tradiční ozdoby? Co takhle malé panenky, autíčka, květiny, nebo dokonce kousky bižuterie?

U maximalistického stromečku platí, že více světel je vždy lepší. Kombinujte různé řetězy – blikající, barevné, teplé bílé. Světelná show na vašem stromečku bude nezapomenutelná.

Helena Pondělíčková, foto: archiv

Sada vánočních ozdob



www.westwing.cz
279 Kč

Sada vánočních ozdob



www.westwing.cz
519 Kč

Světelný LED řetěz



www.westwing.cz
79 Kč

Sada vánočních ozdob



www.westwing.cz
569 Kč

Sada vánočních ozdob



www.westwing.cz
999 Kč

Umělý vánoční stromek



www.westwing.cz
3 049 Kč

Navštivte náš nový web

quartiermagazin.cz





Vůně kávy

Máte rádi silné černé espresso, nebo raději velký šálek cappuccina s nadýchanou mléčnou pěnou? Pokud už nechcete požitek z výborné kávy omezovat jen na návštěvy kavárny, možná právě v tomto období zvažujete investici do domácího espresso přístroje. Ne náhodou totiž právě tento spotřebič patří i mezi oblíbené vánoční dárky. Pokud se chystáte udělat s ním radost sobě nebo někomu blízkému, odpovíme vám na pět nejčastějších otázek, ve kterých je třeba mít při koupi kávovaru jasno.

JE DRAŽŠÍ LEPŠÍ?

Finanční možnosti patří k nejdůležitějším kritériím výběru kávovaru, protože právě od rozpočtu se odvíjejí parametry produktu. Ne pro každého znamená levnější volba horší přístroj, mnoho závisí na očekávání. Dražší modely mají samozřejmě mnohé výhody, jako je například kvalita zpracování, možnosti nastavení a v neposlední řadě i technické specifikace, které výrazně zjednodušují manipulaci nebo zpřehledňují nastavení přístroje. U renomovaných značek najdete kvalitní modely i s doporučenou cenou těsně pod hranicí 8 000 korun. Počítejte ale s tím, že nižší cena může znamenat kompromis v uživatelském komfortu. „*Levnější espresso přístroje nemají integrovaný mlýnek ani možnost nastavení teploty vody při extrakci kávy. To pro někoho může být nepodstatné, ale pro jiného už problém. Pokud tedy chcete přístroj s mlýnkem a regulací teploty vody, počítejte s investicí okolo 17 000 Kč. To se už pohybujeme v kategorii s nejlepším poměrem ceny a výkonu,*“ vysvětluje Radek Arnošt, manažer značky Sage. Jestliže vás finance významně nelimitují, za zvážení stojí přístroje s displejem nebo dotykovým displejem, u kterých cena začíná na 20 000 korun. Jejich výhodou je, že si dokážou „zapamatovat“ vaše preference – jako například intenzitu chuti či množství vody – i pro další připravovaný nápoj. Samostatnou kategorií jsou potom přístroje se dvěma bojlery, které už ale mají smysl spíš pro skutečné kávové nadšence, kteří chtějí mít doma zařízení porovnatelné s vybavením kavárny.



ZVLÁDNE TO S PÁKOU I ZAČÁTEČNÍK?

Pákové espresso přístroje mají oproti kapslovým kávovarům či plnoautomatickým strojům z kaváren jednu velkou výhodu – při manipulaci s nimi stále zůstáváte „v kontaktu“ s kávou, takže nejste ochuzený ani o zážitek z procesu přípravy. Víc manuálních úkonů má ale i svá úskalí, proto je vhodné poradit se před koupí espresso přístroje s odborníky nebo si o tomto tématu něco přečíst. Případně se přihlásit na kurz přípravy kávy, ze kterého odejdete s jasnější představou o tom, co všechno takový proces přípravy kávy obnáší a co od svého kávovaru očekáváte. „*Je dobré si to vyzkoušet v praxi. Naučíte se, že kromě přístroje je důležité dbát i na kvalitu a čerstvost nakupovaných kávových zrn. Zjistíte, zda vám vyhovuje klasické ovládání tlačítky, nebo raději chcete investovat do přístroje s dotykovým displejem*,“ říká R. Arnošt a pokračuje: „*I samotné stlačení kávy do páky je věc osobních preferencí. Někdo vyznává centrální temper, který ulehčí přípravu a minimalizuje nepořádek. Jiný zase nedá dopustit na klasický temper, protože pro něj symbolizuje rituál, o který se nechce ochudit.*“

S MLÝNKEM, NEBO BEZ?

I když kávovary s integrovaným mlýnkem na kávu najdete obvykle i ve střední cenové kategorii, ne vždy je volba jen otázkou financí. „*Profesionální baristé používají výhradně mlýnek a pákovku oddělenou, jelikož při zahřívání vody vně stroje nejsou vystavena kávová zrna vyšším teplotám, což může ovlivnit kvalitu zrn*,“ vysvětluje R. Arnošt a přidává i radu: „*Pokud jste však běžný uživatel v běžné domácnosti, přístroj s integrovaným mlýnkem vám ušetří místo a na chuti kávy určitě rozdíl nepoznáte. Jestliže se ale už řadíte spíš k profesionálům a potrpíte si na maximální kontrolu nad procesem přípravy kávy, zvolte odděleně přístroj s dualboiler systémem a k němu separátní mlýnek.*“

PARNÍ TRYSKA, NEBO ŠLEHAČ MLÉKA?

Častokrát se k nákupu espresso přístroje odhodlají lidé, kteří si v kavárnách rádi objednávají různé mléčné speciality. Na trhu jsou v nabídce i samostatné šlehače mléka, všeobecně ale platí, že cappuccino, macchiato či latté připravíte s každým espresso přístrojem. Docílit ideálně našlehaného mléka však může být pro nováčka poměrně náročný úkon. „*Každý pákový stroj má parní trysku, ale jejich parametry se mohou lišit. Levnější přístroje mají jednu výpusť v trysce, dražší jich mohou mít i čtyři a k tomu integrovaný teploměr, což značně zjednoduší přípravu. Navíc stále více lidí preferuje alternativní mléka, jako jsou ovesná, sójová nebo mandlová. Ta potřebují na správné našlehání jinou teplotu a k tomu trochu víc umu a snahy. Pokud tedy chcete mléčné speciality připravovat často, je lepší investovat do sofistikovanějších technologií.*“

KÁVA Z PRAŽÍRNY, NEBO SUPERMARKETU?

Věděli jste, že ani nejlepší kávovar neudělá dobré espresso z nekvalitních zrn? Když už investujete do kvalitního pákového espressa, měli byste si dát záležet i na tom, co do něj budete sypat. Spolehlivý dodavatel kávy je pro výslednou kvalitu a chuť vašeho šálku kávy nesmírně důležitý. Opět se můžete poradit s baristou v kavárně, kde vám káva chutná, tak se nejjednodušeji dopracujete k preferované variantě kávových zrn. Může vám poradit i s nastavením mlýnku a teplotou vody při extrakci, která je opět u každého typu kávy různá. Kupovaná káva by neměla být starší než rok, minimálně 14 dní od pražení, správně balená a zejména kvalitní. Doporučuji číst recenze a nechat si poradit od zkušenějších milovníků kávy. A jaké by měly být parametry dobré kávy? „*Měla by vám především chutnat, i když preferujete kyselejší styl, nebo ten tradiční italský*,“ dodává R. Arnošt.



(red)

Mlýnek



www.doubleshot.cz
9 850 Kč

Zrnková káva



www.cafeeternity.cz
339 Kč

Kávovar



www.alza.cz
16 990 Kč

Milý Ježíšku…

Vánoce jsou za rohem, a tak je tady opět každoroční otázka – co darovat blízkým, aby jim to skutečně udělalo radost? Jaký dárek je vždy jistotou? Pořádná dávka inspirace je zde.



PARÁDNICE

Víme, co udělá radost každé parádnici. Překvapte ji produktovým kufříkem její oblíbené značky kosmetiky a uvidíte, jak se pod vánočním stromečkem doslova rozzáří.

www.esteelauder.cz
3 990 Kč

BLÝSKNĚTE SE

S dokonalým šperkem nikdy nešlápnete vedle. Navíc, potěší každou věkovou kategorii. Co takhle vsadit na originální autorské kousky?

27 Jewelry
31 000 Kč



INVESTICE JAKO DÁREK

Myslíte na budoucnost vašich milovaných? I dárkový poukaz může být další krok. Pokud ještě nezačali s investováním, nastal ten pravý čas.

www.portu.cz
od 500 Kč





SBĚRATEL UMĚNÍ

Obraz od oblíbeného žijícího autora už nemusí být nedostupným. Limitované umělecké tisky jsou toho důkazem. Stačí si jen vybrat.

100ks.cz
6 200 Kč



HUDBO HRAJ!

Hledáte ideální dárek pro každé ucho? Máme ho. Potěšte hudební nadšence reproduktorem s vysokou kvalitou zvuku. Hudba se stane opravdovým zážitkem.

www.alza.cz
12 490 Kč



KNIHOMOL

Kniha pod stromečkem už je taková klasika. Věděli jste však, že čtivo může být i stylové? Navštivte Book Therapy a přesvědčte se sami.

www.booktherapy.cz
1 749 Kč

CHYTRÉ SVĚTLO

Příjemná atmosféra na zahradě nebo v ložnici? Víme jak na ni. Přenosné venkovní svítidlo LIX Klaus Nolting bude skvělým pomocníkem.

shop.newvisit.cz
4 299 Kč pro čtenáře Quartieru





Zlaté prasátko? Nikdy!

Nechme tentokrát kalorické tabulky stranou! Bez cukroví a horkých nápojů by ta zima byla o něco chudší. A to rozhodně nikdo z nás nechce. Naopak, pojďme se vzájemně obohatit. A o co? Rozšiřme letošní repertoár tradičních kousků cukroví o ty méně známé. Aby nám nezaskočilo, přidáme i nápady na lahodné nápoje.

KOURAMBIEDES

50 g moučkového cukru
1 ks vanilkový cukr
0,5 kávové lžičky kypřícího prášku do pečiva
100 g mandlí
1 polévková lžíce Martell cognacu
225 g másla
270 g hladké mouky
1 špetka soli
1 ks vaječný žloutek

Vyšleháme oba cukry s máslem do pěny, přidáme žloutek, sůl, mouku, kypřící prášek, mleté loupané mandle a koňak. Zpracujeme na hladké těsto, které zabalíme do fólie a necháme 2 hodiny v chladu. Z vychlazeného těsta tvoříme kuličky velikosti vlašského ořechu, které klademe na plech vyložený pečícím papírem, kuličky trochu zploštíme. Doprostřed každé placičky vmáčkneme jeden celý hřebíček a pečeme na 180 °C. Hotové vyjmeme z trouby, necháme chvíli chladnout a potom vyndáme hřebíčky. Na závěr obalíme v moučkovém cukru.



VÁNOČNÍ SPRINGERLE

2 polévkové lžíce anýzu
250 g moučkového cukru
1 g kypřícího prášku do pečiva
250 g hladké mouky
1 polévková lžíce Sherry brandy
2 ks vejce

Ušleháme vejce s moučkovým cukrem do husté pěny, dokud nenabude. Sodu rozpustíme v třešňovici a přidáme do směsi. Přisypeme mouku a vymícháme nelepivé těsto. Dáme ho do misky, zakryjeme vlhkou utěrkou a necháme v chladu (ne v lednici) minimálně 12 hodin, nejlépe přes noc. Plech vyložíme pečícím papírem. Z těsta vytvoříme váleček, který nakrájíme na kousky, poprášíme moukou a vtlačíme do formiček vysypaných moukou, až se na těsto obtiskne motiv. Springerle pak z formiček vyklepneme. Springerle dáme spodní stranou na plech posypaný anýzem tak, aby se do každého kousku obtisklo několik zrnek. Potom je necháme odkryté na plechu v chladné místnosti dalších 12 hodin, nejlépe přes noc. Pečeme v troubě na 150 °C cca 15–25 minut, povrch sušenek musí zůstat bledý. Vychladlé uskladníme v dobře těsnící uzavřené nádobě. Ihned po upečení je pečivo měkké, ale pak ztvrdne.



LUSSEKATTER

150 g másla
500 ml mléka
50 g droždí
1 g šafránu
250 g tvarohu v kostce
100 g cukru
špetka soli
700 g hladké mouky

Na potření a ozdobu:
1 vejce
100 g rozinek

V hrnci rozpusťte máslo. Přilijte mléko a zahřejte na teplotu lidského těla. Do mísy rozdrobte droždí, přisypte šafrán. Zalijte mlékem s máslem a vše dobře promíchejte. Přidejte tvaroh, cukr, sůl a postupně přisypávejte mouku tak, abyste pohodlně mohli vypracovat hladké a vláčné těsto. Nechte kynout asi 30–40 minut. Těsto prohněťte a rozdělte na 35–50 dílů. Vyválejte z nich hádky a z nich tvarujte „esíčka" či jiné tvary – můžete je třeba křížem spojit. Položte na plech vyložený pečicím papírem. Nechte je 30 minut kynout na plechu; mezitím předehřejte troubu na 225 °C. Pečivo potřete vejcem a v závitech ozdobte rozinkami. Pečte uprostřed trouby zhruba 8 minut.



IRSKÝ KŘEHKÝ CHLEBÍK

120 g cukru moučky
240 g hodně změklého másla
180 g hladké mouky
180 g polohrubé mouky
½ až 1 lžička soli
cukr krupice na posypání

Ve velké míse rozmícháme vařečkou máslo do krému. Přidáme cukr a krátce rozšleháme do krémové konzistence. Mouku smícháme se solí a přisypeme k máslovému krému. Vařečkou mícháme do smísení, těsto bude připomínat pevnější drobenku – nespojí se úplně. Plech (25 x 25 cm) vyložíme pečícím papírem a těsto do něj rovnoměrně namačkáme, povrch uhladíme. Nožem předkrájíme sušenky ve tvaru obdélníků (každý o velikost cca 2 x 7 cm) a každý na povrchu lehce propíchneme třikrát vidličkou. Pečeme v předehřáté troubě na 160 stupňů asi 20 až 30 minut, dokud okraje nezačnou lehce zlátnout, ale povrch by měl být stále světlý. Vyndáme z trouby, posypeme krupicovým cukrem a hned zcela prokrojíme podle předkrájených čar na jednotlivé obdélníky. Necháme zcela vystydnout.

VÁNOČNÍ PUNČ Z BÍLÉHO VÍNA

2 jablka
1l bílého vína
1 svitek skořice
1–2 hvězdičky badyánu
8 hřebíčků
4 plátky citrónu

Jablka omyjeme a zbavíme jádřince, nakrájíme na plátky a s vínem a kořením podusíme na mírném ohni. Přecedíme do sklenic a přidáme po jednom plátku citronu. Punč podáváme a pijeme horký.



HORKÁ ČOKOLÁDA S VANILKOU

75g tmavé čokolády
2 ČL krupicového cukru
1 ks vanilkového lusku
250 ml mléka
150 ml smetany na vaření 12%
čokoládové hobliny
kakao

Všechny přísady dejte do kastrolu a na mírném plameni rozehřejte. Stále prošlehávejte metlou, až se všechna čokoláda rozpustí a směs bude horká a napěněná. Pak ji rozlijte do hrnečků nebo silnostěnných sklenic a před podáváním posypte čokoládovými hoblinkami či kakaem.

BEZINKOVÝ VINNÝ GROG

500 ml bezinkové šťávy
0,7 l červeného vína
3 sáčky punčového koření
5 lžic javorového sirupu
250 ml rumu (nikoliv tuzemského rumu)
několik plátků citronu



Bezinkovou šťávu a červené víno ohřejeme s punčovým kořením. Vše necháme 10 minut odstát a přidáme javorový sirup a rum. Do každé sklenice vložíme 1/2 plátku citronu a zalijeme grogem.

Tereza Fedor
foto: archiv



inzerce

K-TRIUMF RESORT ★★★★

Oslavte svátky ve velkém stylu.



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

Bouřlivá silvestrovská oslava i Valentýnská romantika v jedinečném prostředí resortu K-Triumf

www.k-triumf.cz
+420 491 407 121
info@k-triumf.cz
Hustířanská 209, Velichovky



Tip šéfkuchaře Patrika Pavena

Pošírované hrušky

4 hrušky (ideálně ty, které jsou středně tvrdé a dozrávají), cca 750ml portského vína, cukr podle chuti, 1 hřebíček, 1 lžička vanilkového extraktu nebo vanilkové pasty, případně jeden lusk, strouhaná citronová kůra (bez bílé dužiny), 1 celá skořice, šťáva z 1 pomeranče, 1 lžíce másla

Postup:
Hrušky oloupeme, ale opatrně, aby nezměnily tvar. Já osobně nechávám i šťopku.

V hrnci smíchejte portské víno, cukr, vanilkový extrakt, hřebíček, strouhanou citronovou kůru, skořici a šťávu z pomeranče. Přiveďte směs k varu a vařte, dokud se cukr úplně nerozpustí a směs se trochu zredukuje.

Když je směs hotová, snižte teplotu na minimum a přidejte do hrnce hrušky. Povrch hrušek by měl být ponořen do tekutiny. Vařte hrušky ve směsi na nízkém ohni asi 20-30 minut, dokud nejsou měkké, ale ne rozvařené.

Když jsou hrušky hotové, vyjměte je z hrnce a položte na talíř. Krása tohoto dezertu je v tom, že si můžete hrát.

Tekutinu přeceďte, přidejte cukr a na vysokém ohni za míchání redukujte. Když se tekutina zredukuje tak, že je hustá, odstavte a vmíchejte máslo. Omáčka, kterou jste vytvořili dostane krásný lesk a zjemní se.

Hrušky můžete podávat teplé, já osobně je na chvíli ponořím do vytvořené teplé omáčky. Hned po vyjmutí je můžete obalit v pistáciích a cukru, popřípadě v čokoládových hoblinkách. Teplé hrušky přelité omáčkou můžete podávat také s vanilkovou zmrzlinou, pudingem nebo vanilkovým krémem a doplnit je dalším lesním ovocem.

TIP: Když necháte tyto hrušky vychladnout, rozkrojíte je, přidáte na ně gorgonzolu nivu a dáte je na chvíli péct, pokrm dostane další rozměr.

(red)
foto: archiv

Vánoce naruby

Sníh, světýlka a pohádková atmosféra. Tak vypadají typické Vánoce, na které jsme zvyklí. Ale co když bychom se tento rok rozhodli oslavit je úplně jinak? Představte si Vánoce strávené na zlatavém písku a koktejlem v ruce. Vánoce na pláži? Proč ne!

MALEDIVY

Skupina více než tisíce korálových ostrovů v Indickém oceánu, to jsou Maledivy, klenot naší planety. S jejich bílými písečnými plážemi, křišťálově čistou vodou a nádhernými korálovými útesy jsou ideální destinací pro nekonvenční vánoční oslavu. Maledivy jsou proslulé svými luxusními overwater bungalovy, které se tyčí přímo nad třpytivým oceánem. Představte si probuzení při východu slunce nad vodní hladinou, kdy první paprsky prosvítají skrze okno vašeho pokoje. Užijte si intimní atmosféru, kdy vaším jediným sousedem je oceán a zvuky vln a mořských ptáků. Maledivská kuchyně je bohatá na čerstvé mořské plody, kokos a exotické koření. Během vánočních svátků můžete ochutnat tradiční maledivské speciality, jako jsou mas huni (salát z tuňáka s kokosem) či bis keemiyaa (plněné rolky s rybami). A samozřejmě, nezapomeňte na chlazený kokosový drink!

Hotel tip – Soneva Jani:
Pokud hledáte to pravé vánoční útočiště, Soneva Jani je tím pravým místem. Nachází se v jednom z nejkrásnějších atolů Maledivy, tento luxusní resort nabízí overwater bungalovy s vlastními bazény, ze kterých můžete skočit přímo do oceánu nebo sjíždět skluzavkou. Můžete si také dopřát wellness procedury v resortovém spa nebo pozorovat hvězdy v jejich observatoři. A to vše v době, kdy většina světa má kolem sebe sníh a zimu.





BALI, INDONÉSIE

Bali se může pochlubit širokou škálou pláží – od populárních surfařských míst jako Kuta a Seminyak, po klidné a romantické zákoutí na severu a východě ostrova. Přírodní rezervace West Bali National Park je domovem pro mnoho vzácných ptáků a exotických zvířat. Co však Bali odlišuje od mnoha jiných tropických destinací, je jeho hluboká kulturní tradice. Zdejší obyvatelé jsou známí svými bohatými obřady, tradičními tanci a uměním. Navštívit Bali během vánočních svátků také znamená stát se svědkem místních ceremonií a festivalů, jako je Galungan - oslava vítězství dobra nad zlem. Ubud, kulturní srdce Bali, je místem, kde návštěvníci mohou objevovat tradiční umění, od tance a hudby až po malbu, sochařství a textil.

Hotel tip – Four Seasons Resort Bali:
Nechte se pohltit luxusem a klidem v jednom z nejlepších resortů na Bali. Four Seasons Resort, umístěný jak v oblasti Jimbaran Bay, tak i v Sayan u Ubudu, nabízí nádherný výhled na oceán či řeku a džungli. Pokoje a vily mají tradiční design s moderními prvky, což vytváří harmonickou atmosféru. Resort je také známý svým prvotřídním wellness centrem, kde můžete zažít tradiční balínské masáže a procedury. Navíc, pokud máte zájem o hlubší spojení s místní kulturou, resort nabízí lekce jógy, meditace, a dokonce i workshopy s místními řemeslníky.



BONDI BEACH, AUSTRÁLIE

Bondi Beach je jednou z nejproslulejších pláží v Austrálii a tvoří kulturní srdce města Sydney. Tato pláž přitahuje návštěvníky z celého světa svou zlatavou písečnou pláží, skvělými surfařskými podmínkami a energickou atmosférou. Během Vánoc je Bondi Beach plná místních obyvatel a turistů, kteří přicházejí oslavit svátky pod sluncem. Jedním z hlavních rysů vánočních oslav na Bondi Beach je tradiční vánoční grilování. Místní společně připravují vše od krevet až po steaky. Můžete také vidět mnoho lidí surfovat v kostýmech Santa Clause.

Hotel tip – Adina Apartment Hotel Bondi Beach:
Tento moderní apartmánový hotel nabízí prostorné vybavené byty, včetně plně zařízené kuchyně. Díky své výhodné poloze je hotel jen pár kroků od pláže, což umožní maximálně využít vše, co Bondi Beach nabízí. Kromě toho se můžete osvěžit v hotelovém bazénu nebo se zrelaxovat v sauně po dlouhém dni stráveném na slunci. Personál hotelu je vždy připraven doporučit místní restaurace, bary a aktivity, abyste si mohli užít skutečně autentické australské Vánoce.



