vše důležité nejen z východních Čech

královský magazín

Quartier

jaro 2024



Gastro toulky

Průvodce jarními food festivaly

Hoď se offline

Už jste zkusili digitální detox?

Fenomén Tesla

Příběh ikonické značky

Gočárova galerie? Splněný sen

Rozhovor s Eliškou Jedličkovou a Zdeňkem Daňkem

ZDARMA

Quartier

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

Sledujte nás na sociálních sítích:

@quartiermagazin
@quartiermagazin

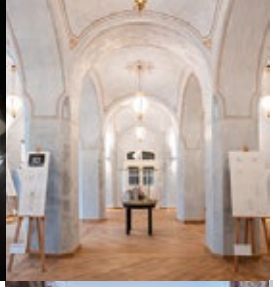




www.quartiermagazin.cz



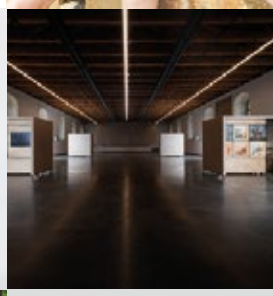








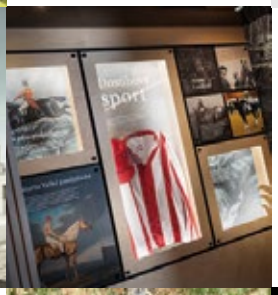








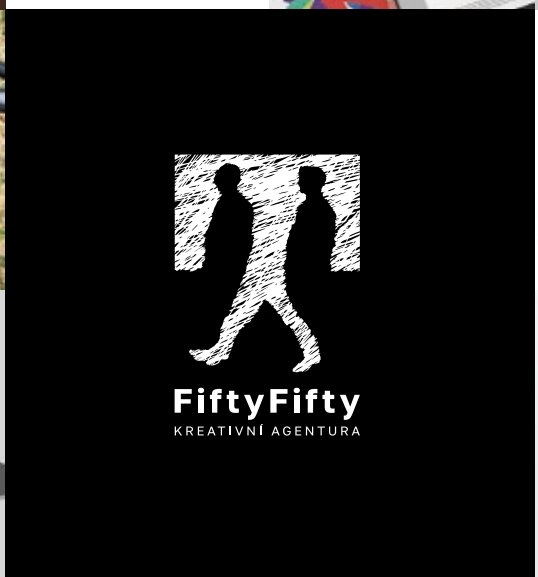


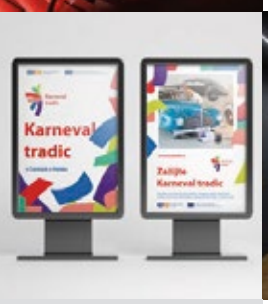











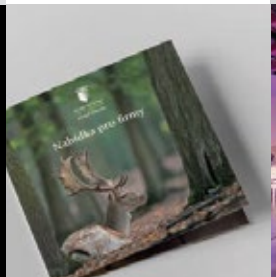
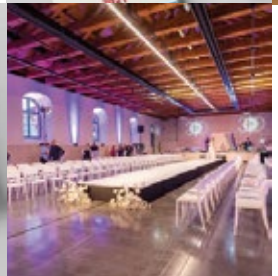










Kinský dal Borgo

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, Julie Březinová. Manažerka obchodu: Iva Půlpánová.
Grafický koncept & sazba: FiftyFifty kreativní agentura s.r.o., Fotografie: Ondřej Slambora, Jakub Macháček, Jakub Mišík, Kristýna Čičková, Karolína Hamplová, 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 12. 3. 2024. Toto vydání vyšlo dne 21. 3. 2024. Vydavatel neručí za obsah dodaný inzerujícími subjekty. Vychází v nákladu 6 000 ks. Neprodejné. K dostání u všech inzerentů a na vybraných místech uvedených na www.quartiermagazin.cz/distribuce. Jakékoli užití i a šíření části nebo celku magazínu Quartier bez písemného svolení vydavatele je zakázáno. Nevyžádané rukopisy se nevracejí.



Zleva šéfredaktorka Helena Pondělíčková, vydavatelka Monika Staňková a manažerka obchodu Iva Půlpánová





Jaro, zvěstovatel nových začátků a oživení. Sezóna, kdy se příroda probouzí z dlouhého zimního spánku, stromy se odívají do nového zeleného listí a květiny rozkvétají všude, kam oko dohlédne. Vzduch je plný vůně čerstvě rozkvetlých květů a sladkého slunečního tepla. Jaro je časem, kdy se vrací zpěv ptáků a lidé tráví více času venku, nasávajíce první teplé paprsky slunce.

V naší redakci je jaro obdobím inspirace a nové energie. Jakmile se objeví první květy, těšíme se na procházky rozkvetlými parky, pikniky na čerstvém vzduchu a příjemné večery s knihou na terase. S příchodem jara se rodí také nové nápady a plány, což se odráží v obsahu našeho magazínu. Chceme, abyste se s radostí ponořili do každé stránky, objevovali zajímavé články, krásné fotografie a inspirativní rozhovory.

Opusťte dlouhé, tmavé zimní dny a nechte se unést jarní svěžestí a nadějí. S novým vydáním Quartieru vám přinášíme spoustu nápadů, jak si užít jarní dny, ať už venku mezi zelení, nebo v pohodlí domova.

Přejeme vám, aby toto jaro bylo plné nových začátků, krásných okamžiků a nezapomenutelných zážitků.

Vaše

Monika Staňková
vydavatelka

Helena Pondělíčková
šéfredaktorka







OSOBNOSTI ČÍSLA

Gočárova galerie? Splněný sen 6

BYZNYS

Tady jste doma 14
Spojujeme přírodu se špičkovou technologií 16
Úsměv jako vizitka 18
Skoro 1000 Kč měsíčně od státu? 20
V záplavě čerpadel 22
V centru Hradce opět posílí dálkové teplo 24
Udělejte něco pro sebe 26
Dobrá reputace je klíčem 28
Oáza klidu 30
Ciao Bella Italia 32

ŽIVOTNÍ STYL

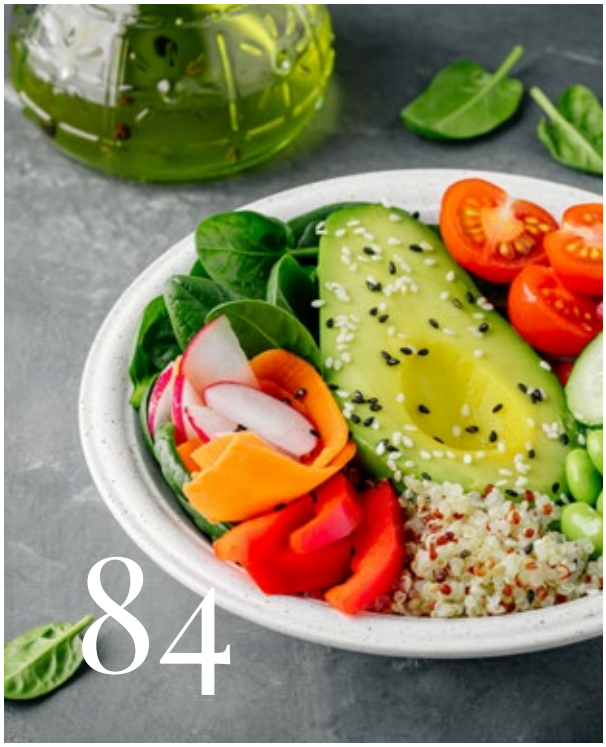
Tajemství anti-agingu 34
Hoď se offline 36
Jde to zdravě 38
Moje místo 40
Dosáhněte work-life balance 42
Nemůžu žít bez... 44
10 otázek pro... 48

KULTURA & SPORT

Za taktovkou
Smetanova Litomyšl 52
Stalo se na východě Čech 53









Fanoušků si vážím 54
Zimní radovánky 56
Jaký bude letošní festival REGIONY? 58

DESIGN, MÓDA & KRÁSA
Hvězdný večer v Oronicu 60
Bereme se! 62
Wellness pro vaše vlasy 67
Fenomén Tesla 68
Módní revoluce má zelenou 72

JARO
Pojďme na zahradu 77
Gruntujeme! 78
Velikonoční kaleidoskop 80
Jen sviť 82
Jarní = skvělé 84

A ven! 86
Gastro toulky 92

TIPY
Jaro baví 98
S knihou do jarní přírody 100
Tohle si v kině nesmíte nechat ujít! 104
Rozmazluj se 106



ELIŠKA JEDLIČKOVÁ A ZDENĚK DANĚK:

Gočárova galerie? Splněný sen

Gočárova galerie v Automatických mlýnech je domovem mnoha uměleckých děl. Velké zastoupení má krajinomalba, která je podle kurátorky Elišky Jedličkové oblíbenou a vyhledávanou v očích veřejnosti. Prostřednictvím Quartieru nahlédnete pod ruce umělce Zdeňka Daňka, uznávaného krajináře z východu Čech.

Co pro vás znamená umění?
EJ: Pro mě je umění klidným světem – dotváří náš život a zkrášluje jej. Pro ty, kteří umění vnímají, je to útěk a rozšíření reality o prostory, které běžně nevidíme a nepotkáváme se s nimi. Umělec nám tím zprostředkovává vizi reality i jeho niterné pocity.

ZD: Umění pro mě představuje příležitost jít na hranu, jít dál. Dál, než se vyplatí, dál, než je příjemné, dál, než je potřeba.

Jaké byly vaše první kontakty s uměním? Kdy to celé začalo?
ZD: Od malička jsem chtěl být tvůrcem animovaných filmů, vyrůstal jsem na ilustracích Zdeňka Buriana a komiksech Káji Saudka. Byli to geniální tvůrci, solitéři, kteří žili mimo umělecký svět, ale jejich odkaz je stále inspirativní. Na střední škole jsem do toho vstoupil naplno, naučil se malovat a kreslit a na vysoké o umění myslet.

EJ: Umění mám ráda od malička. Šla jsem na uměleckou školu, kde jsem zjistila, že se vydám raději po teoretické stránce. Bylo pro mě složité fungovat na povel. Některé věci se mi tím i zprotivily. Rozhodla jsem se, že půjdu studovat dějiny umění. Několik let jsem v umělecké sféře a teorie mě baví velice. Ráda se potkávám s umělci, dělám výstavy a podobně. Do Gočárovy galerie jsem nastoupila hned po studiu, řekla bych, že to bylo o náhodě, a jsem za to moc šťastná.

Zdeňku, začínal jste jako figuralista a postupně jste se dopracoval ke krajinomalbě. Co vás k tomu vedlo?
ZD: Figurami malíři obvykle začínají, ale dalo by se říci, že postupně jsem se od nich osvobozoval. Krajině se nikdo moc nevěnoval a mě přitahovala. Oslovila mne kniha Hany Librové – Láska ke krajině, kde popisuje historický vývoj vztahu člověka ke krajině, který připomínal moji vlastní zkušenost. Začal jsem se víc zabývat vztahem ke své domovině. Pocházím kousek od Pardubic a můj biotop jsou lužní lesy. Získal jsem pocit, že jsem ji pochopil a dokázal vnímat drobné každodenní změny bodláku u polní cesty za domem.

Má to ekologický přesah?
ZD: Určitě. Udržitelnost byla pro mě v určitou dobu velmi důležitá. Chtěl jsem být zero waste a jít příkladem. Maloval jsem barvami, které čistí vzduch, založil okrašlovací spolek, abych zachránil krajinu svého rodiště. Začal jsem typicky sázením stromů, ale zjistil, že na souboje s úřady nemám schopnosti ani energii. Nyní přijímám určité kompromisy, ale stále zůstávám přesvědčený, že většina velkých současných problémů vychází z neřešení těch environmentálních, z nesprávného vztahu k životnímu prostředí.

> *„Velmi mě baví nacházet spojitosti s regionem.“*

EJ: Můžu zmínit také jeden z tvých cyklů z Choltické obory, kde je velký ekologický podtext. Celá obora se měla revitalizovat a Zdeněk ji chtěl zachytit v té původní přirozenosti, která se svým charakterem rovnala skoro až pralesu, kde byl uzavřený ekosystém. Tím, že se to celé revitalizovalo i kvůli bezpečnosti, protože tam i stromy padaly samy od sebe, vznikla taková kronika. Zdeněk tam chodil několik let a vždy našel nějaký nový spadlý strom.

O co se snažíte ve své práci?
ZD: Aby obraz nebo dílo vzniklo, musím být přesvědčený, že má smysl, že nese nějaké sdělení. V obrazech je uložena práce a energie, ta z nich vyzařuje, nezávisle na tom, jak jsou staré. I z dvacet let starého obrazu ji dokáži přijímat a nabíjí mě.

EJ: Když jsem se Zdeňkem spolupracovala na výstavě nebo i na katalogu, ukázal mi své deníkové záznamy. Zaznamenával si informace od čištění zubů po balení všech potřeb pro uměleckou práci a co vnímal, když došel na místo, kde tvořil. To je opravdu zajímavé, všechny ty poznatky, které jsem měla možnost číst. Mně jako kurátorovi to hodně pomohlo, abych se dokázala nacítit na Zdeňkovu vlnu.

ZD: Nevedu si klasický deník, ale rád si zapisuji poznatky nebo zážitky z malby. Vedu si hlavně technické poznámky, které mi při malbě slouží jako plán a pomáhají mi udržet koncentraci na původní záměr. Paradoxně mi plán dovolí být uvolněný a zároveň mi brání propadnout stereotypu, nebo se rozptylovat aktuálními náladami. I dobře nastavený rituál pomůže zlepšit výsledek.

EJ: Vyhledáváš tím ideální denní dobu pro malování obrazů. Musíš si ten den rozvrhnout. Je to zajímavá až analytická práce. Hodně umělců si píše deníky. U Zdeňka je to

opravdu hodně scénářové. Většina umělců to má spíše v podobě skic.

Jaká je role Gočárovy galerie v propagaci současného umění a jak se snažíte podporovat umělce jako je Zdeněk?
EJ: My se snažíme podporovat současné mladé umělce, ale také i stálice umělecké scény. Mě hlavně hodně baví spolupracovat s těmi současnými umělci, protože se od nich člověk opravdu hodně dozví a jsou mi i svým způsobem inspirací, protože každý má v sobě něco, co my jako kurátoři ze samotného uměleckého díla nevytáhneme. Přímý kontakt je hodně důležitý, abychom tu informaci dokázali předat dál. Velmi mě baví nacházet spojitosti s regionem. Pořádáme výstavy s umělci, kteří mají vazby k regionu tím, že odsud pochází nebo zde působí. Současné umělce podporujeme buď výstavami, jejich začleněním do jiných konceptů nebo akvizicemi.

ZD: Dokonce jsme vydali katalog.

Prozradíte více o procesu vaší tvorby?
ZD: Teď se obloukem vracím k člověku. Hledám situace, které v sobě spojí více výkladů, které si divák může prohlížet, nebo je vztáhnout k sobě, k tomu, co cítí a prožívá, ke svému vnitřnímu světu. Vyjadřují nějaké sdělení, příběh, emoce. Inspirace vychází ze zážitků, s kterými pak přichází energie a chuť je zpracovat. Vážím si takových podnětů, které se mi zjeví jak z čistého nebe, ale ty jsou vzácné. Vedle toho se věnuji různým otázkám a problémům, se kterými se setkávám v umění. Vytvářím a následuji scénáře, které mě dostávají tam, kam bych se přirozeně nedostal, a musím se překonávat. Pro pochopení těchto obrazů je potřeba znát kontext a okolnosti jejich vzniku. Krajinomalba vyhovuje mé potřebě popasovat se s nadšením a krásou. Zde jsem zaměřený pouze na malbu, prožitek a zajímá mne vývoj mého projevu v čase.

Jak dlouho trvá namalovat takový obraz od prvního nápadu až po finální verzi?
ZD: To nejde tak úplně říct. Obraz, který jsem maloval nejdéle, mi trval dvanáct let. Při malbě se může stát, že v určité fázi z různých důvodů ztratím nit, nebo jsem vyrušen praktickými záležitostmi a pak obraz čeká, až se znovu nastřádá energie a představa nutná pro pokračování. Většinu aktuálních obrazů mám rozmalovaných v rozmezí pěti let (*smích*).

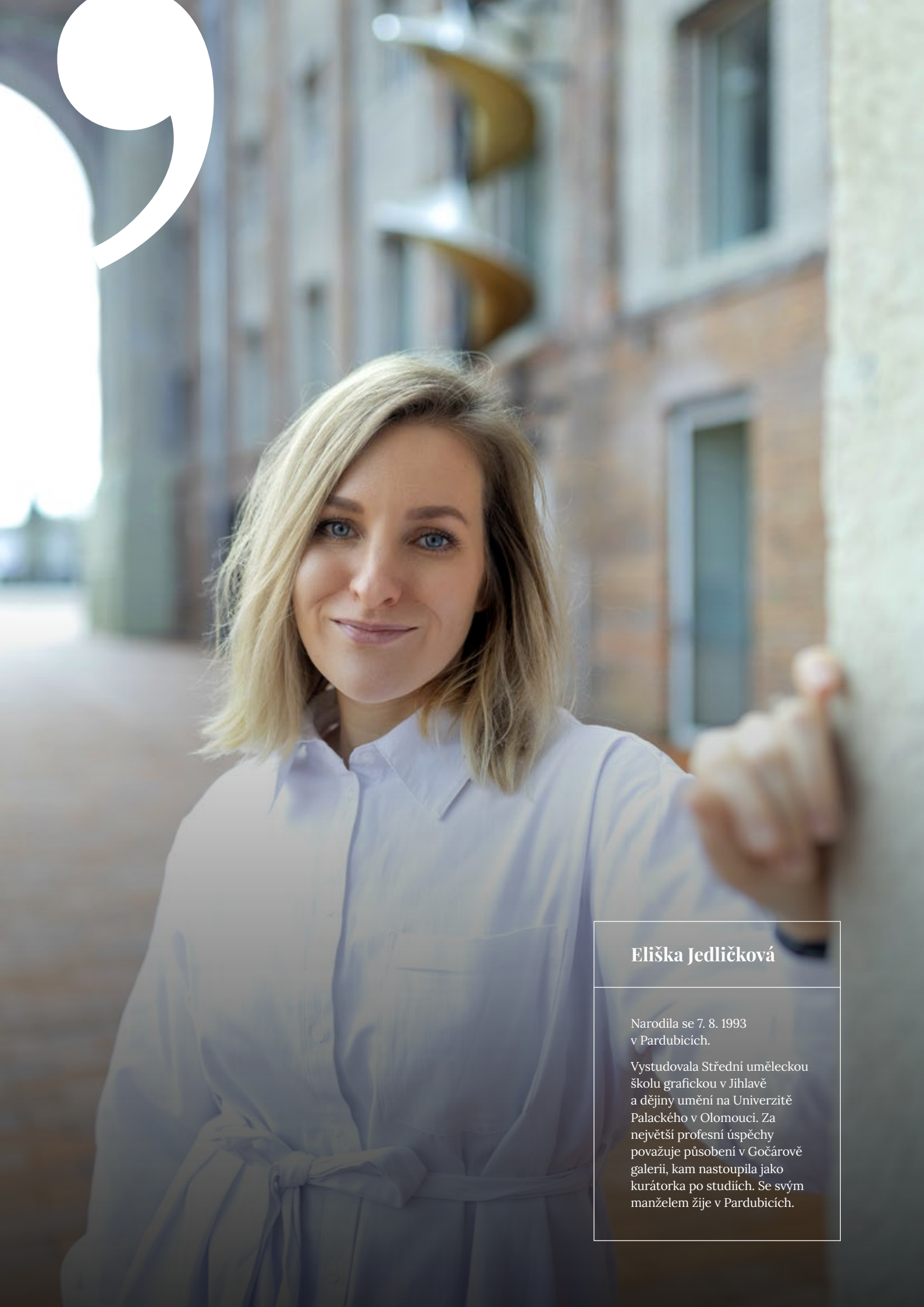
A z pohledu kurátorky, jakým procesem procházíte při výběru umělců a děl pro výstavy v Gočárově galerii?
EJ: Záleží, pro jaký typ spolupráce. Když je to výběr na monografickou výstavu jednoho autora, tak je to jasné. Máme jakýsi seznam umělců, které už delší dobu sledujeme, není to tak, že se rozhodneme hned. Minimálně se musíme podívat na jeho tvorbu, sejít se s ním. Je to také spousta rešerší, čtení textů, které o samotných autorech vyšly, a musíme zjistit, zda se nám to hodí do samotného plánu výstav. Otázkou je, zda má autor čas a energii ke spolupráci. Připravit výstavu je náročné nejen z hlediska galerie, ale i z hlediska samotného autora, který je často při přípravě výstavy sám aktivní. Kurátor si také musí rozšiřovat obzory návštěvami výstav a galerií, aby neztratil kontakt s aktuálním děním.

> *„Založil jsem okrašlovací spolek, abych zachránil krajinu svého rodiště.“*

V čem vidíte posun?
EJ: Stále více v možnostech instalace. Je to trend, který určuje doba, která je velmi rychlá. Aby člověk uspěl, musí něčím zaujmout – jinakostí a přijít s něčím novým. Některé výstavy jsou klasické a přitom krásné, ale jiné si žádají úplně rozdílná média a přístupy.

Jak do toho zapadá krajinomalba? Myslíte si, že má stále své místo v dnešním uměleckém světě?
EJ: Určitě má. Řada současných krajinářů už nejsou ti klasičtí z konce a přelomu 19. a 20. století. Jdou ještě dál. Hodně do toho včleňují vlastní energii, vlastní zážitky a už to není jen následování té čisté formální stránky krajiny. Ve své tvorbě reflektují například geologii nebo další vědy. Mění se i výrazové prostředky, které k tomu využívají. Třeba Zdeněk je mistr na hledání pravé zelené barvy. Nám se to zdá jako výborně a mistrovsky zvládnutá krajinomalba – lesní interiér, což je také fenomén sám o sobě. Hledá v tom něco svého, nachází vlastní ukojení vizí, myšlenek a instinktů, které ho vedly. I v dnešní době nám dává krajinomalba spoustu otázek ohledně ekologie, environmentu a dokáže nás uklidnit. V Gočárově galerii máme velmi silný základ krajinomalby ve sbírkách a lidé na to reagují převážně pozitivně. Rozhodně to není o tom, že krajináři vymřeli, je v tom budoucnost a krajina nás bude i nadále obklopovat a utvářet.





Eliška Jedličková

Narodila se 7. 8. 1993 v Pardubicích.

Vystudovala Střední uměleckou školu grafickou v Jihlavě a dějiny umění na Univerzitě Palackého v Olomouci. Za největší profesní úspěchy považuje působení v Gočárově galerii, kam nastoupila jako kurátorka po studiích. Se svým manželem žije v Pardubicích.



Zdeněk Daněk

Narodil se 12. 11. 1977 v Pardubicích.

Studoval střední Výtvarnou školu Václava Hollara, dále pak Vysokou školu uměleckoprůmyslovou v Praze v ateliéru malby prof. Nešlehy a v ateliéru filmové a televizní grafiky prof. Bárty. Diplom získal v ateliéru prof. Berana na Akademii výtvarných umění v Praze. Vystavoval například v Galerii Václava Špály v Praze. Zastoupení má také ve stálé expozici Gočárovy galerie. Jeho manželkou je umělkyně Libuše Vendlová, se kterou má dvě děti.

ZD: Malba krajiny je teď populárnější, potkávám malíře, kteří chodí malovat ven. Láká je potřeba být tady a teď. Trochu útěk před civilizací, trochu romantický přístup.

EJ: Je to tak, jde často o zpřítomnění se.

Kam až se krajinomalba posunula?

EJ: Posunula se od klasické plenérové malby až k nejrůznějším komponovaným videím i zvukovým zážitkům. Někteří autoři zaznamenávají jen zvuk, který v krajině vnímali, a hodně se to posunulo do performativní a konceptuální roviny. Spíše bych řekla, že hranice samotné krajinomalby jako žánru se znejasnily a propojily s osobností a ideami samotných umělců.

ZD: Vyrovnat se s dějinami je těžké, protože všechno už bylo. Funguje tady již zmíněné zpřítomnění. Jsem otevřený novým technologiím, obvykle v zimě sedím u počítače, dělám audiovizuální věci nebo zkouším nové možnosti. Jsou to činnosti, které mě vedou na hranici.

Eliško, jak Gočárova galerie přistupuje k edukaci veřejnosti o současném umění?

EJ: Nabízíme ke každé výstavě různé formy animačních programů pro školy a další generace návštěvníků. Edukujeme široké spektrum od nejmenších dětí. Potom to jsou různé komentované výstavy a besedy s autory. Vysvětlujeme různé fenomény, které mají spojitost s výstavou. Děláme toho poměrně hodně a ještě se samozřejmě budeme dále zlepšovat. Gočárova galerie má výstavní cyklus, který se jmenuje Rabbit Hole. Je zaměřený především na nová média a má vlastní edukační programy, které zprostředkovávají svět nových médií a současného umění. Některá audiovizuální díla nejsou lehce pochopitelná, člověk k tomu potřebuje znát kontext, jde zde o vysvětlení, proč se autor dostal k tomuto typu práce, co to znamená.

Vnímáte investiční hodnotu umění?

EJ: Prvně musím přiznat, že nejsem na toto téma odborníci a řeším to především v profesní rovině. Osobně mám radost, že umělecký trh začíná být živý a aktivní a současní umělci jsou podporováni. V posledních letech se o tom vedou i poměrně živé diskuze. Umělci mohou být zastoupeni u soukromých sběratelů i v galerijních sbírkách, které mohou čerpat i dotační programy na podporu nákupu uměleckých děl do sbírek. Do Gočárovy galerie vybíráme díla, která naši stávající sbírku doplní o mezery ve vývoji českého umění, a zároveň se snažíme předvídavě podchytit i nová jména, aby se stala sbírka unikátní. Kdybych si umělecké dílo vybírala sama pro sebe, přihlížela bych spíše než k potenciální investiční hodnotě k tomu, jestli s tím dílem souzním, a chtěla bych i osobně poznat autora. Je to přeci jenom otisk jeho osobnosti.

ZD: Pro mě jako tvůrce je nepříjemné spojovat umění s penězi. Peníze mohou umělce korumpovat, měnit jeho přístup. Z uměleckého díla se tak stává produkt. Svoji roli v tom hrají galeristé, a tak dává smysl se na ně ve finanční oblasti obrátit pro pomoc.

EJ: Umělci nevytváří díla s prvotní investiční vizí, ale jde o jejich potřebu. To, že o to má někdo zájem, je dobře, protože umělec může dělat to, co má nejraději, ale je i v pořádku, pokud nechce být součástí uměleckého trhu. Je důležité také sledovat finanční a společenskou odpovědnost – odkud pochází peníze, kdo je sběratelem a další faktory.

Vlastníte sami umělecká díla od různých autorů?

EJ: Asi se tomu nedá říkat sbírka, ta by měla mít vnitřní řád a koncept, u mě je to prozatím nahodilé, ale vlastním. Z výstavy, kterou jsem dělala v loňském roce, mám díla od Bořivoje Borovského. Vyzařují zvláštní atmosféru, jsou mi sympatická a uklidňující.

ZD: Něco jsem měnil s kolegy a také jsem si pořizoval pár děl jako úschovu peněz. Jsou to ale autoři, které mám rád – Burian a Saudek nebo studenti z AVU. Vlastním také díla od mých kamarádů Kubíka, Gruse, Lachmana i Basjuka.

Jak se pozná hodnotné dílo?

EJ: Velkou roli hraje výstavní historie umělce, a také to, zda se s jeho díly obchoduje a dále. Důležitá je i historie díla, to, zda je publikováno ve formě katalogů nebo v odborných časopisech.

ZD: Mám rozpracovaný způsob hodnocení kvality malby *(smích)*.

Jaké projekty nebo výstavy máte v plánu v nejbližší budoucnosti?

EJ: 20. března zahajujeme tři výstavní projekty v Domě U Jonáše. Jedna výstava se jmenuje Interpretace fenoménu zátiší, ve druhé výstavě s názvem WAXED představíme dvojici současných mladých autorů – sochařů Dany Bartoníčkové a Martina Žáka, a dále bude pokračovat projekt Rabbit Hole, kde se představí Tereza Severová. 20. dubna v Automatických mlýnech budeme zahajovat výstavu Postprizma, kde bude k vidění současné středoevropské umění.

ZD: Já můžu čtenáře pozvat na výstavu od 21. března do Galerie Kroupa v Praze.

Ovlivňuje umění vaše osobní životy?

EJ: Pro mě je umění obrovskou inspirací a kompenzuje mi to každodenní racionální činnosti. Jít na výstavu je pro mě stejně krásné jako vyrazit do hor na túru nebo si jít zasportovat. Je to pro mě čistý prožitek, který můžu vnímat na daném místě, bez vědomí, co na mě čeká venku. Změnilo mi to pohled na okolní svět. Některé věci vnímám kreativněji a s větším estetických citem. Vidím krásno tam, kde na první pohled nemusí být.

ZD: Já to mám hodně propojené. Na výstavy sice moc nechodím, ale v umění jsem plně položený. Je pro mě těžké oddělit svoje soukromé postoje od principů, které používám při malbě.

Helena Pondělíčková
foto: Ondřej Šlambora, archiv



Šťastná to třicítka

Uplynulé zimní období bylo zvlášť kouzelné, a to také díky našemu předvánočnímu setkání, které se uskutečnilo u příležitosti křtu již 30. vydání magazínu Quartier v nádherných prostorách New Visit Garden Store na Vančurově náměstí v Hradci Králové.





Nejen adventní čas, ale i debut nového singlu zpěvačky Barys a přítomnost herečky Valentýny Bečkové, jedné z hvězd naší titulní strany, přispěly k nezapomenutelné atmosféře. Tato mladá dáma rozzářila tváře přítomných svým vtipem a dětskou upřímností, přidávajíc k půvabu setkání.

Navíc hosté měli příležitost procházet se showroomem, obdivovat designové vybavení a dozvědět se více o práci krajinářských architektů společnosti New Visit. Třešničkou byl vynikající dort k velkým narozeninám magazínu a skvělý raut.



Jsme nesmírně vděční všem, kteří se podíleli na tomto nezapomenutelném večeru – našim partnerům, podporovatelům a přátelům magazínu. Vaše podpora a nadšení nám dávají energii a motivaci k další práci a už nyní se těšíme na další setkání, které bude stejně inspirující.

(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**



Tady jste doma

Sníte o vlastním bydlení – domově podle vašich představ a nevíte, kde a jak začít? Michaela Ondřejka Menoušková, jednatelka projekční kanceláře A-styl, vás příběhem o vlastním bydlení provede krok za krokem. „Naší klientelou jsou ti, kteří řeší malé a střední bydlení v rozmezí od 3 do 15 milionů korun." Patříte mezi ně?

Co pro vás znamená domov? Jak se snažíte tento koncept promítnout do vašich projektů?
Domov pro mě představuje pocit. Pro někoho může být domovem rodinný dům, pro jiného zase byt. Zatímco někdo má potřebu vlastnit, jinému stačí pronájem. Podstatné pro mě je, aby se jednalo o místo, kde se člověk cítí dobře, kde je mu příjemně a má pocit bezpečí. A přesně to se snažím reflektovat ve svých projektech. Nejde o velikost nebo finanční hodnotu, ale o emoce a pocity, které místo vyvolává.

Jde o to, abyste klientovy potřeby promítla do projektu?
Rozlišujeme mezi potřebami klienta a jeho finančními možnostmi. Často se stává, že klientova představa přesahuje jeho rozpočet. Naším úkolem je najít rovnováhu mezi sny a realitou, mezi představami a finančními limity. Snažíme se najít cestu, jak tyto dva aspekty skloubit, aby výsledek co nejvíce vyhovoval klientovým přáním i jeho možnostem.

Sníme o vlastním rodinném domě, máme představu o jeho vzhledu a vyhlídnutý stavební pozemek. Kdy je ten správný okamžik oslovit projekční kancelář?
Ideálně byste měli projekční kancelář kontaktovat ještě před koupí stavebního pozemku. Spousta klientů si totiž neuvědomuje tu skutečnost, že prodávající není povinen zveřejnit informace, které jsou veřejně dostupné. Mohou například zamlčet existenci věcného břemene, fakt, že pozemek leží v povodňové lokalitě, nebo že je na pozemku skrytá studna, která může představovat nebezpečí. My máme zkušenosti a víme, na co se ptát a co si ověřit. Je také klíčové si již v úvodu vyjasnit finanční možnosti a dosáhnout shody s partnerem, s nímž se do stavby domu obvykle pouštíte. Často se setkáváme s rozdílnými představami mezi partnery, což může vést k neshodám. Statistiky ukazují, že až 12 % párů prochází během plánování nového bydlení partnerskou krizí, protože na začátku jeden ustoupil.

Je to první krok, který s klienty řešíte?
V první řadě je mým úkolem klientům doporučit, aby si sjednotili názory a otevřeně si promluvili o svých přáních a možnostech. Je důležité, aby si byli jisti svým rozhodnutím pokračovat. Ve druhé fázi se soustředíme na finance, což je klíčový aspekt celého procesu. Měli jsme případ, kdy k nám přišel pár, který spolu byl jen krátce a měl problémy otevřeně hovořit o penězích. Jako profesionálové máme odpovědnost zajistit, aby klient měl dostatečné finanční zázemí pro realizaci svého plánu, abychom předešli situaci, kdy by

> *„Naším úkolem je najít rovnováhu mezi sny a realitou, mezi představami a finančními limity."*

musel hrubou stavbu prodat kvůli nedostatku finančních prostředků. Kvalitní projektant by vám měl umožnit ujasnit si tyto aspekty a možná díky tomu pochopíte, že na vlastní bydlení ještě není ten správný čas.

Ujasnili jsme si financování, pojďme k samotnému plánování a projektování.
Nejprve bychom si měli sepsat, co očekáváme od samotné stavby, určení počtu místností a potřebného prostoru. Doporučuji rozdělit požadavky do dvou kategorií: „potřebovat“ a „chtít“. Jako vaše projektantka se zaměřím na hledání rovnováhy mezi těmito dvěma. Také klienta poprosíme o zaslání inspiračních obrázků z Pinterestu nebo Instagramu, u kterých hledám spojovací prvky, které mohu následně zanést do samotného návrhu. Dále společně projdeme preference ohledně barev, tvarů a velikostí místností. Dalším krokem je diskuse o konstrukčních možnostech, na jejímž základě vytvoříme koncept – studii a přejdeme k technologiím. Následně se zaměříme na vypracování projektu a získání stavebního povolení, což také zařídíme za vás. Poté připravíme detailní rozpočet, vybereme dodavatele pro realizaci stavby a zajistíme autorský dozor. Součástí tohoto procesu může být i příprava návrhů interiéru.

Kdy je vhodný čas oslovit interiérového designéra?
Ideálně byste měli designéra kontaktovat již ve fázi projektování domu, zejména pokud máte jasnou představu o tom, co od svého budoucího domova očekáváte. V naší projekční kanceláři A-styl již v této rané fázi zohledňujeme, jak optimálně využít prostor domu, aby byl co nejfunkčnější a esteticky přitažlivý. Zamýšlíme se nad umístěním úložných prostor, vestavěných skříní a dalších prvků, které dodávají interiéru přidanou hodnotu. Je důležité, aby studie domu již obsahovala tyto prvky, což následně usnadňuje práci na celkovém designu. Pokud nás klient osloví s požadavkem na design interiéru v době hrubé stavby, i to je dostačující doba.

Máme stavební povolení a nastává to hlavní – samotná výstavba. Zajišťujete stavbu na klíč?
Ano, nabízíme služby stavby na klíč. K tomuto účelu máme vlastní stavební firmu. V případě potřeby také úzce spolupracujeme se stavební firmou mého otce, nebo jsme připraveni doporučit osvědčené dodavatele. Prioritizujeme projekty, u kterých cítíme vzájemné porozumění a sdílení vizí s klientem – s někým, kdo si přeje svůj domov snů realizovat od základů až po finální detaily.

Můžete sdílet příklad projektu, který byl pro vás velkou výzvou?
Náš vlastní dům. To byla opravdu výzva a musím říct, že to byl také projekt, který mi trval nejdéle. Lámala jsem si hlavu s tím, jak zakomponovat dům do svahu, to byl největší oříšek. Přestože jsem měla jasnou představu o tom, co chci a jakého rozpočtu se musím držet, obtížné bylo také ignorovat rady a názory ostatních. Často jsem slyšela, že kuchyně by měla mít horní skříňky nebo že nemůžeme mít všechna okna orientovaná na jih. Nakonec se povedlo a jsme opravdu spokojeni.

Jakou roli hraje vaše kancelář v dlouhodobé údržbě a servisu dokončených projektů?
Naším cílem je být dostupní pro naše klienty i mnoho let po dokončení jejich projektů. Pokud klienti cítí potřebu změn nebo aktualizací, mohou se na nás obrátit a my jim rádi poskytneme potřebnou pomoc. Naše firma působí na trhu již druhou generaci, což nám umožňuje nabízet kontinuitu a stabilitu. Oceňujeme dlouhodobé partnerství s našimi klienty a jsme zde pro ně, abychom zajistili, že jejich prostor bude i nadále vyhovovat jejich potřebám a přání.

Radíte také na sociálních sítích. Jaké typy a informace mohou vaši sledující očekávat?
Sdílíme praktické informace, které běžně poskytujeme našim klientům. Aktuálně se věnujeme kurzu – jak projít celým procesem rodinného bydlení. Snažíme se zpřístupnit informace, které by měly být veřejně dostupné, ale často jsou těžce dohledatelné. Například, poskytujeme rady týkající se toho, jaké stavby lze realizovat na pozemku bez nutnosti stavebního povolení, a další užitečné tipy. Zpětná vazba od sledujících je velmi pozitivní, což nás utvrzuje v přesvědčení, že naše práce na sociálních sítích má smysl.

Helena Pondělíčková, foto: Jakub Macháček

Sledujte nás na instagramu.

Navštivte náš e-shop.





Spojujeme přírodu se špičkovou technologií

Fotovoltaické systémy se staly běžnou součástí mnoha domácností a s rostoucím počtem instalací se zvyšují i požadavky na kvalitu a spolehlivost dodavatelů. Jak poznáte kvalitního zhotovitele a co byste o něm měli vědět? Nejen na to jsme se zeptali přímo majitele firmy Ewa Systems. *„Ke každému klientovi, kterému jsme namontovali fotovoltaiku, po roce přijedeme a zdarma uděláme revizi. To je naše přidaná hodnota. Děláme to pro bezpečí nás všech,"* říká Etienne Schöbel.

Nedávno jste uzavřeli partnerství se společností Fronius, renomovaným výrobcem střídačů pro fotovoltaické systémy. Jaké přínosy to má pro vaše klienty a firmu?

Ano, partnerství s Froniem nám skutečně umožňuje poskytovat našim klientům nejen kvalitní produkty, ale i špičkový servis. Díky tomu, že Fronius má silnou podporu přímo v České republice, můžeme efektivně a rychle řešit jakékoli potřeby nebo problémy našich klientů. Nemusí se obtěžovat voláním na zákaznické linky nebo komunikací s výrobcem – veškerou problematiku vyřizujeme přímo my. Díky tomu máme také dálkový dohled nad instalací, kterou provádíme. Sledujeme výkonnost každé elektrárny alespoň jednou týdně, což nám dopomáhá okamžitě rozpoznat a řešit jakékoli problémy. V případě potřeby se obracím přímo na Fronius a zajistím rychlou a efektivní nápravu. Klientům tak nabízíme kompletní záruční i pozáruční servis.

Stejně tak pokračujete ve spolupráci s dalšími renomovanými dodavateli. Jaké jsou výhody?

Tyto spolupráce nám umožňují zůstat v čele technologického vývoje a zároveň zajišťují, že všechny komponenty, které používáme ve fotovoltaických instalacích, jsou nejvyšší kvality. Stabilní dodavatelské vztahy navíc přispívají k efektivitě, což se pozitivně odráží v rychlosti a flexibilitě, s jakou dokážeme reagovat na požadavky a potřeby našich klientů.

Otevřeli jste novou kancelář ve Vysokém Mýtě. Plánujete se rozšiřovat dál v rámci regionů?

Otevření naší nové kanceláře je dalším krokem k posílení naší přítomnosti v regionech a zlepšení dostupnosti našich služeb. Hlavním důvodem je poskytnout potenciálním zákazníkům pohodlný přístup k informacím o fotovoltaice a našem portfoliu produktů. S novou kanceláří přichází i rozšíření našeho týmu o asistentku, která je připravena poskytnout zájemcům veškeré potřebné informace. Plánujeme také zřídit showroom, kde budou zákazníci moci na vlastní oči vidět různé typy solárních panelů a střídačů, což jim pomůže lépe se rozhodnout pro řešení, které nejlépe vyhovuje jejich potřebám. Kromě toho zvažujeme organizaci seminářů pro koncové zákazníky. Cílem je nabídnout edukativní platformu, kde se lidé mohou dozvědět více o fotovoltaice, a vyhnout se tak případným problémům s nefunkčními nebo nedokončenými instalacemi, s kterými se na nás někteří klienti obrací po zkušenostech s jinými poskytovateli. A to není všechno. Plánujeme další rozšiřování našich služeb do dalších regionů.





Prozradíte, kam až vaše ambice sahají? Do jakých regionů?
Máme v plánu rozšířit naše služby a působnost mimo naše současné zázemí v Královéhradeckém a Pardubickém kraji. Naším dalším cílem je expanze do Jihomoravského kraje. Jak všichni víme, Morava je proslulá nejen svým vynikajícím vínem (*smích*), ale samozřejmě i bohatstvím slunečních dnů, což je pro fotovoltaické systémy ideální. Pokud se nám to podaří, plánujeme v roce 2025 rozšířit naše služby i do Olomouckého kraje.

Jak by měli potenciální zákazníci rozpoznat kvalitního zhotovitele fotovoltaických elektráren?
Kvalitního zhotovitele nejlépe poznáte podle spokojenosti jeho zákazníků. Doporučuji se podívat na recenze na webových stránkách jako je Refsite, kde můžete najít hodnocení od klientů, kteří si již nechali instalovat fotovoltaické systémy, rekuperace či tepelná čerpadla. Jde o reálné zkušenosti zákazníků s už dokončenými projekty. Naše firma se může pochlubit 98% hodnocením a zařazením do druhé nejvyšší kategorie, což nás velmi těší.

Kolik projektů jste již v rámci vaší firmy úspěšně zrealizovali?
Jako malá firma, která se soustředí hlavně na kvalitu, jsme se v minulém roce podíleli na realizaci 35 projektů. Pro letošní rok jsme si stanovili ambiciózní cíl – dokončit 100 projektů.

To je velký skok a jistě to s sebou přináší i rozšiřování týmu. Kolik vás aktuálně je?
Aktuálně máme v týmu 16 zaměstnanců a jsme na cestě k rozšíření našich řad o nové talenty. Pro nás nejsou důležité jen profesní dovednosti, ale i to, aby noví členové týmu byli na stejné vlně s naší „fajn partou“. Hodně dbáme na to, aby mezi nás zapadli nejen profesně, ale i osobnostně. Pravidelně pořádáme teambuildingové akce. Hledáme lidi plné nadšení a ochoty učit se novým věcem. Nováčky si rádi zaškolíme. Součástí našich plánů je také efektivnější organizace práce, abychom mohli instalovat dvě elektrárny týdně, což nám umožní mít pátky volné.

Do 15. února mohli lidé získat dotace až do výše 220 000 Kč v programu Nová zelená úsporám. Pocítili jste nižší zájem o fotovoltaické systémy po vypršení termínu?
Díky možnosti podat žádost o dotaci před samotnou realizací projektu jsme se dokázali přizpůsobit novým podmínkám, aniž by se nás tyto změny přímo dotkly. Je fakt, že po uzávěrce termínu pro získání dotací se zájem o fotovoltaické systémy mírně snížil. To nám ale nevadí, jsme připraveni zákazníkům nabídnout to nejlepší.

Helena Pondělíčková, foto archiv

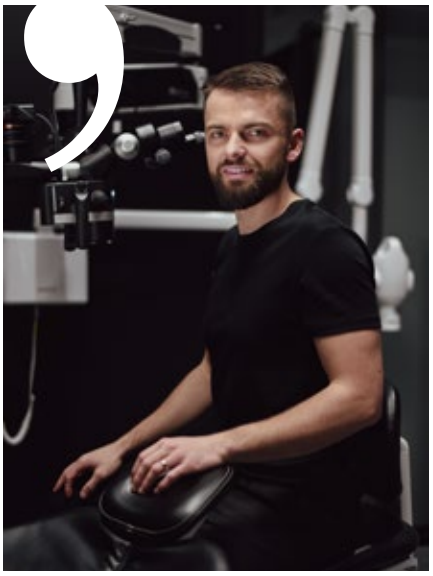
> *„Sledujeme výkonnost každé elektrárny alespoň jednou týdně, což nám umožňuje okamžitě identifikovat a řešit jakékoli problémy.“*





Úsměv jako vizitka

V době, kdy mnohé zubní ordinace čelí kapacitním limitům a nemohou přijímat nové pacienty, Dental Office Collinova nabízí alternativní řešení. *„S ohledem na vysokou poptávku a zájem o naše služby jsme zavedli systém pořadníku pro ty, kteří se chtějí stát našimi pacienty. Jakmile se u nás uvolní kapacita, budeme vás postupně kontaktovat,"* informuje lékařka Dominika Černá, která v rozhovoru spolu se stomatologem Ondřejem Šrámkem popisuje zrod nové zubní ordinace.



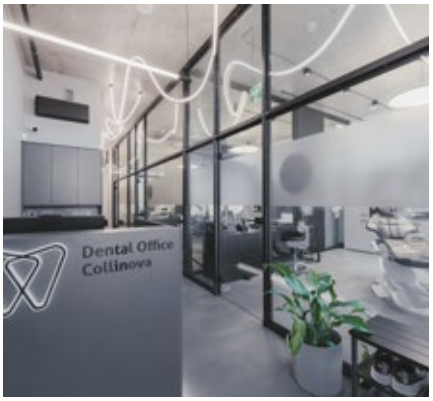
Můžete představit koncept vaší ordinace a vysvětlit, jak se liší od ostatních?
OŠ: Dental Office Collinova jsme zakládali s představou moderního dentálního zařízení, které bude poskytovat celé spektrum zubní péče s důrazem na kvalitu. Zároveň jsme chtěli, aby se u nás všichni cítili dobře, především naši pacienti. Strach ze zubaře má stále spousta lidí a naším úkolem je to zmírnit, nebo ideálně úplně odbourat. Prostředí, ve kterém pacienty ošetřujeme, na to má také svůj vliv, a proto jsme si při navrhování interiéru přizvali architektku. Pacientům se snažíme poskytovat co nejkvalitnější a bezbolestnou péči. Díky tomu, že disponujeme třemi ordinacemi, jsme schopni se s kolegy vzájemně zastupovat, a naši pacienti tak mají zajištěnou kontinuální péči.

Zmiňujete strach – lidé se obecně návštěvy zubaře bojí. Jaké metody používáte, abyste to změnili a z návštěvy se stala naopak příjemná zkušenost?
DČ: Důležité je s pacientem vše probrat a vysvětlit, co se bude dít. Samozřejmostí je i využití anestezie. Největším komplimentem je, když pacient u ošetření usne, to víme, že je v klidu.

Proč je úsměv tak důležitou vizitkou v osobním i profesionálním životě?
OŠ: Úsměvem vyjadřujeme pozitivní emoce, a pokud se za svůj úsměv stydíme, okrádáme sebe a své okolí o možnost tyto emoce sdílet. Protože je naší prací lidem úsměvy vracet, jsme denně svědky toho, jak velký vliv má náš úsměv na kvalitu života. Není lepší odměna než spokojený úsměv našeho pacienta.

Jaké estetické procedury nabízíte pro vylepšení úsměvu?
DČ: Vše začíná dentální hygienou. Zdravé a hezké zuby musí být hlavně čisté. Pro zájemce je samozřejmě možné zuby bělit. Zuby se bělením nepoškozují a výsledek stojí za to. Pokud je třeba změnit tvar zubů, i to jsme schopni zvládnout buď rovnou na křesle nebo s pomocí zubních laborantů.

Vaší doménou jsou nejnovější technologie. Co si pod tím můžeme představit?
OŠ: Soudobá stomatologie zažívá obrovský posun díky digitalizaci. Samozřejmě se chceme držet trendu, proto u nás najdete moderní vybavení. Pracujeme s dentálním mikroskopem, máme 3D rentgen a používáme intraorální skener zubů. Veškeré práce dokumentujeme fotoaparáty a pacienti si mohou odpočinout v našem pohodlném křesle. Co se týká postupů, snažíme se pravidelně vzdělávat a své know how stále vylepšovat. To není samozřejmé a ročně navštěvujeme několik školení.



Můžete popsat proces léčby ve vaší ordinaci? Co pacienta čeká?
OŠ: Průběh léčby je vždy individuální a odvíjí se od domluvy s pacientem. V zásadě jsou to ale tyto základní pilíře – vstupní vyšetření, kde se snažíme odhalit všechny viditelné i skryté problémy. K vyšetření patří i představa pacienta o výsledku léčby. Následně navrhujeme terapeutický plán, díky kterému se dostaneme k požadovanému výsledku. Pacient vždy projde kolečkem dentální hygieny, abychom věděli, že se o opravené zuby dobře postará. Poté následuje samotná terapie. Někdy se jedná o drobné zákroky a někdy o celkové rekonstrukce. Na závěr provádíme kontrolu všech prací a pacienta převádíme do udržovací péče, ke které patří pravidelné prohlídky a dentální hygiena.

Co byste doporučili čtenářům, kteří chtějí udržet svůj úsměv zdravý a zářivý?
DČ: Čistit si zuby, nekouřit, jíst zdravě a chodit na preventivní prohlídku. Třeba do naší ordinace Dental Office Collinova.

Helena Pondělíčková, foto: archiv




Mistrovství
chce čas
Podporujeme
Národní galerii Praha
HB
BECHYNĚ
HODINÁŘSTVÍ



Skoro 1 000 Kč měsíčně od státu? Ano!

Ve světě financí a investic jsou cesty k úspěchu stejně různorodé jako samotní finanční poradci. S Adamem Kaškou a Štěpánem Dvořákem, kteří působí převážně na východě Čech, jsme si povídali o jejich profesní vášni a hlavně o produktech, které můžou pomoci zabezpečit vaši finanční budoucnost.

Zajímaly vás finance vždy?

ŠD: Pro mě byly vždy finance atraktivním tématem. Už na základní škole jsem věděl, že se vydám tímto směrem, a proto jsem šel na obchodní akademii, Univerzitu Pardubice a posléze na Vysokou školu ekonomickou.. I když jsem si nebyl úplně jistý výběrem konkrétního oboru, jelikož neměl v té době velkou prestiž, časem se ukázalo, že úspěch závisí spíše na individuálním nasazení než na oboru samotném.

AK: K financím jsem měl komplikovanější cestu. Po základní škole jsem se nejprve vydal na stavební průmyslovku, kde jsem si uvědomil, že to není správná volba. Brzy jsem ale pochopil, že moje budoucnost je ve financích. Pokračoval jsem vysokoškolským studiem se zaměřením na finanční management. Nyní se snažím přispět k pozitivnímu vývoji trhu finančního poradenství. Mým cílem je tuto práci dělat slušně a na profesionální úrovni.

Jak se pozná dobrý finanční poradce?

ŠD: Dobrého finančního poradce odhalím například podle investičních smluv. Pokud narazím na smlouvy s předplacenými vstupními poplatky v astronomických výších na desítky let dopředu, je to pro mě jasný signál, že takový poradce nemyslí na zájmy svého klienta. Přemrštěné poplatky znamenají, že klient bude několik let platit víc, než by měl. To je pro mě nepřijatelné. Kvalitní poradce by měl pečovat o své klienty dlouhodobě. Další ukazatel kvality je schopnost poradce analyzovat fondy. Nestačí jen diverzifikovat do několika fondů, pokud všechny investují do stejných aktiv. Dobrý poradce by měl umět vybrat opravdu rozmanité investiční možnosti. A samozřejmě, neustálé vzdělávání a zdokonalování se v oboru je nezbytné.

AK: To můžu doplnit. V roce 2020 jsem získal titul EFA, který v té době mělo v Čechách jen malé procento poradců. Přirovnal bych to k druhé vysoké škole zaměřené specificky na práci s klienty, včetně analýzy případových studií a obhajoby před komisí. Každý rok musím navíc získat určitý počet kreditů za následné vzdělání, nebo přednášky ve školách či firmách, abych si svůj profesní titul udržel. Štěpán si EFA udělal koncem minulého roku. Patříme tedy mezi 1 % VIP poradců, kteří tento titul mají.

ŠD: Je to paradox, že mnoho poradců mluví o profesionalitě a vzdělání, ale jen málokdo z nich se rozhodne pro EFA. Důvody mohou být různé, ale z mého pohledu je neochota investovat do vlastního vzdělání a rozvoje velkou chybou. Nechcete spolupracovat s někým, kdo se spokojí s vědomostmi získanými před deseti lety a od té doby se neposunul.

Co lze řešit s finančním poradcem?

AK: S finančním poradcem můžete řešit opravdu širokou škálu produktů. Důležité je najít takového, který dokáže komplexně pokrýt všechny vaše potřeby. V naší praxi se snažíme o komplexní přístup, kdy všechny produkty rodinných financí navzájem souvisí a doplňují se. Bez znalosti celkové finanční situace klienta, jeho rezerv a výdajů nemůžeme správně navrhnout investiční plán nebo rozhodnout o potřebnosti životního pojištění. Na rozdíl od poradců specializujících se pouze na jeden typ produktů,

jako jsou pojistky, my zjišťujeme komplexní finanční stav a potřeby klienta. Díky tomu není nutné, aby klient řešil další finanční záležitosti jinde, například v bance.

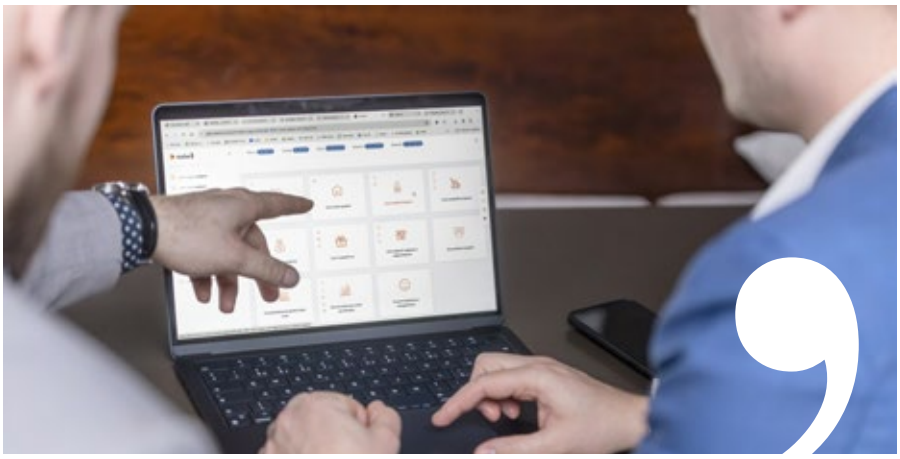
ŠD: Já ještě doplním výčtem konkrétních produktů: hypoteční úvěry, životní a majetkové pojistky, investice.

Kdy je ten správný čas začít investovat?
ŠD: Klientům vždy říkám, že správný čas začít investovat je co nejdříve, klidně už v osmnácti letech. Spoustu mladých lidí, kteří mají brigádu, si již odkládá peníze stranou, což je skvělý první krok. Důležité je začít v momentě, kdy máte finanční zázemí a začínáte plánovat, včetně vytvoření likvidní rezervy pro krátkodobé potřeby. Čím dříve začnete, tím lépe.

AK: Lidé často dělají chybu, když investují do dlouhodobých cílů prostřednictvím krátkodobých finančních produktů, jako je stavební spoření. Je důležité přestat používat krátkodobé produkty pro dlouhodobé investice. Ani spořicí účty nejsou efektivním způsobem investování. My klientům radíme rozdělit jejich finance podle pravidla 50-30-20: 50 % příjmů by mělo pokrývat nezbytné výdaje, 30 % by mělo jít na zábavu a koníčky, a 20 % by mělo být věnováno investicím pro budoucí zhodnocení.