TULUM, MEXIKO

Tulum se může pochlubit některými z nejkrásnějších pláží na světě – bílý jemný písek, tyrkysová voda a palmy, které se něžně sklání k moři. Toto idylické prostředí je základem pro mnoho beach klubů a barů, kde si můžete vychutnat osvěžující nápoje a mexické delikatesy v bohémském stylu. Tulum je také domovem jednoho z nejznámějších archeologických nalezišť Mayů, které se nachází přímo na útesu nad Karibským mořem. Procházka mezi těmito dobře zachovanými ruinami vám poskytne pohled do dávné historie a kultury této oblasti. Ačkoli Tulum si zachovává svůj rustikální a přírodní šarm, nenajdete zde nedostatek luxusu. V posledních letech se oblast stala hnízdem pro světové kulinářské talenty, designové butiky a luxusní wellness centra.

Hotel tip – Nomade Tulum:
V srdci Tulumu se nachází Nomade, eco-chic hotel, který kombinuje pohodlí moderního světa s tradičním mexickým šarmem. Chaty vyrobené z přírodních materiálů jsou obklopeny tropickými zahradami a nabízí soukromí a klid pro ty, kteří si chtějí odpočinout. Kulinářská nabídka v Nomade je jednoduše nezapomenutelná. Zaměřuje se na tradiční mexické ingredience v moderním podání, přičemž většina surovin pochází z místních farem. Ať už chcete začít den svěžím ovocným smoothie nebo si vychutnat tradiční ceviche pod palmou s výhledem na moře, jste na správném místě.

Helena Pondělíčková
foto: archiv

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



I jeden cop může změnit život

Zakladatelé Nadačního fondu Daruj vlasy – Ondřej a Veronika Suchý od roku 2016 pomáhají ženám a dívkám, které vlivem nemoci přišly o své vlasy. Paruky, které přináší úsměvy do tváří žadatelkám, jsou symbolem solidarity a lidskosti. S každou darovanou parukou se otvírá nová kapitola v příběhu ženy, která získává zpět část své identity a sebevědomí.

Kde se vzala myšlenka založit Nadační fond Daruj vlasy?
OS: Nadační fond Daruj vlasy založili v roce 2016 manželé Ondřej a Veronika Suchý, kdy jsme jako majitelé prosperující firmy ProfiBeauty s.r.o. chtěli věnovat část svých financí na dobrou věc a pomoci lidem, kteří se ocitli v nelehké životní situaci. Vzhledem k oborové blízkosti naší společnosti a know how k výrobě paruk, jsme se rozhodli poskytovat tyto výrobky zdarma lidem, u nichž došlo ke ztrátě vlasů.

Pro koho především je tento projekt určen?
VS: Pomáháme dětem a ženám, které přišly o vlasy z důvodu vedlejších účinků léčby onkologického onemocnění, vlivem alopecie nebo v důsledku traumatické události, jako jsou popáleniny, autonehody, operace hlavy a podobně.

Jak si mohou zájemci o paruku zažádat?
OS: V rámci naší nadace mohou podat žádost o paruku prostřednictvím formuláře na našem webu www.darujvlasy.cz, osobně v našem partnerském salonu ProfiBeauty nebo poštou pomocí tištěné verze formuláře či dopisu.

Můžete popsat jeden konkrétní příběh, ve kterém nadační fond pomohl?
VS: Příběhů z předání paruk je za ty roky opravdu mnoho. K dnešnímu dni jich na našem webu najdete 230, což je neskutečné číslo, každá žadatelka je něčím specifická, každá má svůj osud. Některé jsou sdílnější, jiné si uchovávají soukromí. Zasáhne nás každý ten příběh, z poslední doby to byl třeba příběh žadatelky Magdy, která přišla o vlasy vlivem stresu, alopecie a komplikací spojených s covidem. Je to velmi silná žena, která se stará o krásnou holčičku vyžadující speciální péči, a bez vlasů by pro ni byl opravdu problém se s dcerou dostat více do společnosti, cítila, jako by měly zůstat úplně odříznuté.

Jaký je proces od darování vlasů až po vytvoření paruky pro pacienty?
OS: Po přijetí daru Nadačním fondem vlasy zaevidujeme a zpracujeme. To znamená, že copy změříme, zvážíme, případně umyjeme, vyčešeme a naceníme, náš partner je od Nadačního fondu vykoupí za tržní cenu. Poté rozdělí copy na výrobu darovaných paruk.

Kolik vlasů zpravidla potřebujete k vytvoření jedné paruky?
VS: Obvykle je k výrobě jedné paruky potřeba až 150 g vlasů. Většina lidí nemá tak hustý culík, aby bylo možné vytvořit paruku pouze z jejich vlasů, a část culíku se také vyčeše při

procesu zpracování. Jednu paruku tedy může tvořit 3–5 culíků od našich dárců. Musí se tedy pečlivě vybírat, aby měly copy stejnou barvu, délku a strukturu vlasů, není tedy možné použít na výrobu paruky pouze cop jednoho dárce. Každý dárce, jehož vlasy splňují podmínky darování, najde své jméno na transparentním účtu nadace a ti, kteří darují v partnerském salonu, navíc získají certifikát. Jméno dárce je pak viditelné v příběhu po předání paruky konkrétní žadatelce.

Jaké jsou základní požadavky na vlasy, které lidé chtějí darovat?

OS: Vlasy přijímáme jakékoliv (barvené, nebarvené, kudrnaté, šedivé), jednou jedinou podmínkou je min. délka ustřiženého copu v průměru 40 cm (tj. bez ztenčených a poškozených konců), lépe tedy počítat 42–45 cm a více. Vlasy musí být pevně zagumičkované, umyté a čisté bez hnid a vší.

Jaké jsou reakce lidí, kteří obdrží paruku díky vašemu programu?

VS: Vždy je to u našich žadatelek hlavně velká úleva, euforie a samozřejmě i vděk. Z dlouhodobého hlediska jim nová paruka dodává novou energii a psychickou sílu dál se potýkat se svým trápením. Je to pro ně cesta, jak se znovu cítit žensky a alespoň trochu normálně v těžké situaci. Pocit komfortu z nových vlasů pro ně může být osvobozující.

Co byste chtěli vzkázat lidem, kteří uvažují o darování svých vlasů?

OS: Darování vlasů je skvělý čin a druh pomoci, které s sebou dál nese velký odkaz a má dosah. Každého dárce, který se odhodlá pomoct, si velmi vážíme a děkujeme, že to pro nás děláte. Někdy je pro okolí těžké si uvědomit, že i pro dárce může být taková proměna opravdu náročná a není to pro každého. Je dobré si promyslet, jaká je ta motivace za darováním vlasů a zda se



na to vnitřně opravdu cítíte. V neposlední řadě se prosím nezlobte, pokud třeba vaše vlásky v daný okamžik nemohou pomoct tak, jak jste očekávali. I tak si vážíme vaší podpory a ještě jednou děkujeme!

Jak můžou lidé přispět k vaší činnosti kromě darování vlasů?

VS: V současnosti se fond potýká s vyššími náklady, které v tuto chvíli pokrývá hlavní partner nadačního fondu společnost ProfiBeauty, je to například zvýšené náklady na energie, prostory pro sklad, kancelářské prostory, pracovní síla, letáky, tiskoviny, certifikáty apod. Největší pomoc pro naší organizaci je nyní zejména ta finanční, která zajistí fungování celého fondu hladce a bez problému. Finanční pomoc zajistí i větší množství předaných paruk. Pokud bude dostatek dárců třeba i drobné finanční podpory fondu, naskýtá se šance, že na paruky nebudou tak dlouhé čekací doby jako doposud. Finanční dary, jsou evidovány opět na našem transparentním účtu.

> *„Jednu paruku může tvořit 3 - 5 culíků od našich dárců.“*

Spolupracujete s nemocnicemi, onkologickými centry nebo dalšími organizacemi?

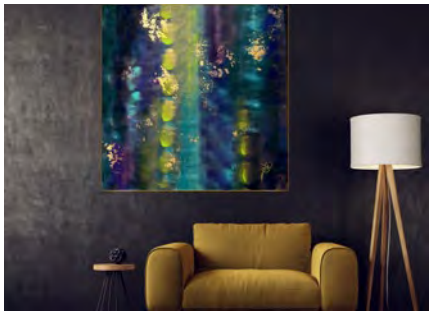
OS: Spolupracujeme s partnerskými salony, kterými se mohou stát kadeřnictví, holičství a barbershopy po celé ČR a na Slovensku. Pomáhají nám získávat další vlásky od nových dárců. Jejich seznam je k dispozici na našem webu a s ním také formulář, jehož vyplněním se může každý kadeřník stát naším partnerem. Partnerský salon NF poskytuje našim dárcům střih ZDARMA nad 40 cm průměrné délky (střih okolo 40 cm), zajištění dárcovské smlouvy, odeslání copu s dárcovskou smlouvu na adresu NF Daruj vlasy, poskytnutí informací pro dárce.

Helena Pondělíčková,
foto: archiv



Síla vizuální energie

Petru Volenec Němečkovou můžete z našich stránek znát jako mentální koučku a majitelku studia La Petien. Věnuje se také umělecké tvorbě pod značkou La Petien Art. Jak spolu tyto obory souvisí a co v sobě její obrazy ukrývají? Těšte se na pořádnou dávku energie i harmonie.



Co jsou energetické obrazy?
Může to znít trochu tajemně. Jednoduše, jsou to obrazy, které vás pohladí na duši, dodají energii, šíří kolem sebe do prostoru dobrou náladu a příjemnou atmosféru. V jejich přítomnosti vnímáte klid a cítíte se dobře. Uvolňují napětí – harmonizují naši psychickou i tělesnou stránku. Osobně vnímám umění jako něco, co by nám mělo něco přinášet. Většinou se obklopujeme uměním, které je například investičně zajímavé, ale ta energie nemusí být vždy pozitivní. Podvědomě to pak do sebe nasáváme. Já maluji jen, když je mi dobře, když mám nějakou hezkou expanzivní náladu, a obraz pak to stejné přináší.

Kdy taková expanzivní nálada přichází?
To se nedá naplánovat. Zkratka to přijde, ta energie, plátno si mě zavolá a já musím všeho nechat a jít malovat. Když mi to časový harmonogram dovolí, samozřejmě.

Kdo nebo co je vaší múzou?
Cestování, práce na sobě samé mi dává nadhled a různá poznání. Ráda se dívám na věci do hloubky a zkoumám souvislosti. Z toho mi přichází mnohá uvědomění a mě žene touha dostat to ze sebe. Jeden z prvních impulzů přišel po mé druhé cestě na Bali, kde jsem vnímala jinou energii, jiný mindset. Byla jsem toho plná a nešlo to vyjádřit slovy. Příroda je tam tolik hlasitá a často přeruší všechno ostatní. V přírodě nám je tak dobře, protože nesoudí, ukazuje nám opravdové hodnoty. Dnes tam jezdím kvůli všudypřítomné energii přijímání, laskavosti, které obrazy předávám dál. Zároveň tam navštěvuji i lekce malování od tamních mistrů.

Příroda je tedy tím hlavní tématem?
Ano, energie vystupující z přírody, její síla, moc, barvy, pestrost života, lehkost, radost, hojnost – duševní i finanční.

Jaká bylavaše cesta k malování energetických obrazů?
Pojí se k tomu doba covidová, kdy jsem jako mentální koučka zůstala doma. Přemýšlela jsem tedy, jakým jiným přínosem můžu v době strachu být. Tím, jak se vše zpomalilo, jsem zpomalila i já a najednou jsem začala cítit ohromný klid. Jednoho rána jsem vstala, náhodou jsem měla doma plátno a barvy. Řekla jsem si, kdy jindy začít než teď, s energií, kterou mám. Najednou jsem se těšila na každý nový den, na každý nový obraz.

Specializujete se na mentální koučink, v rámci toho kreslíš se svými klienty mandaly. V čem je tento proces prospěšný?
Pomáhá to v tom, že klient je v tu chvíli jen sám se sebou. Jen se svými myšlenkami, nehraje rádio, není v ten moment nikoho, kdo by překřičel ten vnitřní hlas. Bohužel je to něco, co si většinová společnost nedovoluje, a považuje psychohygienu za něco druhotného. Nejčastější výmluvou je, že není čas, nejsou peníze, někdo jiný potřebuje pozornost. Když malují mandalu, mají možnost postavit sami sebe na první místo. Najít své záměry, najít svá přání. A to je opravdu důležité. Většinou se totiž zaměřujeme na vnější podněty, na to, co se nám nelíbí, to se pak dál rozvětvuje a roste. V momentu malování mandaly je to právě naopak. Mandala je v podstatě takový klíč a symbol k našemu já. Jde o portál, jak se do toho svého já dostat.

Umění je považováno za investici, jakou hodnotu můžeme nalézt ve vaší tvorbě?
V životě často jednáme podle toho, co nám přináší radost a dobrý pocit. Obrazy v nás evokují pocity klidu, že je vše v pořádku, což je k nezaplacení. Jsme ochotni věnovat celý život honbě za něčím, co si myslíme, že nám udělá radost. Po dosažení cíle zjišťujeme, že to vlastně není ono. Navíc žijeme v době, kdy se stres a strach stal normou. Jenže v každý jeden moment buňky buď rostou, nebo umírají. Když máme dobrou energii, rostou. To je to nejvíc, to je ta investice. Investice do nás samých, do kvality našeho života, do našeho naladění. A navíc, jsou pěkné. A tím, že působí příjemně, odvádějí pozornost na to hezké, tvoříme pak ještě více toho pozitivního.

Pozvete nás na výstavu?
Ráda! Obrazy můžou zájemci vidět u mě ve studiu La Petien. V současné době mám výstavu také ve druhém patře OC Aupark, v Saunové zahradě Salori. Do budoucna bych si přála překonat hranice České republiky

Helena Pondělíčková, foto: archiv







MINI
DOLCEVITA

LONGINES

HB
BECHYNĚ
HODINÁŘSTVÍ

Karla Tomana 6



Spánek jako luxus

Když si večer leháte do postele, možná jste někdy zvědaví, proč vlastně spíme. Proč bychom měli trávit téměř třetinu našeho života ve stavu, kdy jsme nevědomí a neaktivní? Na první pohled to vypadá jako obrovské plýtvání časem. Ale když se na to podíváte blíže, zjistíte, že spánek má výrazný dopad na kvalitu našeho života. Proč?

OBNOVA A OPRAVA

Mysleli jste si, že když spíme, náš mozek odpočívá? Není to tak. Ve skutečnosti je to čas, kdy mozek provádí „úklid“ a zbavuje se nepotřebných informací. Detoxikace mozku během spánku také snižuje riziko neurodegenerativních onemocnění, jako je Alzheimerova choroba. Během spánku se naše buňky ponoří do intenzivního režimu opravy. Naše DNA, která může být během dne poškozena různými faktory, jako jsou UV záření nebo volné radikály, prochází procesem opravy. Tímto způsobem spánek pomáhá předcházet stárnutí na buněčné úrovni. Když cvičíte nebo prostě procházíte běžným dnem, vaše svaly se zatěžují a mohou vznikat mikrotrhliny. Spánek je pomáhá obnovovat. Vytvářejí se nové bílkoviny, které napomáhají k rychlejší regeneraci svalů. Spánek je také zásadní pro regulaci mnoha hormonů v těle. Hormony, jako je kortizol (stresový hormon) a melatonin (hormon spánku), se během noci vyrovnávají. Hormon růstu, který podporuje růst a obnovu buněk, je také produkován hlavně během hlubokého spánku.

HLÍDAČ VZPOMÍNEK

Matthew Walker, neurovědec a autor knihy “Proč spíme“, zdůrazňuje, že během hlubokých fází spánku se naše mozkové vlny zpomalují a vytvářejí ideální podmínky pro přesun krátkodobých vzpomínek z hippocampu, části mozku, která je dočasným úložištěm, do kortexu, kde jsou vzpomínky dlouhodobě uchovávány. Není to jen o přesouvání informací. Jak Walker zdůrazňuje, spánek nám také pomáhá „konsolidovat“ vzpomínky, což znamená, že je stabilizuje a integruje s jinými informacemi, které již máme. To nejen zvyšuje naši schopnost pamatovat si informace, ale také nám pomáhá je lépe pochopit. Bez dostatečného spánku jsme vystaveni riziku, že ztratíme důležité informace.

EMOČNÍ STABILIZÁTOR

Během REM spánku náš mozek aktivně zpracovává a „řeší“ naše emoce a zkušenosti. Je to, jako bychom měli vnitřního terapeuta, který pracuje za zavřenými dveřmi, když spíme, a pomáhá nám vyrovnat se s nástrahami dne. Mnohé emoce, které zažíváme během dne, zejména ty negativní nebo stresující, mohou být intenzivní a někdy i chaotické. Během REM spánku však náš mozek „přeorganizovává“ tyto emoce, což nám umožňuje lépe je pochopit a zpracovat. Výsledkem je často větší klid a vyrovnanost po probuzení.

OCHRÁNCE ZDRAVÍ

Spánek hraje zásadní roli v našem imunitním systému. Během spánku naše tělo produkuje různé proteiny, které pomáhají bojovat proti infekcím a zánětům. Když nespíme dostatečně, produkce těchto proteinů klesá, což oslabuje naši obranu proti nemocem. Walker upozorňuje na výzkumy, které ukazují, že lidé s nedostatečným spánkem jsou náchylnější k nachlazení a jiným infekčním nemocem. Spánek také pomáhá regulovat krevní tlak a srdeční frekvenci, což je důležité pro prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Lidé, kteří pravidelně nespí dostatečně, často vykazují vyšší riziko vysokého krevního tlaku a dalších srdečních problémů.

BRÁNA KREATIVITY

Další zajímavé odhalení z Walkerovy knihy je spojení mezi spánkem a kreativitou. Během spánku může náš mozek spojit zdánlivě nesouvisející informace, což vytváří nové a originální kombinace. Tato spojení mohou často vést k nápadům nebo řešením, na která bychom nepřišli během bdělého stavu. Mnoho vědců, umělců a vynálezců uvedlo, že jejich nejlepší nápady přišly po dobrém spánku.

NEMŮŽU USNOUT

Klíčem je pravidelnost. Držte se pevného spánkového režimu. Vstávání a usínání ve stejnou dobu pomáhá regulovat naše vnitřní hodiny. Večerní hraní s mobilem nebo sledování televize může vašemu spánku spíše škodit. Tmavá místnost a chladná teplota okolo 18°C jsou ideální pro hluboký spánek. Ačkoliv sklenička vína může znít lákavě, alkohol a kofein mohou vašemu spánku také uškodit. Omezte jejich konzumaci, zejména ve večerních hodinách. Denně se vystavujte přirozenému světlu. Pomáhá nastavit vaše biologické hodiny a podporuje zdravý spánek. Zařaďte do svého dne fyzickou aktivitu. Ale pozor, intenzivní cvičení těsně před spaním může spánek spíše rušit. Najděte si svůj relaxační rituál před spaním, ať už je to čtení, meditace nebo klidná hudba. Pokud milujete odpolední zdřímnutí, omezte je na 20-30 minut a nepřesouvejte je do pozdního odpoledne.

Helena Pondělíčková,
foto: archiv

FÁZE SPÁNKU

NREM Fáze 1:

Trvání: Několik minut.

Charakteristika: Je to přechod mezi bděním a spánkem. Tělo začíná relaxovat a aktivita mozku se zpomaluje.

NREM Fáze 2:

Trvání: Asi 20 minut.

Charakteristika: V tuto chvíli vstoupíte do skutečného spánku. Je těžší vás probudit, ale je to stále relativně lehký spánek.

NREM Fáze 3 a 4 (hluboký spánek):

Trvání: Asi 20–40 minut.

Charakteristika: Toto je fáze, kdy je těžké vás probudit. Pokud vás někdo probudí během hlubokého spánku, můžete být dezorientováni několik minut.

REM Spánek:

Trvání: Začíná asi po 90 minutách spánku a může trvat až hodinu.

Charakteristika: Toto je fáze, kdy se vyskytuje většina snů. Mozek je stejně aktivní jako během bdění.



Proč spíme
Matthew Walker



Knihy Dobrovský
319 Kč

Brýle proti modrému světlu



www.alza.cz
399 Kč

Oura ring



www.ouraring.com
314 EUR

Terapie červeným a infračerveným světlem



www.liviny.cz
17 900 Kč

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

Za svobodu

Josef Tintěra, bojovník, který nepodlehl útrapám roztroušené sklerózy a postavil se jí statečně čelem. Jeho zbraně? Technologie. Jeho poslání? Pomáhat ostatním. Zázemím a rodinou se mu stal Domov sv. Josefa v Žirči, kde svým úctyhodným elánem dělá radost ostatním, kteří se potýkají s podobným osudem. Velkou pomocí a úlevou můžou být také chytré byty, na jejichž výstavbu můžete přispět i vy.

Mohl byste nám povědět o vašem životě před diagnózou roztroušené sklerózy a jak se vaše životní cesta změnila od té doby?

Aktivně jsem sportoval, byl jsem normální chlápek. Jednoho rána jsem se probudil a špatně viděl, nemohl se ani trefit do dveří. Následovalo vyšetření na očním, kde mi byl zjištěn zánět očního nervu. Tenkrát, je tomu 22 let, se ještě nevědělo, že by to mohla být předzvěst roztroušené sklerózy. Pokračovalo to tak, že jsem během dvou let začal zakopávat, ztrácet rovnováhu, ostatní si mohli myslet, že jsem v podnapilém stavu, což nebylo příjemné. Podstoupil jsem neurologické vyšetření, kde mi udělali magnetickou resonanci s podezřením na roztroušenou sklerózu, kterou pleurální punkce potvrdila.

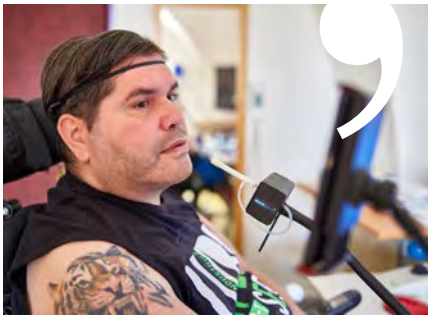
Jaké překážky jste musel překonat, abyste zůstal soběstačný?

Musel jsem překonat počáteční strach, ne, že bych ho teď neměl, ale rodina mi v tomto ohledu hodně pomohla. Člověk nikdy neví, co tato nemoc s organismem udělá. Začal jsem chodit o holích, to trvalo 8 let, poté jsem usedl na invalidní vozík, což byla hrozná úleva, najednou jsem se mnohem snáz dostal tam, kam jsem potřeboval. Částečně soběstačným jsem zůstal díky technickým vychytávkám, díky umělé inteligenci. Mohu ovládat televizi, klimatizaci, dokážu si přivolat pomoc, rozsvítit a hlavně dokážu ovládat počítač, a spojit se tak se světem, což mi přináší velkou svobodu.

Pracujete jako specialista alternativní komunikace, jaké výzvy a příležitosti vaše práce přináší?

V Domově sv. Josefa jsem členem týmu CITAK, což je centrum informačních technologií a alternativní komunikace. Fungujeme tak, že klienti, kteří přijedou k nám do domova, mohou získat ještě větší svobodu. Ukazujeme, jak by mohli ovládat počítač pohybem hlavy, pomocí ústní myši, očima a hlasem. Pro mě je největší odměnou, když klienta vidím, jak se může pomocí myši spojit s rodinou a vidím ten jeho úsměv a radost, což je opravdu důležité. I já jsem se díky tomu vrátil do života, jsem rád, že to můžu předat dál. Beru to jako poděkování, naplňuje mě to. Jsme jedna velká rodina.