Jedním z nejčastějších cílů investování je zabezpečit se na důchodový věk. Jaké jsou aktuální možnosti?
ŠD: Od 1. ledna je k dispozici dlouhodobý investiční produkt (DIP), který je novinkou pro investory, kteří hledají alternativy k penzijním fondům. DIP nabízí daňové zvýhodnění, kde nejefektivnější úložka 4 000 Kč měsíčně (48 000 Kč ročně) mi přinese okamžitou daňovou úsporu 15 %, tedy 7 200 Kč ročně. Tento produkt je ideální pro zaměstnance i osoby samostatně výdělečně činné (OSVČ). Zároveň si zaměstnanci mohou na tento produkt vyjednat příspěvek zaměstnavatele až 50 000 Kč ročně, které jsou osvobozeny od daně z příjmu.

AK: DIP lze považovat za revoluci v přístupu státu k investicím. Na rozdíl od tradičního penzijního spoření, které nabízí tradičně pouze 3 předem nastavené investiční strategie (konzervativní, vyvážená, dynamická), DIP umožňuje obrovské spektrum výběru, kam si peníze odkládat od nízkonákladových (ETF), dividendové akcie nebo nemovitostní, či dluhopisové fondy. Podmínka je jasná a jednoduchá – produkt, který si zařadím u investiční společnosti do režimu DIP, musím mít pro splnění podmínek daňové odečitatelnosti minimálně 10 let založený a výběr provést nejdříve v 60 letech. Je to tak super příležitost pro klienty ve věku 45-50 let, kteří mají horizont v dohledné době, nebo pro mladé, kteří využijí efekt složeného úročení.



ŠD: Taky bych rád zmínil doplňkové penzijní spoření (DPS), které je podporované státem. Od 1. července stát nabízí příspěvek až 340 Kč měsíčně pro ty, kteří si nastaví příspěvek 1 700 Kč měsíčně, na vyšší částku nedoporučujeme nastavovat už kvůli poplatku penzijních společností 15 % z výnosu. Pokud tedy vezmeme modelového klienta, který si bude odkládat 1 700 měs. v „penzijku“ a 4 000 v „DIPu“, tak získá od státu nazpět 11 280 Kč, tedy necelou tisícovku měsíčně. Rádi s kolegou pomůžeme s výběrem.

Jak důležitá je diverzifikace portfolia?
ŠD: Za mě je zásadní. Je nezbytné rozložit investice mezi různé segmenty, jako jsou akcie a dluhopisy, a také geograficky. Neměli bychom se omezovat pouze na evropské trhy, ale zaměřit se i na Ameriku nebo Asii. Dalším krokem je sektorová diverzifikace, což znamená rozložení investic mezi různá odvětví, například farmacii nebo zbrojní průmysl. Nezapomínám ani na měnovou diverzifikaci, kde cílím na to, aby byla velká část fondů v eurech a případně amerických dolarech.

AK: Ano, musí tam být celý svět. Například v tuhle dobu je neméně výhodné přikupovat americké akcie.

Jak se svými financemi a investicemi nakládáte vy?
ŠD: Můj osobní přístup k financím a investicím odráží to, co radím našim klientům. Diverzifikuji, nakupuji podílové fondy i konkrétní akcie. Investování mě baví a zajímám se o to. Kromě toho investuji do hodnotových akcií, které jsou dostupné i přes fondy. Moje portfolio zahrnuje také investice do kryptoměn, nemovitostí a jsem fanouškem investičních bytů. Další zálibou je malá vodní elektrárna.

AK: Já to mám podobně. Říkáme si se Štěpánem, že jsme v českém finančním prostředí poměrně vzácní, protože praktikujeme to, co radíme (*smích*). Viz nízkonákladová portfolia, podílové fondy, investiční nemovitosti. Dokonce mám i maličko ve zlatě, přestože toho nejsem takový zastánce.

Helena Pondělíčková
foto: Ondřej Šlambora

Bc. Adam Kaška, EFA

e-mail: adam.kaska@partner.fingo.cz
telefon: +420 604 377 117

Ing. Štěpán Dvořák, EFA

e-mail: stepan.dvorak@partner.fingo.cz
telefon: +420 775 669 785



V záplavě čerpadel

Je to rok, kdy královéhradecká prodejna čerpací techniky opustila Kukleny a přestěhovala se do Dvorské ulice. Jak se týmu ze Signa Pump daří na nové adrese a jaké jsou další plány v rozšíření této již legendární firmy, prozradil její spolumajitel Pepa Vích. Buďte svědky další kapitoly této úspěšné společnosti.

Podařilo se vám udržet stávající klientelu a přilákat nové zákazníky?
Naše nová adresa se ukázala být strategicky výhodná. Překvapivě vysoký provoz v této lokalitě nám poskytl nečekanou výhodu – každodenní „živou reklamu“ přímo před naší výlohou. Díky tomu, že se Svobodné Dvory mohou pochlubit velkým množstvím rodinných domů se zahradami, zaznamenáváme příliv nových zákazníků. I když se stávající klienti musí trochu snažit, aby našli naši novou polohu, díky proaktivnímu přístupu a pomoci v podobě navigace na původní adrese se k nám vrací.

Otevíráte další pobočku v Kolíně, vaši první pobočku ve Středočeském kraji. Proč právě tam?
V Kolíně ukončila provoz místní firma po dlouhých 30 letech. Situace připomínala podobný vývoj, jaký jsme zažili v Hradci Králové, kdy původní majitelé odešli do důchodu. V Kolíně, průmyslovém městě s 30 tisíci obyvateli, jsme viděli obrovský potenciál, zejména vzhledem k absenci specializované prodejny čerpadel. Tak proč tuto příležitost nevyužít. Navíc, je to ve vzdálenosti jako naše ostatní pobočky, jen jiný kraj. Jeden den jsem dostal myšlenku a za týden jsme v podstatě měli podepsanou nájemní smlouvu.

Máte v plánu dále rozšiřovat síť vašich poboček?
Rozšiřování naší sítě poboček do dalších krajů České republiky je otázkou, která nás zajímá. Závisí to však na více faktorech, včetně tržních příležitostí a dostupnosti kvalifikovaného personálu. V současné době máme za úkol najít vhodné kandidáty pro specifické pozice v našem oboru, který vyžaduje nejen obchodní dovednosti, ale i technické znalosti. V Kolíně například školíme novou slečnu, které moc fandím. Je to změna, která otevírá dveře pro rozmanitější pracovní sílu. Pryč je doba, kdy vám s výběrem čerpadla musel zákonitě pomáhat muž. Důležité je, aby se naši



zákazníci přizpůsobili a dokázali přijmout rady od někoho, kdo nemusí mít tradiční profil, ale disponuje potřebnými znalostmi.

Jak se v poslední době rozšířil váš sortiment čerpadel a vašich služeb?

V našem sortimentu dochází k postupné evoluci (*smích*). Teď vážně, zvykáme si na potřeby a přání našich zákazníků, kteří jdou s dobou a hledají technologické vychytávky. To znamená, že naše čerpadla nejsou jen prostředky pro přečerpávání vody, ale stávají se inteligentními zařízeními, které můžete ovládat a monitorovat přímo ze svého mobilního telefonu. Současně se naše služby rozvíjejí rychleji než kdy jindy. Po roce provozu našeho servisního oddělení jsme rozšířili náš tým o dalšího zaměstnance. Zaznamenali jsme také zájem ze strany velkých firem a rozšířili jsme naše služby o instalace nově zakoupených čerpadel a vodáren. V následujících dvou letech plánujeme další rozšíření servisního týmu a služeb i mimo Královéhradecký kraj. Také jsme začali spolupracovat se středními školami a přijímat studenty na praxe. Třeba mezi nimi najdeme budoucí kolegy.

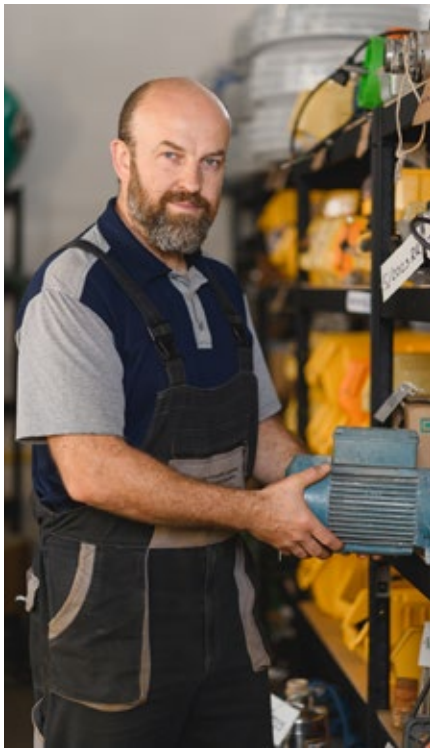
S jarní sezónou, která je pro vás klíčová, jaké konkrétní produkty a služby byste doporučili zákazníkům pro její přípravu?

Na prvním místě stojí kontrola čerpadla. Doporučujeme, aby si naši zákazníci nechali svá čerpadla překontrolovat ještě před hlavní sezónou, aby se vyhnuli přetížení našeho servisu a zajistili si tak plynulý provoz. Zahradní hadice jsou často opomíjenou, ale neméně důležitou součástí zahradního vybavení. Investice do kvalitní hadice zajišťuje bezproblémové zalévání bez rizika poškození. V naší nabídce najdete skvělé hadice vyrobené na Valašsku, které splňují všechny požadavky na kvalitu a odolnost. Dalším důležitým aspektem je využití dešťové vody, což je ekologické a ekonomické řešení pro zavlažování vaší zahrady. Nabízíme řešení, která vám umožní efektivně využívat dešťovou vodu shromážděnou v nádobách pod okapy a snadno ji přivádět k místům, kde je potřeba – a to vše s minimálním úsilím.

Prozradíte, jaké máte další plány do budoucna? Jaké jsou vaše vize?

V minulém roce jsme byli nuceni některé naše vize přehodnotit. Jednou z nich byla například logistika a doprava našich produktů do zahraničí, což se ukázalo být nejen finančně náročné, ale také spojené s rizikem poškození zboží. Přesto zůstávám optimistický. Věřím, že náš růst bude sice postupný, ale stabilní. A to díky mizející konkurenci kamenných prodejen a také specializaci našeho odvětví a hlavně díky službám, které málokdo nabídne. Přál bych si otevřít další prodejnu. Chtěl bych, aby naše firma mohla úspěšně fungovat dalších 30 let, svobodná od zbytečné byrokracie a překážek. V dohledné době musíme stabilizovat náš nový zaměstnanecký tým a hlavně co nejvíce šířit povědomí o tom, že čerpadla se kupují v Signa Pumpách.

Helena Pondělíčková, foto: archiv







V centru Hradce opět posílí dálkové teplo

Po loňském rozšíření distribuční sítě dálkových rozvodů tepla v historickém centru Hradce Králové se archeologové i stavbaři do okolí Velkého náměstí vrátí i letos. V plánu mají položit další metry potrubí, které umožní připojit k síti další žadatele v srdci starého Hradce.

Další etapa teplofikace historického centra je příspěvkem k čistějšímu ovzduší a k posilování nezávislosti města na dodávkách zemního plynu při současném větším využití dálkově dodávaného tepla, které je v Hradci Králové téměř nejlevnější v České republice. „*Dálkové dodávky tepla z vysokoúčinné výroby elektřiny a tepla v opatovické elektrárně jsou v našem městě nejrozšířenějším druhem vytápění. Vedle dlouhodobé cenové udržitelnosti spočívá jejich výhoda i v ekologičnosti, kdy se z centra měst vytěsňuje znečištění ovzduší emisemi z lokálních topenišť. Věřím, že práce budou i letos postupovat co nejrychleji a přinesou obyvatelům i návštěvníkům co nejmenší omezení,*“ říká Jiří Seidler, předseda představenstva Tepelného hospodářství Hradec Králové, městského dodavatele tepla, který je současně i investorem stavby.

Zatímco v loňském roce se práce týkaly značnou měrou ulice Klicperova, Radoušova a Úzká a také Velkého náměstí, letos se hlavně dotknou ulic Dlouhá, Zieglerova a V Kopečku. „*Letošní investice do rozšíření rozvodů tepla v historickém centru města by*

se měla pohybovat kolem 16 milionů korun. Na první pohled bude rozsah prací menší, ale s ohledem na to, že se pohybujeme v historickém centru a musíme postupovat podle požadavků archeologického záchranného průzkumu a odboru památkové péče, vyžádají si práce opět delší časový úsek. Jako minulý rok i letos uděláme maximum pro to, aby způsobená omezení chodcům, cyklistům i řidičům byla co nejmenší. Přesto bych je všechny rád požádal o trpělivost a omluvil se za způsobené omezení komfortu života,“ avizuje Petr Juránek, místopředseda představenstva Tepelného hospodářství Hradec Králové



Loňské práce trvaly od dubna do konce listopadu a vyžádaly si investici ve výši bezmála 35 milionů korun. Letošní plán počítá opět se zahájením v dubnu a vyklizením staveniště koncem října. Příznivci tradičního divadelního festivalu, který se koná koncem června, nemusejí mít však obavy z komplikací: stejně jako vloni i letos je počítáno s přestávkou stavebních prací v tomto termínu.

Etapa teplofikace historického centra realizovaná v roce 2023 přinesla vedle 1,2 kilometrů nově položeného potrubí především možnost připojení k ekologičtějšímu i bezpečnějšímu zdroji tepla bytovým domům i veřejným budovám, mezi kterými nechyběl Klicperovo divadlo, stará radnice či objekt bývalé knihovny v Tomkově ulici. Spokojeni byli také hradečtí archeologové – jejich výzkum ve výkopech přinesl řadu cenných poznatků o minulosti místa s nejstarším osídlením. „*Díky rozsahu stavebních prací jsme se dostali nejen do míst samotného středověkého města, ale i někdejší akropole, areálu minoritského kláštera či do hradebního obvodu. Nejstarší nálezy můžeme datovat do 9. až 10. století*,“ uvedl archeolog hradeckého muzea Radek Bláha. Archeologové budou na stavbě přítomni i letos, podle nich lze očekávat další zajímavé nálezy, které napoví opět o něco víc o životě na hradeckém návrší v dávno minulých časech.

Podrobnější informace o probíhající teplofikaci centra města najdou zájemci na adrese www.thhk.cz/teploprosrdcehradce, k dispozici je v pracovních dnech od 8 do 16 hodin také telefonní linka 495 262 663.

(Red), foto: archiv

inzerce

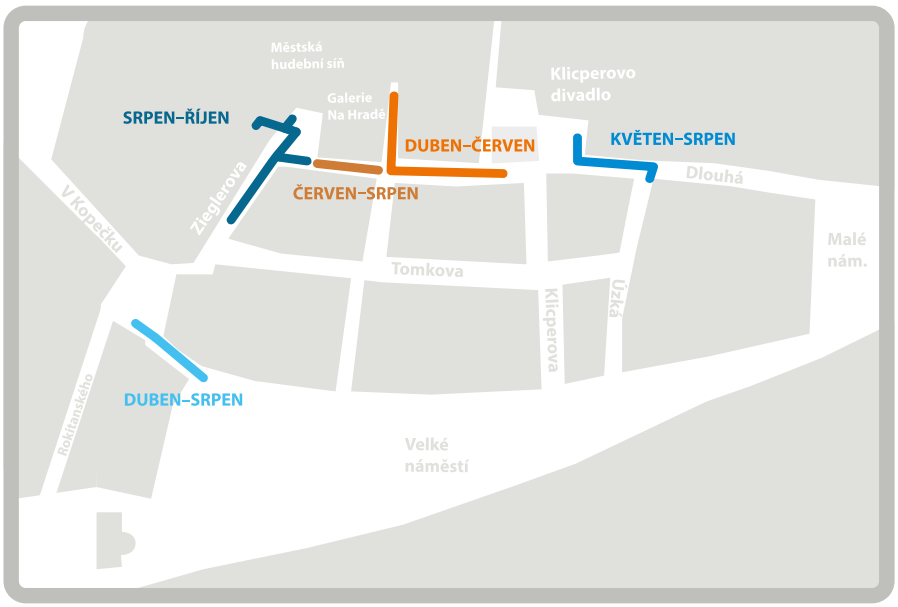
TEPLO PRO HRADCE

thhk
TEPELNÉ HOSPODÁŘSTVÍ HRADEC KRÁLOVÉ, a.s.

Vážení spoluobčané,

naše společnost bude v nadcházejících měsících realizovat rozsáhlé práce spojené s pokračující teplofikací historického centra Hradce Králové. Rádi bychom se Vám již teď omluvili za dočasná dopravní omezení v této lokalitě, bez kterých se tyto práce neobejdou. Budeme postupovat s maximální rychlostí a efektivitou, aby trvaly co nejkratší dobu.

Děkujeme za pochopení!



Veškeré informace najdete na našem webu **www.thhk.cz/teploprosrdcehradce** nebo Vám je sdělíme na tel. lince **+420 731 131 048**.



Udělejte něco pro sebe

Být zdravější, krásnější, sebevědomější… Jaké předsevzetí jste si letos dali vy? Pokud jste s jejich realizací nezačali v lednu, další ideální příležitost je právě teď. První krok můžete udělat v Estele, Visusu nebo Esvisu. Rodinné trio značek spojuje mnohé, především je to ale péče – dlouhé roky se na východě Čech starají o naše zdraví, komfort a vitalitu. Zjistili jsme, s čím vším se na ně můžete obrátit a jaké novinky pro letošek chystají.

VISUS – JEDNIČKA V PÉČI O ZRAK

Zrak máme jen jeden a profesionální péče o něj by měla patřit mezi naše priority. Souhlasíte? Ve Visusu by nám dali zapravdu určitě, právě na zdraví našich očí jsou totiž experti. Tým zkušených lékařů a chirurgů spolu se sehraným zdravotnickým personálem tvoří pomyslné srdce značky–sítě odborných ambulancí napříč Královéhradeckým krajem. Najdete je v Náchodě, v Hradci Králové, Opočně, Kostelci nad Orlicí, Polici nad Metují, Dobrušce, Úpici a Červeném Kostelci.

První svého druhu u nás

Kromě řady odborných ambulantních vyšetření se věnují i oční chirurgii – například operacím šedého a zeleného zákalu nebo refrakčním nitroočním operacím. Kompletní seznam naleznete na jejich webu. Síť pracovišť Visus se kromě profesionálního zázemí pyšní i víc než třicetiletou tradicí v oboru – oční ambulance v Polici nad Metují otevřela už v roce 1991, a to jako první soukromé zařízení svého druhu v republice.

ESVIS – PRVNÍ VOLBA MEZI ČOČKAMI

Toužíte si dopřát změnu a vyměnit brýle za kontaktní čočky? Ať už jsou vaše pohnutky ryze praktické nebo estetické, pomohou vám v Esvisu. Zaměřují se na aplikaci měkkých kontaktních čoček nejrůznějších značek podle potřeb pacientů a parametrů jejich očí. Chcete se brýlí zbavit úplně, nebo je nosit jen večer k televizi, případně pro práci na počítači? I to je možné, o to víc si pak užijete činnosti, které jsou s čočkami jednoduše pohodlnější – sport, práce na zahrádce nebo i obyčejné líčení.

> *„Oční Visus funguje v osmi městech Královéhradeckého kraje.“*

Ani vada, ani věk

Co se kontaktních čoček týče, překážkou pro jejich nošení není věk ani většina oč-

ních vad. Komfort bez brýlí si tak může dopřát školák stejně jako senior, dalekozraký i krátkozraký. V Esvisu dokáží ve specifických případech pomoci také dětem v kojeneckém věku nebo nositelům tzv. tvrdých kontaktních čoček, které jsou vhodné při určitých indikacích. Prvotní aplikaci ovšem vždycky předchází podrobné oční vyšetření a také zácvik nasazování a vyjímání

„Komfort bez brýlí si v Esvisu může dopřát školák stejně jako senior.“

čoček včetně nutné péče. Vyzkoušet si můžete i testovací pár jednodenních, týdenních či měsíčních. V nabídce Esvisu nechybí ani čisticí roztoky či umělé slzy, které na jaře s příchodem alergií všeho druhu jako když najdete. Zkrátka kompletní výbava pro „čočkaře“ na jednom místě. Aplikační střediska Esvis najdete na pracovištích VISUS v Náchodě, Hradci Králové, Polici nad Metují, Dobrušce, Opočně a Úpici.

ESTELA – MÍSTO, KDE SE PLNÍ SNY

V oboru krásy jde o čas možná víc než kde jinde a v Estetickém centru Estela to moc dobře vědí. Každoročně proto představují nové technologie a procedury, které dokáží proud času alespoň trochu zpomalit. Řeč je o zkrášlovacích zákrocích a ošetřeních, které mají díky Estele v Hradci Králové dlouhou tradici a mnoho spokojených klientek. Dopřát si můžete stálice nabídky v oboru dermatologie, jako jsou různé druhy omlazujících a pěsticích peelingů (enzymatický, chemický či retinolový), populární mezoterapii pro dokonalou hydrataci nebo oblíbenou aplikaci výplňových



materiálů. Široké portfolio služeb nabízí Estela také v oblasti laserových výkonů, dokáže splnit sny o hebké pokožce bez je-

„Komfort bez brýlí si v Esvisu může dopřát školák stejně jako senior.“

diného chloupku, vyhladit vrásky, odstranit rozšířené žilky, kožní útvary a pigmentace nebo zjemnit jizvy.

Plazmová novinka

Pomyslnou vlajkovou lodí v portfoliu Estely je blefaroplastika neboli plastická operace víček. Nebolestivý ani ne hodinový zákrok, po kterém viditelně omládnete, provádí ve spolupráci se špičkovými očními mikrochirurgy sítě Visus. V této oblasti pro letošek představují horkou novinku – plazmový přístroj s názvem PLEXR PRO. Pomocí něj dokáží v Estele bez použití injekční anestezie a skalpelu efektivně korigovat oční víčka tam, kde není z jakéhokoli důvodu vhodná chirurgická cesta. Ošetření probíhá v místním znecitlivění krémem a hojení ošetřených míst trvá zhruba deset dní. Velkým bonusem je jeho bezpečné používání i v těsném očním okolí, kde se takto mohou velmi elegantně a úspěšně odstraňovat různé kožní útvary a výrůstky, a to dokonce i mezi řasami.

Ať už máte v plánu zapracovat na svém zdraví nebo se zaměřit čistě na svůj zevnějšek, ve Visusu, Esvisu a Estele jsou tu pro vás.

Michaela Mikysková, foto: archiv





Dobrá reputace je klíčem

Vstupte do světa energetiky očima zkušeného obchodního manažera Jakuba Špriňara. Jeho profesní cesta započala před mnoha lety s jasným cílem přinášet na trh něco navíc. Kde bere motivaci a co je jeho hnacím motorem?

Jak a kdy začala vaše profesní dráha v roli obchodního manažera?
Moje cesta v oblasti obchodu odstartovala před 13 lety, hned po dokončení střední školy. K obchodu mě přivedl můj kamarád, který už v něm působil nějakou dobu. Uvědomil jsem si, že jde o obor, který nabízí možnost přímo ovlivňovat vlastní příjmy a dosahovat stanovených životních cílů, které jsem si sepsal na papír. Při srovnání průměrného platu s mými ambicemi jsem brzy pochopil, že cesta zaměstnance by mi neposkytla požadovaný životní standard ani při extrémně dlouhé pracovní době. Musel bych pracovat do 107 let. To mě přivedlo k rozhodnutí podnikat a stát se obchodním manažerem.

Proč jste si vybral právě obor energetiky? Co vás tom baví?
Volba padla na energetiku z prostého důvodu: potřeba světla a energie je věčná. Kdysi se naše služby omezovaly pouze na základní dodávky elektřiny a plynu, avšak dnes naše portfolio zahrnuje mnohem širší spektrum produktů.

Jaké produkty a služby můžete svým zákazníkům nabídnout?
V rámci naší nabídky se zaměřujeme na širokou škálu produktů a služeb určených pro domácnosti, firmy, města a obce s cílem uspokojit jejich různorodé energetické potřeby. Naše portfolio zahrnuje tradiční dodávky elektřiny a plynu, přičemž zákazníci mohou vybírat mezi spotovými a fixními produkty, což jim umožňuje lépe řídit své náklady na energie. Kromě toho jsme rozšířili naši nabídku o fotovoltaické elektrárny včetně poskytování pomoci



s financováním těchto projektů. Věnujeme se také tepelným čerpadlům a energetickým auditům, které jsou zejména významné pro státní sektor a obce v jejich snaze o snižování energetické náročnosti. Součástí našich služeb je podpora při získávání dotací, díky čemuž zákazníci nemusí řešit složitý proces vyhledávání a aplikace na dotační tituly. V reakci na měnící se tržní požadavky jsme do naší nabídky zařadili také kotle na tuhá paliva a infrapásy, které poskytují alternativní řešení pro vytápění. Infrapásy, pracující na principu infrasauny, lze integrovat do podlah, stěn nebo stropů, což přináší efektivní a jednoduché řešení pro domácnosti. Jedním z našich nejvýznamnějších produktů jsou kogenerační jednotky, které představují špičku v oblasti kombinované výroby tepla a elektřiny. Tyto jednotky se osvědčily jako ideální řešení pro velké odběratele, včetně firem, nemocnic, škol, ale i specifických projektů, jako jsou letiště. Působíme nejen na českém trhu, ale i celosvětově.

Firma Tedom, se kterou jste v roce 2021 uzavřeli partnerství, má dlouhou historii. Proč je to důležité?

Jsme svědky vzestupů a pádů mnoha společností. Tedom, založený v roce 1991, se od svého počátku proslavil výrobou kogeneračních jednotek, což je oblast, ve které si vybudoval pevnou reputaci. S výrobními závody v Třebíči, Jablonci nad Nisou a Hořovicích firma prokázala svou schopnost nejen přežít, ale i prosperovat a rozvíjet se v průběhu let. Tedom byl a je známkou kvality a dlouhodobosti, na to klademe extrémní důraz.

Pojďme k vaší osobě. V úvodu jste zmínil seznam životních cílů. Co na něm bylo?

Mým hlavním cílem bylo pořídit si rodinný dům, protože jsem celý život vyrůstal v bytě s maminkou a toužil jsem po větším prostoru pro sebe a svou budoucí rodinu. Finanční nezávislost a schopnost užívat si život bez omezení byly pro mě odjakživa prioritou. Láska k autům a cestování jsou další součástí mého života. Nyní se zaměřuji na další rozšíření svých investic, zejména do nemovitostí. Mým snem je vlastnit srub na horách a letní sídlo ve Španělsku nebo Portugalsku, což jsou cíle, na kterých teď pracuji.

Jakých kroků využíváte k dosažení cílů?

Zde bych zmínil metodický přístup, který zahrnuje důkladné plánování a pravidelné vyhodnocování. Každý rok si dělám takzvaný IRP – individuální rozvojový program, který mi umožňuje stanovit a sledovat cíle ve všech aspektech mého života – materiálním, duševním i fyzickém. Například, letos chci uběhnout půlmaraton a mám tento cíl rozplánovaný na jednotlivé měsíce. Systém pravidelného hodnocení mi pomáhá udržet kurz a zajišťuje, že se ve svém rozvoji neustále posouvám vpřed.

Z vás ta energie doslova sálá. Co vás každé ráno dostane z postele?

Říkají to o mně (*smích*). Mou hlavní motivací je touha po finančním zabezpečení a dobrém životě pro mou rodinu. Mívám dny, kdy se mi z postele nechce, ale můj vnitřní motor je stále stejný. Funguje také krátká motivace – já říkám „na lízátko" – někdy to může být materiální cíl, jako je auto, jindy zase něco úplně jiného.

Co děláte pro osobní a firemní růst?

Neustále se na sobě snažím pracovat. Když se ohlédnu zpět, uvědomuji si, že na počátku jsme neměli tak rozsáhlé portfolio produktů. Pravidelně sleduji odborné články a novinky v energetice, abych byl v obraze o aktuálních trendech a směřování odvětví. Ročně se snažím přečíst minimálně 4 až 5 knih. Mezi mé top doporučení patří Bohatý táta, chudý táta od Roberta Kiyosakiho, který nabízí cenné lekce o finanční gramotnosti a rozhodování, a Pravidlo 10x od Granta Cardoneho, které je inspirující příběhem o budování úspěšné investiční skupiny. Také rád poslouchám podcasty, například Petra Máru, v technologiích je opravdu nadčasový.

V čem si myslíte, že se odlišujete od konkurence? Proč by lidé měli oslovit právě vás?