Jaký máte názor na projekt nového zázemí s chytrými byty pro nemocné s roztroušenou sklerózou?



Byty budou vybavené zmíněnými technologiemi. Klient, který přijede na pobyt zjistí, jak může získat svobodu, která má pro nás opravdový význam. Lidí s roztroušenou sklerózou přibývá, proto je důležité budovat pro ně potřebné zázemí.

Co byste chtěl sdělit lidem, kteří se také potýkají s roztroušenou sklerózou nebo jiným podobným onemocněním?

Chtěl bych vzkázat všem nemocným, kteří jsou doma a třeba smutní, ať nás osloví, protože život na vozíku nekončí, sám jsem to zažil a ze srdce rád pomůžu na této cestě ostatním.

Helena Pondělíčková
foto: archiv

inzerce

Chytré byty pro blbou nemoc…

Váš dar vrátí nemocným důstojnost.
Změňte osudy lidí s roztroušenou sklerózou.
Darujte jim samostatnost.
účet: **9999666/0300**
var. symbol: **7461**
Dofinancování **1m² nás vyjde na 2000 Kč.**
Děkujeme za Vaši podporu.
Více na **www.problbounemoc.cz.**

QR Platba



Moje místo

Jsou místa, která na vás dýchnou. Místa, která vás chytí za srdce, a potom místa, která se stanou vaší nedílnou součástí. Jakým místům propadl dobrodruh Martin Trojan, prodejce motocyklů KTM, a proč tomu tak je?

Jaké je vaše nejoblíbenější místo a čím si vás získalo?
V první řadě musím zmínit místo, kam jsem jezdíval už jako malý kluk. Je to horská vesnice Olešnice v Orlických horách a její blízké okolí. Obec se nachází na západě Orlických hor a je vstupní branou výstupu na samotný hřeben. Jiráskova turistická stezka se vine vlevo podél Ruského údolí až na první výrazný vrchol Vrchmezí (1080 m). Odtud jsou krásné výhledy západním směrem jak na samotnou obec, blízké podhůří, ale i vzdálenější Krkonoše. Severozápadním směrem pak nahlédnete přes Bystřické hory do kladské pánve. Pocházejí odtud moji předci a prožil jsem zde o letních prázdninách bezstarostná dětská léta. V zimě to byly velké zážitky při sáňkování po zmrzlých lukách a na běžkách sjíždění Jiráskovy stezky z hřebene Orlických hor. Sjezdování pak na malém šlepru v Zeleném údolí. Rád bych však zmínil poslední dobrodružnou výpravu po Jižní Americe a s tím spojená oblíbená místa na trase.

Pojďme tedy na to. Jak to celé začalo?
Drogou se mně stalo objevování a absolvování expedic na terénních motocyklech. Od roku 2010 jsme uskutečnili s kamarády tři velké expedice po zemích západního pobřeží Jižní Ameriky. Navštívili jsme Chile, Bolívii, Peru, Argentinu a v letošním roce to byl okruh po Kolumbii.

Jaká byla první návštěva zmíněných zemí?
Chile:
Přílet do Santiaga, vycházející slunce nad Andami a v mlze zakryté pobřeží Pacifiku. To se musí vidět. Navštívili jsme hornaté okolí Santiaga, jezera a přírodní termální prameny pod sopkou San José, která je údajně budoucí hrozbou pro město samotné. Krásným zážitkem byl i podvečerní pohled na Santiago de Chile z vyhlídky Santa Lucia a rozsvěcující se město. Při cestě na sever podél Pacifiku míjíte vysoké písčité duny. Naopak tvrdé duny kolem města Copiapo dodávají městu bizarnost. Od tohoto města jsme pokračovali východním směrem 300 km dlouhým údolím k argentinské hranici. Bylo již pozdní odpoledne a snažili jsme se „dohonit“ svit zapadajícího slunce. Jeli jsme až k úpatí nejvyšší hory Chile Ojos del Salado (6 891 m). Kempovali již za tmy u horského jezera Laguna Verde. Jeho krása se nám zjevila až následujícího dne.

Bolívie:
Při výjezdu od přímořského města Arika podél již nefunkční železniční trasy do La-Paz se nám za horizontem objevila dvojice šestitisícových sopek Parinacota a Pomerape nad nejvýše položeným jezerem světa Lago Chungara. To možná „nej” byl však přejezd slaného jezera Salar Uyuni, kdy za našimi zády byl výrazný masiv sopky Tanupá. Kratší cestou je to napříč jezerem 70 km. Naprosto rovná tvrdá krystalická plocha zahalená mírnou mlhou se zdála jako průjezd nekonečnem. Se zapadajícím sluncem se začal zvedat vítr a rychle se setmělo. Bylo nutné najít nejbližší indiánskou vesnici k nezbytnému odpočinku. Velkým zážitkem je i město v kráteru La-Paz a trajekt přes jezero Titicaca s následným průjezdem oblasti jezer Lagulinas.

Argentina:
V Argentině se nám nejvíce líbila oblast severozápadu provincie Salta s jejími národními parky Ischigualasto a Talampaya. Uchvátily nás průjezdy koryty vyschlých řek, okolní barevné skály a kaktusy kandelábros. Město Mendoza a jeho okolí pak skrývá kulinářské prožitky pro milovníky vína a propečených stejků.

Peru:
Okolí hory Huascarán a okruh kolem Bílých Kordiller s výhledem na údajně nejkrásnější

horu, která byla námětem pro nejstarší hollywoodské filmové logo.

Kolumbie:
Po zatočené autostrádě jsme vystoupali mezi příkrými zelenými svahy do oblasti pěstování kávy v okolí měst Pereira a Manizáles. Tato místa bych nazval rájem v civilizaci. Příjemné klima, vůně eukalyptů, krásně upravené a vysečené okolí „rychlodráhy". Kolumbie je celý rok zelená a barevná. I přesto Kolumbijci své okolí zkrášlují barevnými výjevy. Dalším místem, které bych doporučil navštívit, je přírodní monument a jeho okolí Piedra del Peñol u sídel GUTAPÉ – EL PEÑOL. Na motocyklech jsme přijížděli po šotolinových cestách z východní strany. Zjevila se nám vysoká monumentální skála a v jejím okolí pak bezpočet jezer. Z kolumbijských měst to je Barranquila v ústí řeky Santa Magdalena, odkud postupovala proti proudu před 500 lety španělská kolonizace Kolumbie. Hlavní město Bogottá, její luxusní čtvrti i slamy na úbočí pomalované rudými hvězdami. To byl také zážitek.

A jaký jste si dovezl nejzajímavější suvenýr?
V Peru na krásném koloniálním náměstí v podloubí města Arequipa jsme si objednali grilované morče. Pacičku z tohoto nevinného zvířátka jsem si přivezl domů. No, dcery radost neměly (*smích*).

Jsou místa, kam byste se rád vrátil?
Rád bych se vrátil tam, kde jsme nestihli z časových důvodů prožít delší čas. V Bolívii je to nejvýše zbudovaná cesta na světě vedoucí ke kráteru sopky, kde se těžila síra, cca 6 000 m. Nachází se v blízkosti hraničního přechodu Bolívie/Chile u sídla Avaroa. V Peru to jsou indiánské vesnice v údolích pod horou Huandoy (6 395 m). V Kolumbii pak ohromný strom rostoucí na náměstí v Parque Principal ve městě Palmar.



Prozradíte, kam se chcete podívat příště?
Chystáme se uskutečnit expedici do Alžírska. Jet až do nejjižnější části k hranici s Nigerem a Mali. Navštívit v této oblasti N.P Tassili a Ahaggar s nejvyšší horou Tahat 2 908 m.

(red), foto: archiv

Martin Trojan

je původním povoláním učitel fyziky, duší však dobrodruh. Více jak 22 let v Hradci Králové prodává a servisuje motocykly rakouské značky KTM a italské skútry Piaggio, Vespa a Aprilia. Není tedy divu, že ho srdce táhne za dobrodružstvím.

inzerce





10 otázek pro...

Jak dobře znáte osobnosti našeho regionu? Pár otázek jsme jim položili za vás v tradiční rubrice Quartieru. Co nám na sebe prozradila moderátorka Českého rozhlasu Hradec Králové Lada Klokočníková?

S čím máte spojenou zimu?
Zima, to je dětství u babičky a dědy na Domoradicích u Vysokého Mýta, sáňkování, bruslení na rybníku, zkrátka idylické ladovské Vánoce ve sněhem zapadané chalupě.

Jaký byl váš největší zážitek uplynulého podzimu?
Asi sedmadvacátý ročník galavečera v královéhradeckém Kongresovém centru Aldis, na kterém jsme vyhlásili v naší rozhlasové anketě Šarmantní osobností roku zpěvačku Lucii Bílou.

Které cestovatelské místo je vaše nejmilejší? A proč?
Je to bezesporu Itálie, kde jsem byla poprvé jako školačka v roce 1968. Tam jsem se také seznámila s italskými přáteli, se kterými jsme se v dalších letech pravidelně navštěvovali. Italská srdečnost, bezprostřednost a humor nemají chybu. A taky jižní slunce, moře, dobré jídlo a přátelé, díky nimž jsem poznala i mnoho památek po celé Itálii, co víc si přát!

Jaký je váš největší zahradnický úspěch?
Miluju práci na zahradě, i když na rozdíl od mé maminky, které se na zahradě urodí úplně všechno, jsem „zahradník amatér". Přesto letos se mi poprvé podařilo vypěstovat v květináči meloun. Je pravda, že byl poloviční než ty v obchodě, ale úspěch to byl a radost z něj byla veliká.

Na který moment své kariéry nejraději vzpomínáte?
Práce v Českém rozhlase to je jedna velká radost na celý život, takže se těžko vybírá jeden moment. Ale to nejcennější je asi

možnost setkávat se se zajímavými lidmi, posluchači a dělat i jim radost.

Jaký je váš největší kulinářský zážitek?
Buchty od mojí babičky, řízky od maminky, sushi od syna a jedinečné zeleninové saláty od dcery.

Jaké místo v České republice na vás nejvíc zapůsobilo?
Asi místo, kde žiju – Hradec Králové. Jako holka narozená v Pardubicích bych nikdy nevěřila, že si tohle město, kam jsem se přestěhovala v roce 1985, tolik zamiluju.

Jaký je váš vztah ke sportu?
Velmi kladný. Ráda sleduju všechny sporty, fandím především hradeckému hokeji i fotbalu a co se týká mého snažení, tak jako autorka rozhlasového pořadu Šarm se v rubrice Sportem ke zdraví zajímám o všechny nové sporty, horší už je to s vlastním příkladem. Několikrát jsem vyzkoušela jógu, pilates, H.E.A.T., naposled i silový trénink, ale jako blíženec u žádného sportu nevydržím dlouho.

Jaký je váš největší adrenalinový zážitek?
Tak to byl asi let balonem s Davidem Línkem nad východními Čechami, úžasný zážitek s originálním přistáním na poli u Bakova, takže od té doby vlastním titul baronka z Bakova.

Jaká je vaše představa ideální dovolené?
Ideální dovolená je ta s dcerou a vnučkou kdekoliv, kde je krásné moře, slunce, bílé písčité pláže bez velkého množství lidí a taky dobré jídlo. Druhou variantou je týden prožitý na chatě u Orlice na osadě Parlament pod korunami dvou stoletých dubů.

(red), foto: archiv



Kdo je Lada Klokočníková?

Práce v Českém rozhlase je jejím splněným snem. Během studia na fakultě žurnalistiky absolvovala praxi v Československém rozhlase, kde jí byla nabídnuta práce v kulturní rubrice po dokončení školy. V roce 1985 přijala nabídku pracovat v hradeckém rozhlase. Začínala jako redaktorka zpravodajství, později se stala moderátorkou a autorkou publicistických pořadů. Od roku 2004 působí jako šéfredaktorka a nyní je vedoucí programu regionální stanice. Každý pátek moderuje v rozhlasové kavárně tříhodinový pořad Páteční Habaděj. Dále autorsky připravuje a moderuje víkendový pořad o zdravém životním stylu Šarm. Je také autorkou ankety Českého rozhlasu Šarmantní osobnost roku, která vznikla v Hradci Králové v roce 1996 a dnes je prestižní rozhlasovou akcí. Má dvě děti – syna Michala a dceru Lucii.

inzerce





Gočárova galerie jako nový klenot Pardubického kraje

Nově zrekonstruovaná ikonická budova Automatických mlýnů se na podzim stala domovem Gočárovy galerie, dříve Východočeské galerie v Pardubicích. Vstupte do světa umění a architektonického dědictví, kterým vás provede sama ředitelka Gočárovy galerie Klára Zářecká.

Budova Automatických mlýnů, navržená Josefem Gočárem, prošla kompletní rekonstrukcí. Můžete popsat, jak byl odkaz tohoto významného architekta zachován v rámci oprav a jaké byly hlavní cíle tohoto projektu?

Areál Automatických mlýnů lze vnímat především jako technickou památku. Josef Gočár je autorem architektonického pláště hlavní budovy areálu, bývalé mlýnice s původním silem, a budovy samostatně stojícího sila, které jsou společně propojeny mostkem. Obě budovy vznikaly postupně v letech 1909 až 1926. Gočárova architektura zůstala zachována v plné míře, neboť původní část areálu je národní kulturní památkou. Rekonstrukce se týkala interiéru. Pardubický kraj, zřizovatel Gočárovy galerie, hlavní budovu areálu koupil, aby ji nechal zrekonstruovat pro potřeby krajské galerie. Návštěvník v budově najde výstavní sály, část týmu galerie zde má své kanceláře a galerijní sbírka se postupně stěhuje do nových depozitářů.



Gočárova galerie, dříve Východočeská galerie v Pardubicích, je známá svou sbírkou děl českých umělců z druhé poloviny 20. století. Můžete přiblížit, která konkrétní díla nebo umělci jsou součástí vaší stálé expozice?

Nová stálá expozice s názvem Transmise je k vidění ve třetím NP budovy Gočárovy galerie v Automatických mlýnech. Kurátorkami stálé expozice jsou Eliška Jedličková a Eliška Burdová. Vystaveno je v expozici okolo 70 uměleckých děl, velmi malá část galerijní sbírky. K zastoupeným autorům patří J. Mařák, E. Kmentová, K. Malich, K. Lhoták, P. Malinová a mnozí další.

Jak galerie spolupracuje se současnými umělci? Jsou nějaké zajímavé projekty nebo partnerství, o kterých byste mohla povědět?

Kontakt a úzká spolupráce se současnými umělci je pro instituci typu Gočárovy galerie samozřejmostí. Umělce galerie oslovuje ke spolupráci na výstavní činnosti, která je tradičně doplněna doprovodným programem, kterého se umělci aktivně účastní (komentované prohlídky



výstav, workshopy a další). Novým formátem, který úzce reflektuje spolupráci se současnými umělci, je projekt Rabbit Hole. Jedná se o výstavní cyklus prezentující nejrůznější formy digitálního umění a umělecké tendence s ním spojené (digitální instalace, site-specific, videoart atd.). Rabbit Hole, králičí nora, kterou hrdinka slavného příběhu Lewise Carrola sestupuje do magického světa zázraků, je metaforou vstupu do světa současného umění, jehož drtivá část zůstává běžnému návštěvníkovi galerií doposud skryta. Důležité je zpřístupnit současné umění všem návštěvníkům, je to přece umění naší doby.

Jaké výstavy připravujete a na jaké události byste chtěla pozvat veřejnost v období od 7. prosince do 15. března?

Mimo již jmenovaných výstav je v Gočárově galerii v Automatických mlýnech možné navštívit výstavu Blouděním k sobě, která zve k zamyšlení nad výtvarným uměním úzce spojeným s regionem východních Čech od počátku 20. století po současnost, a výstavu šperků a objektů Pavla Herynka – Velké malé radosti. V následujícím kalendářním roce novou budovu rozezvučí pod vedením kurátora Filipa Jakše výstava Martin Janíček – Zvuk mlýnů. Výstava s názvem Postprizma představí současné polské umění. V domě U Jonáše se bude připravovat edukační výstava zaměřená na interpretaci tématu zátiší.

Tento architektonický skvost láká nejen dospělé, máte také programy pro děti. O co jde?

Vzdělávací programy pro dětské návštěvníky, školní skupiny, rodiny (ale i dospělé) jsou základem odborných aktivit Edukačního oddělení galerie. Jsou připraveny ke všem výstavním projektům. Podrobné informace jsou zveřejněny na webu GG. S budovou Gočárovy galerie v Automatických mlýnech se mohou dětští návštěvníci seznámit také formou únikové hry či komentovaných prohlídek. Novým formátem jsou přednášky z dějin umění určené žákům a studentům, které nyní probíhají ve spolupráci se ZUŠ Polabiny. Již tradičně jsou připravovány pro rodiny s dětmi dernisáže výstav, které jsou provázeny workshopy.

Jaké vzdělávací programy a workshopy nabízí galerie pro studenty a jiné dospělé umělecké nadšence?

Tradičně projevují dospělí zájem o odborné přednášky z dějin umění, ale i praktické workshopy. Čerstvou novinkou je projekt CK Bloudění, který připravili interní kurátoři GG. Společně s nimi můžou zájemci o umění „zabloudit“ na místa spojená s uměleckým životem významných českých umělců.

Gočárova galerie ale není jedinou institucí, která zde sídlí. Jaké další prostory mohou lidé navštívit?

V areálu Automatických mlýnů je možné navštívit Galerii města Pardubice GAMPU a vzdělávací centrum SFÉRU. O program ve veřejném prostoru areálu a jeho komentované prohlídky se stará Nadace Automatické mlýny.

Jaké další služby – kromě uměleckých expozic a programů pro děti a dospělé – nabízí galerie návštěvníkům?

Budova Gočárovy galerie v Automatických mlýnech skrývá akustický sál vybavený křídlem, který bude nabízet veřejnosti hudební program a budou se v něm konat přednášky a odborné konference. V blízké budoucnosti bude veřejnosti zpřístupněna galerijní odborná knihovna a samozřejmě odpočinout a občerstvit se mohou návštěvníci v Café Gočár, galerijní kavárně.

Gočárova galerie má druhé sídlo v Domě U Jonáše. Na jaké výstavy byste veřejnost pozvala také tam?

Dům U Jonáše na Pernštýnském náměstí v Pardubicích zůstává i nadále ve správě Gočárovy galerie. V současné době je zde k vidění výstava s názvem Nadchnout ilustrací, která prezentuje uměleckou tvorbu Renáty Fučíkové a studentů ateliéru Didaktická ilustrace Fakulty umění a designu Ladislava Sutnara Západočeské univerzity v Plzni. Osobně vřele doporučuji výstavu k návštěvě všem milovníkům ilustrovaných knih pro děti.

Helena Pondělíčková, foto: archiv







Kotalův comeback

Po jedenácti letech je zpátky pod ikonickými malšovickými „lízátky“ na zbrusu novém stadionu. Jaká jsou jeho očekávání, vize a cíle pro nadcházející sezónu? Co si přináší ze Sparty? Nejen na to jsme se zeptali saténového trenéra FC HK Václava Kotala.

Jak byste zhodnotil vaše aktuální působení v FC HK?
Je ještě příliš brzy na komplexní hodnocení. Pokud jde o body, prohráli jsme doma se Spartou, ale zároveň jsme zvítězili nad Teplicemi a Jabloncem, což je pozitivní. S Pardubicemi i Slováckem jsme remizovali, takže celkové hodnocení je zatím neutrální. Měli jsme možnost získat více bodů, ale musíme pracovat s tím, co máme. Věřím, že nejdůležitější část sezóny nás teprve čeká.

Váš comeback byl opravdu velkolepý, a to na novém stadionu. Jaké byly vaše první dojmy z nově zrekonstruované arény?
Mé první dojmy byly jednoznačně kladné. Jako bývalý hráč a trenér jsem zažil starý malšovický stadion, takže oceňuji obrovské zlepšení, zejména pro fanoušky. Nyní jsou diváci blíže k hráčům, což vytváří intenzivnější atmosféru. Tento tlak je pro hráče výhodou – cítí větší zodpovědnost a jsou v těsnějším kontaktu s publikem, což jim v jejich výkonech určitě pomáhá.

Jistě to byl i jeden z důvodů vašeho návratu.
Ano, nový stadion byl jedním z důvodů, ale nebyl to hlavní motiv. Už jsem měl příležitost stadion navštívit během předchozích zápasů, takže jsem věděl, do čeho jdu. Stadion je opravdu nádherný a nabízí skvělé prostředí jak pro diváky, tak pro hráče. Jsem opravdu rád, že jsem se mohl vrátit.

Fanoušci byli z vašeho příchodu nadšeni, jistě vás to potěšilo. Hodně se od vás očekává, jak to vnímáte?
Jsem v pohodě, pokud jde o hráče a realizační tým. Už dříve jsem měl možnost spolupracovat se Standou Hejkalem na Kladně, znám Tomáše Poštulku i Adriho Rolka, trénoval jsem je, takže v těchto věcech nevidím problém. Seznamuji se s kádrem, vím, že nedávno odešlo mnoho zkušených hráčů a byli nahrazeni mladšími. Na druhou stranu přišli zkušení hráči jako Vašek Pilař nebo Láďa Krejčí, což vnímám pozitivně. Věřím, že během podzimu a hlavně v zimní přípravě dosáhneme stabilizace týmu, abychom na jaře podávali co nejlepší výkony.

V FC HK jste působil jako hráč, asistent trenéra, sportovní ředitel a hlavní trenér. Na jakou roli nejraději vzpomínáte?
Každá role, kterou jsem v FC HK zastával, měla svá specifika. V závěru hráčské kariéry jsem byl také kapitánem týmu, postoupili jsme tenkrát do ligy, což jsou pro mě nejkrásnější vzpomínky. V roli sportovního ředitele jsem čelil výzvám spojeným se záchranou klubu, což se nám nakonec podařilo, takže to bylo také plné hodnotných zkušeností. Jako trenér jsem tým převzal ve druhé lize a dokázali jsme postoupit. Zkrátka vzpomínám rád na všechna tato období.

Změnily se nějak také vaše trenérské metody a přístupy?
Jako trenér jsem vždy sledoval současné trendy ve fotbale, který se výrazně proměnil, například se více orientuje na taktiky podobné basketbalu, jako je pressing. Fotbal se neustále vyvíjí a já se snažím své trenérské metody přizpůsobovat. Klíčové je přesvědčit hráče, že to, co od nich požaduji, jim přinese úspěch. To je to nejpodstatnější.

Co jste se naučil během svých jedenácti let mimo klub?
Získal jsem řadu cenných zkušeností. Měl jsem příležitost být součástí Sparty, což byla pro mě obrovská životní škola. Také moje další angažmá, například spolupráce s Jardou Šilhavým na Kladně a v Plzni. Mám na co vzpomínat.

Co říkáte na současný tým a jaké posily byste rád viděl v černobílém dresu?
Nejbližší přestupové období bude v lednu. Zatím se seznamuji s naším kádrem. Po skončení podzimní části sezóny se budeme společně s vedením klubu věnovat diskuzi o tom, kde by mužstvo potřebovalo doplnit. Nicméně je třeba si uvědomit, že naše možnosti nezávisí pouze na našich přáních, ale také na tom, co je aktuálně dostupné.

Jaké jsou vaše hlavní cíle a očekávání v aktuální sezóně?
Mým hlavním cílem je zajistit bezproblémovou záchranu, což je základ. Dále si přeji, aby se náš tým umístil alespoň ve střední části tabulky, kde se hraje především o konečné umístění, a současně chci připravit tým na následující rok.

Helena Pondělíčková, foto: archiv

AQUAPURA

NADAČNÍ FOND PAVLA A MONIKY STAŇKOVÝCH

PF 2024

Přejeme Vám krásné prožití vánočních svátků a spoustu lásky, zdraví a spokojenosti.

Vážíme si Vaší přízně a děkujeme,
že nám pomáháte dělat svět o něco hezčí.

Pavel a Monika Staňkovi
zakladatelé nadačního fondu AQUAPURA



Na březích to žije

V zahraničí se setkáváme s vynikajícími příklady péče o řeky a jejich břehy, které by mohly sloužit jako inspirace i pro Hradec Králové. Proto vznikl spolek Živé řeky, jehož aktivita může být cestou k rehabilitaci vztahu s našimi řekami.

MĚSTO SPOJENÉ ŘEKAMI

Hradec Králové, město spojené řekami Labem a Orlicí, má jedinečný potenciál stát se ještě atraktivnějším místem pro život, rekreaci i cestovní ruch. Jak? Rozvojem volnočasových aktivit, podporou individuálních komerčních aktivit vhodných pro řeky, ale také správným směřováním stavebního rozvoje a environmentálních regulací v jejich blízkém okolí. „*V Hradci Králové máme nebývalý potenciál spočívající ve dvou řekách protékajících centrem města. Jejich okolí je už teď vyhledávaným místem pro trávení volného času místních i návštěvníků. Kolem Labe v lokalitě nově vybudované lávky se připravuje několik zajímavých stavebních projektů, které tuto část města a s ním i blízké okolí řeky změní. Stále je také na pořadu dne debata o rekreačním využití obou řek a také o splavnění Labe pro výletní a městskou hromadnou dopravu. To je jen několik z mnoha momentů, které nás přesvědčily, že právě teď je ten pravý čas přijít s iniciativou spojující odbornou veřejnost, veřejnou správu a občanské aktivity v zájmu učinit z Labe a Orlice tady u nás skutečně živé řeky,*“ vysvětluje iniciátor projektu Živé řeky, hradecký poslanec Pavel Staněk.

PARTNERSTVÍ A DISKUSE

Stejnojmenný spolek, který založil společně s krajinářským architektem Tomášem Jiránkem, se stává stěžejním hráčem ve vytváření udržitelného a harmonického říčního prostředí v Hradci Králové. Jeho mise? Otevřít veřejnou diskusi o hodnotě a využití řek a zároveň aktivně spolupracovat s městskými orgány a odborníky. Tímto partnerstvím se snaží integrovat řeky do plánování a rozvoje města, přičemž klade důraz na jejich ekologické, rekreační a estetické hodnoty. Jaký je přesně jejich přístup? Pracovat ruku v ruce s městskými úřady a odborníky z oblasti urbanismu, krajinářského urbanismu, krajinářské architektury a v neposlední řadě ekologie a hydroinženýrských profesí. Tato spolupráce má za cíl vytvářet projekty, které podporují udržitelné využití řek a jejich okolí. Ať už jde o vytváření zelených koridorů, rekreačních a odpočinkových zón nebo o zlepšování infrastruktury pro lepší přístup k řekám, hlavní je vytvořit prostředí, kde se krajina a město mohou vzájemně doplňovat a obohacovat. „*Jde nám skutečně o znovuzrození energie, která byla mnoha jinými v Hradci Králové již vynaložena. Jde nám o společné téma, o společné zájmy ve vztahu města a řeky. Vztahový trojúhelník řeka – krajina – město je potřebné vidět jako holistickou medicínu. Tělo bude tehdy zdravé, pokud bude zdravá a vyrovnaná duše. Vím o mnoha mimořádně zajímavých nápadech královéhradeckých architektů. Chceme je sdílet, prezentovat a hledat nápady další. Kvalita našeho města je s řekami zásadně spjata*“, dodává Tomáš Jiránek.

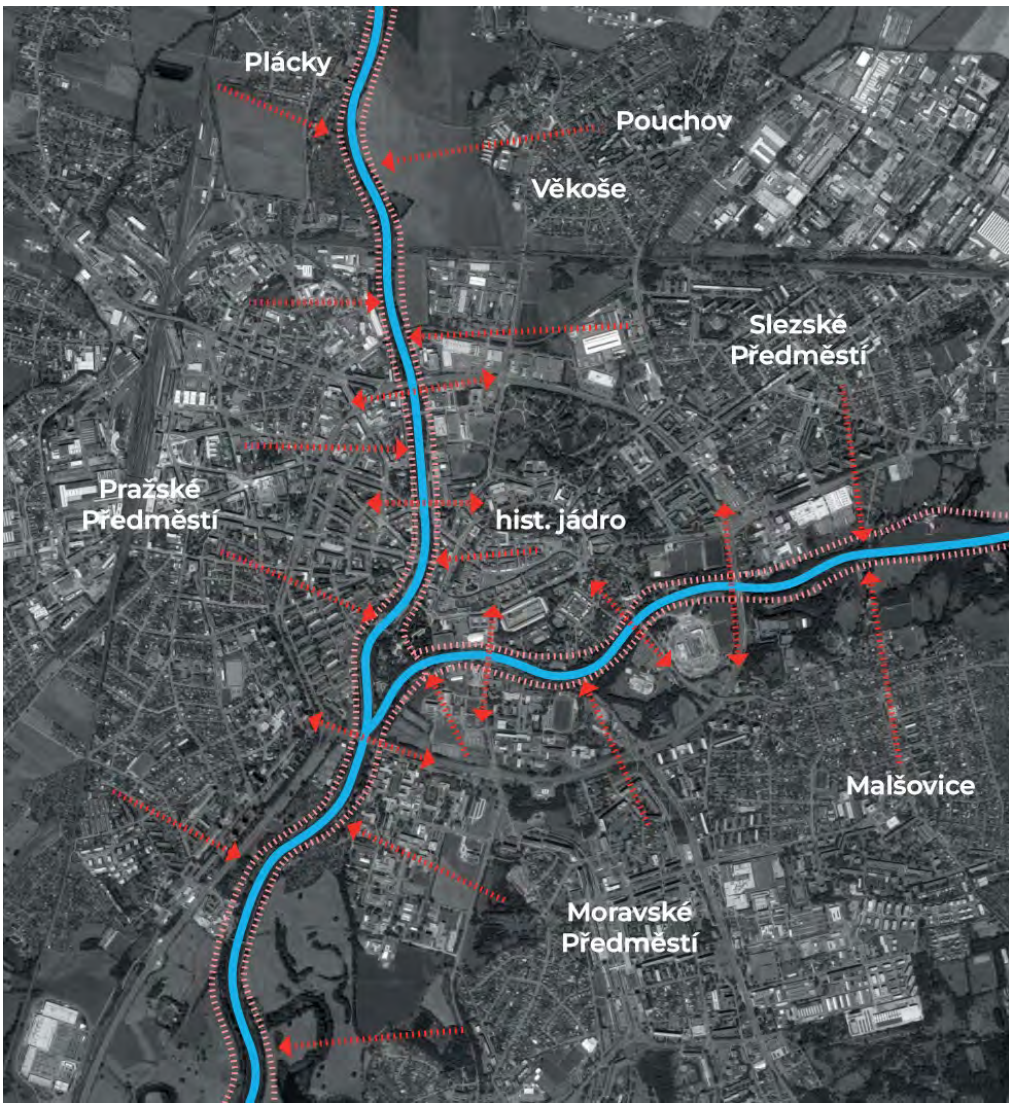
TŘÍDIMENZIONÁLNÍ PŘÍSTUP

Pro proměnu městských řek v pulzující části městského života je klíčový třídimenzionální přístup. Jak si to představit? Jde o kombinaci přírodních a urbanistických prvků, která hledá harmonii mezi krajinou a městem ve prospěch lidí a životního prostředí. Začněme s krajinou. Tady jde o to pochopit řeky nejen jako vodní toky, ale jako klíčovou součást širšího ekosystému. Jaký mají vliv na hydrologii, ekologii, jak zapadají do celkové krajiny? Chápeme řeku jako živý organismus, který je neoddělitelný od svého okolí. Poté se podívejme na město. Jak můžeme řeky začlenit do městského plánování a rozvoje? Jak mohou pomoci zlepšit městské prostředí, poskytovat rekreační možnosti, sloužit jako dopravní cesty nebo estetické prvky? Jak mohou řeky pomoci řešit městské problémy jako povodně nebo znečištění? A nakonec se soustřeďme na konkrétní místa. Jak můžeme jednotlivé plochy podél řek nejlépe využít pro potřeby komunity, rekreaci, ochranu přírody? Jde o vytváření parků, stezek, rekreačních prostorů, které lidem umožní přímý kontakt s řekou a jejím okolím. Tento třídimenzionální přístup nám umožní uchopit potenciál městských řek v celé jeho šíři a hloubce. „*A představme si například situaci, že Labe se stane součástí systému městské hromadné dopravy. Že nastoupíte na říční taxi v Předměřicích a dojedete do práce nebo do divadla ke Kotěrovu muzeu*“, pokládá řečnickou otázku Pavel Staněk.

STAVEBNÍ A URBANISTICKÝ ROZVOJ

Při stavebním a urbanistickém rozvoji měst musíme myslet na harmonii s přírodou, zejména v říčních oblastech. Jak toho dosáhnout? V první řadě je třeba, aby veškerý stavební rozvoj respektoval přírodní hodnoty a biodiverzitu říčních ekosystémů. Architektonické záměry by měly být navrženy tak, aby se dobře zapojily do krajiny, posílily spojení mezi městem a řekou a zároveň podpořily ekologickou stabilitu. Klíčovým aspektem je využití udržitelných materiálů a technologií. Tato inovativní řešení by měla minimalizovat dopad na životní prostředí a zároveň podporovat ekologickou rovnováhu. Jde o to najít rovnováhu mezi potřebami města a ochranou přírody. A co více, nově vytvořené prostory by měly být navrženy tak, aby byly přístupné a přívětivé pro všechny. To znamená, že by měly být snadno dostupné rodinám s dětmi, seniorům a lidem s omezenou mobilitou. Vytváření takových prostorů a cest nejen zlepšuje kvalitu života ve městě, ale také podporuje inkluzivní a udržitelnou urbanistiku. Tento způsob přístupu k rozvoji stavebnictví a urbanismu je klíčem k vytváření živých, zdravých a harmonických městských prostředí, která respektují a obohacují přírodní krásu říčních krajin. „*Je třeba si uvědomit, že i město je krajina. Spolek chce podporovat současný světový trend ke vztahu kulturní krajiny, přírodních fenoménů a města, kterým je tzv. krajinářský urbanismus. A řeka je fenomén, kterým vstupuje krajina do města nejaktivněji. Uvědomíme-li si to, dojde nám nejenom potenciál, ale také zodpovědnost*“, doplnil Tomáš Jiránek.

(red),
foto: Lidé a řeka v Kodani / Pavel Zadrobílek,
Schéma života s řekami v HK / New Visit, 2022



Stalo se na východě Čech

Podzim nám přinesl spoustu překvapení! Východní Čechy byly svědky mnoha nezapomenutelných chvil. Události z tohoto čtvrtletí se často objevily na stránkách celostátních médií. Připojte se k nám a podívejte se na šest z těchto výjimečných momentů v naší rubrice Quartieru.



STROMEM ROKU JE…

Stromem roku 2023 se stala hrušeň v poli u Mrákotína na Chrudimsku. Podle místních je hrušeň stará minimálně 110 let. Teď se navíc dočká i odborného ošetření od arboristů. Anketu pravidelně pořádá Nadace Partnerství a o vítězi rozhoduje veřejnost prostřednictvím internetového hlasování. Do takzvaného superfinále se probojovalo pět stromů.



NA LYŽE ZA STEJNOU CENU JAKO LONI

Lyžaři v Česku za skipasy tento rok vydají zhruba tolik, co v loňské sezoně. Zatímco dvě třetiny skiareálů si ponechají loňské cenové relace, některá střediska upraví ceny o maximálně dvě procenta nahoru či o čtyři procenta dolů. Kromě toho lyžaři mohou očekávat několik nově vybudovaných sjezdovek, zvláště v Orlickém Záhoří, kde budou také nově otevřeny lanovky.



NOVÝ PARKOVACÍ DŮM V CENTRU PARDUBIC

Do konce příštího roku by v okolí pardubické multifunkční arény měl stát nový parkovací dům s kapacitou 380 míst. Město plánuje vyhradit 40 % pro místní rezidenty, zatímco zbytek bude k dispozici návštěvníkům. Objekt bude zároveň sloužit jako zázemí pro sportovce. Celkové náklady na jeho výstavbu se odhadují na 336 milionů korun.



NEJLÉPE NA KOLE

Hradec Králové a Pardubice paří mezi nejlepší města pro cyklisty v České republice. Vyplývá to z žebříčku CykloRank Česko 2023, jehož cílem je přehledně informovat o délce a hustotě cyklistické infrastruktury v českých městech nad 10 000 obyvatel. Z českých měst vyniká také Uničov v Olomouckém kraji.



ED SHEERAN PŘIJEDE DO HRADCE

Známý britský hitmaker a hudební ikona Ed Sheeran se po čtyřech letech vrátí do České republiky. Na hradeckém letišti vystoupí 27. července 2024. O vstupenky je obrovský zájem, v jednání je také druhý koncert. Jako speciální host před Edem Sheeranem vystoupí také Calum Scott.



PŘES BALÍKOVOU NA ADRESU

Česká pošta rozšířila nabídku služby Balíkovna tím, že nyní nabízí doručení balíků přímo na uvedenou adresu. Dříve bylo možné zasílat balíky pouze do cca 7500 výdejních míst, která byla umístěna buď na poštách, u spolupracujících partnerů nebo ve výdejních boxech. Doručování na domovskou adresu bylo možné v rámci jiných služeb, jako je Balík do ruky.



BUĎ FIT!

novoroční sportovní výzva města

Termín konání

1. 1. 2024 – 7. 1. 2024

Vyzkoušejte různé druhy sportovních aktivit a začněte pravidelně cvičit! Volné vstupy na lekce pod vedením profesionálních trenérů ve vybraných sportovištích.

Box · Kondiční trénink · Tabata · Funkční trénink · Silový trénink · Kruhový trénink · H.E.A.T. · FIT BOX · Jumping · HIIT · Alpinning · TRX · Bosu · CrossFit · STRONG Nation · Zumba · Core · Flowin · Pilates · P-clas · Aerobik · Posilování

Projekt je určen pro dospělé zájemce.
Více informací a registrace na www.hradeckralove.org/BUDFIT

HRADEC KRÁLOVÉ

Jednoho podzimního dne…

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.

ZNÁME ŠARMANTNÍ OSOBNOST 2022

Už po dvacáté sedmé se letos v říjnu vyhlašovala tradiční anketa Českého rozhlasu Šarmantní osobnost. Jejím vítězem se tentokrát stala zpěvačka Lucie Bílá. Hlavní cenu Zlaté slunce akademické sochařky Dagmar Štěpánkové převzala v Kongresovém sále Aldis Hradec Králové z rukou generálního ředitele Českého rozhlasu René Zavorala. Zároveň Lucie Bílá obdržela v internetovém hlasování od posluchačů Českého rozhlasu nejvíce hlasů, a získala tak i Cenu internetu. Mimořádnou cenu Šarmu v letošním roce obdržel potomek šlechtického rodu František Kinský.







POZNEJTE KRKONOŠE

Od prvního listopadu mohou zájemci navštívit nové Návštěvnické centrum Krkonošského národního parku ve Vrchlabí. Toto moderní centrum nabízí expozici, která vás zasvětí do bohaté historie a příběhů Krkonoš. Podrobně dokumentuje jedinečnost krkonošské přírody a zkoumá komplexní vztah mezi člověkem a přírodou. K vidění jsou i akvária s živými rybami či štoly historického dolu. Otevřeno je denně kromě pondělí od 9 do 17 hodin.

Helena Pondělíčková, foto: archiv







inzerce

XXII. KRÁLOVÉHRADECKÝ
městský ples
20. 1. 2024
20:00 - Kongresové centrum Aldis

Velký sál:
FILHARMONIE Hradec Králové,
BOOM! BAND Jiřího Dvořáka,
MONIKA ABSOLONOVÁ, ROMAN VOJTEK,
DĚDA MLÁDEK ILLEGAL BAND

DANCE TEAM
Malý sál:
JAZZ POLICE
Foyer:
HRADECKÁ CIMBÁLOVÁ MUZIKA,
ART JAZZ BAND



Vize a inovace na prvním místě

Když se řekne leadership, mnohým z nás se vybaví seznamy, grafy a nekonečné porady. Ale pro dva jedince, kteří si odnesli prestižní titul v soutěži Manažer roku, to znamená něco mnohem víc. Svět manažerů a lídrů je plný výzev, Lucie Urválková a Bronislav Převrátil ukázali, že umění vedení lidí je více než jen řízení čísel a procesů.

LASKAVÁ SÍLA V ČELE UNIQA

Lucie Urválková, CFO společnosti UNIQA pojišťovna, která s láskou pečuje o tři miliony klientů v Česku a na Slovensku, byla letos v září oceněná v rámci celorepublikové soutěže a stala se Manažerkou roku 2022, a to díky nejen jejím skvělým výsledkům, ale také i jejímu schopnému vedení, laskavosti a empatickému přístupu. Během fúze s AXA pojišťovnou v době pandemie ukázala, jak je schopna obstát i v nejtěžších chvílích. Lucie je nyní inspirací pro mnohé vrcholové manažerky i manažery.

VIZIONÁŘSKÝ KAPITÁN CHART FEROX

Titul Manažer roku 2022 si odnesl Bronislav Převrátil, odvážný vizionář na čele společnosti Chart Ferox. Dokázal přeměnit svou firmu z výrobního obratu na projektovou a služební společnost s vysokou přidanou hodnotou. Jeho prioritou jsou investice do zaměstnanců a rozvoj jejich talentů, což přispívá k jejich spokojenosti a úspěchu firmy. Bronislav Převrátil nastavil laťku managementu na vysokou úroveň.

TŘICET LET EXCELLENCE A INSPIRACE

Soutěž MANAŽER ROKU je oslavou těch nejjasnějších hvězd na nebi leadershipu a managementu. Po třicet let Česká manažerská asociace vyhledává a oceňuje manažery, kteří nejen dosahují mimořádných výsledků, ale kteří dokážou vytvářet prostředí, kde se každý může stát lepší verzí sebe sama. *„Náš cíl není jen odměnit ty nejlepší, ale také motivovat a povzbuzovat mladé manažery na jejich cestě, která je plná výzev. Soutěžící se vzájemně inspirují a stanovují vyšší standardy pro management v České republice,“* říká Ivo Gajdoš, viceprezident a výkonný ředitel České manažerská asociace.

HODNOCENÍ, KTERÉ VEDE K INOVACÍM

Komise, která stojí za výběrem těch nejlepších, pracuje s japonskou metodou 4 kvadrantů Hoshin Kanri a evropskými kritérii EFQM. Základem výběru jsou nejen dosažené výsledky, ale i přístup k lidským zdrojům, řízení rizik a schopnost vytyčit vizi do budoucna.

Vítězové MANAŽER ROKU 2022 jsou vzorem pro všechny, kdo usilují o vynikající výkony a rozvoj ve svých profesionálních oblastech. Příští ročník, který slibuje stejně inspirativní setkání, se uskuteční 14. května 2024 v Praze.

Helena Pondělíčková
foto: ČMA



VÍTĚZOVÉ VŠECH KATEGORIÍ

Vizionář
Petr Vaněček, CEO společnosti Remoska

Mladý manažerský talent
Michal Lichter, Regional Director CEE & Nordics, společnost Billigence

Průmysl a navázané obory
Bronislav Převrátil, CEO společnosti Chart Ferox

Nezisková sféra
Lucia Haraslínová, předsedkyně Klastru českých nábytkářů, družstva

Manažer malého a středního podniku
Petr Paksi, spolumajitel a ředitel společnosti JAP FUTURE

Služby
Lenka Žlebková, generální ředitelka Kongresového centra Praha

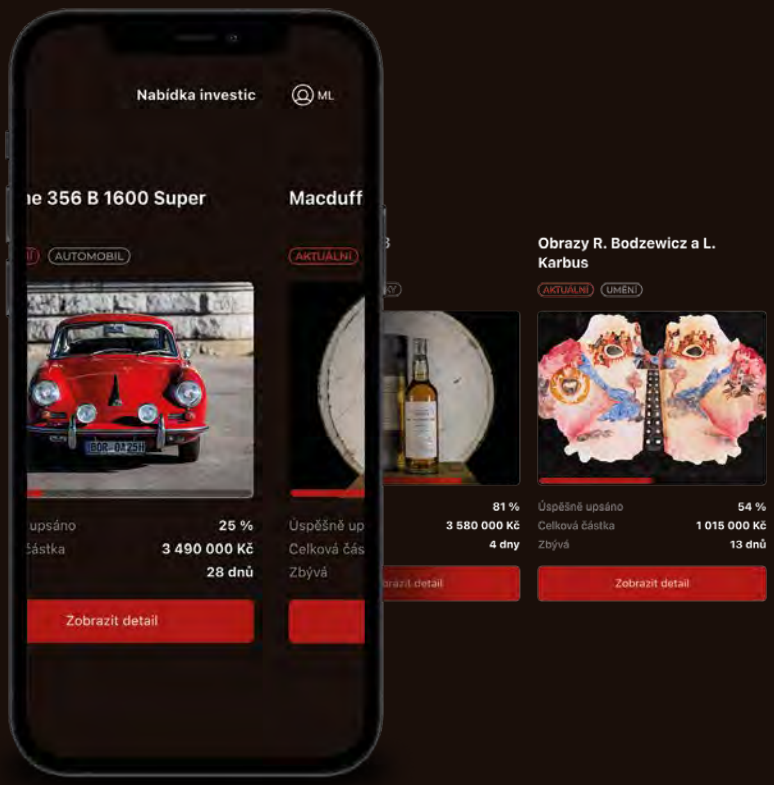
Zemědělství
Jaroslav Mikoláš, jednatel a spolumajitel společnosti LUPOFYT

Veřejná správa
Pavel Švagr, předseda Správy státních hmotných rezerv

Digitální věk
Marcela Lonková, CEO This One

Zahraniční manažer
Violeta Luca, CEO Microsoftu pro Česko a Slovensko

portu
gallery



O KOUSEK HEZČÍ PORTFOLIO

S Portu Gallery si můžete vaše investiční portfolio doplnit o unikátní sběratelské předměty.