Vždy jsem chtěl přinášet něco navíc, to si myslím, že se nám daří. S dalšími obchodními manažery, se kterými vedu obchodní síť poradců po celé republice, je to zásadní. Zákazníkům nabízíme komplexní řešení, které se neomezuje pouze na širokou paletu produktů, ale také na přidanou hodnotu v podobě vynikající komunikace a osobního přístupu. V době, kdy se mnoho věcí přesouvá do online prostředí, je osobní kontakt stále více ceněn. Naši zákazníci oceňují, že mají k dispozici svého osobního obchodníka, což znamená, že nemusí ztrácet čas voláním na infolinku nebo dojížděním. Tato přidaná hodnota a schopnost poskytovat individuální a přímou podporu je to, co nás skutečně odlišuje na trhu.

Helena Pondělíčková, foto archiv





Oáza klidu s dostatkem městského pohodlí

Pokud hledáte bydlení bez kompromisu, v blízkosti Hradce Králové, jste na správném místě. Rodinné domy v Černilově se stanou vaší srdeční záležitostí už při prvním pohledu. Pokud toužíte po klidu a kvalitě, tady budete doma.

V srdci malebné vesničky v těsné blízkosti Hradce Králové, pouhých 10 minut autem od centra, v klidné a pohodové lokalitě Černilov vzniká nový rezidenční projekt, který definuje nové standardy luxusního bydlení. Tento projekt nabízí exkluzivní rodinné domy, jež jsou synonymem pro nadstandard, kvalitu a nejvyšší možný komfort. Díky použití nejlepších a nadstandardních materiálů na trhu jsou tyto domy nejenom krásné na pohled, ale zároveň nabízejí nevídanou úroveň pohodlí a dlouhodobou hodnotu.

Každý z těchto domů je navržen s důrazem na detail, funkčnost a harmonii s okolní přírodou, což z nich činí ideální místo pro život rodin s dětmi. Černilov, známý svou klidnou atmosférou a přátelskou komunitou, poskytuje ideální prostředí pro rodinný život. Zdejší mateřská a základní škola nabízí kvalitní vzdělání pro nejmenší obyvatele, zatímco široká škála lékařských služeb, včetně zubního a dětského lékaře, zaručuje dostupnost zdravotní péče přímo v obci. Nechybí ani pošta nebo sportovní vyžití či gastro a wellness služby. S blízkostí Hradce Králové se navíc nabízí snadný přístup ke všem dalším městským službám, zároveň však obyvatelé mohou využívat klid a soukromí, které tato lokalita nabízí.

> *„Rezidenční projekt, který definuje nové standardy luxusního bydlení.“*

NEJVYŠŠÍ KVALITA A KOMFORT V KAŽDÉM DETAILU

Projekt novostaveb v Černilově je navržen s myšlenkou na rodiny, které hledají kombinaci moderního bydlení a bezproblémového přístupu k přírodě a venkovním aktivitám. Každý dům má prostorný obývací pokoj s otevřeným přístupem do kuchyně, což podporuje společně strávený čas. Velkoryse dimenzovaná okna do zahrady a na terasu

elegantně propojují interiér s exteriérem, zatímco technologicky pokročilé stavební materiály zajišťují vynikající izolaci a energetickou efektivnost domů. Nadstandardní jsou nejen použité materiály, ale také celkový design a architektura. Každý detail, od dřevěných podlahových krytin, byl pečlivě vybrán, aby odpovídal nejvyšším standardům kvality. V projektu bylo myšleno zkrátka na vše. „*V každé místnosti je velký počet zásuvek. Například televizi v obývacím pokoji je možné umístit na dvě místa a její kabeláž je připravena a skryta ve zdi. Velkou výhodou je také fasáda, která je vodou omyvatelná, nebo zateplení střechy stříkanou izolací. Všechny domy mají také krbovou vložku,*“ říká realitní makléřka Romana Kellner. To, co v běžných developerských projektech často nebývá standardem, je zde základem.



RODINNÝ ŽIVOT S DOSTATKEM SOUKROMÍ

Pro rodiny s dětmi je Černilov ideální volbou nejen díky školám a široké nabídce volnočasových aktivit v okolí, ale také díky bezpečnému a klidnému prostředí, které tato lokalita nabízí. Zdejší komunita je přátelská a otevřená, což umožňuje novým obyvatelům rychle se zapojit do místního života. „*V sousedství se setkáte hlavně s mladými lidmi s dětmi. Měla jsem tu možnost se se všemi potkat a musím říct, že zde žijí opravdu fajn lidé,*“ upřesňuje.

> „*Nabízí exkluzivní rodinné domy, jež jsou synonymem pro nadstandard, kvalitu a nejvyšší možný komfort.*“



VYBERTE SI IDEÁLNÍ DOMOV

Tyto exkluzivní rodinné domy v Černilově jsou nyní na prodej. Nabízí jedinečnou příležitost pro ty, kteří hledají nejvyšší možný standard bydlení, kombinovaný s poklidným životním stylem v blízkosti přírody, ale s rychlým přístupem do města. Pokud hledáte místo, kde bude váš domov opravdovým útočištěm, pak je Černilov s jeho novými domy tou pravou volbou pro vás a vaši rodinu. „*V tuto chvíli jsou k prodeji a předání čtyři domy – dva dvojdomy. Další dva dvojdomy a jeden samostatně stojící bude brzy k dispozici. Ráda se s případnými zájemci potkám přímo v Černilově. Jsem k dispozici na romana@reality-vasatova.cz, nebo volejte* 773 001 556,“ doplňuje. Představa o harmonickém domově se může stát realitou. Vítejte doma!

(red)
foto: archiv







Ciao Bella Italia

V srdci Hradce Králové můžete ochutnat kousek Itálie. Podnik už na první pohled zaujme milovníky Středomoří, ale také všechny, kdo hledají útulné místo s rodinnou atmosférou. V Casa del Prosecco jsou dveře doširoka otevřené a kdo jiný než sama majitelka Monika Staňková vás se sklenkou dobrého prosecca srdečně vítá.

CASA
BAR & BISTRO & BED

Byla to láska k Itálii, která vás inspirovala k otevření italského bistra a baru v jednom?
Nejen k Itálii, ale celkově láska ke Středomoří co nás inspirovalo k přenesení téhle atmosféry do Hradce. Ale jasně, Itálie je nám určitě nejblíž – kombinace příjemného moře, nádherných hor, skvělého jídla a pití, zejména vína byla pro nás prostě jasná volba. A italská atmosféra a pohoda je přece nakažlivá, no ne?

Podnikání obecně s sebou nese celou řadu výzev. Co jste museli společně s manželem překonat během let provozování vašeho podniku?
Celou řadu výzev, co si budeme povídat (*smích*). Kdyby tady byl Pavel, řekl by, že snad už jich ani víc být nemohlo. Podnik si prakticky hned po otevření v roce 2019 musel projít všemi covidovými opatřeními, včetně jeho uzavření na několik měsíců, změnou chování zákazníků, ke které došlo právě kvůli pandemii, odlivem pracovníků z gastronomie, skokovým nárůstem cen energií, inflací a tak dále. Nebylo to a není jednoduché, stále ale bojujeme a budujeme. Podnikání obecně není jednoduchá disciplína a v pohostinství to platí dvojnásob, je to tak trochu jiný sport. Hlavně pro nás dva s Pavlem to bylo a je úplné novum. V gastronomii a ubytovacích službách jsme nikdy předtím nepodnikali, nepracovali a ani se vlastně nijak nevzdělávali. I když já jsem prapůvodně vyučená cukrářka, takže přece jenom malinko příbuzný obor. Řekla bych, že šlo o realizaci našich přání, zájmů a vlastně i představ, jaký podnik bychom v Hradci chtěli mít, kam bychom chtěli chodit sami nebo s přáteli. Pro tuhle myšlenku jsme nadchli naše původní společníky, ale nyní jsme v tom jen my, jako rodina.

Co stálo za rozhodnutím změnit logo a celkovou vizuální identitu podniku?
Změna loga a identity má odrážet i změnu filozofie našeho podniku. Jde o pozvolnou a postupnou změnu, která přichází s tím, jak se vyvíjejí i potřeby a přání našich zákazníků a také naše. Z čistě ryzí prosekárny s velkou škálou šumivých především italských vín, s nabídkou tapasů, která mimo jiné byla první svého druhu v Hradci

Králové, chceme rozšířit nabídku směrem k dalšímu spektru zákazníků. Chceme postupně nabídnout i jiné druhy pokrmů, od snídaní po večerní občerstvení v duchu italského bistra. Ve změně identity se také má odrážet mnohem hlubší propojenost s penzionem CASA, který byl původně koncipován jako samoobslužný bez snídaní a dalšího servisu a který se pomalu mění v penzion hotelového typu s pestrou nabídkou jídel a služeb. Jsme v objektu kdysi vyhlášeného penzionu U Jána, tak se to přímo nabízí. Přejeme si, aby stejně jako před těmi samými dveřmi, kde se kdysi stály fronty a čekalo na rezervaci, bylo stejně tak narváno i teď, a jsme odhodláni pro to udělat maximum.

Jaký byl hlavní důvod pro rozšíření vašeho podnikání o penzion?

Když jsme v roce 2019 otevřeli prosekárnu, říkali jsme si, že jednou by bylo fajn provozovat celý podnik. V přízemí nabízet italské lahůdky a v patrech nabídnout i ubytování. Bohužel jsme otevřeli opravdu v nešťastné době, takže naše původní plány velmi rychle vzaly za své. K myšlence provozu penzionu jsme se vrátili až v roce 2022. Se stejnou vervou, jako jsme designovali lokál, jsme se pustili do vybavování pokojů. Myslím, že výsledek hovoří za vše. Ostatně i hosté nám potvrzují, že se nám to povedlo, že se jim interiéry a vybavení moc líbí a že se u nás cítí jako doma.

To zní skvěle. Jak o své hosty pečujete?

Tohle je hlavně o mně, to se musím přiznat. Sama mám moc ráda, když je doma uklizeno, čisto, voňavo a tak nějak útulno. Prostě aby to vypadalo tak, jak já si představuji obsah slova „doma“. A vlastně to stejné chci, aby bylo cítit i zde. Aby se naši hosté, i když přijedou jen na jednu jedinou noc, cítili, jako by ani neodjeli z domova. I proto jsme při výběru dávali velký důraz na kvalitu postelí a lůžkovin. Když se dobře vyspíte,



má to na vás vliv po celý den. A když vám k tomu někdo udělá skvělou snídani, nemůžete se cítit líp. Tohle naši hosté oceňují, proto nám píší milé recenze, a proto se chtějí vracet. Spokojený zákazník je nejlepší reference. Snažíme se, aby od nás odcházeli a odjížděli všichni spokojeni.

Můžete popsat některé z nejúspěšnějších tématických akcí, které jste uspořádali za poslední dobu?

Asi nejúspěšnější tématickou akcí podle mě byla diskotéka na motivy devadesátých let. To se náš atriový salon doslova otřásal v základech. Tolik fanoušků a nadšenců pro tuhle muziku jsem dlouho pohromadě neviděla. Překvapilo mě ale, že to zdaleka nebyli jen lidé v mém věku, bylo tam dost návštěvníků skoro o generaci mladších, než jsme my. Mezi další povedené akce bych zařadila hudební večery obecně, tématické gastro večery, ochutnávky a degustace výrobků vinařů, letní grilovačky, autogramiády a třeba i vernisáže. Salonek je oblíbený i pro konání byznysových snídaní, workshopů a seminářů. Pro podobné akce můžeme nyní nabídnout i ubytování, tedy komplexní služby.

Na jaké další akce byste pozvala veřejnost od 21. března?

Velmi ráda bych veřejnost pozvala na harfový recitál známé harfenistky Kataríny Ševčíkové ve středu 27. března. Již nyní jsou v nabídce vstupenky. Kdo má zájem, ať neváhá. Samozřejmě začneme welcome drinkem dobrého prosecca. Od dubna bychom chtěli rozjet také sérii workshopů psycholožky a osobní koučky Jany Kastnerové se společným tématem osobního managementu. Ačkoliv je toto téma notoricky známé a často se opakuje, myslím, že právě v této uspěchané době je víc než aktuální a je žádoucí se mu znovu a znovu věnovat. S přicházejícím jarem pak plánujeme opět další ochutnávky vín a další gastro večery. O veškerých našich aktivitách, novinkách v nabídce vín a jídel informujeme nejen na našich webových stránkách Casa del Prosecco a Penzion Casa, ale samozřejmě také na stejně znějících profilech na Facebooku a Instagramu. Určitě se nás vyplatí sledovat.

Jaké máte plány pro další rozvoj vašeho podniku?

Chceme se rozkročit větší zákaznické struktuře, třeba k mladším ročníkům, pro které jsme už nyní připravili výhodné slevy při předložení ISIC karty. Dále je to především o posílení gastronomie, o rozšíření nabídky vín a nápojů, a to i nealkoholických a také o zkvalitnění ubytovacích služeb v podobě balíčků zahrnujících i další program než jen samotné ubytování. Nesmíme ale zapomínat na stávající zákazníky, se kterými jsme si už vybudovali vztah. I pro ně plánujeme více zákaznických výhod, v nichž se odrazí to, že jsou nám věrni mnohdy od úplného začátku vzniku podniku, tedy více než pět let. Proto s nimi musíme být více v kontaktu a naslouchat jim. To všechno je ale možné budovat jenom s kvalitním a plně angažovaným týmem, který bude za Casu dýchat stejně jako my. Jenom tehdy se nám podaří být opravdu vyhledávaným podnikem, na který budeme moci být pyšní.



Helena Pondělíčková
foto: Ondřej Šlambora, archiv



Tajemství anti-agingu

Máte pocit, že čas běží příliš rychle? A co kdybychom vám řekli, že existují způsoby, jak tento běh zpomalit, alespoň co se týče vašeho zdraví a vitality? Vítejte ve světě anti-agingu, který není jen o plastických operacích a kosmetických vylepšeních. Jedná se o širokospektré medicínské metody na cestě za dlouhověkostí. Vydejte se společně s námi na tuto pouť, na jejímž konci už pro vás toto téma nebude tajemstvím.

V posledních letech jsme se v České republice stali svědky významného demografického trendu – stárnutí populace. Nejde jen o číslo ze statistik, ale o realitu, která ovlivňuje náš každodenní život. Jak ukazují zprávy Českého statistického úřadu, tento trend bude pokračovat. A právě v tomto kontextu nabývá anti-aging na významu. Stárnutí není jen o vráskách, ale i o udržení zdraví, vitality a mentální čerstvosti.

Anti-aging medicína představuje revoluční přístup ke zdraví a dlouhověkosti, kombinující nejnovější vědecké objevy a inovativní technologie. Na popředí tohoto oboru stojí regenerativní medicína, která využívá pokročilé léčebné metody, jako jsou kmenové buňky, k obnově a zlepšení tělesných funkcí poškozených věkem nebo nemocemi. Představte si, že vaše tělo má schopnost se samo opravit, obnovit poškozené tkáně a tím vracet čas zpět.

Dalším důležitým pilířem je personalizovaná medicína. Vědci a lékaři si uvědomují, že každý z nás je jedinečný, a proto by i přístup k prevenci a léčbě měl být individuální. Personalizovaná medicína se zaměřuje na genetické testování a léčebné plány, které jsou přizpůsobeny genetickému profilu a životnímu stylu každého jedince. Tento přístup umožňuje léčbu na míru, která maximalizuje účinnost a minimalizuje rizika.

Biotechnologie a molekulární cílení otevírají nové horizonty ve výzkumu stárnutí. Vědci se zaměřují na specifické biologické procesy a molekuly, které jsou spojeny se stárnutím, a vyvíjejí strategie, jak tyto procesy zpomalit, nebo dokonce zvrátit. Tato oblast může vést k vývoji nových léků a terapií, které mají potenciál prodloužit zdravý život a zlepšit jeho kvalitu.

V boji proti stárnutí hraje významnou roli i péče o mozek. Technologie proti stárnutí mozku se soustředí na boj proti kognitivnímu úpadku. Výzkumy v oblasti neurověd a neuroplasticity hledají způsoby, jak léčit degenerativní onemocnění mozku, jako je Alzheimerova choroba, a současně pracují na terapiích zaměřených na zlepšení paměti a mentálních funkcí.

Prevence chronických nemocí je dalším důležitým aspektem. Zahrnuje strategie jako optimalizaci výživy, fyzickou aktivitu a správu stresu. Cílem je předcházet běžným věkovým nemocem, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, diabetes nebo

osteoporóza, a udržovat tělo ve zdravém stavu co nejdéle.

Nakonec, dlouhověkost a genetika jsou oblastí, kde vědci hledají genetické markery a mechanizmy, které by mohly ovlivnit lidskou dlouhověkost. Cílem je identifikovat faktory, které přispívají k delšímu a zdravějšímu životu, a nabídnout tak nové možnosti pro udržení vitality a zdraví do vysokého věku.

JAK ZAČLENIT ANTI-AGING DO VAŠEHO ŽIVOTA?

Peter Attia ve své knize Přežít nabízí cenné rady pro udržení mladistvého vzhledu a vitality. Jeho přístup k anti-agingu není založen na hledání zázračného elixíru mládí, ale na inteligentní kombinaci zdravého životního stylu, správné výživy, cvičení, dostatečného odpočinku a péče o duševní zdraví. Kombinace tohoto může vést k lepší kvalitě života a pomoci nám „nejen přežít, ale i prosperovat“ v každém věku.

Zdravý životní styl a vyvážená strava jsou zásadní. Doporučuje se konzumace celozrnných produktů, čerstvého ovoce a zeleniny, zdravých tuků a bílkovin, doplněné



o dostatečný příjem vody. Nic nového, že? Přesto v dnešní době tak složitá záležitost.

Velký důraz je kladen na pravidelnou fyzickou aktivitu, která zahrnuje kardiovaskulární cvičení, posilování a flexibilitu. Tyto aktivity mají pozitivní dopad nejen na fyzickou kondici, ale i na duševní zdraví. Ke zlepšení fyzického stavu výrazně pomůže pravidelný fukční trénink alespoň dvakrát týdně. K tomu přidejte cardio aktivitu a zanedlouho můžete pozorovat rozdíl.

Důležitým prvkem je i dostatečný a kvalitní spánek, který je nezbytný pro regeneraci těla a mysli, a efektivní řízení stresu, například pomocí meditace nebo jógy.

Prevence a pravidelné zdravotní kontroly, včetně krevních testů a screeningových vyšetření, jsou důležité pro zachování dlouhodobého zdraví a mohou pomoci včas odhalit potenciální zdravotní problémy.

Vzhledem k tomu, že anti-aging medicína představuje stále se rozvíjející obor, je důležité sledovat nejnovější poznatky a být otevření novým metodám a přístupům. Tímto způsobem můžete prodloužit svůj zdravý a aktivní život, užívat si každý den plnými doušky a stárnout s grácií a vitalitou.

Helena Pondělíčková, foto: archiv



inzerce





Hoď se offline

Přemýšleli jste někdy o tom, kolik času trávíte na sociálních sítích a jaký dopad může mít přemíra online konzumace na váš život? Dokážete si představit víkend bez vašeho chytrého telefonu? Že ne? Možná nastal ten správný čas pro digitální detox.

CO JE DIGITÁLNÍ DETOX?

Jedná se o proces omezení nebo úplného přerušení používání digitálních zařízení, jako jsou smartphony, tablety, počítače a televize, po určitou dobu. Má široký záběr a může být aplikován různými způsoby, v závislosti na osobních potřebách a cílech. Není to jen o vypnutí mobilního telefonu nebo vzdání se sociálních médií. Jde o snížení jakékoliv elektronické komunikace a digitální zábavy. To zahrnuje i e-maily, online hry, nebo dokonce digitální čtení knih. Délka přerušení konzumace se může lišit. Někteří praktikují krátkodobý detox během víkendu nebo dovolené, zatímco jiní se mohou rozhodnout pro delší období, například týden nebo měsíc.

PROČ JE PROSPĚŠNÝ?

Výzkumy ukazují, že neustálé používání digitálních zařízení může vést k digitálnímu vyčerpání. Tento stav může mít za následek zhoršení kognitivních funkcí, jako je koncentrace a paměť, a může také zvýšit úrovně stresu. Profesor psychologie Mark Griffiths z Nottingham Trent University vysvětluje, že *„digitální detoxikace může pomoci obnovit rovnováhu mezi online a offline světem a zlepšit naše psychické zdraví.“*

CO ŘÍKAJÍ STUDIE?

Téma digitální detoxikace je oblíbené nejen u lidí, kteří hledají únik od zrychleného online světa, stalo se populárním také v akademických kruzích. Vědecké studie nabízejí důkazy o mnoha výhodách ome-



zení digitálního připojení. Ty zahrnují zlepšení duševního zdraví, jako je snížení úzkosti a deprese, zlepšení spánkových návyků, zvýšení produktivity a zlepšení mezilidských vztahů.

Snížení úzkosti a deprese

Studie publikovaná v Journal of Social and Clinical Psychology poukazuje na to, že omezení sociálních médií může významně snížit úzkost a deprese. Tento výzkum naznačuje, že sociální média často přispívají k negativním emocím, jako je pocit nedostatečnosti nebo sociální izolace, způsobeným sociálním srovnáváním a neustálým přístupem k informacím. Zmenšením tohoto vlivu může dojít ke zlepšení duševního zdraví. Redukce času stráveného na sociálních médiích umožňuje lidem více se věnovat osobním zájmům a reálným sociálním interakcím, což podporuje pozitivní psychický stav.

Zlepšení spánkových návyků

Studie z University Stanford říká, že omezení používání elektronických zařízení před spaním může zlepšit kvalitu spánku. Modré světlo emitované obrazovkami elektronických zařízení má tendenci narušit produkci melatoninu – hormonu, který reguluje spánkový cyklus. To vede k obtížím s usínáním a může narušit celkovou kvalitu spánku. Omezováním expozice světla obrazovek před spaním se může zlepšit spánkový režim a zvýšit kvalita spánku

Zvýšení produktivity

Studie z Univerzity v Illinois ukázala, že časté přerušení práce kvůli kontrole sociálních médií nebo e-mailů mohou negativně ovlivnit produktivitu a schopnost soustředění. To může snižovat efektivitu práce a zvyšovat dobu potřebnou k dokončení úkolů. Redukce nebo správné načasování těchto přerušení může vést k lepšímu zaměření na práci a celkově zvýšit produktivitu.

Zlepšení mezilidských vztahů

Studie z Univerzity v Britské Kolumbii popisuje, jak omezení používání mobilních telefonů během společných jídel může výrazně zlepšit kvalitu mezilidských interakcí. Když účastníci omezili svou pozornost věnovanou telefonům, prožívali hlubší spojení a lepší komunikaci s ostatními lidmi. Tento výzkum poukazuje na to, jak digitální zařízení mohou narušovat osobní interakce a jak jejich omezení může vést k posílení mezilidských vztahů.

JAK NA TO?

Začněte s malými změnami, jako je vypnutí telefonu na určitou dobu nebo omezení času na sociálních sítích. Postupné snižování závislosti na digitálních zařízeních je efektivnější než náhlé přerušení. Vyměňte čas strávený online za aktivity, které podporují vaši pohodu, jako je četba, meditace, cvičení nebo trávení času v přírodě. Tímto způsobem lze lépe využít čas a zároveň podporovat fyzické a duševní zdraví. Je důležité informovat rodinu a přátele o vašem plánu, aby vás mohli podporovat a respektovat vaše hranice. Vytyčte si u vás doma prostor, kde bude používání elektronických zařízení omezeno nebo zakázáno. My doporučujeme ložnici nebo jídelní stůl. Pravidelně hodnoťte, jak se cítíte během detoxu, a podle toho upravujte svůj plán. Sebereflexe vám umožní lépe porozumět vašim potřebám a přizpůsobit detox tak, aby co nejvíce prospíval vašemu zdraví a pohodě.

Helena Pondělíčková
foto: archiv

inzerce



Jde to zdravě

Že zdravé není dobré? Tak to už dávno neplatí. Tohle jsou dobroty, které z vašeho jídelníčku udělají nejen zdravější, ale i chutnější zážitek. Dobrou chuť!



JÍME ZDRAVĚ PO CELÝ ROK

Objevte kouzlo české sezónní kuchyně. Tento průvodce po českých surovinách pro každé roční období nabízí 160 receptů pro celoroční vaření. Na 400 stránkách najdete inspiraci pro zdravé a rychlé pokrmy, které si zamiluje celá rodina.

jimezdrave.cz
229 Kč

KEŠU OŘECHY

Zdraví v každém kousku. Bohaté na mononenasycené mastné kyseliny, měď, hořčík, mangan a vitamíny B1, B6, K. Ideální pro srdce, kosti a imunitu. Chutné, zdravé a nutričně bohaté.

grizly.cz
139 Kč



KOKOSOVÝ KRÉM

Přeneste se svou chutí na exotickou pláž. Krém je vyrobený z čisté nepražené 100% kokosové dužiny. Objevte jeho bohatou chuť a nechte se hýčkat s každou lžičkou!

lifelike.cz
109 Kč





GRANOLA

Křupavá směs kombinuje špaldové a ovesné vločky s bohatou směsí makadamových ořechů, mandlí a kešu, pečlivě zapečených s arašídovým krémem, kokosovým olejem a nektarem. Výsledkem je neodolatelná chuť slaného karamelu. Mňam!

natu.cz
149 Kč



CHIPSY

Dobrota ze 41 % čerstvě sklizené zeleniny. Ideální pro vegany, bez umělých přísad. Každé sousto je ochuceno pouze nejlepšími přírodními ingrediencemi, díky čemuž si můžete vychutnat opravdovou chuť červené papriky a jarní cibulky. Křup!

countrylife.cz
40 Kč



PRÉMIOVÉ ITALSKÉ BEZLEPKOVÉ TĚSTOVINY

Když těstoviny, tak italské. A to i ty bezlepkové. Kvalitní řemeslně vyráběné bezlepkové těstoviny různých tvarů a velikostí. Udělejte si doma tu pravou Itálii.

vsebezlepku.cz
99 Kč

HUMMUS S UZENOU PAPRIKOU

Dopřejte si pravou středomořskou chuť. Vybrané farmářské suroviny, bez éček a umělých konzervantů. Bohatá chuť obohacená olivovým olejem a tahini ze sezamových semínek. Ideální jako originální dip nebo zdravá příloha.

goodie.cz
65 Kč





Moje místo

Jsou místa, která na vás dýchnou. Místa, která vás chytí za srdce, a potom místa, která se stanou vaší nedílnou součástí. Jakému místu propadl fitness trenér a kondiční kouč české fotbalové reprezentace do 19 let Ondřej Kraják a proč tomu tak je?

Jaké je vaše nejoblíbenější místo a čím si vás získalo?
Je spousta míst, kde se cítím dobře. Velice také záleží, s kým společné zážitky sdílíte. Asi neřeknu nejoblíbenější, ale opakovaně se nám líbilo s rodinou v Řecku na Krétě, která má pro nás až magický nádech. Na hory pak rádi jezdíme do Vysokých Tater, které jsou nádherné jak v zimě, tak i v létě. No, a jsem patriot, takže nemohu nezmínit moje rodné město Hradec Králové, kde mám rodinu, přátele a svoje fitko Overtime.

Vzpomenete si na úplně první návštěvu Řecka nebo Tater?
V Řecku jsme byli s manželkou poprvé na svatební cestě v roce 2017 a od té doby jsme zde byli ještě dvakrát. Tatry díky lepší dostupnosti navštěvujeme pravidelně. Poprvé to mohlo být kolem roku 2012.

Co by si tam návštěvník neměl nechat ujít?
V Řecku se nám moc líbil výlet lodí na ostrov Santorini, který je známý typickými řeckými stavbami s modrou střechou. Navštívili jsme také jižní část Kréty, která není tak turisticky známá, ale o to více si můžete užívat místní přírodu a ryzí Řecko. Určitě se vyplatí pronajmout si auto, ostrov si projet a navštívit i místa, která vám cestovní kanceláře nenabídnou. V Tatrách určitě zmíním Štrbské pleso, výlet lanovkou na Lomnický Štít a spoustu turistických tras, které člověk může procházet každý rok a nezevšední se mu.

Jaká místa vás mimo to nejvíce zaujala?
Nerad bych na něco zapomněl, protože díky mé práci u reprezentace mám to štěstí podívat se do spousty zemí. Líbilo se mi moc v rakouském Kaprunu nebo španělském San Pedro del Pinatar. Zajímavá je také britská kultura, kterou jsem na vlastní kůži zažil nedávno, když jsme hráli v severoirském Belfastu. Z rodinných cest se nám líbily Benátky, Wroclaw nebo Petrohrad.