Patříte mezi nadšené běžce, nebo jste si dali novoroční předsevzetí více se hýbat? Ať je vaše motivace jakákoliv, máme pro vás bezvadný tip. Vyzvěte vaše milované přátele, obujte běžecké boty a vyrazte spolu s nimi na Valentýnský běh. Místem startovní čáry je Stříbrný rybník v Hradci Králové, kde na vás 10. února bude čekat trasa o délce 11 a 5,7 kilometrů. Každý závodník se může těšit na speciální valentýnskou medaili. Běh prostě musíte milovat!



Nemůžu žít bez…

Miroslav Franc, dlouholetý jednatel Hradecké kulturní a vzdělávací společnosti. Bez čeho a koho si neumí představit svůj život? Zeptali jsme se přímo a tady je jeho čtyřka, bez které se zkrátka neobejde.

Rodina

Rodina je zřejmě pro každého to nejdůležitější v životě. Ta moje je hodně velká, protože jsem ze čtyř sourozenců. Nemůžu nevzpomenout na naši maminku, která nás všechny, kvůli vážné nemoci otce, vychovala sama. Se sourozenci máme úžasné vztahy a vždy jsme připraveni jeden druhému pomoci. Přiznám se, že já jako nejmladší jsem toho využíval nejvíc. Pak je to samozřejmě moje drahá žena a naše dvě děti a tři vnoučata. Se ženou jsme ve svazku manželském už čtyřicet sedm let. K tomu asi nejde co dodávat.

Přátelé

Bez přátel by byl život jen práce a jedna velká nuda. Vzhledem k tomu, že si občas říkám, že jsem žil za tři životy, tak přátel mám opravdu hodně. Od spolužáků, přes spoustu tanečníků, umělců, kolegů v práci, dobrovolných hasičů a sousedů v našem současném domově a mohl bych vyjmenovávat dál. Měl jsem vždy štěstí na prima lidi, s kterými byla zábava, a když o něco šlo, tak byli ochotni mi pomoci. Snažil jsem se jim to oplácet stejnou mincí. Myslím, že jsem byl a jsem dobrý společník, který žádnou zábavu nezkazí a také rád nezištně pomůže.

Práce

Když se ohlížím za svojí profesní kariérou, tak se mi vždy vybaví několik zlomových okamžiků, které ovlivnily celý můj život. Přesto, že jsem vždy pracoval v kultuře, tak jsem nejprve vystudoval obor automatizační a regulační technika, až později při zaměstnání knihovnickou školu a taneční pedagogiku. Moje první práce po škole byla pozice konstruktéra ZPA Čakovice. To však trvalo jen pár měsíců, protože mě čekala vojenská služba. A tady přichází asi to nejdůležitější, co ovlivnilo můj život. Armádní umělecký soubor vypsal konkurz na tanečníky, protože v roce 1976 konzervatoř žádné absolventy neměla. Pečlivě jsem se pod vedením prof. Smítkové na konkurz připravil. Fyzicky jsem byl dobře vybaven, jelikož jsem roky provozoval sport a měl jsem i zkušenosti s tancem. Stala se nevídaná věc. Byl jsem jako jediný amatérský tanečník přijat. Nastala tvrdá práce, ale největší životní škola. Najednou jsem se ocitl mezi velkými profesionály, jako sourozenci Míla a Tamara Kornovi, Maruška Marmazinská, Jarka Kafková, Honza Čumpelík. Mezi budoucími sólisty Národního divadla, jako byl Honza Kadlec nebo Martin Barotek, mezi tanečníky tehdejšího Baletu Československé televize a profesionálních folklorních souborů a další. Omlouvám se, že jsem nevyjmenoval všechny. To vše pod vedením šéfové baletu Jiřiny Mlíkovské. Rychle jsem musel nastudovat program a měl jsem příležitost získat zkušenosti z mnoha tanečních technik od klasiky, přes jazz, step až po folklor mnoha národů. Skvělé byly pro mne zkušenosti z tréninků třeba s Honzou Čumpelíkem nebo Frankem Towenem a nezapomenutelné jsou dodnes zážitky z choreografické práce Jiřiny Mlíkovské. Měl jsem tu čest kromě Národního divadla vystupovat na všech předních československých scénách. Pak jsem ale musel začít řešit realitu života. Přišla rodina a já se musel rozhodnout, zda pokračovat v kariéře tanečníka, nebo být s rodinou. To druhé zvítězilo a já se z Prahy vrátil do rodného Jičína a nastoupil jako metodik pro tanec do Okresního kulturního střediska. Své zkušenosti jsem postupně zúročoval a taneční obor a práci s amatérskými tanečními skupinami rozvíjel.

Po roce 1989, kdy Okresní kulturní středisko v Jičíně zaniklo, jsem byl postaven před další výzvu. Město Hradec Králové vypsalo výběrové řízení na ředitele Hradecké kulturní a vzdělávací společnosti. Na doporučení přátel z Hradce jsem se nakonec rozhodl konkurzu zúčastnit. Mnoho nadějí jsem si nedával, ale říkal jsem si, že zkušenost by to mohla být dobrá. Přišlo další překvapení. Byl jsem přijat. Musím ale poděkovat tehdejšímu vedení města v čele s primátorem Martinem Dvořákem, že našlo odvahu svěřit řízení společnosti tehdy mladíkovi z malého města. Nechť mi Jičíňáci odpustí. No a vidíte. Je to třicet dva let, co jsem nastoupil. Je to jako okamžik. Prožil jsem nádherné a zajímavé roky práce, kterou miluji. Vždy to sice jen procházka růžovým sadem nebyla, ale díky profesionalitě a zapálení kolegyň a kolegů se všechny překážky a problémy daly překonat. Mezi největší úspěchy považuji významný podíl na záchraně areálu původní lidové architektury na Šrámkově statku v Pileticích a naplnění tohoto areálu životem. Spolupráci na obnově dominanty města Bílé věže a zajištění jejího provozu. Oživení provozu Letního kina Širák. Založení významných festivalů jako Folklorní festival Pardubice – Hradec Králové, Středoevropský jazzový most a Entréé k tanci.



Miroslav Franc uprostřed

Miroslav Franc

Narodil se v Jičíně.

V roce 1991 se stal jednatelem Hradecké kulturní a vzdělávací společnosti, kde působil do konce roku 2023. Celý svůj život se věnuje kultuře. S radostí a vtipem jím doslova tančí.

Kultura

S kulturou je spojen můj celý život, ale jedna disciplína vždy dominovala. A to tanec. Jak jsem již uvedl, tanec nastartoval moji profesní kariéru a provázel a provází můj život dodnes. Měl jsem tu čest pracovat s mnoha šikovnými amatérskými tanečníky a připravit s nimi řadu úspěšných choreografií, které sklízely úspěchy na domácích i zahraničních soutěžích. Velikou zkušeností bylo moje desetileté vedení Českomoravské taneční organizace s více jak patnácti tisíci členy. Byl jsem u začleňování České republiky do mezinárodních tanečních struktur, stal jsem se mezinárodním porotcem tanečních disciplín (IDO) „Mezinárodní taneční organizace“ a zúčastnil se řady významných mezinárodních soutěží včetně mistrovství světa a Evropy. Také jsem i v Hradci Králové řadu významných tanečních soutěží uspořádal. Čtyřicet dva let vyučuji v kurzech tance a za celou kariéru jsem učil tančit více jak dvacet tisíc žáků. Miluji i folklór a lidové tradice pro svoji přirozenost a jsem hrdý na to, že jsem jeden ze zakladatelů Folklorního festivalu Pardubice – Hradec Králové. Ale kultura pro mne není jen tanec. Je pochopitelné, že jako tanečník musím mít vztah i k hudbě. S věkem se obliba žánrů postupně trochu mění. Od taneční hudby, Rhythm and blues, Hip hop až po jazz a vážnou hudbu. Rád si zajdu i na výstavu výtvarného umění.

(red), foto: Ondřej Šlambora, archiv

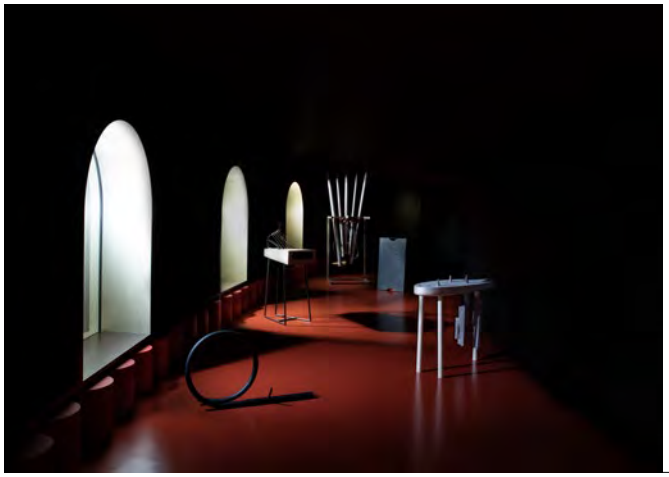
To nejlepší z Designbloku

Největší svátek designu je za námi. Pětadvacátý ročník Designbloku nás zavedl na tři výstavní místa v Praze – tématem byla Cesta. Ve Veletržním paláci Národní galerie, Královské zahradě Pražského hradu a v Uměleckoprůmyslovém museu mohli návštěvníci obdivovat to nejlepší ze současného evropského designu. Mezinárodní porota v čele s předsedkyní Ineke Hans pak ocenila vítěze v osmi kategoriích. „Žijeme v době, která si nežádá další nové produkty, ale kvalitní myšlenky. Myšlenky, které dokážou pozitivně ovlivnit životní prostředí a společnost nebo udržet řemesla a tradice naživu. Design má sílu posouvat svět kupředu."

GRAND PRIX – CENA ZA MIMOŘÁDNÝ POČIN: CAKE HOUSES

Za značkou Cake Houses stojí trojice talentovaných architektů: Pavel Špringl, Matyáš Švejdík a Šimon Marek. Zaměřují se na architektonicky vyspělé, jednoduše realizovatelné a zároveň univerzální koncepty rodinného bydlení pro 21. století. Jejich revolučním nápadem je konfigurovatelný dům, který lze přizpůsobit konkrétním potřebám jeho budoucích majitelů, kombinujíc výhody klasického typového bydlení s možnostmi moderní technologie.





NEJLEPŠÍ ŠKOLNÍ PREZENTACE: UMPRUM – UMPRUM.WAV

Projekt pražské UMPRUM s názvem UMPRUM.wav, poprvé odhalený veřejnosti během milánského Design Weeku, vznikl díky spolupráci mezi designéry, významnými českými hudebníky a teoretiky hudby. Je to více než jen výstava – je to zážitek. Nabídl hlubší vhled do struktury hudby a představil hudební nástroje v novém světle. Vytvořený interaktivní prostor umožnil návštěvníkům prožít jak vizuální, tak akustickou krásu prezentovaných nástrojů.

NEJLEPŠÍ NÁBYTEK: MMCITÉ – KOLEKCE MORSE (STUDIO SEGERS)

Interaktivní instalace značky mmcité od dvojice Lexová & Smetana v harmonickém spojení s dřevěným sezením belgického Studia Segers, vytvořeným v podobě krátkých a dlouhých signálů, se stala jedním z hlavních taháků Veletržního paláce Národní galerie Praha. Návštěvníci měli možnost zanechat své vlastní zprávy v Morseově abecedě po celém stánku. Co začalo jako čistá a minimalistická expozice, se postupně proměnilo v živou komunikaci. Kromě vizuálního zážitku bylo zvláštní i určení sezení – ideální pro prostory letištních hal, nádraží, a dokonce i exteriérů.



NEJLEPŠÍ BYTOVÉ DOPLŇKY: LLEV – VÁZY PSYCHE, SKLENICE INNATURA

Kreativní studio LLEV, za kterým stojí designéři Eva a Marcel Mochalovi, oslnilo svými výjimečnými vázami PSYCHEE a inovativním zpracováním sklenice INNATURA. Klíčovým prvkem je technika foukání skla do forem z lokální směsi mycelia – materiálu, na jehož vývoj a zpracování se manželský pár dlouhodobě specializuje. Nejenže přinášejí svěží nádech, ale také zdůrazňují důležitost lokálních a udržitelných materiálů v moderním designu.





NEJLEPŠÍ INSTALACE DESIGNÉRA: MARIE RADKE

Německá designérka Marie Radke, finalistka loňských cen Designblok Diploma Selection, je známá svojí zásuvkou VOLTA. Pozornost si získala také díky skleněným táckům v podobě vaflí, které na Designbloku vůbec poprvé představila veřejnosti, nebo zrcadlovou svorkou. Zajímavostí je, že ji stánek stál méně než 100 eur a byl vyroben z již použitých materiálů.

NEJLEPŠÍ INSTALACE VÝROBCE A CENA VEŘEJNOSTI: MOSER (JAN PLECHÁČ)

Tradiční řemeslné umění s moderní vizí, to je legendární Moser. Pod vedením kreativního ředitele Jana Plecháče značka nabídla expozici s levitujícím mrakem, na kterém zdánlivě plavou skleněné vázy. Toto fascinující ztvárnění, které si získalo srdce jak odborníků, tak široké veřejnosti, se stalo jedním z hlavních taháků akce. A výsledek? Moser byl odměněn více než dvěma tisíci hlasy návštěvníků a získal i Cenu veřejnosti.





CENA AGC GLASS EUROPE ZA UDRŽITELNÝ DESIGN: INEKE HANS – REX

Nizozemská designérka Ineke Hans zazářila díky inovativnímu projektu – židli REX. Jedná se o první zálohovanou a plně recyklovatelnou židli. Koncept je jednoduchý, ale geniální –místo toho, aby byl nábytek po opakovaném použití vyhozen, je možné jej vrátit za garantovanou zálohu. Židle jsou poté prohlédnuty, vyčištěny a opraveny pro další použití. Pokud je kus nepoužitelný, je rozebrán a jeho materiál je využit k výrobě nového.

Helena Pondělíčková, foto: Designblok



Fenomén Nike

Když si představíte sportovní obuv, je velká šance, že vás napadnou ikonické boty s logem „Swoosh“. Nike, s jejím nezaměnitelným designem a řadou kultovních produktů, vládne trhu už po desetiletí. Ale jak se tato značka vyvinula z malého prodejce bot v garáži až k obří korporaci? Prozkoumejme cestu fenoménu Nike.


AIR JORDAN



OD GARÁŽE K BURZOVNÍMU TITÁNU

V roce 1964 přemýšlel mladý absolvent Stanfordu Phil Knight o tom, jak by sportovní obuv mohla změnit svět. Nápad, který začal jako školní projekt o výrobě běžecké obuvi v Japonsku, brzy získal konkrétní kontury. Po návštěvě Japonska a uzavření dohody s firmou Onitsuka Tiger přivezl Knight první boty na americkou půdu a prodával je přímo z kufru svého auta. S Billem Bowermanem, jeho bývalým trenérem z University of Oregon, spustili podnikatelský sen pod názvem Blue Ribbon Sports. Bowerman se svým vrozeným smyslem pro inovace experimentoval s designem, aby vytvořil boty, které by vyhovovaly běžcům nejvíce. Jeho nápad s waflovým vzorem na podrážce se stal revolučním momentem v historii sportovní obuvi. V roce 1971 došlo k rebrandingu. Nový název, inspirovaný řeckou bohyní Niké, a nové logo „Swoosh“, které představuje její křídlo – navržené Carolyn Davidson se stalo nejrozpoznatelnějším na světě. Přestože byl přechod z BRS na Nike plný výzev – včetně právních sporů s Onitsuka Tiger – nový brand, inovativní produkty a silný marketingový přístup zajistily Nike místo na vrcholu. Debut na burze v roce 1980 podtrhl jejich tržní dominanci s podílem více než 50% na americkém trhu sportovní obuvi. S hodnotou přes 260 miliard dolarů a armádou více než 73 tisíc zaměstnanců po celém světě se značka Nike stala nejen ikonou v oblasti sportovní obuvi, ale také kulturním fenoménem.

NEJEN BOTY

Brzy se Nike rozhodl rozšířit své aktivity a vstoupil na scénu sportovního oblečení. Jejich debutová kolekce nebyla jen módním doplňkem jejich bot. Místo toho byl důraz kladen na spojení stylového designu s funkcionalitou, což jasně demonstrovalo Nikeho nekonečné úsilí přinášet sportovní inovace. Pokrok v oblasti materiálů přišel v 90. letech s technologií Dri-FIT. Byl navržen tak, aby efektivně odváděl pot od těla, což sportovcům umožňovalo zůstat suchými a komfortními během náročných fyzických aktivit. Tato technologie zdůraznila Nikeho postavení jako lídra v oblasti sportovního oblečení a nejen v oblasti obuvi.

> *„Všichni měli jedno společné: odhodlání pohybovat se a sportovat pod heslem Just Do It.“*

TŘI SLOVA, KTERÁ ZMĚNILA SPORTOVNÍ MARKETING

Když Nike spojil své síly s reklamní agenturou Wieden+Kennedy, aby vytvořila kampaň, proměnila sportovní reklamu navždy. Dan Wieden, kreativní mozek za tímto partnerstvím, odhalil neobvyklý zdroj inspirace pro „Just Do It“ – poslední slova Garyho Gilmora, který pronesl „Let's do it“ těsně před svou popravou. První reklamní spot s novým sloganem ale nebyl zaměřen jen na výkon a atlety v nejlepší formě. Místo toho Nike vykreslila pestrou paletu jednotlivců – od mladých po staré, od začátečníků po zkušené sportovce. Všichni měli jedno společné: odhodlání pohybovat se a sportovat pod heslem „Just Do It”.

KOLABORACE TVOŘÍ MÓDU

To, co dělá Nike tak výjimečným, je schopnost navázat partnerství s těmi nejžhavějšími jmény. Michael Jordan, basketbalový titán, například dal své jméno jedné z nejpopulárnějších řad tenisek na světě. Ale Nike nezůstává jen u sportovních hvězd. Kreativní mysl za značkou Off-White™, Virgil Abloh, přinesl svůj jedinečný designérský dotek. Spojení se značkou Diamond Supply v rámci Nike SB Dunk vytvořilo doslova kul-





tovní tenisky, zvláště model „Tiffany“. A neměli bychom zapomenout na rappera Travise Scotta, který spojil svou neotřelou estetiku s Nike. Výsledek? Inovované verze klasik jako Air Force 1 a Air Jordan 1, které zaznamenaly obrovský prodejní úspěch.

OTÁZKY ETIKY, REKLAMY A ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

V 90. letech se Nike ocitl v hledáčku médií kvůli zprávám o špatných pracovních podmínkách ve svých dodavatelských továrnách v Asii. Mezi hlavní kritiky patřily nízké mzdy, nehumánní podmínky a využívání dětské práce. Mezinárodní společenství reagovalo silnými bojkoty a výzvami k zodpovědnějším obchodním praktikám. Kromě otázek týkajících se výroby čelil Nike také kritice za některé své reklamní kampaně. Možná nejznámější z nich byla kampaň s Colinem Kaepernickem, bývalým hráčem NFL. Kaepernick se stal středem pozornosti poté, co protestoval proti rasové nespravedlnosti poklekáním během americké hymny. Nike se rozhodla postavit za něj a vyvolala tím silné reakce z obou stran diskuse. A konečně, jako mnoho velkých globálních značek se i Nike stal terčem otázek týkajících se jejího dopadu na životní prostředí. Kontroverze zahrnovaly debaty ohledně udržitelnosti materiálů, spotřeby vody v průběhu výrobního procesu a emisí skleníkových plynů.

V DIGITÁLNÍM SVĚTĚ

Ve spolupráci s technologickým gigantem Apple vznikl projekt Nike Run Club. Toto spojení přineslo zcela nový zážitek pro milovníky běhu. Uživatelé mohou v reálném čase sledovat svůj výkon, porovnávat výsledky, přijímat výzvy od přátel a nechat se motivovat hlasy svých sportovních hrdinů. Nezůstalo však jen u běžecké aplikace. Přišel s další platformou – Nike Training Club, která se stala populárním nástrojem pro fitness nadšence. Nabízí uživatelům přístup k množství tréninkových lekcí, které si můžou přizpůsobit podle svého fyzického stavu a cílů. Od konce roku 2022 jsou tyto lekce dostupné také na Netflixu.

NIKE FOUNDATION

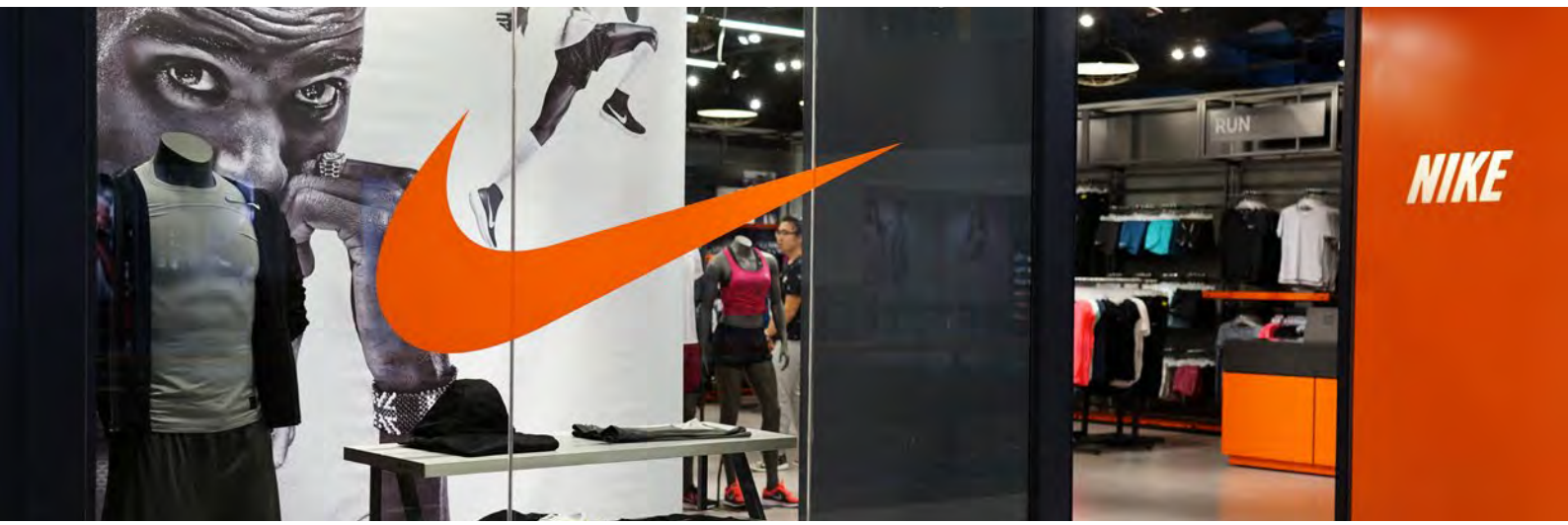
V roce 1994 se Nike rozhodla přenést svůj impact za hranice sportovního světa a založil svou vlastní charitativní nadaci, Nike Foundation. Její mise je jasná: podporovat děti a komunity napříč světem. Ovšem nejedná se pouze o klasickou finanční pomoc. Nike Foundation jde dál – zaměřuje se na vytváření dlouhodobých řešení problémů, jako je chudoba, nerovnost vzdělání nebo omezený přístup k zdravotní péči. Klíčovou iniciativou, která odhaluje hloubku angažovanosti nadace, je projekt „Girl Effect“, zahájený v roce 2004. Projekt staví do popředí dívky ve věku 10 až 19 let v rozvojových zemích, zdůrazňujíc jejich potenciál pro pozitivní změnu v komunitách. Nike Foundation ukazuje, jak investice do těchto dívek může mít širší dopad – od snižování chudoby po zlepšení celkového zdraví a vzdělávání v dané oblasti. Nike Foundation se však neomezuje pouze na „Girl Effect“. Podpora vzdělávacích programů, rozšiřování přístupu ke sportu pro mládež či rychlá pomoc komunitám zasaženým přírodními katastrofami jsou jen některými z dalších aktivit nadace.