Jaký je váš největší zážitek, který jste si z cest odvezl?
Tady bych si dovolil rozdělit na zážitek ve sportovní a osobní rovině. Z těch sportovních bych zmínil účast na Euro s reprezentací do 21 let ve slovinském Celje. V osobní rovině jsem poprvé v životě viděl populární bílé noci v Petrohradu, no, a nesmím zapomenout na žádost o ruku mé ženy v prosinci 2016. Kde jinde, než v našich oblíbených Tatrách.

A suvenýr?
Nejsem úplně typ člověka, který by si musel z cest vozit suvenýry. Raději přivezu nějaké drobné dárky rodině, které se mi vejdou

do kufru. Z Belgie jsem loni v září dovezl dceři plyšáka postavičky z její oblíbené pohádky, kterého jsme dlouho v ČR nemohli sehnat. Z toho měla obrovskou radost a já logicky taky.

Jsou místa, kam se rád vracíte, nebo spíš raději objevujete nová?
Mám to tak napůl. Rád objevuji nová místa a kultury, ale zároveň mi nevadí, když jedu někam, kde to znám. Člověku pak díky tomu aspoň odpadnou ty první dny, kdy se seznamuje s prostředím. To je velká výhoda cest do známých destinací.



Prozradíte čtenářům, kam se chcete podívat příště?
V březnu mě čeká reprezentační sraz v Itálii, kde budeme hrát finálovou kvalifikaci o postup na Euro U19. S rodinou pak pravděpodobně budeme v létě objevovat krásy Šumavy, kde jsme společně ještě nebyli. A třeba zbyde čas i na naše oblíbené Tatry, uvidíme.

(red), foto: archiv



Ondřej Kraják

se narodil v roce 1991 v Hradci Králové, kde také zahájil svoji fotbalovou kariéru. Dále prošel Spartou Praha a Bohemians Praha 1905, avšak kvůli zranění ukončil fotbalovou profesní dráhu v roce 2014. Od té doby působí jako fitness trenér se zaměřením na funkční trénink. Spolu s bratrem provozují soukromou tréninkovou zónu Overtime. V roce 2018 se ujal role kondičního trenéra u české fotbalové reprezentace do 21 let. Momentálně je kondičním trenérem U19. Kromě profesního života je také hrdým otcem dcery Elly, kterou vychovává se svou milovanou manželkou Janou.

inzerce



FRANCE CAR www.francecar.cz



Dosáhněte work-life balance

V moderním rychlém a náročném světě je vyvážení pracovního a osobního života často jednou z největších výzev. Work-life balance není jen módní fráze, je to součást zdravého životního stylu. Jak najít rovnováhu mezi kariérou a volným časem, aniž byste museli obětovat jedno, nebo druhé?

Tento koncept představuje ideál, ve kterém jsme schopni získat uspokojivou rovnováhu mezi pracovním a osobním životem. Nadlidský výkon, říkáte si. A jde to vůbec? Rovnováha mezi prací a osobním životem není pevně daná a mění se v závislosti na individuálních potřebách a okolnostech. Pro někoho může znamenat mít možnost opustit práci včas, aby strávil čas s rodinou, zatímco pro jiného může znamenat flexibilitu v práci, která poskytuje zapojení do osobních zájmů nebo koníčků. Klíčem k work-life balance je pochopení, že ani práce, ani osobní život by neměly být nepřetržitě dominantní. Oba aspekty by měly být v jakési rovnováze, což umožňuje naplňovat profesionální úspěchy, zároveň se věnovat osobnímu růstu, zdraví a vztahům. Jde o dynamický proces, který se mění v průběhu času a životních etap. Například, co vám fungovalo ve dvaceti letech, nemusí nutně vyhovovat ve čtyřiceti. Ale hlavně, rovnováha znamená pro každého něco jiného.

PROČ JE DŮLEŽITÁ ROVNOVÁHA?

Přílišný stres z práce, dlouhé pracovní hodiny a nedostatečný odpočinek mohou vést k řadě fyzických i psychických zdravotních problémů, včetně vyčerpání, úzkostí, depresí až k naprostému vyhoření. Vyvážený životní styl, který nám dává dostatečný čas na odpočinek a relaxaci, je klíčem k udržení dobrého zdraví a celkové pohody. Když jsme fyzicky a mentálně zdraví, jsme schopni

lépe se vypořádat s každodenními výzvami a stresy. Work-life balance hraje zásadní roli v udržování silných a zdravých vztahů s rodinou a přáteli. Bez rovnováhy mezi prací a osobním životem se často stává, že člověk zanedbává své blízké, což může vést k napětí ve vztazích a pocitu osamělosti. Naopak, vyvážený přístup nabízí trávit více kvalitního času s rodinou a přáteli, což vede k posílení emocionálních pout a pocitu spokojenosti. Lidé tráví přebytečné hodiny prací v domnění, že tím zvýší svou produktivitu a dosáhnou úspěchu, opak může být pravdou. No, není to ironie? Přepracování a nedostatek odpočinku často vedou k snížené efektivitě a kvalitě práce. Pokud si vyhradíte dostatek času na odpočinek a regeneraci, vrátíte se k práci svěží, s novými nápady a energií. Když se ale bavíme o rovnováze, je zapotřebí velká míra disciplíny. Proč? Upřímně, kolik času v kanceláři trávíte opravdu prací? Změňte to, buďte efektivní a nenechte se rušit neustálým pročítáním příchozích e-mailů a klábosením s kolegy u kávovaru. Vyhraďte si čas, který věnujete pouze vlastní produktivitě, a nenechte se ničím rozptylovat. Pro to, abyste z práce mohli odcházet včas, musíte něco udělat.

JAK NA TO?

Vytyčení hranic

Odborníci zdůrazňují význam stanovení jasných hranic mezi pracovním a osobním životem. To může zahrnovat vytvoření specifických pracovních hodin, odpojení se od pracovních e-mailů a volání mimo tyto hodiny, a vytváření fyzického rozdělení mezi pracovním a osobním prostorem, zejména při práci z domova.

Sebereflexe a sebepoznání

Rozmyslete si, co pro vás work-life balance znamená. Doporučuje se pravidelně hodnotit potřeby a cíle. Přizpůsobovat rozvrh tak, aby odrážel osobní hodnoty a ambice.

Efektivní plánování

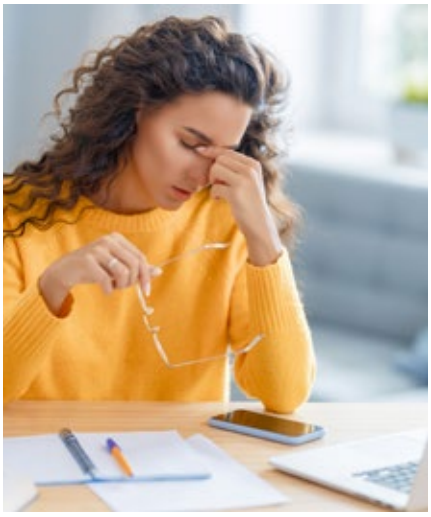
Dobré plánování a management času jsou zásadní pro dosažení rovnováhy. To zahrnuje prioritizaci úkolů, stanovení realistických cílů a vytváření efektivních plánů, které zohledňují jak pracovní, tak osobní závazky.

Důraz na fyzické a psychické zdraví

Pravidelné cvičení, zdravá strava, dostatečný spánek a praktikování technik pro snižování stresu, jako je meditace nebo jóga.

Řekněte si o pomoc

Nebojte se vyhledat podporu, ať už od partnera, rodiny, přátel, nebo dokonce profesionálních poradců a terapeutů. Sdílení zkušeností a výzev s ostatními může poskytnout cenné perspektivy a strategie.





Přizpůsobení se změnám

Flexibilita je klíčová ve světě, kde se osobní a pracovní okolnosti mohou rychle měnit. Odborníci radí být otevřený změnám a přizpůsobovat plány a cíle podle aktuálních potřeb a situací.

Delegování a vyjednávání

Efektivní delegování úkolů na pracovišti a doma může výrazně snížit zatížení a stres. Je také důležité vyjednávat o flexibilitě a podpoře v práci, jako jsou flexibilní pracovní doby nebo možnost práce z domova.

Odpočinek a downtime

Odborníci zdůrazňují význam pravidelných přestávek a doby na odpočinek během dne. Vyhrazení času na relaxaci a zábavu je nezbytné pro dobíjení energie a udržení mentálního zdraví.

Přijetí nedokonalosti

Dokonalá rovnováha není vždy dosažitelná. Někdy budou okolnosti vyžadovat více času a energie věnované práci, nebo naopak osobnímu životu. Důležité je mít schopnost přizpůsobit se a najít rovnováhu v dlouhodobém horizontu.

Vzdělávání a osobní rozvoj

Neustálé vzdělávání a rozvoj dovedností může pomoci zlepšit efektivitu v práci a posílit pocit osobního uspokojení. To může zahrnovat účast na workshopech, kurzech nebo čtení odborné literatury.

Helena Pondělíčková
foto: archiv

> *„Vyhraďte si čas, který věnujete pouze vlastní produktivitě, a nenechte se ničím rozptylovat.“*





Nemůžu žít bez...

Petr Schwarz, fotbalový záložník a hradecký odchovanec, který momentálně kope za polský tým Śląsk Wrocław. Bez koho a čeho si neumí představit svůj život? Zeptali jsme se přímo a tady je jeho sedmička, bez které se zkrátka neobejde.

Rodina
Na prvním místě je pro mě rodina, což považuji za zcela samozřejmé. Všechno, co dělám, dělám s ohledem na ně. Jsou mou prioritou a všechno ostatní přichází až po nich. Nedávno, po dvoutýdenním soustředění, jsem si uvědomil, jak moc mi moje holky chyběly. Být pryč tak dlouho nebylo vůbec jednoduché.

Širší rodina
Na druhém místě bych uvedl širší rodinný kruh. Kromě mé bezprostřední rodiny, kterou tvoří manželka, dcera a náš pejsek a která je pro mě nejdůležitější, považuji za nenahraditelné i mé rodiče, sourozence a rodinu mé manželky. Všichni společně hrají významnou roli v mém životě. Jsou základem toho, kým jsem a kde jsem. Jejich podpora a láska jsou pro mě nesmírně důležité.

Přátelé
Ačkoliv by se to mohlo zdát u fotbalisty neobvyklé, fotbal ve svém žebříčku hodnot stavím až za přátelství. Přátelé jsou pro mě nepostradatelní, bez nich by můj život nebyl úplný. Možnost strávit večer u dobré večeře, pobavit se a odreagovat od všedních starostí je něco, co v mém životě musí být. Tyto chvíle mi dodávají novou energii a pomáhají mi udržet rovnováhu mezi profesionálním a osobním životem.

Fotbal
Fotbal je neodmyslitelnou součástí mého života a vždy bude. Věnoval jsem se mu od útlého věku a během let mi dal spoustu zkušeností, obohatil mě o důležité informace, znalosti a přinesl mi mnoho přátel. Nezapomenutelným vrcholem mé kariéry byl okamžik, kdy jsem si poprvé oblékl dres české reprezentace. Splnění tohoto dětského snu považuji za jeden z největších úspěchů mého života. Pro každého kluka, který sní o fotbalu, je přesně tohle

ten moment vrcholného úspěchu a já jsem nesmírně vděčný, že se mi to splnilo.

Sport a pohyb

Sport do mého života zkrátka patří. Vyzkoušel jsem si různé sporty, od závodního skákání na lyžích přes cyklistiku až po běhání. Pohyb jako takový je něco, bez čeho nemohu být, a zároveň se na něj i rád dívám v televizi nebo osobně na stadionech. Přináší mi radost a uspokojení a doufám, že tuto vášeň předám i své dceři. V budoucnu bych si přál více jezdit na kole a hrát tenis.

Zážitky

Co by to bylo za život bez zážitků. Velkou radost mi přináší sdílet nádherné momenty s rodinou, objevovat nové krásy a cestovat. Co se týče oblíbených destinací, momentálně bych vyzdvihl Barcelonu. Asi nejhezčí město, které jsem doposud viděl. Ale tím nejvýznamnějším a nejsilnějším zážitkem v mém životě je bezesporu narození mé dcery. Ta lavina emocí, když jsem poprvé uslyšel její pláč, byla ohromující. Na to nikdy nezapomenu.

Mobilní telefon

Na konec mého seznamu nezbytností přidávám na odlehčení něco velmi současného – mobilní telefon. Nejde mi o sociální sítě, ale o základní potřebu být v kontaktu. Je pro mě zásadní udržovat spojení s rodinou a přáteli. Přiznávám, že čas strávený na telefonu monitoruji a někdy se nad výsledky pozastavím. Závisí to na tom, jestli jsem s rodinou, nebo na cestách s týmem. Na venkovních zápasech bývá čas strávený u telefonu vyšší, zatímco doma to může být pouhých 30 minut za den. Snažím se držet týdenní průměr okolo 2,5 hodin a věřím, že bych zvládl strávit třeba celý víkend bez telefonu.

(red), foto: archiv



Petr Schwarz

narodil se v roce 1991 v Broumově. Svoji fotbalovou kariéru odstartoval v Machově, kde žil se svými rodiči a dvěma sourozenci. Talentovaného hráče si všimlo mužstvo FK Náchod, odkud jeho cesta vedla do FC Hradec Králové. Zde prošel všemi mládežnickými kategoriemi, B týmem až se vypracoval do A týmu, kde poprvé okusil atmosféru prvoligového fotbalu. V roce 2018 přestoupil do polského Raków Czestochowa, kde s týmem vybojoval postup do Ekstraklasy a zisk titulu vicemistra. V roce 2021 přestoupil do týmu Śląsk Wrocław, kde působí dodnes. Vedle fotbalové kariéry je Petr šťastným manželem Terezy a hrdým otcem dcery Emmy.

inzerce



Pořiďte si SUV Hyundai BAYON v široké nabídce verzí včetně limitované edice Play se skvělým cenovým zvýhodněním. Užijte si pohodlné nastupování, ve své třídě velkorysý prostor pro cestující a zavazadla (411-1 205 l), výkonné motory 1,2i (84 k) či 1,0 T-GDI (100 nebo 120 k), vyspělé asistenční systémy a moderní konektivitu. BAYON dostupný skladem již za 369 990 Kč včetně zvýhodnění až 130 000 Kč.

HYUNDAI HRADEC

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

HYUNDAI

Reprezentativní příklad financování Hyundai Comfort Club 1,2i s programem Hyundai Finance včetně veškerých bonusů: pořizovací cena 369 990 Kč vč. DPH, výše úvěru 221 994 Kč, přímá platba 40 % (147 996 Kč); pevná úroková sazba 5,80 % p.a., RPSN: 12,27 % p.a.; 1.-35. měsíční splátka úvěru bez pojištění 2 552 Kč; 36. poslední nepravidelná splátka bez pojištění 166 496 Kč; měsíční splátka pojištění 954 Kč; poplatek za poskytnutí úvěru 0 Kč; délka úvěru 3 roky. Celková částka k uhrazení (jistina, úroky, pojištění, poplatek): 290 160 Kč. Nabídka pojištění obsahuje pojištění odpovědnosti a havarijní pojištění (spoluúčast 10 % min. 10 000 Kč), navíc nabídka obsahuje připojištění skel zdarma. Platnost nabídky je do 31. 3. 2024 nebo do odvolání. Poskytovatelem úvěrového financování a zadavatelem reklamy na finanční produkt je společnost ESSOX s.r.o. Poskytovatelem pojištění je společnost UNIQA pojišťovna, a.s. Příklad financování je orientační. Akce platí na vybrané skladové vozy do vyprodání zásob. BAYON - kombinovaná spotřeba 5,2-5,7 l/100 km, emise CO_2 118-129 g/km.

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



10 otázek pro...

Jak dobře znáte osobnosti našeho regionu? Pár otázek jsme jim položili za vás v tradiční rubrice Quartieru. Co nám na sebe prozradil nový ředitel Hradecké kulturní a vzdělávací společnosti Ivan Kurtev?

S čím máte spojené jaro?
Jaro pro mě představuje období obnovy a nových začátků, na rozdíl od zimy, kterou nemám rád. Během zimy jsou dny krátké, pracovní den začíná i končí ve tmě a chybí mi slunce. Navíc, protože při organizaci koncertů ujedu ročně více než 40 000 kilometrů, zimní podmínky na cestách představují bezpečnostní riziko. Naopak jaro a další roční období si užívám. Jaro je pro mě symbolem probuzení přírody, kdy rostliny kvetou a vše se probouzí k novému životu. Toto období je také oživením kultury, což je vždy inspirativní. Jaro mi nabízí možnosti pro nové začátky, příležitosti a změny.

Jaký byl váš největší zážitek uplynulé zimy?
Když pominu výraznější událost výběrového řízení a jmenování do funkce s poměrně svižným rozjezdem, byl absolutně největší zážitek trávení svátků vánočních poprvé s vnučkou Sárou, protože jsem se v minulém roce stal dědečkem. A protože jsem tátou tří kluků, je příchod děvčete do naší rodiny opravdovou událostí a radostí. Letošní Vánoce považuju opravdu za nesmírně štědrý a dojemný čas strávený s rodinou.

Které cestovatelské místo je vaše nejmilejší? A proč?
Ačkoliv jsem v minulosti byl vášnivým cestovatelem a trampem, dnes již cestuji méně. Považuji Českou republiku za nádhernou zemi a uvědomuji si, že je zde stále mnoho míst, která jsem ještě nenavštívil. V současné době si cením času stráveného s rodinou a přáteli na oblíbených místech, kde se cítím dobře. Jelikož v době běžných dovolených je v naší branži nejvíce práce, kdy jedna produkce následuje druhou, není mnoho času na odpočinek.

Mým nejoblíbenějším místem je naše rodinná chalupa v Krkonoších, kde trávíme volné chvíle, a chalupaření se pro mě stalo ideální formou aktivního odpočinku. Ať už jde o jednoduché sečení trávy nebo stavbu letní kuchyně, každá činnost zde má své specifické kouzlo. Chalupa nám poskytuje možnost uniknout od ruchu každodenního života, což je pro mě nepostradatelné.

Vzpomenete si na váš největší zahradnický úspěch?
Jako dítě jsem musel hodně pomáhat rodičům na zahradě u našeho domu na Pouchově, což mi vštípilo dlouhodobý

odpor k zahradničení. Moje žena to měla podobně. Po dlouhou dobu jsme se shodli na tom, že zahrada pokrytá trávníkem je zcela dostačující. (*smích*) Tento názor se však změnil během pandemie covidu, kdy jsme trávili dlouhé měsíce na chalupě v horách a měli možnost sledovat příchod jara v plné kráse. Začali jsme se věnovat zahradě kolem chalupy s nadšením a brzy jsme objevili novou vášeň. Náš zájem o zahradu vzrostl natolik, že jsme se nedávno přistihli při vášnivé debatě o tom, co ještě zasadit, aby kvetlo ve dnech, kdy máme volno. Pro jistotu se nyní vyhýbáme zahradnictvím. (*smích*) Nejnovějším úspěchem je vybudování zahradní skalky a nyní se pobaveně bavíme o možnosti založení zahradního jezírka.

Na který moment své kariéry nejraději vzpomínáte?

S radostí vzpomínám na sedm let, které jsem strávil v Letohradě na radnici jako hlavní ekonom. Během té doby jsem měl na starosti přípravu oslav 700 let od první písemné zmínky o městě, což významně ovlivnilo mé rozhodnutí přejít do oblasti kultury. V Letohradě jsem si vytvořil okruh přátel, jejichž společnost mi velmi chybí, a tak občas neodolám, skočím do auta a jedu se za nimi podívat. Zlomovým mezníkem v mé kariéře byl však rok 2012, kdy mi „hodil lano“ Pavel Žalman Lohonka, a já díky tomu nastálo zakotvil v kulturních vodách. Díky tomu jsem měl příležitost produkovat a ve spolupráci s režisérem Zdeňkem Gawlikem natočit o Žalmanovi film Naslouchám tichu země, který byl v koprodukci s Českou televizí určen pro kina i televizní obrazovky. Rok natáčení tohoto inscenovaného dokumentu byl pro mě nesmazatelným a obohacujícím. Nejraději vzpomínám na vyprávění o Pavlově životě očima mnoha populárních osobností, které jsme měli možnost zachytit. Tato zkušenost posílila naše přátelství a můj obdiv k jeho neuvěřitelné pracovitosti.

Jaký je vás největší kulinářský zážitek?

Nejlepší jídlo pro mě je to, které si nemusím sám vařit. (*smích*) Ve skutečnosti, každé jídlo chutná lépe než festivalová klobása nebo koncertní chlebíček, na které jsem při různých produkcích zvyklý víc, než by si jiní lidé dali za celý život. Nemám příliš času na speciální gastronomické zážitky, takže ty nejlepší kulinářské chvíle obvykle prožívám doma nebo na chalupě. Ze všeho nejvíce jsem hrdý na svůj domácí kvasový chleba. Nyní se připravuji na vlastní výrobu klobás a na domácí uzení, pro což mi kolegové muzikanti k padesátinám darovali zařízení pro uzení studeným kouřem. Takže se zdá, že největší kulinářské zážitky mě teprve čekají.

Jaké místo v České republice na vás nejvíc zapůsobilo?

Klášter Rosa coeli v Dolních Kounicích nebo kostel Nanebevzetí Panny Marie v Neratově. To jsou místa s nezapomenutelnou atmosférou. Své genius loci má také kultovní hospůdka Na Mýtince v Knovízi u Slaného.

Jaký je váš vztah ke sportu?

Bohužel jsem nezdědil sportovní vlohy. I když nejsem příznivcem zimy, jsem celkem schopný lyžař a baví mě bowling. Dříve jsem jezdil na kole a občas jsem jezdil i na koni, ale neřekl bych, že mi to šlo zvlášť dobře. (*smích*) Dnes se bohužel pohybuji téměř všude autem. Ale nedávno jsem před svými syny Jakubem a Víťou zmínil, že bych si někdy rád vyzkoušel curling, a minulý týden se to skutečně stalo. Byl to narozeninový dárek od dětí a celá rodina jsme si to zkusili pod dohledem trenéra. Měli jsme k dispozici profesionální curlingovou dráhu v pražské Třešňovce, a dokonce jsme si odnesli i medaili. Byl to velký zážitek, ze kterého budu čerpat ještě dlouho.

Jaký je váš největší adrenalinový zážitek? Co vás dostalo?

Při dnešním stavu silnic, soustavných uzávěrách a zahuštění dopravy je opravdu jedním velkým adrenalinem dostat se včas na představení. I když si dnes dávám hodinovou rezervu na cestu, mnohdy máme s kapelním kolegou, hradečákem Petrem Havrdou, co dělat, abychom byli na koncertě včas. Ve spojení s největší noční můrou většiny lidí fochu, tj. obavou z havárie na cestě, je to myslím dostatečný adrenalin. Nejvíce adrenalinu jsem však zažíval v době covidu, kdy se rušilo jedno pracně připravené představení za druhým a celkem jich padlo kolem stovky, a na to vzpomínám opravdu velice nerad. Celá situace kolem pandemie kulturu postavila před nečekanou a obtížnou výzvu a nebylo zřejmé, jak rychle se dokáže postavit na nohy. A to je nakonec i jedním z důvodů, proč jsem v tu dobu začal pracovat pro Magistrát města Hradce Králové na odboru kultury, sportu a cestovního ruchu.

Jaká je vaše představa ideální dovolené?

Asi Dominikánská republika nebo Kapverdské ostrovy. Slyšel jsem, že Kapverďanky jsou nesmírně pohledné. (*smích*) Bylo by skvělé vyrazit za sluncem a teplem, obzvlášť během zimních měsíců u nás, nejlépe od poloviny prosince do poloviny ledna. A bez telefonu, to by bylo perfektní.

(red), foto: archiv



Kdo je Ivan Kurtev?

Narodil se v Hradci Králové, v části Pouchov. Už 30 let je šťastně ženatý a vychoval čtyři děti. Vzděláním je ekonom se zaměřením na obchodní provoz. Vedle toho se věnuje podnikání a má bohaté zkušenosti jako producent v kulturním sektoru. Působí také jako hudební vydavatel a manažer hudebních skupin Žalman & Spol a Marien. Je organizátorem populárního festivalu Folkové Chvojení. Nedávno byl jmenován novým ředitelem Hradecké kulturní a vzdělávací společnosti.

Jakmile dubnové kalendářní listy začnou mizet, lidé se chystají na stavění máje, známé také jako májka. Tento zvyk, započatý pohany, proplétá svou historii až do středověku, kde se snoubil s křesťanskými tradicemi. Májka, dříve považovaná za talisman úrodnosti a ochránkyni před zlými silami, se dnes pojí s oslavami. Hlídání májky, kterou mladíci přes noc střeží, aby nebyla ukradena, je starým zvykem. Také podle tradice mladíci v noci na prvního máje potají stavěli májku pod okny svých vyvolených, aby vyjádřili svůj obdiv a náklonnost. V některých místech zase otcové dívek, kterým bylo patnáct let, vztyčovali májku u domu, což signalizovalo, že jejich dcera je připravena pro vdavky.





Za taktovkou Smetanova Litomyšl

Jak se z vášnivého posluchače stal ředitel jednoho z nejikoničtějších hudebních svátků v Česku? Nový ředitel festivalu Smetanova Litomyšl Michal Medek vypráví o své lásce k hudbě, významném jubileu Bedřicha Smetany a plánech, které mají přinést světovou slávu do Litomyšle. Příběh plný hudby, vize a snů o budoucnosti festivalu, který je srdcem klasické hudby v naší zemi.

V září jste se ujal pozice ředitele festivalu Smetanova Litomyšl. Rozdělíte se s námi o příběh cesty, která vás dovedla na tento pomyslný trůn?

Na Smetanovu Litomyšl mě dovedla láska k hudbě, magie litomyšlského festivalu i Litomyšle samotné a v neposlední řadě touha pomoci v dalším rozvoji festivalu, který mi dal za více než dvě dekády pravidelných návštěv tolik nezapomenutelných hudebních zážitků. Už v dospívání jsem se začal zaposlouchávat do klasické hudby, hloubka prožitku mi pomáhala pochopit a zvládnout mnoho životních situací. Začal jsem zpívat v chlapeckém sboru Boni Pueri, později v profesionálním souboru Schola Gregoriana Pragensis, ve kterém zpívám dodnes. Vedle toho mě můj blízký kamarád Ondřej Tikovský ukázal svět opery a začali jsme pravidelně jezdit právě na Smetanovu Litomyšl. Díky intenzitě hudebních zážitků jsem festival prožíval jako každoroční kulturní vrchol. Zásadní roli samozřejmě sehrála i moje pozice v České filharmonii, kde jsem v managementu za komunikaci, marketing a obchod. Z České filharmonie vede ke Smetanově Litomyšli velmi logická a přímá cesta.

Jaký bude nadcházející ročník Smetanovy Litomyšle, který také připomene významné výročí – 200 let od narození Bedřicha Smetany?

Nadcházející ročník bude v mnoha ohledech mimořádný, jak také jinak, když si připomínáme tak významné výročí. Zahájíme Smetanovským gala s Českou filharmonií vedenou báječným Jakubem Hrůšou, bude se jednat o mezinárodní televizní přenos, který se bude živě vysílat do více než 80 zemí světa. Návštěvníkům festivalu nabídneme unikátní příležitost slyšet a prožít v periodě jednoho festivalového měsíce všechny Smetanovy opery. Taková příležitost se už v našich životech pravděpodobně nebude opakovat a bylo by škoda ji nevyužít. Vedle Smetany přinese festival mnoho dalších mimořádných hudebních příležitostí. Koncertů a představení přineseme na pět desítek, což je rekordní počet v historii Smetanovy Litomyšle.

Můžete prozradit, jakým způsobem probíhá výběr umělců a repertoáru pro festival?

Zásadní slovo ve festivalové dramaturgii má umělecký ředitel. On přináší základní dramaturgický rámec a do něj vkládá jednotlivé programové stavební kameny, aby nahlédl zvolené festivalové téma co nejpestřejším hudebním pohledem. Smetanova Litomyšl má to štěstí, že už více než čtyři desetiletí připravuje její program Vojtěch Stříteský, který festival programově vystavěl a postupně rozvinul do současné podoby národního festivalu a asi největšího mimopražského klasickohudebního festivalu v naší zemi. Výběr samotných umělců vyžaduje velký rozhled, dost prostoru k poslechu nahrávek, ale i cestování po světě za zajímavými hudebními příležitostmi. Abychom získali některé světové hvězdy, musíme mít i dobré kontakty a kredit zavedeného festivalového podniku, na který má smysl přijet.