V NIKE JE MOŽNÉ VŠE

V závěru roku 2021 učinila značka krok, který jí otevírá dveře do digitálního vesmíru. Společnost oznámila akvizici amerického startupu RTFKT, specializujícího se na virtuální módu, a NFT jako novou formu digitálních sběratelských předmětů. Toto spojení signalizuje ambice Nike proniknout do světa metaverzu a vybudovat most mezi fyzickým a digitálním světem módy. V rámci této vizionářské strategie společnost představila své první digitální tenisky. Ačkoliv tyto tenisky nemůžete nosit ve fyzickém světě, jejich hodnota v digitálním prostoru je neoddiskutovatelná. Některé kousky se na sekundárním trhu prodávají za částky přesahující miliony korun. Pohyb Nike směrem k virtuálnímu trhu je odrazem širšího trendu, kdy tradiční značky rozšiřují svůj dosah do digitálního vesmíru. Toto partnerství s RTFKT ukazuje, že v Nike je opravdu možné vše – od inovací ve sportovní technologii až po průkopnické kroky v oblasti digitální mody.

> *„Michael Jordan dal své jméno jedné z nejpopulárnějších řad tenisek na světě.“*

Helena Pondělíčková, foto: archiv



Přituhuje

Až teploty klesnou k nule, buďte připravené! Vybrali jsme deset doplňků, bez kterých si zimu nedovedeme představit. Vlna a kůže jsou jistota. Inspirujte se.



VLNĚNÁ ŠÁLA

Massimo Dutti
1 595 Kč



VLNĚNÝ BARET

Zara
449 Kč



KOŽENÝ PÁSEK

H&M
749 Kč



KOZAČKY

CCC: Gino Rossi
3 699 Kč



PLETENÁ ČEPICE

Lindex
499 Kč



SLUNEČNÍ BRÝLE

Celine
11 500 Kč



YVES SAINT LAURENT LIBRE

Douglas
3 040 Kč



KOŽENÉ RUKAVICE

Max Mara
4 500 Kč



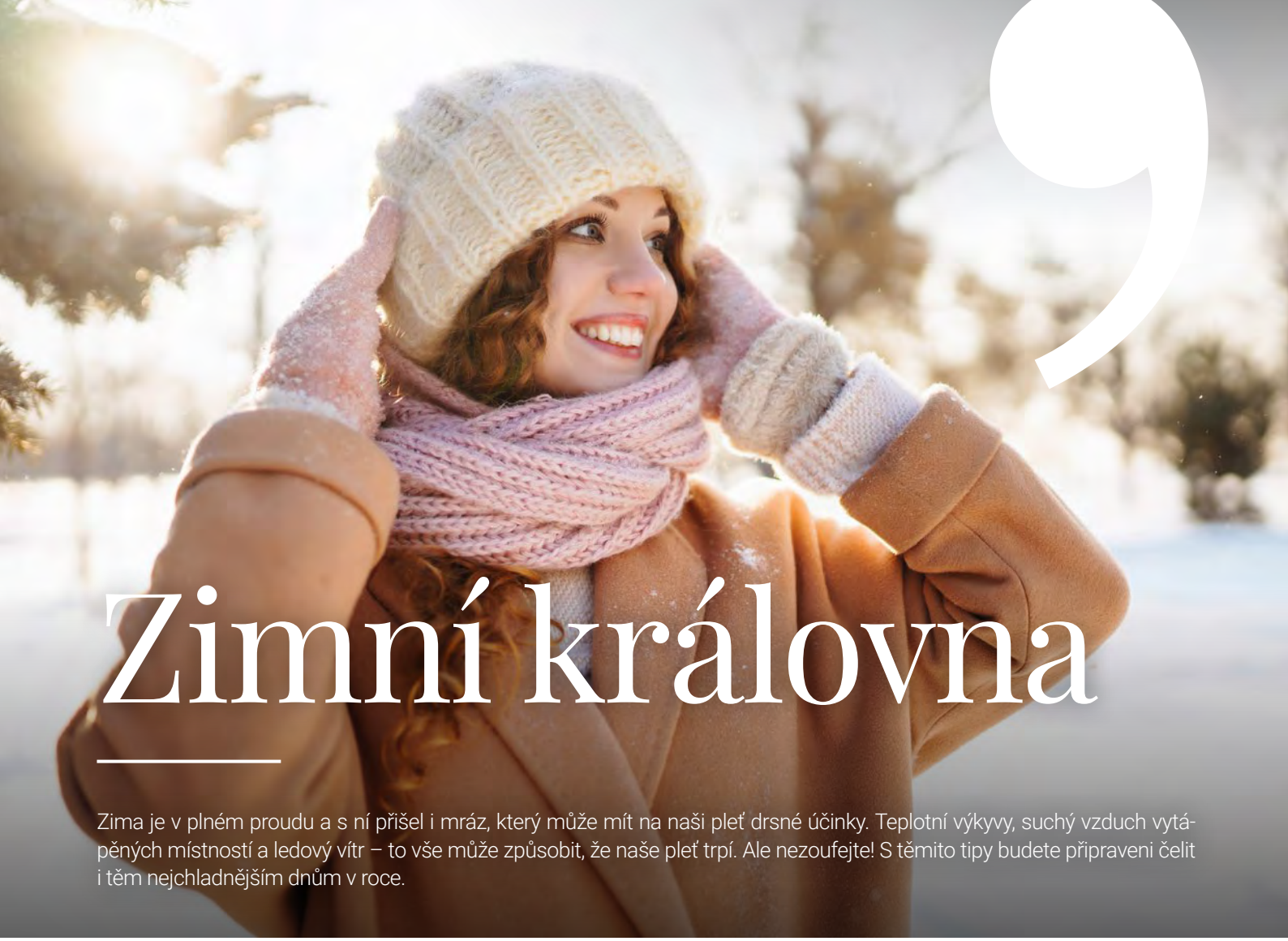
KOŽENÁ KABELKA

COS
6 150 Kč



KLOBOUK BUCKET

COS
1 200 Kč



Zimní královna

Zima je v plném proudu a s ní přišel i mráz, který může mít na naši pleť drsné účinky. Teplotní výkyvy, suchý vzduch vytápěných místností a ledový vítr – to vše může způsobit, že naše pleť trpí. Ale nezoufejte! S těmito tipy budete připraveni čelit i těm nejchladnějším dnům v roce.

HYDRATACE, HYDRATACE, HYDRATACE

Základem je investice do dobrého hydratačního krému. Ideální je volba krému s bohatou a hutnou texturou, který dokáže uzamknout vlhkost v kůži a chránit ji před vnějšími vlivy. Takový krém by měl mít schopnost pokožku nejen hydratovat, ale také ji výživně podporovat. Krémy na bázi olejů nabízí duální benefity. Oleje – jako arganový, jojobový, avokádový či mandlový – jsou známé svými výživnými vlastnostmi. Pleť je díky nim nejen hloubkově hydratovaná, ale také získává ochranu proti mrazu a větru. Během zimy je dobré zvýšit frekvenci aplikace hydratačních produktů. Neomezujte se na ranní a večerní rutinu. Pokud cítíte během dne pnutí pleti, neváhejte a aplikujte trochu krému. Cestovní balení hydratačního krému nebo oleje můžete mít stále po ruce v kabelce nebo v kanceláři. Jedním z oblíbených triků dermatologů je vrstvení produktů. Po očištění pleti nanesete hydratační sérum a následně zpečetíte hydrataci hutným krémem či olejem. Tímto způsobem uzamknete veškerou vlhkost a výživné látky v kůži a zároveň ji ochráníte před vnějším prostředím. Některé krémy obsahují ingredience, jako je ceramid nebo kyselina hyaluronová, které nejen hydratují, ale také vytvářejí ochranný film na povrchu pleti. Toto je užitečné zejména během dnů s extrémním mrazem.

SPF I V ZIMĚ

Ať už je obloha zamračená, nebo svítí zimní slunce, UV záření proniká skrz atmosféru. To znamená, že vaše pleť je stále vystavena škodlivým UV paprskům, které mohou způsobit předčasné stárnutí a poškození DNA kůže. Sníh a led mají schopnost odrážet až 90% UV záření, což může zdvojnásobit jeho expozici na vaši pokožku. To znamená, že i když trávíte venku jen chvíli, vaše pleť je vystavena mnohem větší dávce UV záření než v jiných obdobích roku. Pokud se v zimě vydáváte na hory na lyžařskou dovolenou, měli byste vědět, že s každými 300 metry nadmořské výšky se intenzita UV záření zvyšuje o 4%. Takže na svazích může být vaše pleť vystavena mnohem vyššímu UV záření. Pokud trávíte venku hodně času, ať už lyžujete, bruslíte nebo jen procházíte městem, je důležité obnovovat aplikaci SPF každé dvě až tři hodiny.

ŠETRNÉ ČIŠTĚNÍ

Drastické čisticí produkty mohou odstranit přirozené oleje z vaší pleti, což vede k zhoršení jejího bariérového efektu a zvyšuje riziko podráždění. Jemné čištění respektuje přirozenou rovnováhu pokožky a zároveň odstraňuje nečistoty a make-up. Mléčné a olejové čističe obsahují výživné složky, které pokožce dodají potřebnou vlhkost a zároveň jemně odstraní nečistoty. Olejové produkty jsou ideální pro rozpouštění voděodolného make-upu a mléčné pomáhají pleti udržet její přirozenou hydrataci. Zatímco mechanické peelingy obsahují abrazivní částice, které fyzicky odstraňují odumřelé buňky z povrchu pokožky, enzymatické peelingy pracují na bázi enzymů, které rozkládají tyto buňky. Enzymatické peelingy jsou často jemnější a méně dráždivé pro citlivou nebo suchou pokožku, což je činí vhodnějšími pro zimní měsíce.

MASKY A SÉRA

Masky a séra mají obvykle vyšší koncentraci účinných látek než běžné denní nebo noční krémy. Jejich složení je navrženo tak, aby

proniklo hlouběji do pokožky a poskytlo intenzivní péči, kterou pokožka v zimních měsících často potřebuje. S ohledem na typ vaší pleti vybírejte produkty, které nejlépe vyhovují vašim potřebám. Pro suchou pokožku hledejte masky s hydratačními složkami, jako je hyaluronová kyselina, aloe vera nebo glycerin. Pro citlivou pokožku volte produkty s upokojujícími látkami, jako jsou růžová voda nebo extrakt z ovesných vloček.

RTY A RUCE

Zatímco většina z nás se soustředí na péči o obličej, je důležité nezapomínat ani na další exponované části těla, jako jsou rty a ruce. Investujte do kvalitního balzámu na rty, který obsahuje výživné oleje, jako je arganový, jojobový nebo kokosový olej. Tyto oleje rty hydratují a zároveň vytvářejí ochranný film, který brání ztrátě vlhkosti. Balzámy, které obsahují včelí vosk, mají schopnost uzamknout vlhkost a zároveň poskytnout dlouhotrvající ochranu před vnějšími vlivy. Při výběru krému na ruce v zimě sáhněte po těch s bohatou a hustou texturou. Krémy s obsahem glycerinu, karitéového másla nebo lanolinu mohou pokožce dodat potřebnou hydrataci a zároveň vytvořit bariéru proti chladu. Během noci má naše pokožka čas na regeneraci. Aplikujte hutnější krém na ruce před spaním, a pokud chcete intenzivní péči, můžete si navléknout bavlněné rukavice

TEPLÁ, NE HORKÁ

Horká voda může odstranit přirozený maz pokožky, což vede k vysušení a narušení bariérové funkce kůže. To může způsobit pocit napnutí, svědění a zhoršení suchosti. Teplá voda je méně agresivní vůči kůži a pomáhá zachovat její přirozenou hydrataci. Pomáhá také rozšířit póry, což usnadňuje čištění pokožky a umožňuje lepší absorpci produktů po koupeli. Když na ještě vlhkou kůži nanášíte hydratační lotion nebo olej, pomáháte uzamknout vlhkost v pokožce, což zvyšuje hydrataci a zanechává kůži jemnou a pružnou.

PITNÝ REŽIM

Dostatečná hydratace zevnitř může mít viditelný vliv na vzhled a pocit naší pokožky. Pokud nepijeme dostatek vody, může se naše kůže stát suchou, matnou a méně pružnou. Naopak hydratovaná pokožka vypadá zdravě, svěže a má přirozený jas. Pokud vám během zimy nepřijde lákavé pít studenou vodu, zkuste teplou vodu s citronem nebo bylinkový čaj. Nejen že vás zahřeje, ale také dodá tělu potřebnou hydrataci. Existuje mnoho aplikací pro mobilní telefony, které vás mohou upomínat na pravidelné pití a sledování vašeho denního příjmu vody. Také určité potraviny, jako jsou ovoce a zelenina s vysokým obsahem vody (např. okurky, meloun, pomeranče), mohou přispět k vaší celkové hydrataci. Zařazením těchto potravin do vaší stravy můžete přirozeně zvýšit příjem vody.

Helena Pondělíčková, foto: archiv



Tipy pro dokonalou koupel:

Mírné čisticí produkty: Používejte jemné mycí gely nebo olejové koupele, které pokožku nevysušují.

Krátká doba koupele: Pokuste se omezit dobu koupele na 15–20 minut. Dlouhé koupele, i když jsou teplé, mohou pokožku vysušit.

Oleje a sůl: Pro výživnější zážitek přidejte do vany esenciální oleje, jako je levandule nebo eukalyptus, které mohou pomoci zrelaxovat tělo a mysl. Mořská nebo epsomská sůl může pomoct detoxikovat tělo a zároveň poskytnout minerály.

Hydratace hned po koupeli: Po opuštění vany nebo sprchy je důležité okamžitě nanést hydratační olej nebo krém. Pokožka má tendenci rychle ztrácet vlhkost, zejména v suchém zimním období.



Opalovací krém na obličej SPF 50



belovedshop.cz
449 Kč

Regenerační sérum



esteelauder.cz
1 650 Kč

Krém na ruce



manufaktura.cz
219 Kč

Omlazující hydratační krém



esteelauder.cz
3 500 Kč

Odličovací olej



aromaaterapie.cz
223 Kč

Sérum na rty



belovedshop.cz
995 Kč

inzerce



Nejprodávanější modely Hyundai jsou nyní dostupné skladem. Ať už si vyberete v Nošovicích vyráběný Hyundai i30 – nejoblíbenější vůz českých rodin za rok 2022, praktický BAYON, nebo SUV TUCSON, ve svém novém voze nyní odjedete bez čekání. Navíc ho získáte ještě výhodněji než dříve, a to díky dodatečnému bonusu až 25 000 Kč na vybrané vozy a novému benefitu. S Hyundai pojištěním nyní získáte první rok povinného ručení zdarma, ať si vůz koupíte za hotové, nebo na úvěr Hyundai Finance*.

HYUNDAI HRADEC

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

HYUNDAI

5 LET Záruka bez omezení km
5 LET Hyundai Assistance

* Nabídka platí do 31. 12. 2023.
TUCSON – kombinovaná spotřeba 1,5–7,8 l/100 km, emise CO_2 34,9–178 g/km (údaje dle WLTP).
BAYON – kombinovaná spotřeba 5,2–5,7 l/100 km, emise CO_2 118–129 g/km (údaje dle WLTP).
Hyundai i30 – kombinovaná spotřeba 4,4–6,8 l/100 km, emise CO_2 114–153 g/km (údaje dle WLTP).
Celkové zvýhodnění 165 000 Kč platí pro TUCSON ve výbavě Freedom s motorem 1,6 T-GDI, automatickou převodovkou DCT a pohonem 4×4 zahrnuje prémii 130 000 Kč, 15 000 Kč v rámci zvýhodnění 50 % na vestavěnou navigaci, sadu zimních pneumatik zdarma a povinné ručení na rok zdarma v hodnotě 20 000 Kč.

DĚKUJEME ZA VAŠI PŘÍZEŇ

V UPLYNULÉM ROCE A DO NOVÉHO
PŘEJEME MNOHO ZDRAVÍ A SIL.



JSME TU PRO VÁS

www.ocni-visus.cz | www.estela-hk.cz | www.esvis.cz




Jen čaruj,
zimo!

Imunita na prvním místě

Se zimou přichází i období nachlazení a chřipek. Ať už jste fanouškem zimních radovánek nebo si jen rádi užíváte teplých dek a čtení knihy u krbu, všichni chceme zůstat zdraví a plní energie. Jak toho dosáhnout? Klíčem je silný imunitní systém.



Zelené smoothie

1 hrst čerstvého špenátu, 1 střední zralý banán, 1/2 avokáda, 1 lžíce chia semínek nebo lněných semínek, 1/2 zeleného jablka, nakrájeného na kousky, 200 ml kokosové vody, 1 lžička spiruliny nebo chlorelly, trocha citronové šťávy podle chuti, pár kousků zázvoru, med nebo javorový sirup pro sladkost podle chuti (volitelné)

ENERGY BOOSTY

Energetické nápoje nabité vitamíny, minerály a antioxidanty jsou vstupenkou do zimní sezóny plné energie. Místo klasického čaje nebo kávy zkuste mix ovocných a zeleninových šťáv, který vaše tělo nabije vitamíny a bude působit jako štít proti virům a bakteriím. Ingredience jako zázvor, kurkuma nebo černý pepř jsou přírodními bojovníky proti zánětům a zlepšují cirkulaci krve. Zázvorový shot ráno na začátek dne nebo zelené smoothie plné vitamínů a minerálů mohou být skvělým způsobem, jak získat energii, kterou potřebujete, aniž byste přitom zatížili svůj organismus zbytečnými chemikáliemi a cukrem.

ZDRAVÁ STRAVA

Zimní období může svádět k tučnějším jídlům, která poskytnou okamžité teplo. Ale nezapomínejte na zdravou stravu! Vyhněte se přílišné konzumaci rychlého občerstvení, sladkostí a alkoholu. Místo toho zařaďte do svého jídelníčku více zeleniny, celozrnných potravin, ořechů a bílkovin. Pro podporu imunity doporučujeme konzumaci potravin bohatých na zinek, jako jsou semínka dýně, hovězí maso nebo cizrna. Vitamín C v citrusových plodech, paprice či kiwi je také nezbytným pomocníkem v boji proti nachlazení a chřipkovým onemocněním. Nenechte se ale zmýlit – vitamín C je skvělý, ale nepřehánějte to s ním. Doporučená denní dávka je cca 65 až 90 mg denně pro dospělé, s maximálním denním příjmem 2000 mg.

POHYB

I když venku mrzne, to není důvod k tomu, abyste zůstali doma! Pohyb je klíčem k posílení imunity a zlepšení nálady. Ať už preferujete běhání, jízdu na kole, jógu nebo třeba plavání v krytém bazénu, najděte si činnost, kterou milujete, a držte se jí. Chladné počasí je také ideální pro procházky v přírodě – čerstvý vzduch vám dodá energii a zlepší krevní oběh.



OTUŽOVÁNÍ

Otužování je jedním z nejlepších způsobů, jak posílit svou imunitu v zimních měsících. Pravidelné střídání studené a teplé vody při sprchování nebo krátké koupele ve studené vodě mohou mít nespočet zdravotních výhod. Některé z nich zahrnují zvýšenou odolnost vůči virům a bakteriím, zlepšení cirkulace krve a zvýšený metabolismus. Mnoho lidí si myslí, že otužování je jen pro extrémní sportovce nebo pro ty, kteří hledají adrenalinový zážitek. Opak je však pravdou. Otužování je přístupné pro každého a může být upraveno podle individuálních potřeb a možností každého jednotlivce. Pokud jste nováčkem, začněte pomalu. Můžete nejprve střídat teplou a studenou vody během sprchování, postupně zvyšujte dobu expozice studené vody. Jakmile se cítíte pohodlněji, můžete přejít ke krátkým koupelím ve studené vodě, nebo dokonce zkusit zimní koupání v přírodních vodních plochách. Otužováním můžete posílit také vaše duševní zdraví, naučí vás vytrvalosti, odolnosti a schopnosti překonávat překážky.

DUŠEVNÍ HYGIENA

Naše duševní pohoda je úzce spojena s naší imunitou. Stres, úzkost a nedostatek spánku mohou oslabit naši obranyschopnost. Klíčem je vytvoření rituálů, které nás uklidní a pomohou regenerovat. Relaxace může být tak jednoduchá jako teplá koupel se solí a esenciálními oleji, poslech oblíbené hudby nebo třeba čtení knihy. Meditace a mindfulness, neboli vědomá přítomnost, jsou účinné nástroje pro boj se stresem. Nejenže pomáhají uklidnit mysl, ale také nám umožňují být více v přítomném okamžiku, což může znamenat hlubší spojení s našimi blízkými a s přírodou kolem nás.

Helena Pondělíčková, foto: archiv

inzerce





Na lyže

Patříte k milovníkům zimních sportů? Pak jste na správné stránce. I my v redakci sem tam zatoužíme po adrenalinu, a proto jsme si pro vás připravili osm tipů, kam v Evropě za nejlepší lyžovačkou . Tak balte kufry, bude to jízda – sněhová.



FREERIDE VE FRANCII

S více než 300 km sjezdovek patří Val d'Isère k nejrozsáhlejším lyžařským areálům na světě. Od černých pro zkušené lyžaře po modré tratě pro začátečníky, je zde opravdu vše. Oblast je známá především svými obtížnými sjezdovkami a skvělými podmínkami pro freeride, což láká hlavně milovníky adrenalinu. Pokud považujete sjezdovky ve Val d'Isère za příliš náročné nebo hledáte méně frekventované středisko, sousední Tignes je skvělou volbou. S množstvím modrých a červených sjezdovek je ideální pro středně pokročilé lyžaře a rodiny. Navíc, díky propojení obou středisek můžete využít širokou nabídku sjezdovek v celém areálu Espace Killy.

RAKOUSKO JE VÝZVA

S kombinací náročných sjezdovek a živého nočního života je St. Anton ideální pro ty, kteří hledají kombinaci sportovního dobrodružství a společenské zábavy. Najdete zde strmé kopce, hluboký prašan a technicky náročný terén. Ideální prostředí pro vyznavače výzev. Po dlouhém dni na svazích můžete navštívit hned několik místních barů a klubů jako MooserWirt a Krazy Kanguruh, které jsou legendární a nabízejí nezapomenutelné večery plné hudby, tance a zábavy. Patří také mezi nejstarší lyžařská střediska v Evropě a může se pochlubit bohatou historií, která sahá až do počátků 20. století. Je považován za kolébku alpského lyžování a je domovem pro mnoho olympijských šampionů a světových rekordmanů.





CELEBRITY MÍŘÍ DO ŠVÝCARSKA

Jeden z hlavních důvodů, proč navštívit Verbier, jsou nádherné výhledy na Alpy. Ať už jste na vrcholu sjezdovky nebo si vychutnáváte teplý nápoj v jedné z místních kaváren, pohled na malebné vrcholky hor je dechberoucí. Díky svému luxusnímu charakteru je Verbier oblíbeným místem mezi celebritami a světovými elitami. Není neobvyklé narazit zde na známé tváře z filmového plátna či hudební scény, což dodává středisku další rozměr exkluzivity. Nabízí také širokou škálu sjezdovek vhodných pro všechny úrovně dovedností, ale je zvlášť populární mezi pokročilými lyžaři a snowboardisty. S výškou přes 3 300 metrů nabízí Mont Fort nádherné výhledy a výzvy pro zkušené lyžaře. Prašan, strmé svahy a technické pasáže dělají z tohoto místa ideální destinaci pro freeridery.

ITÁLIE PRO VŠECHNY

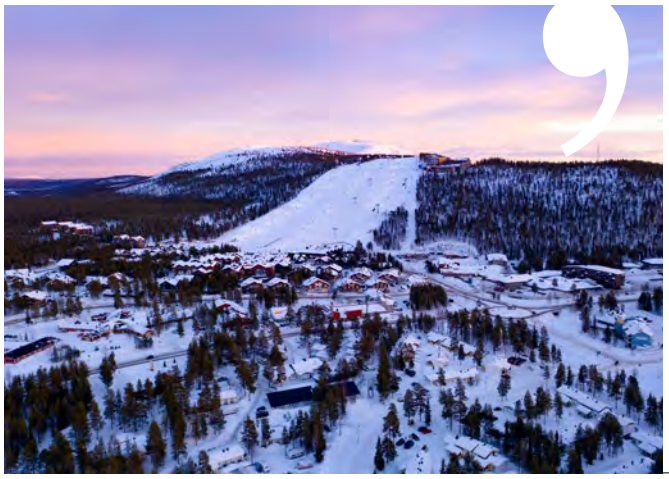
Co dělá La Thuile obzvláště atraktivním pro rodiny, je jeho široká nabídka sjezdovek vhodných pro začátečníky a mírně pokročilé lyžaře. Instruktoři z místní lyžařské školy jsou známí svou přátelskostí a odborností. Jedním z hlavních lákadel La Thuile je jeho propojení s francouzským střediskem La Rosière. Díky tomu mohou lyžaři snadno přejet hranice a vychutnat si sjezdovky v obou zemích. La Thuile, s jeho tradičními alpskými chatami a nádhernými výhledy, je přesně tím, co si představujete pod klidnou horskou vesnicí. Ulicemi se nese vůně čerstvě pečeného chleba a místní obchůdky nabízí tradiční italské speciality.



NEKONEČNÁ SEZÓNA VE ŠPANĚLSKU

Díky své poloze a vysokým horám nabízí Sierra Nevada stabilní sněhové podmínky až do května. To znamená, že zatímco jinde v Evropě už končí lyžařská sezóna, zde se stále můžete sklouznout po svazích obklopeni jarním sluncem. Je jedním z mála středisek, které nabízí možnost večerního lyžování. Nachází se také nedaleko Granady, města známého svým nádherným Alhambra palácem. Až vás celodenní lyžování unaví, prozkoumejte jeho úzké uličky a vychutnejte si autentickou španělskou kuchyni v jedné z místních hospůdek.



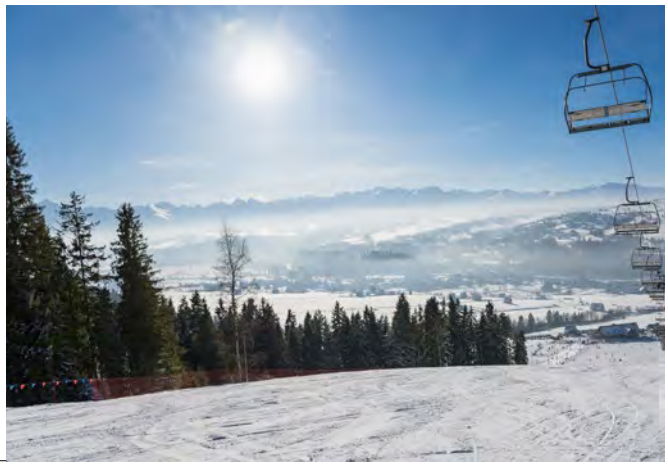


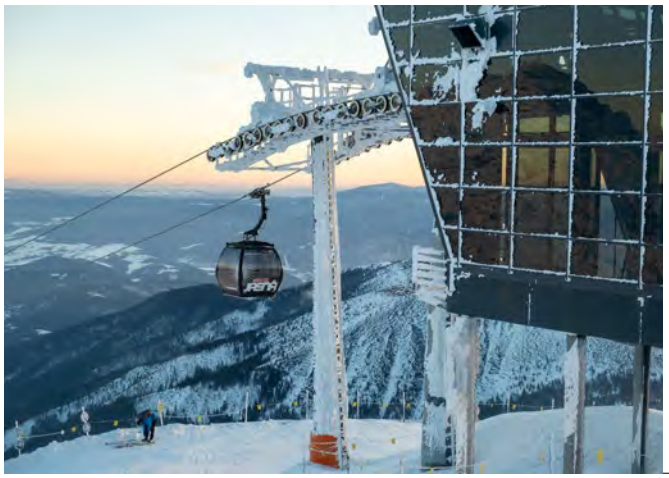
POLÁRNÍ ZÁŘE VE FINSKU

Díky své poloze má Levi během zimy období, kdy slunce vůbec nevychází. I když to může znít trochu depresivně, je to ve skutečnosti kouzelný čas. Osvětlené sjezdovky, svit měsíce odrážející se od sněhových krystalů a obloha plná hvězd vytvářejí kouzelnou atmosféru, kterou jinde jen tak nenajdete. Levi se nachází hluboko za polárním kruhem, což znamená, že během zimních měsíců tu můžete spatřit polární záři. Zelené, fialové a růžové světlo na obloze je zážitkem, který stojí za to vidět alespoň jednou za život. A věřte tomu, nebo ne, Laponsko je domovem skutečného Santa Clause a v prosinci máte možnost se s ním setkat! Návštěva jeho vesničky rozzáří oči dětem i dospělým.

DOSTUPNÉ POLSKO

V porovnání s mnoha dalšími evropskými lyžařskými destinacemi nabízí Zakopané skvělý poměr cena/výkon. Zde můžete vychutnat prvotřídní lyžařský zážitek bez toho, abyste museli vyprázdnit svou peněženku. Až se vyřádíte na sjezdovkách, je tu spousta možností, jak si užít večer. Místní hospody a bary nabízejí hřejivé nápoje, živou hudbu a autentickou polskou atmosféru. Zakopané je známé svou tradiční architekturou a kulturou. Při procházce městem narazíte na dřevěné chaty s typickými střešními konstrukcemi, které připomínají bohatou historii a tradici regionu.





SOUSEDNÍ SLOVENSKO

Ať už jste začátečník, středně pokročilý nebo expert, v Jasné najdete to, co hledáte. Středisko má více než 50 km sjezdovek, což z něj činí ideální destinaci pro skupiny s různými lyžařskými schopnostmi. Samozřejmostí jsou moderními vleky, snowparky, a dokonce i noční lyžování. K dispozici jsou také lyžařské školy a půjčovny vybavení. Po náročném dni na svazích můžete obnovit svou energii a relaxovat v blízkých tatranských lázních. Nabízí širokou škálu wellness a spa procedur, včetně saun, vířivek a masáží.

Helena Pondělíčková, foto: archiv

CRIOKURE

Kadeřnický salon Perfekt představuje
BOUTIQUE SALON PROFESSIONAL TREATMENT

Hloubkové ošetření a regenerace vlasů
nejmodernějšími technologiemi



1 **ANTI-AGE ÚČINEK**

2 Kera Tree a Pure
UZAVÍRÁ PŘI -15°C AKTIVNÍ LÁTKY KERATIN A KOLAGEN
přímo ve vašem vlasu

3 **DOKONALÁ HYDRATACE A VYHLAZENÍ VLASU**

4 **VHODNÉ I PRO VELMI JEMNÉ VLASY**
– nezatěžuje je

5 **TERAPIE CHLADEM**

6 **ELIXÍR MLÁDÍ**
pro vaše vlasy

Jsme jediní v ČR

V jedinečných privátních prostorech určených pouze pro Vás a Vašeho specialistu.

+420 605 309 866
www.kadernictviperfekt.cz
Instagram: kadernictvi.perfekt



Jaký bude rok 2024?

Podle čínského lunárního kalendáře bude rok 2024 ve znamení draka, nejmocnějšího znamení v čínském zodiaku. Je symbolem síly, odvahy a charisma. Ve spojení s elementem dřeva, který značí růst, kreativitu a konektivitu, nám rok 2024 nabízí mimořádnou dávku energie a transformace

SÍLA A ENERGIE DRAKA

Drak je v čínské mytologii často spojován s nebesy, oblaky a vodou. Je to bytost plná života, vitality a dynamiky. Rok draka tak obvykle přináší bouřlivé změny, ale i velké možnosti. Toto znamení je oslaveno pro svou schopnost inspirovat a motivovat ostatní, což značí, že rok 2024 může být ideální doba pro začátek nových projektů, cestování nebo rozšíření osobního i profesního horizontu.

DŘEVO: SYMBOL RŮSTU A KREATIVITY

Element dřeva přináší do tohoto roku stabilizující energii. Dřevo v čínské astrologii znamená plodnost, růst a obnovu. Je to element, který nás nutí hledět dopředu a plánovat. V kombinaci s dynamickým drakem nám dřevo nabízí šanci transformovat své vize v realitu.

TRANSFORMACE A VIZE

Rok 2024 bude rokem transformace. Mnozí z nás budou cítit nutkání změnit směr svého života, přehodnotit své cíle a touhy. Drak dodá odvahu k těmto změnám a zároveň poskytne nástroje potřebné k jejich realizaci.

KRYSA (1984, 1996, 2008, 2020)

Energie a možnosti: Tento rok vás, milé krysy, povzbudí k rozšiřování horizontů. Vaše sociální a pracovní příležitosti se zdají nekonečné a budou přinášet nové a vzrušující zážitky.
Rozšíření sociálního okruhu: Přátelé staří i noví vám nabídnou fascinující pohledy na život, které mohou obohatit vaše každodenní zkušenosti.
Pracovní partnerství: Připravte se na spojení sil s kolegy, což může vést k inovativním projektům a krokům vpřed v kariéře.

BUVOL (1985, 1997, 2009, 2021)

Kreativní čerstvost: Pociťte nový nádech kreativity, který vás inspiruje k experimentování v různých oblastech života.
Zkoušení nového: Ať už je to nový koníček, cestování nebo jen změna životního stylu, teď je čas to zkusit.
Síla snů: Váš vnitřní svět může být klíčem k odhalení vašich nejhlubších tužeb a inspirací.

TYGR (1986, 1998, 2010, 2022)

Hloubková sebepoznání: V tomto roce můžete cítit potřebu prověřit své hodnoty, přesvědčení a životní cíle. Je to ideální čas k zamyšlení nad tím, kým jste a kým chcete být.
Podpora ze společenství: Ačkoli můžete čelit výzvám, najdete silnou oporu v těch, kteří vás obklopují. Je důležité být otevřený pomoci a radám od ostatních.
Osobní překonání: Vaše odhodlání a odvaha vám umožní překonávat překážky. Každá výzva vám přinese lekci, která vám pomůže růst.

ZAJÍC (1987, 1999, 2011)

Seberozvoj: Toto období může být ideální pro začlenění praktik, jako je meditace, jóga nebo hluboké dýchání, do vašeho každodenního života.
Kvalitní čas: Trávení času s rodinou a blízkými přáteli vám může pomoci najít potřebný klid a rovnováhu. Oceníte jednoduché radosti života.
Osobní hranice: Naučte se říkat „ne“, když to cítíte, a chránit svůj vnitřní klid před vnějším chaosem.

DRAK (1988, 2000, 2012)

Vedení a vliv: Vaše silné vedení bude v tomto roce na vrcholu. Očekávejte, že budete mít větší vliv na své okolí, ať už v profesním nebo osobním životě.
Nápaditost a tvořivost: Budete mít mnoho nápadů a inovativních řešení. Je důležité dát jim průchod a pracovat na jejich realizaci.

HOTELGRAND

Všem lidem dobré vůle,
veselé Vánoce
a šťastný nový rok 2024,
přeje hotel Grand
Hradec Králové



FB Hotel Grand Hradec Králové ● instagram hotelgrandhradec ● web www.grandhk.cz ● e-mail grandhk@grandhk.cz ● telefon +420 491 514 999

Sebedůvěra: Vaše sebedůvěra vám otevře dveře k novým příležitostem. Je důležité věřit v sebe a jít za svými sny bez váhání.

HAD (1989, 2001, 2013)

Síla týmu: Váš talent pro komunikaci a intuici bude zvláště užitečný při týmové práci. Spolupráce s ostatními vám umožní dosáhnout většího úspěchu než samostatné snahy.
Spojení sil: Budete mít příležitost spojit své dovednosti s dovednostmi ostatních, což může vést k vynikajícím výsledkům v projektech.
Hledání harmonie: Učte se od ostatních a umožněte jim učit se od vás. Toto oboustranné dávání a braní může vytvořit harmonické pracovní prostředí.

KŮŇ (1990, 2002, 2014)

Dobrodružný duch: Váš přirozený zápal pro život bude v plné síle, což vás povede k objevování nových míst, lidí a zkušeností.
Riziko vs. odvaha: Ačkoli může existovat strach z neznámého, vaše odvaha vás povede k překonání těchto obav a k dosažení neuvěřitelných výsledků.
Osobní objevy: Kromě vnějších dobrodružství můžete také prozkoumat hlubší vrstvy svého vnitřního já.

KOZA (1991, 2003, 2015)

Hloubka vztahů: Budete mít tendenci hlouběji se spojovat s lidmi kolem vás, ať už s rodinou, přáteli nebo partnerem.
Posilování pout: Rok bude ideální pro obnovení starých vztahů a vytvoření nových, pevnějších pout.
Emocionální léčba: Mohou se objevit příležitosti k uzdravení starých ran a k dosažení nového porozumění s těmi, které milujete.

OPICE (1992, 2004, 2016)

Neustálé učení: Se všemi novými informacemi a změnami kolem vás budete mít chuť rozšířit své znalosti a dovednosti.
Flexibilita myšlení: Schopnost rychle se přizpůsobit novým situacím a nápadům vás postaví do čela v mnoha oblastech života.
Otevřenost novému: Přijměte nové nápady a koncepty, protože mohou obohatit váš život a dát vám nový směr.

KOHOUT (1993, 2005, 2017)

Hledání sebe: Rok vás vede k hlubšímu zkoumání toho, co pro vás znamená být pravdivý a autentický.
Ochrana vašich hodnot: Budete mít silný pocit spravedlnosti a budete cítit potřebu bránit to, v co věříte, až do konce.
Vyjádření svého já: Najděte způsoby, jak vyjádřit svou jedinečnost a pravdu, ať už prostřednictvím umění, psaní nebo komunikace s ostatními.

PES (1994, 2006, 2018)

Hluboká introspekce: V tomto roce můžete cítit potřebu zkoumat hloubky své duše, reflektovat minulé zkušenosti a plánovat budoucí cíle.
Oživení duchovního života: Ať už jste nábožensky založení nebo ne, můžete cítit potřebu prozkoumat duchovní aspekty svého života a najít hlubší smysl své existence.
Výlety do přírody: Čas strávený v přírodě může být léčivý a oživující. Přemýšlejte o trávení více času venku, ať už je to pěší turistika, kempování nebo jen procházky v parku.
Komunitní propojení: Můžete také hledat smysl v propojení s komunitou, zapojením se do dobrovolnických aktivit a podpory těch, kteří to potřebují.

VEPŘ (1995, 2007, 2019)

Osobní přeměna: Můžete cítit, že jste na prahu nové kapitoly ve svém životě. Je to skvělá příležitost k přehodnocení starých návyků a zavedení nových.
Vstup do neznáma: Očekávejte nečekané příležitosti, které by vás mohly vyvést z vaší komfortní zóny. Tato odvaha vstoupit do neznáma může přinést neuvěřitelné výsledky.
Podpora a partnerství: Budete mít možnost spolupracovat s jinými, což vám pomůže růst a učit se novým věcem. Ať už je to v pracovním nebo osobním životě, silné partnerství bude klíčové.
Uvolnění minulosti: Aby se mohly objevit nové příležitosti, je důležité pustit minulost. Zaměřte se na to, co můžete kontrolovat, a buďte otevření proměnám.

Helena Pondělíčková, foto: archiv

KDE SE VZAL?

První stopy čínského kalendáře pocházejí z dynastie Shang, kdy rituální obřady probíhaly podle měsíčních fází. Od té doby prošel kalendář nesčetnými transformacemi, ale vždy zůstal pevně spojen s čínskou kulturou a tradicemi. Ačkoliv je označován jako „lunární“, tento kalendář je ve skutečnosti lunisolární. Měsíce se řídí cykly, zatímco roky se snaží synchronizovat se slunečním rokem. K tomu je občas vložen meziměsíc, aby byla dosažena harmonie mezi Sluncem a Měsícem. Pro čínské farmáře byl tento kalendář klíčem k úspěchu. Udával, kdy je nejlepší sázet a sklízet plodiny, a pomáhal udržovat rytmus života v souladu s přírodou. Je také spojen se zvěrokruhem tvořeným dvanácti zvířaty, která se opakují ve 12letém cyklu. Tato zvířata mají v čínské kultuře hluboký význam a jsou spojena s různými osobnostními charakteristikami.



CIFY
city for you HRADEC KR.



www.cify.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

Hurá, zima!

Zima na východě Čech je jako z pohádky. Mráz zdobí stromy jemnou jinovatkou, sněhová pokrývka se třpytí pod zimním sluncem a kulturní akce přecházejí do útulnější podoby. Sháníte tipy na výlety? Víme, kde si mrazivou krásu této sezóny užijete naplno.



ŠEDIVÁČKŮV LONG 2024

23. – 27. 1. 2024

Orlické hory ožijí musherským závodem. Už 27. ročník Šediváčkova longu, jednoho z nejnáročnějších evropských závodů psích spřežení, přiláká přes 100 účastníků. Tito závodníci se svými psy změří síly na sněhových trasách a vyzkouší noční etapu přes závěje.





VÁNOČNÍ TRHY V HRADCI KRÁLOVÉ

8. – 22. 12. 2023

Centrum města Hradce Králové se v období od 8. do 22. prosince proměnilo v malebné místo konání vánočních trhů. Prodejní stánky, různé atrakce a scény s pestrým kulturním doprovodem oživily na Velkém náměstí a naplnily ho sváteční atmosférou – a to vše již po druhé.

ORLEN ŠPINDL SKIOPENING

9. 12. 2023

Chcete patřit mezi první, kteří vyrazí na nově připravené sjezdovky ve Špindlu? Toužíte vychutnat si vystoupení českých hudebních skupin, jako jsou Monkey Business, TataBojs, Ventolin, Mydy a následně se bavit až do ranních hodin na afterparty s DJem? Celý hudební program se uskuteční v teplém stanu přímo u sjezdovek ve Svatém Petru.



SVATEBNÍ ZVONY ZNÍ V PARDUBICÍCH

3. – 4. 2. 2024

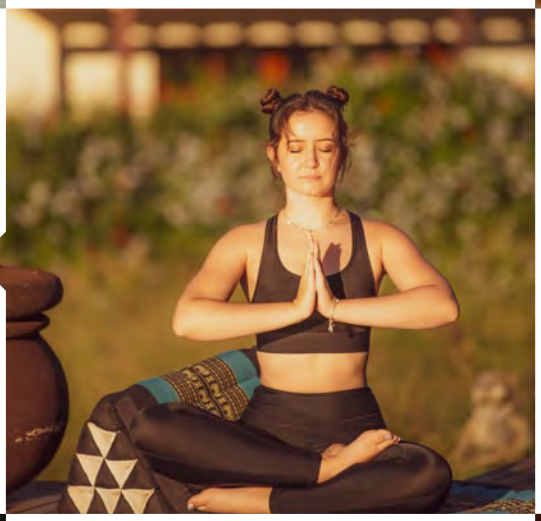
Připravte si svůj svatební den předem, poraďte se s profesionály, načerpejte na jednom místě inspiraci pro váš sňatek od mnoha odborníků nabízejících širokou škálu nejrozmanitější produktů a služeb. To vše pod střechou budovy ČSOB Pojišťovny. V doprovodném programu nebudou chybět módních přehlídky svatebních a společenských šatů, ukázky svatební hudby a mnoho zajímavého povídání o nadcházejících svatebních trendech.



JÓGA A VEČEŘE NA STATKU

17. 12. 2023

Zavítejte na večerní roztažení a relaxaci před spánkem pod vedením zkušené jóga instruktorky a poté si dopřejte chutnou večeři na farmě Apolenka Spojil. Pro rezervaci svého místa si napište na e-mail: chlivek@apolenka.org.



VÁNOČNÍ MINT MARKET V LITOMYŠLI

17. 12. 2023

Zavítejte do budovy bývalého zámeckého pivovaru a se svařákem v ruce si projděte prodejní přehlídku pečlivě vybraných designérů. Čekají na vás módní doplňky, přírodní kosmetika, svíčky, papírenské zboží, kabelky a kvalitní šperky - to vše představí více než padesátka kreativních autorů na MINT Marketu.



LISTOVÁNÍ V TRUTNOVĚ

18. 12. 2023

Monolog Denise Learyho představuje vrcholný klenot v repertoáru projektu LiStOVáNí. Toto představení, kdysi jedno z nejžádanějších, nyní Lukáš Hejlík znovu přivádí na scénu v rámci turné po republice. S napětím očekává, jak diváci přijmou Learyho dráždivé vtípky plné ultračerného humoru. V pondělí 18. prosince na ZŠ Mládežnická Trutnov.



NOC V OPEŘE V HRADCI KRÁLOVÉ

13. 1. 2024

Pohádkové a literární charaktery se probouzejí k životu v dílech Bedřicha Smetany, Antonína Dvořáka a Giuseppe Verdiho. Mladí symfonici z Nového Města nad Metují zahajují zimní koncertní šňůru, na níž zazní harmonie dramatických oper a lehkých operet. V sobotu 13. ledna ve Filharmonii Hradec Králové.



DO LITOMYŠLE NA ČOKOFEST

15. – 17. 3. 2024

ČokoFest představuje neopakovatelnou příležitost pro každého, kdo zbožňuje čokoládu a sladkosti a má zájem o zábavu, vynikající pochoutky a možná i o rozšíření svých kulinářských dovedností v oblasti vaření s čokoládou. Nenechte si to ujít na Zámeckém návrší v Litomyšli.

Do křesla

Dlouhé zimní večery, mráz za oknem, hrnek oblíbeného horkého čaje v ruce a čas jen tak být. To si zaslouží ty správné produkty, nemyslíte? Tady jsou tipy.