Jaké jsou vaše hlavní cíle a vize pro další vývoj festivalu Smetanova Litomyšl v příštích letech?

Rád bych evolučně rozvíjel dobře zavedený národní festival a postupně ho zapsal na mapu významných evropských festivalů. To samozřejmě neznamená, že by se Smetanka měla vzdálit Litomyšlanům nebo posluchačům z regionu. Přál bych si, abychom v Litomyšli nabízeli světovou kvalitu ve velkých hudebních formátech, tedy zejména v opeře a symfonické hudbě. Mou vizí, která v něčem překračuje samotný festival, je Litomyšl a její zámecké návrší jako evropské kulturní a ideálně i vzdělávací centrum.



Když nejste ponořen do světa klasické hudby, jaké jiné kulturní zájmy nebo koníčky vás naplňují?

Mám krásnou rodinu a pět úžasných dětí, moc bych si přál, abych na ně měl v budoucnu víc času. Vedle hudby se dlouhodobě věnuji renovaci veteránů, automobilů i motocyklů české výroby, nešikovnost vlastních rukou zde vykrývám managementem. V posledních letech se věnuji rekonstrukci rodinné historické roubenky v Podkrkonoší, která dává rodině báječnou možnost relaxace. Vedle hudby a managementu obecně mě profesně hodně zajímá také psychologie a psychoterapie.

Helena Pondělíčková, foto: archiv

Stalo se na východě Čech

Zima je za námi a byla skutečně wow! Na východě Čech jsme byli svědky spousty ohromujících událostí. Některé z nich se objevily i na stránkách celostátních médií. Připojte se k nám a připomeňte si šestku těchto zásadních momentů. Je tu pravidelná rubrika Quartieru.



PO JIČÍNĚ NA SDÍLENÉM KOLE

Začátkem února Rada města schválila projekt sdílených jízdních kol v Jičíně. Celkem bude po městě k dispozici 60 bicyklů na 20 stanovištích. Prvních 15 minut je zcela zdarma a náklady jsou hrazeny z městské kasy. Další zahájená půlhodina stojí 25 korun a platí se přes mobilní aplikaci.



ROZTOMILÁ RARITA V KRÁLOVÉDVORSKÉ ZOO

Safari park Dvůr Králové nad Labem patří mezi jedno z mála míst na planetě, kde se daří množit vzácné medojedy kapské. Jsou to šelmy, které vynikají vytrvalostí, chytrostí, obrovskou silou a houževnatostí. Zdejším zoologům se je podařilo úspěšně odchovat už potřetí.



LETOŠNÍ NOVÁČCI V KLADRUBECH NAD LABEM

Na začátku února se v hřebčíně Slatiňany narodila první klisnička Pariota. O týden později byl další důvod k oslavě z narození z dalších dvou přírůstků – klisničky Sintory-17 a Carbony-9. Hřebčín očekává narození dalších hříbat. Všechna první letošní hříbátka se mají čile k světu.



UHK MÁ NOVOU OMBUDSMANKU

Veronika Střítecká je první ombudsmankou na Univerzitě Hradec Králové. Zaměřuje se na řešení stížností týkajících se nevhodného chování a porušování etiky, zprostředkovává dialog mezi stranami, hledá řešení v souladu s univerzitními postupy a podílí se na prevenci negativních jevů na univerzitní půdě.



NEJMODERNĚJŠÍ PAVILON V PARDUBICKÉ NEMOCNICI

Na konci února pardubická nemocnice otevřela nový pavilon urgentního příjmu, což představuje největší investici v historii kraje – téměř dvě miliardy korun. Objekt nabízí široké spektrum zdravotnických služeb včetně různých chirurgických oborů, operačních sálů a lůžek ARO. Nechybí ani heliport.



PARDUBICEMI SE NESL SMÍCH

Na konci ledna ve Východočeském divadle vyvrcholila týdenní přehlídka komediální tvorby. Komedií roku se stal Jídelní vůz od Davida Šiktance z Činoherního studia Ústí nad Labem. Titul Genia smíchu obdržel herec Petr Nárožný a u diváků zabodovala komedie Fifty Dejvického divadla.



Fanoušků si vážím

Přestupové období pro FC HK skončilo a mezi nově příchozími září Daniel Kaštánek, který do východočeské metropole přišel z pražské Sparty. Jak se pod Bílou věží zabydlel a co očekává od nového angažmá? Nejen na to odpovídal v rozhovoru pro Quartier.

Jaké byly vaše první pocity, když jste přijel do Hradce Králové? Co vás na tomto městě a klubu nejvíce zaujalo?
Moje první pocity po příjezdu do Hradce Králové byly opravdu pozitivní. Co mě na tomto městě zaujalo nejvíce, byl bezesporu nový stadion. Pocházím z Prahy, takže jsem byl zvědavý, jaké to bude žít mimo hlavní město. Musím říct, že Hradec Králové mě mile překvapil nejen svým sportovním zařízením. Skvěle se tu žije.

Co vás nakonec přesvědčilo, že je čas opustit rezervu pražské Sparty a připojit se k Votrokům?
Hlavním důvodem bylo, že jsem v A-týmu Sparty neměl místo a cítil jsem potřebu posunout se dál, z béčka přímo do první ligy. Když mi zavolal sportovní ředitel FC HK Jiří Sabou, tak jsem ani minutu nepřemýšlel a rovnou jsem se chtěl připojit k Votrokům.

Můžete popsat váš fotbalový styl?
Rád hraju ve střední záloze, jsem vysoký hráč, také rád rozjíždím akce. Popsal bych se jako technický hráč a nejradši zakládám akce z hloubi pole, rád křížím balony a chci dávat asistence a góly.

Jak probíhala adaptace v klubu? Na přelomu ledna a února jste absolvoval soustředění v Turecku, což pro vás bylo jakýmsi přijímacím rituálem. Jaké to bylo?
Byla to fajn příležitost, jak poznat spoluhráče i mimo hřiště a stát se plnohodnotným členem týmu. Měli jsme super hotel i zázemí, takže to nemůžu hodnotit jinak než kladně. Také bylo fajn odletět v zimě do tepla (*smích*).

Co rád děláte ve volném čase, když nejste na fotbalovém hřišti?
Rád trávím volný čas s kamarády a s přítelkyní, s rodinou. Nic extra, zkrátka si užívám společné chvíle s mými nejbližšími. Víc nepotřebuji.

Plánujete se přestěhovat do východočeské metropole?
Už tu žiju, bydlím v centru Hradce a moc se mi tu líbí. Nedovedu si představit, že bych měl dojíždět.

Máte před sebou celou kariéru, jaké jsou vaše ambice a plány do budoucna?
Momentálně se koukám jen na současnost. Vždy se soustředím na zápas od zápasu. Jsem rád, že jsem v Hradci a chci této příležitosti maximálně využít. Zatím se do budoucna nekoukám.

Jaký vzkaz byste chtěl poslat fanouškům FC Hradec Králové?
Za pár zápasů, které jsem tu odehrál, bych chtěl všem fanouškům moc poděkovat. Jezdí i na venkovní zápasy, ta podpora je pro nás opravdu důležitá a moc si toho vážím. Rád bych jim vzkázal, aby byli trpěliví, makáme – góly a lepší výsledky přijdou!

Helena Pondělíčková, foto: archiv





INSTITUT KRÁSY

PŘIJĎTE NÁS NAVŠTÍVIT A MY SE POSTARÁME
NEJEN O VÁŠ ZEVNĚJŠEK, ALE I O VAŠI VNITŘNÍ KRÁSU.

Těšit se můžete na:

• kosmetické služby • maderoterapie • nehtová modeláž • depilace • laminace obočí • permanentní make-up • svatební líčení a vlasový styling • kurzy líčení • workshopy • lash lifting • prodlužování řas • masáže • doteková terapie • spa rituály • pronájem prostor a mnoho dalšího...



Aneta Lišková
kurzy líčení, pronájem prostor (konference, školení, workshopy)
776 880 886
aneta@institutkrasyhk.cz



Martina Petráčková
kosmetika, líčení
777 617 607
martina@institutkrasyhk.cz



Michaela Pergler
nehtová modeláž, depilace
775 221 185
michaela@institutkrasyhk.cz



Valerie Nováčková
maderoterapie, laminace obočí, lash lifting a prodlužování řas
725 806 801
valerie@institutkrasyhk.cz



Žaneta Papayová
permanentní make-up
770 606 676
sluzby@perfect-academy.cz



Denisa Rálišová
masáže, spa rituály
776 730 435
info@institutkrasyhk.cz



Veronika Fricová
doteková terapie, access bars
777 575 475
cetorea@cetorea.cz

institutkrasyhk.cz
PO – PÁ 7 : 00 – 21 : 00
776 880 886
info@institutkrasyhk.cz

Najdete nás na adrese: Baťkovo náměstí 552, 500 02 Hradec Králové Institut Krásy HK institutkrasyhk

Zimní radovánky

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.

KOUZLO VÁNOČNÍCH SVĚTEL A NOVÝCH ZÁŽITKŮ

Pardubické adventní trhy letos přinesly nový koncept s vyhlídkovým kolem a výstavou světýlek. Děti se mohly kreativně vydovádět v Ježíškově dílně, zařádit si na kolotoči nebo projít Vánoční stezkou. Dospělí si pak mohli dopřát vánoční speciality ve vyhřívaném bistru. Navíc byly v nabídce keramické červené hrnečky s vánočním motivem jako suvenýry. Trhy pod Zelenou bránou nabídly denně bohatý program až do 24. prosince, včetně světelného parku s výstavou Světla vyprávějí. Novinkou byly i Automatické mlýny, kam návštěvníky vozila speciální mašinka.







VEČER PLNÝ HUDBY A TANCE

V sobotu 20. ledna 2024 se Kongresové centrum Aldis proměnilo v dějiště XXII. Královéhradeckého městského plesu. Tuto společenskou událost, pořádanou statutárním městem Hradec Králové ve spolupráci s Hradeckou kulturní a vzdělávací společností, zahájila Filharmonie Hradec Králové. Návštěvníci byli svědky bohatého programu – kromě vystoupení Boom! Bandu Jiřího Dvořáka se sólisty, včetně Moniky Absolonové a Romana Vojtka, ples oživila i vystoupení jako Tak Dance Krok, Jazz Police a Děda Mládek Illegal Band. Také Hradecká cimbálová muzika a Art Jazz Band přispěly k atmosféře večera.

Helena Pondělíčková, foto: archiv







inzerce

XXIII. ročník festivalu

Středoevropský JAZZOVÝ most

1. KVĚTNA 2024

od 10 hodin na Masarykově náměstí, Hradec Králové

10:00–11:00 PRIMA JAZZ BAND (CZ)
11:30–12:30 ELIN & LE DEVLESKERI PHURD (CZ)
13:00–14:00 DIXIELAND NEW MARKET JAZZ BAND Z NOWÉHO TARGU (PL)
14:30–15:30 PETER LIPA BAND (SR)
16:00–17:00 DAN BÁRTA A ROBERT BALZAR TRIO (CZ)

Festival pořádá Hradecká kulturní a vzdělávací společnost ve spolupráci s městem Banská Bystrica (SK) a městem Zakopane (PL) za podpory statutárního města Hradec Králové a Královéhradeckého kraje.

Jaký bude letošní festival REGIONY?

Koncem června se Hradec Králové již po 29. transformuje na epicentrum divadelního umění, kdy propukne Mezinárodní divadelní festival REGIONY. Od 21. do 28. června 2024 se město stane svědkem jedinečného spojení divadla, hudby a uměleckých performancí.

Tento rok se návštěvníci mohou těšit na avantgardní divadlo, činohru, taneční a loutková představení a autorské inscenace doprovázené hudebními vystoupeními. Pořadatelé z Klicperova divadla, Divadla Drak a kulturní neziskovky kontrapunkt zvou do kouzelného světa, kde se snoubí tradice s nejnovějšími trendy a kde každá ulice, park či náměstí může skrývat příběh.

„*Téma ročníku je Chvění, Tekutost, Rovnováha. Reflektuje neustálou proměnu a dynamiku současné společnosti. Vybízí k přemýšlení o tom, jak pevnost a stálost mohou koexistovat s neustálou změnou a adaptabilitou. Program festivalu se zaměří na představení, která zkoumají tyto koncepty skrze různé umělecké formy a nabídnou divákům možnost prožít jedinečné momenty chvění a rovnováhy*," přibližuje ředitel Divadla Drak Tomáš Jarkovský.



Divadelní přehlídka nabídne stovky představení od umělců z České republiky i zahraničí, včetně divadel z Bulharska, Portugalska a Slovenska. S více než třiceti místy po celém městě se Hradec Králové stane pravým dramatickým rájem.

Detailní program festivalu bude zveřejněn koncem dubna na oficiálních stránkách www.festivalregiony.cz. Předprodej vstupenek pak startuje na začátku května. Lístky budou k dispozici online i na tradičních prodejních místech včetně Informačního centra Hradce Králové. V souladu s tradicí festivalu zůstává převážná většina venkovních akcí s volným nebo dobrovolným vstupným.

Připravte se na nezapomenutelné zážitky a nechte se pohltit kouzlem umění na události, která se může pochlubit atmosférou srovnatelnou s uměleckou energií Avignonu a filmovým kouzlem Karlových Varů. Vychutnejte si REGIONY!

Helena Pondělíčková
foto: archiv





CIFY

city for you HRADEC KR.



www.cify.cz

Hvězdný večer v Oronicu

Klenotnictví Oronico netřeba dlouze představovat, z našich stránek jej už dobře znáte a nejen odtud. Vždyť jeho historie sahá do roku 1997, kde jste mohli vůbec poprvé překročit práh jeho první prodejny v Hradci Králové. Otevření dalších dvou poboček – v Karlových Varech a v hradeckém OC Atrium, je důkazem toho, že si našlo své věrné zákazníky. A právě v hradecké prodejně se konala další akce pro Quartier Ladies Club.

Vítejte v Oronicu, tam, kde se vaše oči okamžitě rozzáří při pohledu na všechny ty nablýskané šperky. Tam, kde je radost na prodej a vy ji můžete udělat sobě nebo svým blízkým. „Kterým kouskem asi?“, říkáte si, a právě v tomto okamžiku se vás ujme milý personál, a ne jen tak ledajaký. O své zákazníky se starají přímo majitelé klenotnictví.

„*Našim zákazníkům doporučujeme při výběru šperků zohlednit nejen osobní preference, ale také jejich životní styl a to, jak často a při jakých příležitostech budou šperk nosit. Existují kousky vhodné pro každodenní nošení, které odolají běžnému opotřebení, zatímco jiné vyžadují opatrnější zacházení, aby si zachovaly svůj půvab. Důležitým aspektem je také časová perspektiva – zda zákazník preferuje aktuální trendy, nebo spíše směřuje k nadčasovému stylu*,“ radí zákazníkům Nikola Prekpaljaj, spolumajitel klenotnictví Oronico.

A tak bylo postaráno také o členky Quartier Ladies Clubu, které o sebe v rámci našich pravidelných setkání nechávají pečovat. Součástí večera byla také prezentace luxusních šperků firmy Mirco Visconti, které mají v oblibě také světové celebrity. Několik kousků, které zde byly k vidění, se vznášelo nad červeným kobercem na filmovém festivalu v Cannes.

„*Tato firma se věnuje výrobě šperků zdobených brilianty a jinými vzácnými kameny, jako jsou smaragdy, safíry, rubíny a akvamaríny, přičemž klade důraz na prvotřídní kvalitu. Zvláště důležité je, že všechny brilianty použité ve špercích pocházejí z oblastí mimo konfliktní zóny*,“ dodává.

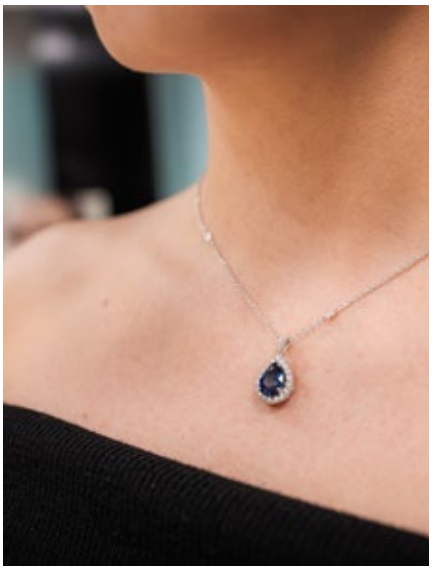
Tyto hvězdné ozdoby představil osobně italský zástupce firmy Mirco Visconti a přítomné dámy si je mohly zblízka důkladně prohlédnout, některé i vyzkoušet. Při odchodu si mnohé odnášely taštičku, která ukrývala novou lesknoucí se výzbroj, které prostě nešlo odolat. A po takové zkušenosti zveme také vás – v klenotnictví Oronico jsou vám dveře doširoka otevřené!

Helena Pondělíčková, foto: Jakub Macháček









BREUNING
seit 1927



KARLOVY VARY
T.G. MASARYKA 21

HRADEC KRÁLOVÉ
DUKELSKÁ TŘÍDA 1713

ORONICO
KLENOTNICTVÍ



Bereme se!

Objevte kouzlo svatebních detailů, které pomůžou proměnit váš svatební den v nezapomenutelný zážitek. I na maličkostech záleží! Nechte se inspirovat a přistupte k tradici trochu netradičním způsobem.




Domácí
LIMONCELLO
Menu
Předkrm
Ravioli plněné ricottou
a špenátem
Hlavní chod
Domácí těstoviny s plody moře
Dezert
Svatební dort
Kateřina
&
Tomáš
28. 8. 2023
Villa Fresco



Foto: Tereza Ročňáková | www.terezarocnakova.com
Doplňky pro ženicha: Avantgard | www.avantgard.cz
Dort a sladký bar: Kafe, víno, kokino | www.kafevinokokino



Statek
Ostružno

Svatby a pobyty v Českém ráji







www.statekostruzno.cz

Wellness pro vaše vlasy

Když ti něco chybí, vytvoř to. Nepsanou podnikatelskou poučku se rozhodla zrealizovat i Jana Baladrán Matěnová, majitelka Salonu Perfekt v Hradci Králové. Její luxusní kadeřnictví tak s novým rokem prošlo výraznou proměnou na tzv. „hair boutique" a nově láká také na vlastní vlasové spa se dvěma revolučními ošetřeními. *„Jeden člověk vám vlasy prodlouží, posléze obarví, střihne a na závěr profesionálně opečuje. Je to komplexní služba pod jednou střechou,"* říká.



Vaše kadeřnictví patří v Hradci k zavedeným adresám a oborové sázce na jistotu. Co vás motivovalo kompletně změnit ověřený koncept?
Sama jsem salon tohoto typu postrádala. Toužila jsem vytvořit butikové kadeřnictví, kde bychom se klientkám věnovali opravdu individuálně, jeden na jednoho. A nyní se mi to konečně splnilo. Dříve byl salon rozdělen na sekce – dole sídlilo kadeřnictví, kde se barvilo a stříhalo, v patře se prodlužovalo plus se aplikovala speciální vlasová ošetření. Aktuálně je to tak, že v butiku sedíte pouze vy a kadeřník, který se o vás stará. Nikdo jiný. Jeden člověk vám vlasy prodlouží, posléze obarví, střihne a na závěr profesionálně opečuje. Je to komplexní služba pod jednou střechou.

Právě v oblasti vlasové péče jste představila žhavé novinky. Co konkrétně klientkám nabízíte?
Co se vlasového spa týče, začínáme se v Čechách pomalu „probouzet". Přitom v zahraničí je to už roky standard. O pokožku v obličeji se ženy starají běžně, o pokožku vlasů už tolik ne. Přitom od kondice pokožky se odvíjí zdraví a krása našich vlasů. Jsem pyšná, že mohu klientkám představit hned dvě inovativní ošetření, za kterými si 100% stojím – tzv. Kryo Therapy a Ionokure.

V čem jsou výjimečné?
Kryo Therapy zajišťuje hloubkovou regeneraci. Jak už napovídá název, využívá tato metoda extrémně nízké teploty k oživení a posílení vlasů. Dokáže proniknout do nejhlubší vrstvy a vlas doslova „zrekonstruovat". Dokážeme ozdravit i ty nejnarušenější vlasy. Nejde přitom o chemickou záležitost, která by vlas jen obalila a zatížila. Po Kryo Therapy jsou lehké, vzdušné a nádherně lesklé. Ionokure oproti tomu sází na dlouhodobost, díky mixu vysoce aktivních látek vlas vyživí do hloubky a dokáže si poradit i s vleklými problémy, jako je chronické maštění, vypadávání vlasů nebo lupy.

Jak rychle se dostaví výsledky?
U Kryo Therapy je to opravdu okamžité, hned po prvním sezení. Klientky s námi sdílejí své fotky před a po a výsledky opravdu stojí za to. Ionokure funguje na dlouhodobější bázi, ale i na něj jsou reakce úžasné. Řada klientek vyzkoušela na trhu už vše od šamponů přes masky a všelijaké „zázraky" a až tyto procedury jim konečně skutečně a viditelně pomohly. Dopřávají si je rády a pravidelně.

> *„Dokážeme si poradit i s vleklými problémy, jako je chronické maštění, vypadávání vlasů nebo lupy."*

Existují z vaší zkušenosti nějaké kontraindikace těchto ošetření?
Ne, a to je na nich právě skvělé – jsou vhodné pro všechny typy vlasů. Je jedno, zda máte velmi jemné, nebo naopak hrubé vlasy, rovné, či kudrnaté. Ošetření se přizpůsobí na míru právě vašim vlasům a jejich kondici. Nezáleží ani na tom, zda ošetřujeme vlasy přírodní, barvené nebo prodloužené, hodí se perfektně pro všechny.

Michaela Mikysková, foto: archiv





Fenomén Tesla

Vstupte do světa elektromobility. Poznejte společnost, která začala jako odvážný start-up v Kalifornii a rozrostla se v globálního lídra. Vydejte se na cestu plnou inovací a technologických průlomů. Přesvědčte se, že elektromobily mohou být rychlé a sexy. Objevte fenomén Tesla.





AUTOMOBILOVÁ REVOLUCE

Tesla Motors byla založena v roce 2003 v Silicon Valley, v oblasti známé jako kolébka inovací a technologického pokroku. Jejími zakladateli byli Martin Eberhard a Marc Tarpenning, kteří sdíleli společnou vizi o revoluci v automobilovém průmyslu prostřednictvím elektromobilů. V roce 2004 se také připojil jako předseda představenstva úspěšný podnikatel Elon Musk. Jeffrey Brian Straubel a Ian Wright se přidali krátce poté, přičemž Straubel přinesl klíčové technické znalosti v oblasti baterií a elektromotorů.

V roce 2008 Tesla Motors přestavila první vozidlo – Tesla Roadster. Byl založen na podvozku Lotus Elise, ale s kompletně elektrickým pohonem. Toto vozidlo mělo dojezd přes 390 kilometrů na jedno nabití, což bylo v té době revoluční. S akcelerací od 0 do 100 km/h za méně než 4 sekundy Roadster nejenže nabídl vynikající výkon, ale také změnil vnímání elektromobilů jako pomalých a nepraktických vozidel.



Úspěch Roadsteru položil základy pro další modely společnosti Tesla. V roce 2012 přišla na trh Tesla Model S, luxusní sedan, který posunul hranice v oblasti výkonu, dojezdu a technologických inovací v elektromobilech. Model S získal mnoho ocenění, včetně titulu Motor Trend Car of the Year 2013, a stal se jedním z nejprodávanějších elektromobilů světa.

Tato doba byla pro Teslu zásadní nejen z hlediska technologického vývoje, ale také v budování značky a reputace. Elon Musk se stal tváří společnosti, jeho vizionářský přístup a ambiciózní cíle – jako výroba elektromobilů pro masový trh a snižování globální závislosti na fosilních palivech – formovaly směřování a image firmy.

SILNÝ INOVÁTOR

Od svého založení se Tesla neustále soustředí na inovace, které překračují tradiční hranice automobilového průmyslu. Klíčem úspěchu jsou pokročilé baterie a elektromotory, které jsou základem pro všechny její modely vozidel. Tesla vyvinula lithium-iontové baterie s vysokou hustotou energie, které nejenže zvýšily dojezd elektromobilů, ale také zlepšily celkový výkon a spolehlivost. Tyto baterie jsou výsledkem rozsáhlého výzkumu a vývoje a Tesla neustále pracuje na jejich optimalizaci, aby byly ještě účinnější a trvalejší.

> *„Tesla vyvinula lithium-iontové baterie s vysokou hustotou energie, které nejenže zvýšily dojezd elektromobilů, ale také zlepšily celkový výkon a spolehlivost.“*

Dalším průlomem v oblasti technologie je Teslin autopilot a systémy pro autonomní řízení. Tento software, kombinující pokročilé senzory a algoritmy strojového učení, umožňuje vozidlům Tesly provádět mnoho jízdních úkonů s minimálním nebo bez zásahu řidiče. Tato technologie má potenciál nejen zlepšit bezpečnost na silnicích, ale také radikálně změnit způsob, jakým lidé vnímají a využívají osobní dopravu, směřujíc k plně autonomní budoucnosti.

V oblasti obnovitelné energetiky Tesla překračuje hranice tradičního automobilového průmyslu. Společnost investuje do vývoje a instalace solárních panelů a solárních střešních tašek, které transformují domovy a podniky na výrobce čisté energie. Kromě toho Tesla vyvinula Powerwall, Powerpack a Megapack – řadu úložišť energie, které umožňují efektivní skladování a využití obnovitelné energie. Tyto produkty jsou klíčové pro Teslin cíl –podporovat přechod k udržitelnějším zdrojům energie

a posunout celou společnost směrem k bezuhlíkové budoucnosti.

VLIVNÝ HRÁČ

Před příchodem Tesly byly elektromobily vnímány jako produkty s omezeným výkonem a dojezdem. Tesla však prolomila tyto bariéry a představila elektromobily jako praktickou, žádoucí a především ekonomicky přijatelnou alternativu k vozidlům se spalovacím motorem. Modely jako Tesla Roadster, Model S a Model 3 kombinují vysoký výkon, atraktivní design a dostupnější ceny, čímž způsobily posun v percepci elektromobilů u široké veřejnosti.



Tento úspěch vyvolal reakci v celém automobilovém průmyslu. Tradiční výrobci automobilů, jako jsou Volkswagen, General Motors a Ford, začali investovat miliardy dolarů do vývoje a výroby vlastních řad elektrických vozidel. Tesla tak urychlila přechod průmyslu k elektromobilitě, což má klíčový význam pro snižování emisí skleníkových plynů a boj proti klimatickým změnám.

MOCNÝ HLAS

Marketingová strategie Tesly se výrazně odlišuje od tradičních přístupů v automobilovém průmyslu. Společnost se spoléhá převážně na ústní propagaci a sociální média, což je v kontrastu s velkými rozpočty na reklamu, které jsou běžné u ostatních automobilových značek. Tento přístup je značně ovlivněn osobností a charismatem jejího CEO, Elona Muska, jehož veřejný profil a aktivní přítomnost na sociálních sítích hrají klíčovou roli v marketingové strategii Tesly. Musk často komunikuje přímo se zákazníky a veřejností, což vytváří pocit přímého spojení s vedením společnosti.

Tato nekonvenční strategie pomohla vytvořit téměř kultovní status značky Tesla. Značka přitahuje loajální a nadšené zákazníky a fanoušky, kteří se aktivně podílejí na šíření povědomí o značce a jejích produktech.

V KONTROVERZI

Jednou z hlavních oblastí obav je bezpečnost a spolehlivost jejích technologií pro autonomní řízení. Případy nehod, ve kterých byl zapojen autopilot Tesly, vyvolaly otázky týkající se bezpečnosti a regulace autonomních vozidel.

Další kontroverze se točí kolem pracovních podmínek ve výrobních zařízeních společnosti. Byly hlášeny obavy z nadměrného pracovního vytížení, bezpečnosti na pracovišti a otázek odborových práv, což vyvolalo kritiku ze strany aktivistů a některých zaměstnanců.

Elon Musk je sám o sobě zdrojem kontroverzí, zejména kvůli jeho často provokativnímu chování a komentářům na sociálních sítích. Jeho tweetům a veřejným prohlášením byly přičítány významné pohyby v cenách akcií Tesly i dalších společností.

NEKONČÍCÍ TLAK

Jednou z největších výzev, kterým Tesla čelí, je rostoucí konkurence v rychle se rozvíjejícím trhu s elektromobily. Další automobiloví výrobci, včetně tradičních gigantů a nových start-upů, nabízejí více elektrických modelů, což zvyšuje tlak na Teslu udržet svou inovativní převahu a tržní podíl.

Technologické výzvy zahrnují neustálý vývoj a zlepšování baterií, autonomního řízení a výrobních procesů. Tesla musí neustále inovovat, aby zůstala v čele průmyslu. Další oblastí je udržitelnost dodavatelského řetězce, zejména s ohledem na těžbu a zpracování surovin pro baterie.

Navzdory tomu má Tesla ambiciózní plány na rozšíření svého produktového portfolia. To zahrnuje nabídku nákladních vozidel a kompaktních vozů, což může elektromobilitu zpřístupnit širšímu spektru zákazníků. Společnost také investuje do rozvoje infrastruktury pro nabíjení, aby podpořila adopci elektromobilů na globální úrovni. To je klíčové pro překonání jednoho z hlavních omezení současné elektromobility – dostupnosti a pohodlí nabíjení.

Helena Pondělíčková,
foto: archiv







Módní revoluce má zelenou

Jaro přináší nejen květy a nový život, letos také znamená příchod revoluce v módním průmyslu. Hlavními hybateli jsou značky, které stavějí udržitelnost a etickou produkci na první místo. Profilujme několik předních značek, které tuto jarní sezónu obohacují o své nové kolekce, jež jsou nejen stylové, ale i šetrné k životnímu prostředí.

Udržitelné módní značky jsou na vzestupu, a to nejen proto, že jsou „in“, ale také kvůli tomu, co stojí za jejich výrobky. Tyto značky nám ukazují, že móda nemusí být jen o tom, jak vypadáme, ale může mít i hlubší smysl.

PROČ JE UDRŽITELNÁ MÓDA TAK DŮLEŽITÁ?

V posledních letech si víc lidí uvědomuje, jak moc módní průmysl ovlivňuje naši planetu – a není to vždy pozitivní. Od vody potřebné na výrobu džínů až po chemikálie používané při barvení oblečení, móda může být docela náročná pro životní prostředí. Ale teď se objevují značky, které to chtějí změnit. Chtějí, aby oblečení bylo vyrobeno férově, šetrně k přírodě a aby při tom lidé, kteří to oblečení vyrábějí, měli slušné pracovní podmínky.

Když si koupíme tričko nebo šaty od udržitelné značky, není to jen o tom, že vypadáme dobře. Je to také o tom, že se cítíme dobře, protože víme, že podporujeme něco pozitivního.

CO DĚLAJÍ TYTO ZNAČKY JINAK?

Tyto udržitelné značky přicházejí s novými způsoby, jak vyrábět oblečení. Používají materiály, které jsou šetrnější k planetě, jako je recyklovaná bavlna nebo materiály vyrobené z recyklovaných plastových lahví. Snaží se také snižovat množství odpadu a vody, které se během výroby používají.

MĚNÍME PRAVIDLA HRY

Vybíráním udržitelných značek můžeme ukázat, že nám na planetě záleží. A nejlepší na tom je, že tento trend se šíří. Čím víc lidí bude kupovat oblečení od zodpovědných značek, tím víc bude módní průmysl muset naslouchat a měnit se k lepšímu. To znamená, že každý nákup může být malým krokem k velké změně.

Udržitelná móda není jen o tom, co nosíme. Je to o tom, jaký příběh chceme světu vyprávět o sobě a o světě, ve kterém chceme žít. A to je důvod, proč je tato jarní módní revoluce tak vzrušující – nejde jen o nové styly, ale o nový způsob, jak přemýšlet o módě a o naší planetě.

OUTDOOROVÁ MÓDA S DŮRAZEM NA PŘÍRODU

Patagonia, dlouholetý průkopník v oblasti udržitelné módy, přichází s jarní kolekcí zaměřenou na outdoorové nadšence. Kolekce zahrnuje technicky vyspělé, ale zároveň ekologicky šetrné materiály, včetně recyklovaného polyesteru a organické bavlny. Jejich produkty, jako jsou lehké bundy a funkční oblečení, jsou ideální pro jarní dobrodružství v přírodě.

LUXUSNÍ MÓDA S OHLEDEM NA PLANETU

Stella McCartney přináší do světa luxusní módy prvek udržitelnosti. Její jarní kolekce je plná inovativních, eticky získaných materiálů, jako je organická bavlna, recyklovaný polyester a kožené alternativy. Značka je známá svým elegantním designem a závazkem k ochraně zvířat, což se odráží v jejích produktech bez použití pravé kůže či kožešiny.



ŠIK A UDRŽITELNOST V JEDNOM

Reformation je známá svou schopností kombinovat trendy design s udržitelnou výrobou. Jejich jarní kolekce obsahuje šaty, topy a další kousky vhodné pro každou příležitost, vyrobené s minimálním dopadem na životní prostředí. Značka využívá udržitelné materiály, jako jsou recyklované tkaniny a organická bavlna, a je oblíbená mezi spotřebiteli, kteří hledají ekologickou, ale zároveň módní garderóbu.



MINIMALISMUS A UDRŽITELNOST

Eileen Fisher je známá svým minimalistickým designem a závazkem k udržitelnosti. Jejich jarní kolekce přináší elegantní a jednoduché siluety, využívající materiálů jako organická bavlna, lněné tkaniny a recyklované syntetické materiály. Značka klade důraz na trvanlivost a nadčasovost svých kousků, což je důležitý prvek udržitelné módy.

EKOLOGICKÁ OBUV PRO KAŽDÝ DEN

Veja, francouzská značka obuvi, se v posledních letech stala synonymem pro udržitelnou módu. Jejich tenisky, oblíbené pro jednoduchý, ale stylový design, jsou vyrobené z ekologických a recyklovaných materiálů, včetně organické bavlny a divokého kaučuku. Jejich jarní kolekce přináší svěží a pohodlné možnosti pro každodenní nošení.



UDRŽITELNÝ DENIM

G-Star RAW, známá denimová ikona, se v posledních letech zaměřuje na udržitelnost ve své výrobě. Používají organickou a recyklovanou bavlnu a inovativní metody, aby snížili spotřebu vody a energie při výrobě svých džínů. Jejich jarní kolekce nabízí různé styly a střihy džínů, které jsou šetrné k životnímu prostředí a zároveň trendy.

Helena Pondělíčková, foto: archiv



Prodlužte životnost

Když už se rozhodnete investovat do kvalitních a recyklovatelných materiálů, nezapomínejte se také o vaše oblečení dobře starat. Ať už jde o recyklovanou bavlnu, materiály z recyklovaných plastů, organickou bavlnu, lněné tkaniny či divoký kaučuk, správná údržba zajistí, že vaše oblečení zůstane ve vynikající kondici po delší dobu. Praní v chladné vodě, používání sáčků na mikrovlákna pro zachycení mikroplastů, sušení na vzduchu a žehlení při nízkých teplotách jsou kroky, které můžete podniknout, aby vaše oblečení vypadalo skvěle a zároveň chránilo naši planetu.




Jaro,
vítej!

new visit

navrhujeme
realizujeme
vybavujeme



Pojďme na zahradu

Led roztál, řeky se vrátily do řečiště. Je jaro. Čas na nábřeží, na park, na zahradu. Slunce a teplo láká vyrazit ven. A právě o zahradě a venkovním vyžití si budeme povídat s krajinářským architektem Tomášem Jiránkem.

Zelená oáza je naším wellness zázemím, jídelnou i kuchyní. Pátým pokojem. Stropem je nebe a koruny stromů. Neexistuje žádný návod nebo norma pro její „správnou" podobu. Dobře navržený a zrealizovaný zahradní prostor odpovídá potřebám a představám svých majitelů. Má mít svou koncepci, ale také detail.

V minulých číslech královského magazínu Quartier jsme si povídali o vlastnostech dobré zahrady. Nahlédnete-li do našich témat a příběhů, přečtete si o nábytku v zahradě, o vodě, o komerčních zahradách, o světle. A v neposlední řadě o společenské roli tohoto zeleného prostoru, a dokonce i o vaření. Každé místo je originál. Má svou atmosféru.

„Udělejte si svůj mood-board, něco jako zápisník vašich představ a pocitů, než k nám vyrazíte. Sepište si, co od zahrady očekáváte, jaké máte vysněné dny v zahradě, jaké máte koníčky. Jak často budete na tomto místě trávit čas se svou rodinou, s přáteli, nebo sami. S dobrou knížkou, skleničkou… My vaše sny přeneseme na papír, budeme si o zahradě povídat a společně ji navrhovat," říká Tomáš Jiránek.

Přestože se zahrada v čase mění, je živá, má vám nabídnout stálost a klid. A máte-li rádi trendy, každý rok jí dopřejete něco nového. V New Visit vám rádi poradí, ať už je vaším přáním následovat aktuální výstřelky, nebo dáváte přednost konzervativní klasice. I na malých detailech záleží.

Již jsme si také vysvětlili, že bezúdržbová zahrada je nereálná. Ale na druhou stranu v New Visit umí poradit tak, aby péče o zahradu byla součástí vaší duševní i fyzické hygieny. Dopřejte si dostatek času a navštivte showroom New Visit v Hradci Králové na Vančurově náměstí.

„My navrhujeme, realizujeme a vybavujeme. Krajinu, města, zahrady. Můžeme se potkat každý rok a vaši novou zahradu doplnit, anebo ji dopřávat jen pravidelnou kvalitní péči. Je to jen na vás. Čím lépe nám vaše sny představíte, tím lépe pro vás vytvoříme funkční a estetické prostředí. Přijďte se inspirovat nebo jen posedět u dobré kávy. Rádi vás přivítáme," dodává.

(red)



foto: D. Klimovič, T. Jiránek

new visit architects
new visit realization
new visit garden store



Gruntujeme!

Jarní úklid, jedna z těch nejméně oblíbených činností, které chceme mít rychle za sebou. Díky moderním technologickým vychytávkám můžete udělat jarní čistku mnohem efektivněji a snadněji. Nejenže ušetříte čas a energii, ale také dosáhnete lepších výsledků. Vy a váš domov si to jistě zasloužíte.

ORGANIZACE JE VŽDY NA PRVNÍM MÍSTĚ!

Existuje mnoho mobilních aplikací, které vám mohou pomoci vytvořit plán a seznam úkolů. Můžete si například stáhnout plánovače jako Todoist, Wunderlist nebo Any.do, které vám umožní jednoduše vytvořit seznamy úkolů a sledovat pokroky. Nastavte si termíny pro jednotlivé úkoly a dostávejte upozornění, abyste nezapomněli na žádnou důležitou činnost. Umožňují také sdílet seznamy úkolů s ostatními členy domácnosti. Tip: Naplánujte si, že každý týden budete věnovat určitý čas úklidovému úkolu, jako je vysávání koberce nebo vyčištění lednice. To pomůže udržet domácnost v pořádku po celý rok, nejen během jarního úklidu.

UKLÍZÍ SÁM

Jednou z nejoblíbenějších technologických vychytávek je robotický vysavač. Toto malé zařízení dokáže samostatně navigovat po vašem domě a vysává prach a špínu, zatímco vy můžete dělat jiné úkoly nebo jen tak relaxovat. Existuje mnoho různých modelů od různých výrobců, které se liší v ceně i funkcích. Mohou být řízeny pomocí mobilní aplikace, což vám umožní plánovat, kdy a kde mají vysavače pracovat. To znamená, že můžete nechat vysavače pracovat, aniž byste museli být přítomni, a to i v době, kdy nejste doma. Můžete si naplánovat úklid tak, aby probíhal, když u vás není nikdo doma, a výsledkem je příjemné překvapení při návratu. Nastavení termínu a upozornění pro jednotlivé úkoly je klíčové, abyste měli plnou kontrolu nad tím, co potřebujete udělat a kdy. Další výhodou je jejich schopnost pracovat na různých typech povrchů. Některé aplikace vám dokonce umožňují vytvořit virtuální mapu vaší domácnosti, kde můžete označit zakázané zóny, kam by vysavač neměl chodit.

VEM TO VAPKOU!

Pokud máte venkovní prostor, jako je terasa, balkon nebo zahrada, může vám

vysokotlaký čistič ušetřit spoustu práce při jarním úklidu. Tato zařízení používají vysokotlakou vodu k odstranění nečistot a povrchového nánosu z různých povrchů, včetně dlaždic, betonu a dřeva. Díky tomu rychle a efektivně vyčistíte venkovní prostory a dáte jim nový, svěží vzhled.

CHYTRÁ DOMÁCNOST

Moderní pračky a sušičky jsou vybaveny chytrými funkcemi, které vám umožní plánovat a řídit praní a sušení přes mobilní aplikace. To znamená, že můžete na dálku spustit pračku nebo sušičku, nastavit různé programy a časy praní, a dokonce dostávat upozornění, kdy je prádlo připravené. Tím nejenže ušetříte čas, ale také energii a vodu. Chytré čističe vzduchu monitorují kvalitu vzduchu v domě a automaticky upravují svůj výkon podle potřeby. Můžete tak udržet čistý a zdravý vzduch v domě během jarního úklidu, kdy může být více prachu a alergenů ve vzduchu.

ŠETŘI PAPÍR

S příchodem digitálního věku můžete ušetřit spoustu místa a papíru tím, že digitalizujete své dokumenty a papírové záznamy. Skenujte důležité dokumenty, stvrzenky a faktury do počítače nebo do cloudu. Existuje mnoho aplikací a skenerů, díky kterým můžete snadno digitalizovat papírovou dokumentaci a ukládat ji bezpečně online. Tím ušetříte nejen místo, ale také usnadníte organizaci a vyhledávání důležitých informací.

JEDU EKO

Pokud patříte mezi ty, kteří se snaží o ekologičtější a šetrnější přístup k úklidu, může



vám pomoci chytrý termočistič. Tato zařízení využívají vysokou teplotu a páru k čištění a dezinfekci různých povrchů v domácnosti. Jsou účinné proti bakteriím, virům a alergenům, a to bez použití chemických čisticích prostředků. Pracuje s vodou, kterou ohřeje na velmi vysokou teplotu, čímž vytváří horkou páru. Pára má schopnost rychle rozpouštět nečistoty a dezinfikovat povrchy. Je dostatečná k eliminaci bakterií, virů, alergenů a plísní. Rychlým účinným čištěním a dezinfekcí vysokou teplotou se vyhnete dlouhým hodinám námahy a únavnému čištění ručně.

JDU NA NÁKUP

Pokud chcete minimalizovat ztrátu času a zbytečné nákupy během jarního úklidu, můžete využít sdílené nákupní seznamy a online nákupní platformy. Sdílené aplikace pro nákupní seznamy vám umožní přidávat a synchronizovat potřebné nákupy s ostatními členy domácnosti. Tím zajistíte, že nakoupíte jen to, co opravdu potřebujete, a eliminujete zbytečné výlety do obchodu.

ALEXA?

Nemůžeme zapomenout na virtuální asistenty a hlasové pomocníky, jako je například Amazon Alexa, Google Assistant nebo Apple Siri. Tyto technologie vám mohou pomoci s organizací úkolů, plánováním a kontrolou jarního úklidu. Stačí říct svému asistentovi, co potřebujete udělat, a on vám může poskytnout užitečné rady, například ohledně počasí nebo dopravy k obchodům. Mohou také pomoci s nákupy čisticích prostředků a potřeb pro úklid. Stačí požádat asistenta o vytvoření seznamu nákupů, nebo dokonce o provedení objednávky online. To ušetří čas a usnadní zajištění všeho potřebného pro jarní úklid.

Helena Pondělíčková, foto: archiv







Velikonoční kaleidoskop

Velikonoce se slaví po celém světě různými způsoby, které odhalují bohatou kulturní rozmanitost a historické dědictví. Vydejte se prostřednictvím Quartieru na cestu skrze různé velikonoční tradice od východní Evropy až po Latinskou Ameriku. Jak se svátek jara a obnovy života oslavoval v minulosti a jak si ho připomínáme dnes?

STŘEDNÍ A VÝCHODNÍ EVROPA

Malování vajíček

V zemích jako Česká republika, Ukrajina a Rusko je malování vajíček významnou velikonoční tradicí. V České republice se jedná o rodinnou aktivitu, kde se vajíčka zdobí různými technikami, od voskování po batikování. Tyto techniky nejenže jsou estetické, ale často mají i hlubší symbolický význam, jako například zdraví, štěstí nebo plodnost. Na Ukrajině je malování vajíček známé jako pysanky. Jsou zdobeny pomocí složitých geometrických vzorů a symbolů, které mají různé významy, od slunečních a hvězdných motivů po křesťanské symboly. Tato tradice je často předávána z generace na generaci a je součástí ukrajinského kulturního dědictví. V Rusku se pro malování vajíček používají živé, syté barvy a často jsou zdobena obrázky pravoslavných ikon nebo tradičními ruskými vzory. Metody zdobení se mohou lišit v závislosti na regionu, ale obecně jsou tato vajíčka vnímána jako symbol obnovy a jara.

Pomlázka

Tento český a slovenský zvyk, kde muži symbolicky šlehají ženy proutěnými pomlázkami, má hluboké kořeny v pohanských rituálech jara. Původně měl tento zvyk zajistit plodnost a zdraví. V moderní společnosti je vnímán různě, od udržení tradičních hodnot po přehodnocení a adaptaci tradice v duchu současných hodnot rovnosti a vzájemného respektu. Tento český a slovenský zvyk má kořeny v pohanských jarních rituálech. Muži symbolicky šlehají ženy proutěnými pomlázkami, což má přinést zdraví a mládí. Vychází z přesvědčení, že proutěná pomlázka má magickou moc a pomáhá oživit a obnovit vitalitu. V moderní společnosti je tento zvyk vnímán různě. Někteří ho stále považují za nezbytnou součást velikonočních tradic, zatímco jiní ho mají za zastaralý a v rozporu se současnými hodnotami rovnosti a vzájemného respektu.

ZÁPADNÍ A JIŽNÍ EVROPA

Velikonoční procesí a obřady

Ve Španělsku, zejména v Andalusii, jsou Velikonoce (Semana Santa) oslavovány s velkolepými procesími, které mají hluboké náboženské a kulturní kořeny. Tato procesí představují vrchol křesťanských oslav a trvají celý týden, každý den s různými obřady. Tisíce lidí se účastní průvodů nesoucích sochy světců a biblických scén, které vyprávějí příběh utrpení, smrti a vzkříšení

Ježíše Krista. Tyto sochy jsou často uměleckými díly, některé z nich mají staletí starou historii. V Itálii, například v Římě, jsou velikonoční obřady úzce spojeny s papežem a Vatikánem. Vrcholným okamžikem oslav je Velikonoční neděle, kdy papež vede mši na Svatopetrském náměstí. Tyto obřady přitahují poutníky a návštěvníky z celého světa. Kromě Říma jsou v Itálii populární také místní tradice, jako jsou procesí s pochodněmi nebo historické rekonstrukce poslední večeře Ježíše s apoštoly.

Velikonoční pečivo

Italská colomba je tradiční velikonoční koláč. Má tvar holubice, což symbolizuje mír a obnovu. Toto pečivo je lehké, kypřené a obvykle obsahuje kandované ovoce podobně jako vánoční panettone. Moderní variace colomby zahrnují různé příchutě, jako jsou čokoláda, vanilka, nebo dokonce likérové náplně. Torrijas, velikonoční specialita ve Španělsku, jsou v zásadě španělskou verzí chlebového pudinku. Jsou vyrobeny z den starého chleba, který se namočí do mléka nebo vína s cukrem a vejci a poté se smaží na olivovém oleji. Tradičně se konzumují během postní doby a jsou často posypány skořicí nebo cukrem. Moderní verze torrijas mohou zahrnovat různé přísady, jako jsou čokoláda, ovocné polevy, nebo dokonce likérové esence.

SEVERNÍ AMERIKA A AUSTRÁLIE

Velikonoční zajíček a hledání vajíček

Příběh velikonočního zajíčka, který přináší vajíčka, má své kořeny v německých imigrantských tradicích. Tento zvyk byl do Severní Ameriky a Austrálie přinesen německými přistěhovalci, kteří oslavovali příchod jara a plodnosti s příběhem zajíčka přinášejícího vajíčka. Postupem času se tento příběh transformoval a stal se oblíbenou součástí velikonočních oslav, zejména mezi dětmi. V současné době je hledání velikonočních vajíček populární rodinnou aktivitou, kde děti hledají skrytá čokoládová a zdobená vajíčka. Tato aktivita se často rozšiřuje do komunitních akcí, kde organizace a skupiny hostí velikonoční hledání vajíček ve veřejných parcích a komunitních centrech. Inovace, jako jsou noční hledání s baterkami nebo tematické hry, přidávají vzrušující prvek a činí tuto tradici atraktivní pro širší věkovou skupinu.

Ekologické a udržitelné Velikonoce

V reakci na rostoucí obavy o životní prostředí se v Severní Americe a Austrálii objevují trendy udržitelných a ekologických Velikonoc. Toto zahrnuje používání biologicky rozložitelných materiálů pro dekorace, organických a lokálně získaných potravin pro velikonoční hostiny a zdůraznění recyklace a minimalizace odpadu během svátečních oslav. Součástí tohoto trendu je také snaha o osvětu a vzdělávání veřejnosti o významu udržitelnosti a ekologie. Komunitní akce a školy často zahrnují edukační programy a aktivity, které se zaměřují na ekologické aspekty Velikonoc a význam ochrany životního prostředí.

LATINSKÁ AMERIKA A AFRIKA

Náboženské a komunitní aspekty

V Latinské Americe a v některých částech Afriky jsou Velikonoce hluboce zakotveny v komunitním a náboženském životě. V Mexiku a Brazílii velikonoční období zahrnuje rozsáhlé pouliční festivaly, náboženská procesí a divadelní představení, která vyprávějí příběh Ježíšova ukřižování a vzkříšení. V některých afrických zemích, jako je Etiopie, jsou Velikonoce spojeny s unikátními obřady a půsty, které odrážejí staré křesťanské tradice.

V moderním pojetí

Například v Latinské Americe se moderní hudba a taneční styly mísí s tradičními velikonočními procesími, vytvářejíc novou formu oslavy. V Africe, přestože mnohé komunity dodržují tradiční obřady, moderní technologie a sociální média umožňují lidem sdílet své zkušenosti a tradice s širším publikem, propojujíc tak staré tradice s novou generací. Objevují se i moderní formy oslav, jako jsou koncerty a komunitní akce, které kombinují tradiční náboženské prvky s moderními zábavními aspekty.

Helena Pondělíčková, foto: archiv



5 zajímavostí z velikonočních oslav

V Německu soutěží ve valení vajec, kde účastníci se svými vajíčky soutěží v tom, kdo dokáže vajíčko povalit v mírném svahu co nejdál bez toho, aby se rozlomilo. Ve Velké Británii najdete tuto tradici pod názvem „Egg Rolling“.

V Bulharsku se lidé během hry zvané „Kukeri“ oblékají do pestrobarevných masek a kostýmů, tančí a vydávají hlasité zvuky, aby vyhnali zlé duchy a přinesli štěstí.

Ve Slovinsku je zvykem „pršut v krogu“ (šunka v kruhu). Rodina a přátelé se shromažďují kolem stolu s rozkrojenou šunkou. Každý si vezme kousek chleba a poté předává šunku kolem stolu, což symbolizuje jednotu a sdílení.

V Portugalsku je tradičním pokrmem „Bacalhau“ (nasolená treska). Existuje přes 365 různých receptů, to znamená, že byste tento pokrm mohli jíst každý den po celý rok.

V Řecku se o velikonoční půlnoci koná ohňostroj. Lidé shromáždění před kostely zapalují svíčky a vítají vzkříšení Krista.

Jen sviť!

Ostré jarní paprsky vám vrásky kolem očí rozhodně dělat nebudou. Jsou tu tipy na sluneční brýle, které nejen ochrání vaše oči před sluncem, ale také dodají vašemu outfitu šmrnc. Nechte se inspirovat.



GG0208S 001

Gucci
10 450 Kč



FAUSTO SUNGLASSES

Tom Ford
10 849 Kč



SYMBOLE SUNGLASSES

Prada
10 500 Kč



PILOT SUNGLASSES

Chanel
8 100 Kč



OVAL FLAT LENSES

Ray-Ban
2 309 Kč



THE RECTANGLE ACETATE SUNGLASSES

COS
2 850 Kč

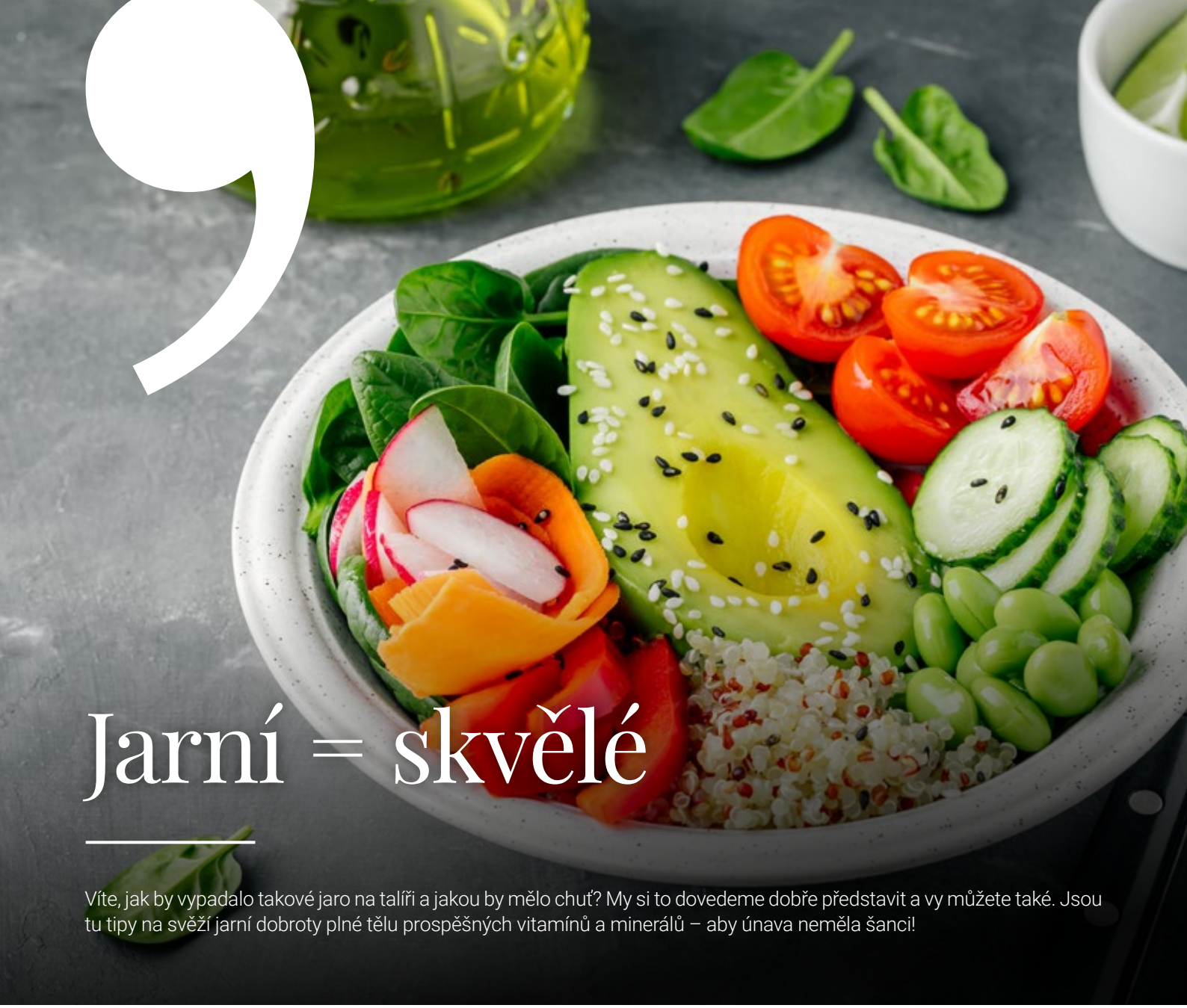


CAT-EYE FRAME LOLA SUNGLASSES

Burberry
7 536 Kč

inzerce





Jarní = skvělé

Víte, jak by vypadalo takové jaro na talíři a jakou by mělo chuť? My si to dovedeme dobře představit a vy můžete také. Jsou tu tipy na svěží jarní dobroty plné tělu prospěšných vitamínů a minerálů – aby únava neměla šanci!