1 – Bačkory z ovčí vlny, www.oveckarna.cz – 479 Kč, 2 – Hrnek, www.kitchenetteshop.cz – 279 Kč, 3 – Difuzér, www.rituals.cz – 620 Kč, 4 – Čokoláda, www.zamlsej.cz – 128 Kč, 5 – Čaj, www.leros.cz – 49 Kč, 6 – Župan, www.tchibo.cz – 1 190 Kč, 7 – Polštář, www.designo-vynabytek.cz – 1 326 Kč, 8 – Křeslo, www.westwing.cz – 15 249 Kč

TESTOVÁNO NA

HISTAMIN

Vhodná vína pro lidi trpící
„histaminovou intolerancí.“

- **Merzling 2022**
  Fresh collection
- **Sylvánské zelené 2022**
  Fresh collection
- **Děvín/Muškát moravský 2021**
  Fresh collection
- **Tramín červený & Ryzlink Rýnský 2022**
  Fresh collection
- **Müller Thurgau 2022**
  Fresh collection
- **Hibernal 2022**
  Fresh collection
- **Rulandské šedé 2022**
  Classic collection
- **Pálava 2022**
  Classic collection
- **Sauvignon 2021**
  Top collection
- **Hibernal 2022**
  Frizzante collection
- **Chardonnay 0% alk.**
  Viante collection

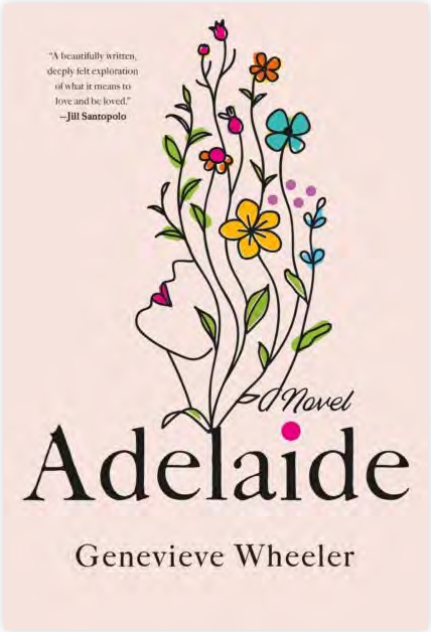


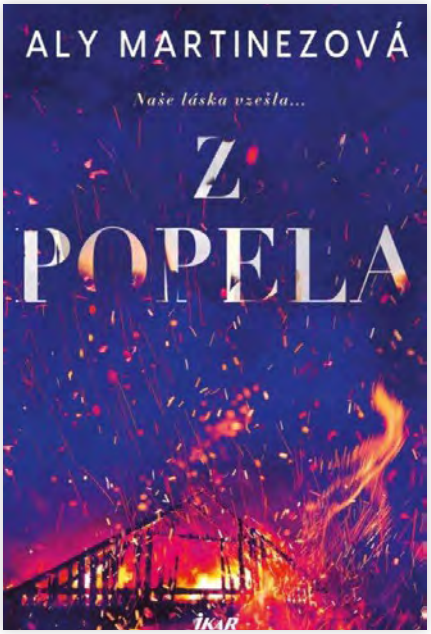
VINOTÉKA
u mazlíka

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

Zima s knihou v ruce

Tak už je to konečně tady. Pro všechny knihomoly a milovníky příběhů schovaných za písmenky máme dobrou zprávu. Dočkali jsme se toho nejvíc útulného období pro čtení. Teplá deka, svíčka s vůní perníčků a v ruce kniha, od které se nebudeme chtít odtrhnout. Žít tolik životů, kolik přečteme knížek, to je naše superschopnost! Tak snad jsme to letos dali Ježíškovi dostatečně najevo, že tvrdý dárek, dobrý dárek. Případně můžete nenápadným kroužkováním v seznamu níže do něho lehce kopnout.







ADELAIDE

Genevieve Wheeler

Co když nás láska staví před těžká rozhodnutí, jak najít rovnováhu mezi srdcem a rozumem? Adelaide, mladá šestadvacetiletá Američanka, si našla svůj domov ve fascinujícím Londýně. Setkání s Rorym Hughesem jí změnilo život. Tento okouzlující Angličan se stal jejím vysněným partnerem, aniž by ho hledala. Ale je to skutečná láska? Je spolehlivý? Je vždy upřímný? Občas, ale i často se zdá, že ne. Přesto s jeho příchodem pro Adelaide získal svět nový rozměr a je přesvědčena, že i on sdílí její pocity.

Z POPELA

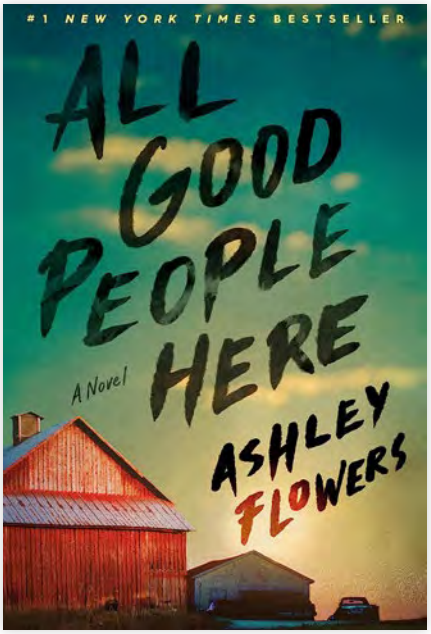
Aly Martinezová

Když Eason poznal, že místo své ženy zachránil z hořícího domu Bree, její nejbližší kamarádku, zcela ho to šokovalo. V tragickém požáru nikdo další nezůstal naživu. Po té osudové noci se zdálo, že ani Eason s Bree nežijí naplno. Jako samoživitel bez bydlení se Eason usadil v Breeině hostitelském domku. Navzdory své bolesti a výčitkám svědomí začali společně hledat nový smysl života. Jaká budoucnost může vzejít z trosek jejich minulosti?

JAK PŘEŽÍT VLASTNÍ VRAŽDU

Danielle Valentine

Když byla Alicina sestra Claire před rokem brutálně zavražděna, její svět se rozpadl. Stala se svědkyní událostí té noci a nyní je v srdci vyšetřování sestřina úmrtí. Přesto Alicina slova budí mezi lidmi pochyby. Mnozí nedokážou uvěřit jejím vyprávěním o tom, co spatřila mezi stíny kukuřičného pole. Ale v osudový den, kdy má Alice vypovídat u soudu, je na dámské toaletě napadena. Když otevře oči, uvědomí si, že se vrátila v čase do halloweenské noci před rokem, na místo sestřiny smrti.



VŠICHNI DOBŘÍ LIDÉ

Ashley Flowers

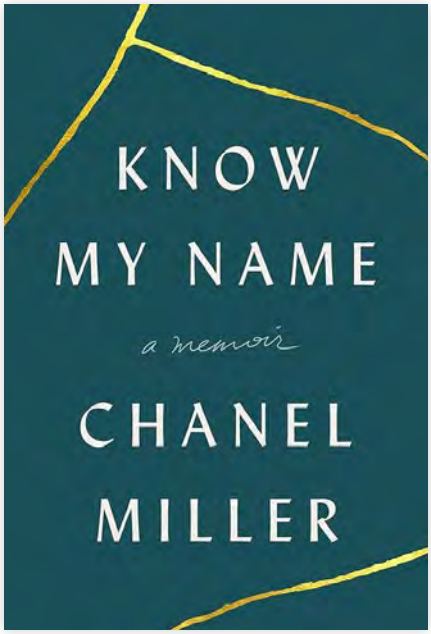
Dávný případ zmizení January Jacobsové z Wakarusy stále rezonuje v srdci Margot. Byla stejně stará jako January, když se to stalo. Nyní, jako novinářka žijící daleko, se nemůže zbavit myšlenky, že to mohla být ona, kdo zmizel. Návrat domů, aby pečovala o svého strýce, oživuje vzpomínky na minulost. Když pětiletá Natalie nečekaně zmizí z nedalekého města, Margot je přesvědčená, že musí odhalit pravdu. Ale střetává se s tajemstvími a zatajenými skutečnostmi ze strany místních. Margotinu odvahu a odhodlání však stále posiluje potřeba najít pravdu, ať je jakákoli.



PRAVIDLA HRY

Neal Shusterman

Jeden nečekaný náraz na fotbalovém hřišti zcela obrátil Ashtonův život naruby. Náhle se ocitá v realitě, která se liší od všeho, co znal, protože proti všem pravidlům logiky skončil v alternativní dimenzi. Cestuje světy, které se na první pohled tváří podobně jako ten jeho, ale s drobnými a postupem času i většími odlišnostmi. Co začalo nepatrnými rozdíly, brzy nabralo obrátky a Ash objevuje světy, kde může žít své sny. Tyto vesmíry mu odhalují nový pohled na jeho vlastní život. Musí však být opatrný – pokud si nedá pozor, mohl by ztratit svůj skutečný svět a nikdy se do něj nevrátit.



MÁM JMÉNO

Chanel Miller

Emily Doe, mladá žena napadená Brockem Turnerem na kampusu Stanfordské univerzity, sklidila ohromnou pozornost, když její prohlášení o útoku zveřejnil BuzzFeed. Ačkoli byl Turner odsouzen jen na pět měsíců, její odhalení vyvolalo masivní reakci, vedlo ke změnám v kalifornském právu a k odvolání soudce v jejím případu. Nyní se pod svým skutečným jménem rozhodla podělit o svůj boj s obviňováním a izolací po útoku. Její příběh zdůrazňuje, jak společnost často ochraňuje pachatele na úkor obětí, a připomíná sílu odvahy v boji proti nespravedlnosti.



ŘEKA MĚ VOLÁ DOMŮ

Eleanor Shearer

Na barbadoské plantáži Providence otrokář oznámí svým otrokům, že král zakázal otroctví. Ovšem místo radosti přichází zklamání, když zjistí, že se z nich stávají učňové, nuceni sloužit dalších šest let. Přestože svoboda má nyní jiné jméno, život zůstává stejný. Rachel, jedna z otroků, se rozhodne plantáž opustit a vydá se na pátrání po svých pěti dětech, které byly prodány. Její cesta plná nebezpečí a zoufalství ji zavede z Barbadosu až do pralesů Britské Guyany a poté na Trinidad. Hnaná potřebou znát osud svých dětí a touhou po opravdové svobodě je Rachel odhodlaná objasnit svou minulost, ať je jakákoli.



SÍLA LÍTOSTI

Daniel H. Pink

Síla lítosti nás provází skutečnými příběhy těch, kteří něčeho v životě litují, a nabízí praktické rady, jak transformovat tuto emoci na pozitivní energii. Kniha odhaluje, proč je lítost přirozenou součástí lidského života, jak díky ní můžeme růst, a představuje tři klíčové výhody této často opomíjené emoce. Odhalíte také čtyři hlavní druhy lítosti a způsoby, jak tuto emoci přijmout a obrátit ji ve svůj prospěch.



JEŠTĚ JEDEN LEVEL

Ondřej Trhoň

Jak se ve videohrách zobrazuje apokalypsa? Proč nás baví simulace běžných činností a jak se hry jako Fortnite staly místem pro virtuální akce? Průvodce skrze tituly jako Death Stranding, Call of Duty či League of Legends odhaluje hlubší významy her a ukazuje, jak se staly dominantním médiem 21. století, oslovujícím nejen mladší generace.



ENCYKLOPEDIE ÚŽASNÝCH ZAJÍMAVOSTÍ

Miles Kelly

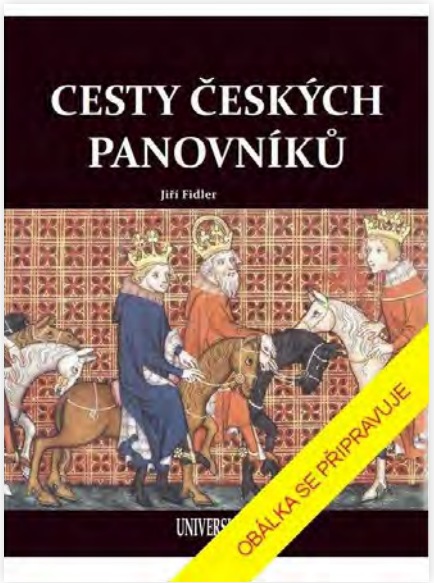
Znáte teplotu na povrchu Slunce? Věděli jste, že Antarktida může být považována za poušť? Jaké tajemství skrývají fosilie dinosaurů? Jak rychle mává kolibřík svými křídly? Pokud neznáte odpovědi, je čas prozkoumat tuto knihu a rozšířit si obzory s řadou úžasných faktů, které vás ohromí!

CESTY ČESKÝCH PANOVNÍKŮ

Jiří Fidler, Jaroslav Synek

První zmínka o českém státu pochází z roku 895, kdy český vládce Spytihněv I. cestoval z Prahy do Řezna. V průběhu následujícího tisíciletí podnikli čeští panovníci mnoho cest se symbolickým zakončením roku 1921, kdy poslední panovník Karel byl nuceně převezen na Madeiru. Tato kniha nabízí pohled na tisíciletou historii české monarchie prostřednictvím cest svých vládců. Je určena všem zájemcům o historii a každý panovník je zde detailně popsán s doplňujícími mapami a fotografiemi. Jedná se o svěží a inovativní přístup k prezentaci našich národních dějin.

Tereza Fedor



IONOKURE

Kadeřnický salon Perfekt představuje

BOUTIQUE SALON PROFESSIONAL TREATMENT

Hloubkové ošetření a regenerace vlasů nejmodernějšími technologiemi

1 **ŘEŠÍME ALOPECII**
(řídnutí, padání vlasů u žen i mužů)

2 **ŽÁDNÉ LUPY,**
NADMĚRNÁ TVORBA MAZU,
DERMATITIDA (ekzémy, lupénka)

3 **TRANSDERMÁLNÍ**
APLIKAČNÍ SYSTÉM

4 Elektrostimulace zajistí
PRONIKÁNÍ A UZAVŘENÍ
PRODUKTU DO TKÁNÍ
a obnovuje fyziologickou rovnováhu

5 **RYCHLÉ A EFEKTIVNÍ**
VÝSLEDKY



Jsme jediní v ČR

V jedinečných privátních prostorech určených pouze pro Vás a Vašeho specialistu.

+420 605 309 866
www.kadernictviperfekt.cz
Instagram: kadernictvi.perfekt



Vánoční must see

Harry, jdu do baráku! Osmý řádek vlevo dole. Zajímalo by mě, kde udělali soudruzi z NDR chybu. Nebereš zelený, co?! Ty rasisto!!! Tak jsou tu po roce zase Vánoce a z televizních obrazovek se začínají ozývat ty nezapomenutelné hlášky. Milujeme je, i když je slyšíme po stopadesát, a budeme je milovat, i když je uslyšíme po stopadesátéprvé. Vybrali jsme pro naši oblíbenou vánoční top sedmičku. A rozhodně si je stihneme pustit letos všechny. Některé klidně i dvakrát. Trefili jsme se?



SÁM DOMA

Když rodina McCallisterových odjíždí na dovolenou, zapomenou na jednu nepatrnou, ale důležitou věc - jejich osmiletého syna Kevina. Ten se ocitá doma samotný a brzy zjišťuje, že se musí postavit proti dvěma nemotorným zlodějům, kteří mají zálusk na jejich dům. Kevin se pouští do boje a s pomocí své důvtipnosti a nápaditosti vymýšlí nástrahy, aby svůj domov ubránil. Podaří se mu osamoceně čelit všem nástrahám a vychytrale zvítězit nad zloději?



S ČERTY NEJSOU ŽERTY

V knížectví, kde se to hemží pohádkovými postavami, panuje unavený kníže a jeho dvě dcery: zlá Angelina a dobrá Adélka. Chytrý správce a zlá macecha Dorota spřádají plány na obohacení se na úkor ostatních, zatímco čestný mlynář Petr bojuje, aby udržel rodinný mlýn. Když se zločiny hromadí, peklo vysílá mladého čerta Janka, aby zlou Dorotu odvedl do podsvětí.



PELÍŠKY

Rok 1968 se stal pozadím pro vyprávění o třech generacích mužů a žen s humorem a poetikou. Ve vile žijí vedle sebe Šebkovi a Krausovi. Šebek je prostý voják z povolání a příznivec režimu, přesvědčený o své pravdě jako rodinný patriarcha. Naproti tomu Kraus, elegantní a zkušený z válečných let, stojí v opozici s jistotou své neomylnosti. Mládež touží po západních lákadlech a hledá svou cestu.



LÁSKA ROHATÁ

Ve staré brdské hospodě se objeví dva podvodníci a mezi nimi i čertovský učeň Záprtek. Při návštěvě pekelné inspekce se podvodníci vydávají za opravdové čerty, avšak postrádají potřebné pekelné dokumenty a posílají Záprtka, aby je získal. Záprtek je však nešikovný a s úkolem si neví rady. Mezitím v Jílovém zatouží bohatá milostpaní po zlatých očích, které nedokáže zhotovit ani mistr zlatník, a její služebná Anička je poslána hledat je do pekla.



LEDOVÉ KRÁLOVSTVÍ: VÁNOCE S OLAFEM

Ve filmu „Ledové království: Vánoce s Olafem“ od Disneyho zažívají Olaf a sob Sven vzrušující vánoční dobrodružství. Když Anna a Elsa pořádají v Arendelle první vánoční oslavu, obyvatelé města je opouštějí kvůli vlastním tradicím. Sestry si uvědomí, že nemají žádné rodinné zvyky, a tak Olaf se Svenem hledají po království krásné vánoční tradice, aby oslavu učinili nezapomenutelnou.



ANDĚL PÁNĚ 2

Anděl Petronel touží po lepší pozici, než je práce u Nebeské brány a čert Uriáš ho láká jablíčkem ze stromu Poznání. Po neslavné hádce jablko skončí na Zemi a dvojice musí na svět, aby ho našla. O svátku svatého Mikuláše se setkávají s řadou zvláštních postav a prožívají dobrodružství. Při hledání jablka a po mnoha zkouškách objeví skutečný význam poznání, přátelství a odpuštění.



VÁNOČNÍ PŘÍBĚH

Emoce, dojemné chvíle, nečekané situace a hlavně, kopec zábavy. To vše odkrývají rodinné vztahy u Skálů, kde „vládne“ Skálová v podání Jiřiny Bohdalové. Její syn ztvárněný Karlem Rodenem řeší svoji prostořekost a přítelkyni. U Pazderků se zase probírají nezvaní hosté a vzájemné vztahy, ale u svátečního stolu se nakonec sejdou Jiří Lábus i Oldřich Kaiser, Jitka Sedláčková, Pavla Beretová, Máša Málková, Albert Čuba nebo Anna Fialová.



TAJEMSTVÍ STARÉ BAMBITKY 2

Po letech míru se princ Jakub a Anička stávají králem a královnou s dcerou Johanou. Bývalý loupežník Karaba se oddává hrnčířstv. Zlí rádcové Lorenc a Ferenc jsou vyhnáni a plánují pomstu s pomocí nezkušené královny Julie. Jejich plány mohou vyvolat návrat Karaby, ale vše může být jen pohádkou pro malou princeznu. Lorenc a Ferenc chystají past, ale spravedlnost musí zvítězit.



PRÁZDNINY

Hollywoodská režisérka Amanda a londýnská novinářka Iris, obě zklamané v lásce, se rozhodnou vyměnit si na Vánoce domovy. Amanda pojede do Irisina malého domku na anglickém venkově a Iris do Amandina luxusního domu v USA. Oba plány na klidnou samotu se však nečekaně komplikují.

Lásky čas...

Valentýn už klepe na dveře. Pokud jste z těch, co si rádi užívají každý důvod k oslavě lásky, máme pro vás několik tipů, jak tento speciální večer udělat nezapomenutelným. Užijte si svátek zamilovaných na maximum!



NIC NEŽ KRAJKY

Krajkové prádlo sluší každé velikosti. Nevěříte? Přesvědčte se sami a udělejte radost sobě i svému milovanému.

www.agentprovocateur.com
18 506 Kč

NA NÁS!

Připijte si na lásku jak jinak než růžovým proseccem. Je dost možné, že u jedné skleničky nezůstane...

www.vinostrada.cz
299 Kč





EROTIKON

Skandální a šokující byl ve své době stejnojmenný film. A přesně taková může být i vůně – neodolatelná, svůdná a zakázaná.

www.myskino.cz
3 690 Kč

KDYŽ SE SETMÍ

Vykouzlete tu správnou valentýnskou atmosféru. Svíček nebude nikdy dost.

www.hm.com
149 Kč





PADESÁT ODSTÍNŮ... RUDÉ

Červená – symbol ženskosti, sebevědomí a moci. Zahalte vaše rty do rudého odstínu a pozorujte, co to s vaším protějškem udělá.

www.douglas.cz
1 150 Kč



SLAĎTE SE

Hledáte pohodlné trenýrky na spaní? Proč se rovnou nesladit se svou drahou polovičkou. A stejné mohou mít i vaše děti.

www.elkalounge.cz
415 Kč

NĚCO NA ZUB

Také nemůžete odolat marshmallow? Pak rozhodně musíte ochutnat ručně vyráběné s příchutí jahod a křupavých sušenek. Mňam!

www.mallow.cz
od 89 Kč



DOBROU...

Usínejte v pohodlí luxusní krajky a dopřávejte si romantickou atmosféru nepřetržitě. O rozmazlování si říkáte!

www.victoriassecret.cz
1 645 Kč



ŘEKNĚTE TO DOTEKEM

Může být něco lepšího než masáž od vaší lásky? Stačí pár kapek oleje na tělo a zážitek to bude o to příjemnější.

www.smyssly.com
850 Kč





ODVAŽTE SE

Kdo si hraje, nezlobí. To platí v každém věku. Nechť vaše společné hrátky započnou – ve dvou!

www.flagranti.cz
4 299 Kč

DO PEŘIN

Do lásky povlečená postel. Jakou bude mít barvu? My hlasujeme pro červenou.

www.tchibo.cz
799 Kč



Casa del Prosecco

PENZION CASA

PF 2024







Přejeme vám krásné prožití vánočních svátků
a vše dobré do nového roku!

www.casadelprosecco.cz
www.penzioncasa.cz



Příští číslo

očekávejte v březnu

A ven!

S jarem zpátky na čerstvý vzduch

Jarní = skvělé

Tipy na svěží jarní dobroty

Gruntujeme

Jak přežít jarní úklid

Tajemství anti-agingu

Tipy a triky, jak na dlouhověkost.

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

Sion
Školy a DDM
Kleinerových 550, 500 06 Hradec Králové
www.sion.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 • **Taneční 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 • **Gočárova galerie v Automatických mlýnech** – U mlýnů 1961 • **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

Sledujte nás
na Facebooku!

/topstylhradec



PF 2024

Přejeme vám šťastné a veselé prožití vánočních svátků,
a hodně štěstí do nového roku.

Těšíme se na vás v centru Hradce Králové

TopStyl

Švehlova 321 a Masarykovo náměstí

www.topstyl.cz

Joseph Ribkoff · CAMPIONE · ELISA CAVALETTI · pierre cardin · MARCCAIN · 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?**