ZELENINOVÝ SALÁT S QUINOOU A AVOKÁDEM

vařená quinoa, nakrájené avokádo, čerstvá zelenina, jako ředkvičky, okurky a cherry rajčata, čerstvá bazalka nebo petržel, citronová šťáva, olivový olej, sůl a pepř

Smíchejte vařenou quinou s nakrájenou zeleninou, přidejte na kousky nakrájené avokádo a čerstvé bylinky. Zalijte citronovou šťávou a olivovým olejem. Dochuťte solí a pepřem.

Quinoa je bohatá na bílkoviny a vlákninu, pomáhá udržet pocit sytosti a stabilizuje hladinu cukru v krvi. Avokádo, vynikající zdroj zdravých tuků, jako jsou omega-3 mastné kyseliny, které jsou dobré pro srdce a mozek. Čerstvá zelenina obsahuje vitamíny, minerály a antioxidanty, které podporují imunitní systém a celkové zdraví. Citronová šťáva a olivový olej poskytují vitamín C a zdravé tuky, které podporují zdraví kůže a absorpci vitamínů rozpustných v tucích.

SMOOTHIE S JAHODAMI A ŠPENÁTEM

čerstvé jahody, hrst čerstvého špenátu, banán, řecký jogurt nebo mandlové mléko, med nebo agávový sirup pro oslazení

V mixéru rozmixujte jahody, špenát, banán a jogurt nebo mandlové mléko do hladka. Přidejte med nebo agávový sirup dle chuti.

Jahody jsou plné vitamínu C a antioxidantů, které podporují imunitní systém a bojují proti volným radikálům. Špenát, zdroj železa a kyseliny listové, které jsou důležité pro tvorbu červených krvinek a celkovou vitalitu. Banán, původce draslíku a energie, pomáhá udržovat zdravý krevní tlak a hladinu energie. Řecký



jogurt/mandlové mléko poskytují bílkoviny (jogurt) a zdravé tuky (mandlové mléko), které pomáhají udržovat dlouhodobou sytost.

KUŘECÍ WRAPY S HUMMUSEM A ZELENINOU

celozrnné tortilly, hummus, restované kuřecí prso, čerstvá zelenina jako salát, rajčata, okurka, červená cibule, jogurtový dresink

Rozetřete hummus na tortillu, přidejte vrstvu kuřecího masa a čerstvé zeleniny. Zakápněte jogurtovým dresinkem, zabalte a podávejte.

Kvalitní kuřecí maso je plné bílkovin, které podporují růst a opravu svalové tkáně. Hummus, bohatý na bílkoviny a vlákninu z cizrny, jež pomáhají udržovat hladinu energie. Celozrnné tortilly obsahují složité sacharidy a vlákninu, které poskytují trvalou energii. Čerstvá zelenina a jogurtový dresink přidávají vitamíny, minerály a probiotika pro podporu trávení a imunity.





TACOS S MANGOVOU SALSOU

filety bílé ryby (např. treska), kukuřičné tortilly, mango, červená paprika, červená cibule, limetková šťáva, koriandr, chilli, sůl a pepř

Upečte rybu s trochou soli a pepře. Nakrájejte mango, papriku, cibuli a smíchejte s limetkovou šťávou, koriandrem a chilli pro salsu. Podávejte rybu v tortillách s mangovou salsou.

Bílé ryby jsou vynikajícím zdrojem bílkovin a obsahují esenciální omega-3 mastné kyseliny, které jsou prospěšné pro srdce a mozek. Mango je bohaté na vitamín A a C, které podporují imunitní systém a zdraví očí. Červená paprika a cibule obsahují antioxidanty a vitamíny, které pomáhají chránit buňky a podporují zdraví kůže. Limetka a koriandr dodávají osvěžující chuť a vitamín C, který podporuje imunitní systém a zdravou kůži. Kukuřičné tortilly jsou plné vlákniny a složitých sacharidů pro dlouhotrvající energii.

Helena Pondělíčková, foto: archiv



A ven!

S jarem přichází touha vydat se ven na čerstvý vzduch. Nasávat vůni jarní svěžesti, objevovat a ochutnávat to nové – místa i chutě. Přichází touha jen tak se sbalit a odskočit si nedaleko, ale dost daleko od již známého. Prozkoumejte prostřednictvím stránek Quartieru Helsinky, které se po dlouhé a temné zimě probouzejí stejně jako my.



Helsinky, hlavní město Finska, jsou fascinující metropolí, která dokonale spojuje moderní design a architekturu s bohatou historií a přírodními krásami. Toto město leží na jižním pobřeží Finska, na březích Baltského moře, a je známé svým jedinečným charakterem, inovativním uměním, živou kávovou scénou, nádhernými parky a ostrovy rozptýlenými po celém městském zálivu. Přímý let z Prahy trvá přibližně dvě hodiny, což z Helsinek činí dostupnou destinaci pro krátké výlety. Alternativně, cestování autem nebo vlakem je také možné, ale trvá podstatně déle kvůli vzdálenosti a potřebě překonat několik hranic.

PROCHÁZKA PO MĚSTĚ

Senátní náměstí je jedním z nejvýznamnějších a nejznámějších veřejných prostorů ve finském hlavním městě. Má mnoho historických a architektonických lákadel. Dominantou je impozantní katedrála, známá svými bílými fasádami a zelenými kopulemi. Je to vynikající příklad neoklasicistní architektury a je často centrem městských událostí a slavností. Okolo náměstí neunikne oku řada významných historických budov, včetně budovy Státní rady a univerzity v Helsinkách. Další zastávkou by mohla být Design District neboli designová čtvrť, která je domovem mnoha nezávislých butiků a obchodů, které nabízejí široký výběr finského a mezinárodního designu. Najdete zde vše od módy, šperků až po nábytek a dekorace. Okrsek je také domovem mnoha galerií a ateliérů, kde místní umělci a designéři vystavují a prodávají svá díla.

PŘÍRODA A PARKY

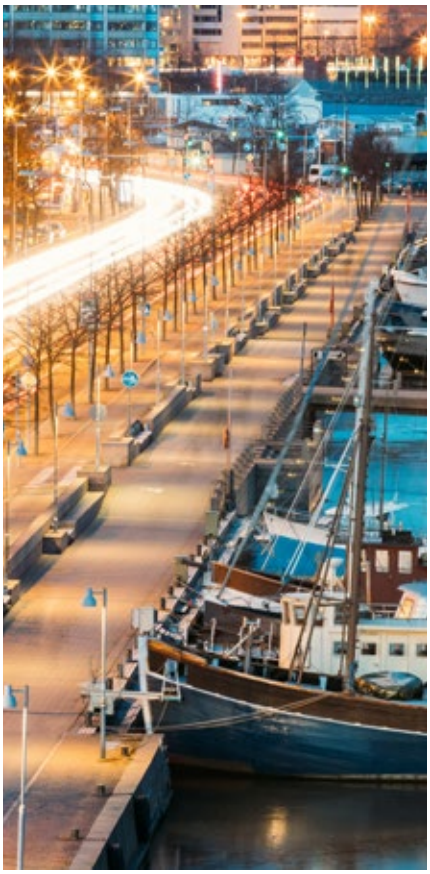
Kaivopuisto je jeden z nejstarších a nejznámějších parků v Helsinkách a je vyhledávaným místem pro relaxaci a rekreaci, jak pro místní obyvatele, tak pro turisty. Rozkládá se na rozsáhlém území a nabízí rozmanitou krajinu s rozsáhlými travnatými plochami, stromy a skalnatými oblastmi. Je ideálním místem pro pikniky, slunění nebo jen pro klidné odpočívání v přírodě. V parku se často konají kulturní a společenské akce, včetně koncertů a festivalů, zejména v letních měsících. Pro milovníky aktivního odpočinku jsou zde také cesty pro běh nebo dlouhé procházky. Navštívit Kaivopuisto na jaře je obzvláště příjemné, když kvetou květiny a celý park ožívá po zimě. Opomenout byste neměli ani jedinečný ostrov Seurasaari, který je známý pro své venkovní muzeum, kde jsou vystaveny tradiční finské dřevěné domy a budovy převezené z různých částí Finska. Toto muzeum poskytuje návštěvníkům pohled na finský venkovský život minulých století. Nabízí nádherné přírodní prostředí s hustými lesy, plážemi a turistickými stezkami. Je to ideální místo pro procházky, pozorování ptáků nebo prostě jen pro relaxaci v přírodě. Na Seurasaari se snadno dostanete mostem, což jej činí přístupným pro pěší a cyklisty. Je to krátký výlet z centra Helsinek.

KULTURA A UMĚNÍ

Jednou z nejvýznamnějších uměleckých galerií ve Finsku je Ateneum. Hostí rozsáhlou sbírku finského umění od 18. století až po současnost. Kromě toho zde najdete i významná díla mezinárodních umělců. Pravidelně pořádá stálé i dočasné výstavy, které pokrývají široký záběr uměleckých stylů a období, od klasického umění po moderní a současné směry. Budova je sama o sobě architektonickým skvostem a je považována za jeden z hlavních symbolů finského umění a kultury. V blízkosti Helsinek se nachází také Suomenlinna – rozsáhlý pevnostní komplex na několika ostrovech. Suomenlinna byla založena ve středním 18. století jako námořní pevnost a má bohatou vojenskou historii. Dnes je to fascinující místo s historickými pevnostmi, kanóny a starobylými budovami.







Je zde také několik muzeí, kaváren, a dokonce i malé letní divadlo. Na Suomenlinnu se snadno dostanete trajektem z hlavního přístavu v Helsinkách, což z něj činí ideální destinaci pro celodenní výlet.

KAM ZAJÍT

Hakaniemi Market Hall je živý a autentický trh, který se nachází v jedné z nejzajímavějších čtvrtí Helsinek. Je to ideální místo pro poznávání finských gastronomických specialit a místní kultury. Najdete zde široký výběr finských specialit, včetně čerstvých ryb, masa, sýrů, pekařských výrobků a sezónních produktů. Kromě potravin zde můžete nakupovat také suvenýry a ručně vyráběné řemeslné výrobky. Tržnice má jedinečnou atmosféru a je to ideální místo pro setkávání s místními obyvateli a prožití pravého finského trhového života.

Finsko má jednu z nejvyšších spotřeb kávy na osobu na světě. V helsinských kavárnách můžete ochutnat různé druhy kávy od espressa po filtrovanou kávu. Jednou z těch nejznámějších a nejnavštěvovanějších je Kaffa Roastery, která se specializuje na pražení vlastní kávy. Kromě kávy nabízejí také výběr čajů, lehkých občerstvení a pečiva.

Helena Pondělíčková, foto: archiv



Tipy pro návštěvu

Počasí: Jarní počasí může být proměnlivé, takže je dobré mít s sebou vrstvy oblečení. Doporučujeme přibalit také deštník.

Dlouhé dny: Jarní dny jsou v Helsinkách dlouhé, což vám dává více světla na prozkoumávání města.

Veřejná doprava: Helsinky mají vynikající systém veřejné dopravy, který vám usnadní průzkum města. Pro snadnější orientaci a plánování cest můžete využít aplikaci HSL, která vám poskytne aktuální informace o jízdních řádech a trasách.

Finská kuchyně: Vyzkoušejte tradiční finská jídla jako jsou loimulohi (uzený losos), karjalanpiirakka (karelský piroh) nebo poronkäristys (guláš).

Suvenýry: Pro autentické finské suvenýry navštivte místní řemeslné trhy nebo obchody, kde najdete tradiční finské produkty, jako jsou Sauna příslušenství, Marimekko textilie, Moomin suvenýry a finské designové předměty.

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

FiftyFifty
KREATIVNÍ AGENTURA



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



Gastro toulky

S jarem přichází sezóna food festivalů. Proto je tady průvodce po těch nejlepších, které byste si neměli nechat ujít. Od food trucků s burgery až po exotické speciality. Zjistěte, kde ochutnat nejlepší street food a zažít nezapomenutelné gastronomické zážitky. Nechte se inspirovat našimi tipy a vydejte se na kulinářskou cestu plnou neodolatelných chutí a vůní!



MAKRO CZECH GASTRO FEST 2024

12. – 13. 4. 2024, Praha

Druhý ročník gastro festivalu proběhne v O2 universu v Praze pod heslem „Žijeme gastronomií“. Představí špičky české gastro scény, včetně Zdeňka Pohlreicha. Návštěvníci se mohou těšit na čtyři patra plná kuchařských a barmanských show, interaktivní market s ochutnávkami a bohatou inspirací. Přijďte prožít jedinečný gastro zážitek. Hladoví jistě neodejdete!

ČOKOFEST 2024

26. – 28. 4. 2024, Zámek Valtice

Čokoláda všude, kam se podíváš. ČokoFest slibuje nejen možnost ochutnat různé druhy čokolád od klasických po exotické, ale také prožít skvělou zábavu a atmosféru plnou sladkých vůní a chutí. Pro ty, kteří chtějí nahlédnout do tajů výroby této pochutiny a získat nové kulinářské dovednosti, budou k dispozici workshopy a přednášky od zkušených cukrářů a čokolatiérů. Kdo by odolal?





JARNÍ STREET FOOD FESTIVAL TŘEBOŇ

4. 5. 2024, Třeboň

Zažijte unikátní spojení tradičních i inovativních kulinářských stylů. Ochutnáte širokou škálu chutí – od exotických světových specialit až po klasiku české kuchyně, včetně populárních food trucků. K vynikajícím pokrmům neodmyslitelně patří i výběr kvalitního vína a piva z lokálních pivovarů. Milovníci kávy jistě ocení tu nejlepší z pečlivě vybíraných zrn. To vše najdete na Masarykově náměstí. Dobrou chuť!

KADAŇSKÝ FOOD FESTIVAL 2024

19. 5. 2024, Kadaň

Šestý ročník Kadaňského Food Festivalu opět přiláká renomované kuchaře. Součástí akce budou stánky s rozmanitým občerstvením. Na své si přijdou milovníci výborné kávy, francouzských delikates, makronek, burgerů, latinsko-amerických pochoutek, autentického italského prosecca, sladkých dezertů i štrúdlů a samozřejmě kvalitního vína a piva. Už se vám sbíhají sliny?



DEJ SI FOOD

24. – 25. 5. 2024, Znojmo

Počtvrté se ve Znojmě uskuteční dvoudenní gastro festival Dej si FOOD, který přinese to nejzajímavější z místních specialit a představí špičkové výrobce z celé České republiky. Charakteristickým rysem festivalu je propojení místní kultury s vynikající gastronomií nabízenou ve formě degustačních porcí. Festival je obohacen také o rozmanitý rodinný doprovodný program, který potěší velké i malé, jedlíky i nejedlíky.





BURGER STREET FESTIVAL V LIBERCI

7. – 9. 6. 2024, Liberec
14. – 16. 6. 2024, Hradec Králové

Burger Street Festival přijíždí s nevídanou škálou burgerových specialit. Očekávejte nejen klasické burgery, ale i originální a inovativní tvary a chutě, které překonají vaše očekávání. Budou zkrátka mňam! Festival se neomezuje jen na gastronomii – čeká vás také živá hudba, workshopy o přípravě burgerů, soutěže a atrakce pro celou rodinu.

inzerce

OBALÍME TVOJE GASTRO PODNIKÁNÍ

TOPPAPÍR

- Dodavatel gastro obalů
- Individuální potisky: tašky, kelímky, ubrousky a další



Přinášíme širokou škálu obalů pro všechny typy gastro podniků od kaváren přes restaurace až po hotely. Chceš ušetřit? Zavolej si o individuální nabídku!

Tel.: 602 810 868 | Email: info@obalygastro.cz

www.obalygastro.cz | www.toppapir.cz

VINOTÉKA
u mazlíka



Vinotéka u Mazlíka
Rybova 1904/23,
500 09 Hradec Králové

Tel.: +420 604 734 956

www.umazlika.cz

Rock for People je opět tady! Mezi headlinery letos patří třeba Bring Me The Horizon, Avril Lavigne nebo Corey Taylor a další. Parkway Drive a Pendulum představují tvrdší stránku festivalu, zatímco česko-slovenské scéně vévodí kapely jako 58G a Bitter Season, přinášející místní rock. Legendární kapely jako The Offspring a Sum 41 připomenou nejlepší chvíle pop-punku, zatímco Enter Shikari a The Prodigy předvedou unikátní spojení rocku a elektronické hudby. Tento rok se přidávají další vynikající jména, jako jsou Yungblud, Bad Omens a Royal And The Serpent. A to rozhodně není vše! Od 12. do 15. června bude pořádný nářez!





Jaro baví

Jaro je tady a s ním i spousta kulturních akcí, kterými si můžete zpestřit nejenom víkend. Začalo období plné koncertů a nejrůznějších festivalů. Nevíte kam za prvními slunečními paprsky? Máme pro vás pár tipů, které vám rozzáří úsměv na tváři.



JARMARK NA ZÁMKU

30. 3. 2024

Zámek Karlova Koruna v Chlumci nad Cidlinou zve na velikonoční jarmark! Nebudou chybět řemeslné stánky, občerstvení v podobě lokálních dobrot a mnoho dalšího. Vaše dítka jistě ocení doprovodný program, který bude věnovaný právě jim.



MICHAL HORÁK PŘIJEDE DO FILHARMONIE

9. 4. 2024

Písničkář Michal Horák vystoupí spolu s královéhradeckým filharmonickým orchestrem v Hradci Králové. Můžete se těšit na jeho nejznámější hity z různých alb a žánrů, které spojuje vtip a originalita.



JARMARK NA HRADĚ

31. 3. 2024

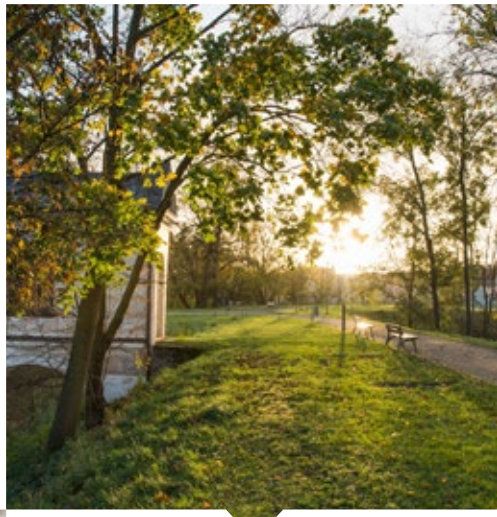
Zažijte velikonoční veselí na hradě Košumberk v Luži. Na nádvoří hradu si budete moci nakoupit zboží s velikonoční tématikou, ručně vyráběná mýdla, svíčky, šperky a další. Děti se jistě pobaví v dílničkách nebo třeba na kolotoči.



MAJÁLES JE TU

20. 4. 2024 Hradec Králové
17. – 18. 5. 2024 Pardubice

Letošní královéhradecký majáles opět rozduní prostor u Pileťáku. Těšit se můžete na skupinu Mirai, Bena Cristovao, Calina, Jaroslava Uhlíře, Vypsanou fixu, Wohnouty a mnoho dalších. Pardubice ovládne ani ne o měsíc později, a to na dva dny – zahrají například Pavel Calta, UDG, Rybičky 48, Ektor a další.



MINT MARKET VOLÁ

27. 4. 2024 Litomyšl
8. 6. 2024 Pardubice
18. 6. 2024 Hradec Králové

Šperky, kabelky, batohy, šaty a mnohem více najdete právě na Mint marketu. Přijďte načerpat inspiraci a omrknout nové kousky vhodné do jarního šatníku. Akce se koná hned v několika městech na východě Čech – v Hradci Králové, Litomyšli a Pardubicích.



VELIKONOCE NA ZÁMKU

24. 4. 2024

Těsně před velikonočními svátky se nádvoří pardubického zámku promění ve velikonoční jarmark. Najdete zde stánky plné velikonočních lahůdek a dekorací, lokálních produktů. Pro děti budou připravené kreativní dílny, zábavné soutěže a prezentace tradičních obyčejů.

inzerce



Právě teď bonusy v hodnotě až 270 000 Kč

Vyberte si ze široké modelové řady vůz Suzuki a **využijte bonus v hodnotě až 270 000 Kč**. Mimo pověstnou japonskou **spolehlivost vozů Suzuki** dostanete také **pětiletou* záruku**, vyspělé **bezpečnostní asistenty** a **úsporné motory** pro vaše pohodové a bezpečné cestování.

5 LET GARANCE

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

Emise CO_2 v g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba v l/100 km – Suzuki Vitara 1.4: 119–121 g/km, 5,3 l/100 km. Suzuki S-Cross 1.4: 120–126 g/km, 5,3–5,6 l/100 km. Suzuki Swift 1.2: 106–107 g/km, 4,7–4,8 l/100 km. Suzuki Ignis 1.2: 110–112 g/km, 4,9–5,0 l/100 km. Suzuki Across 2.5: 22 g/km, 1,0 l/100 km. Suzuki Swace 1.8: 102–104 g/km, 4,5–4,6 l/100 km. Fotografie jsou pouze ilustrativní. Nabídka platí do vyprodání zásob.

SUZUKI

* 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.

AUTOREGINA **REGINA, a.s.** Autorizovaný prodej a servis SUZUKI, Bří. Štefanů 492, Hradec Králové
tel. 495 845 304, prodej.suzuki@autoregina.cz, www.autoregina.cz

S knihou do jarní přírody

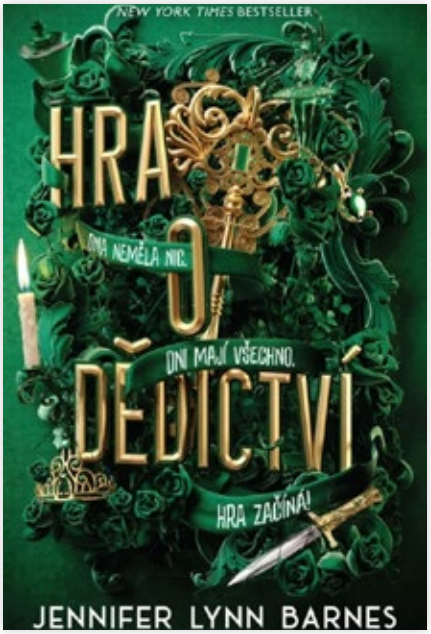
První jarní paprsky s sebou přináší i chuť vyrazit ven a posedět si v klidu na lavičce a jen vnímat probouzející se přírodu. Můžete vyrazit na piknik nebo si přečíst pár stránek v příjemné kavárně. Jelikož od Vánoc už uběhlo pár měsíců, knížky, co jste dostali, máte již zaručeně přečtené, ale co číst teď? Nezoufejte! S příchodem jara přichází i mnoho nových knižních titulů, mezi kterými si určitě vyberete.



BOTANIKOVA DCERA

Kayte Nunn

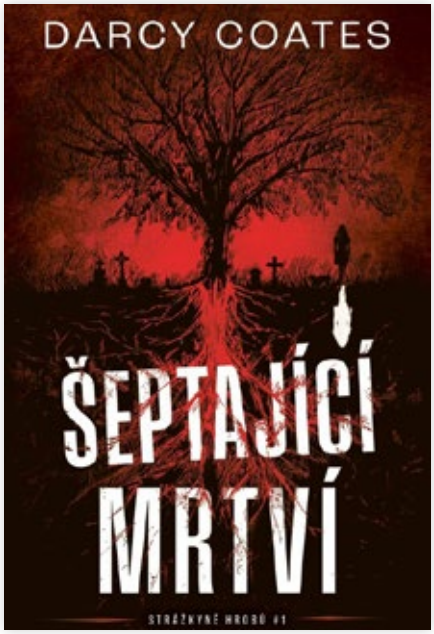
Konec 19. století, v Anglii stále panují přísné společenské podmínky, ženy nemohou to, co muži, a přesně to je jeden z problémů hlavní hrdinky Elizabeth. Miluje květiny, ale přes přísná pravidla nemůže své touhy po objevování naplnit. Při rekonstrukci domu po babičce objeví pytlík plný semínek a skicák s nádhernými akvarely.



HRA O DĚDICTVÍ

Jennifer Lynn Barnes

Celý příběh se točí kolem Avery, která má jediný cíl – přežít střední školu, získat stipendium a odjet pryč. Její plány však naruší smrt miliardáře Tobiase Hawthorna, který jí odkáže veškerý svůj majetek. Nikdy ho ale neviděla a nemá ani tušení, co byl zač. Aby převzala své dědictví a zjistila, proč jí bylo odkázáno, musí se vydat do sídla rodiny Hawthornových.



ŠEPTAJÍCÍ MRTVÍ

Darcy Coates

Rádi se bojíte? Tuhle knihu si zamilujete! Keira neboli strážkyně hrobů se snaží uniknout před bouří. Schová se v opuštěné zahradníkově chatce, kterou ze všech stran obklopují hroby. Keira slyší šepot neklidných mrtvých, hřbitov ožívá a objevují se siluety včele s ženou, která zemřela příliš mladá a Keiru si vybrala za svůj nový cíl.







ŠACH A MAT

Ali Hazelwood

Hlavní hrdinka Mallory je mladá slečna, pro kterou jsou šachy vášní. V jednu chvíli se rozhodne s nimi přestat, ale nečekanou náhodou kývne na turnaj, který její rozhodnutí otočí o 180 stupňů. Porazí i šachového mistra Nolana, který se s ní chce utkat znovu. Do cesty se jí přimotá i něco jiného.

SISI: CÍSAŘOVNINY HVĚZDY

Mara Andeck

Historický román popisuje dobu císařovny Sisi úplně z jiného úhlu, a to z pohledu její kadeřnice a nejbližší důvěrnice Fanny Angererové. Když se Sisi jednou při návštěvě divadelního představení zalíbí účes herečky, sejde se s kadeřnicí, která ji česala. Přijme nabídku stát se osobní kadeřnicí císařovny?

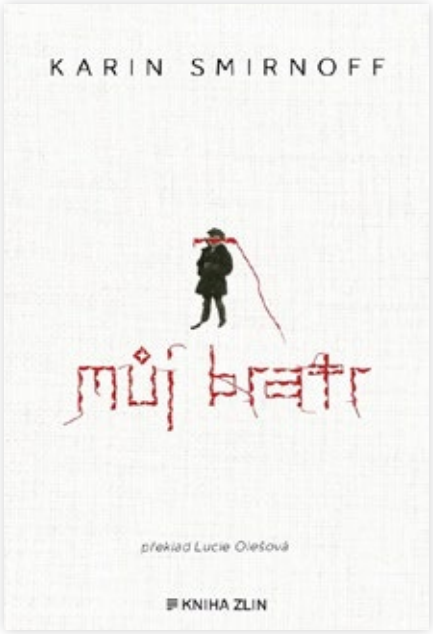
PŘÍBĚH MATEŘÍDOUŠKY

Miriam Blahová

Hlavní hrdince Anně se začíná hroutit manželství. Se svým tříletým synem odjede ke své matce, kde při prozkoumávání chaloupky po předcích objeví pytlík mateřídoušky. Jeho prostřednictvím se ocitá ve víru událostí první poloviny dvacátého století a poznává osud vlastní rodiny.

inzerce





MŮJ BRATR

Karin Smirnoff

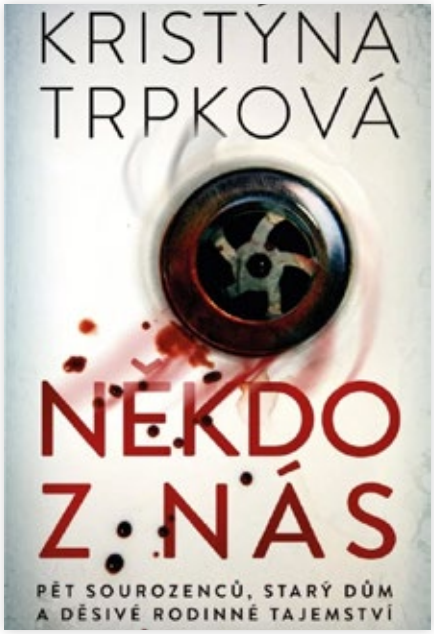
Pokud vás láká se začíst do další knihy plné dramatu a napětí, kniha Můj bratr je přesně ta pravá. Celý příběh se odehrává ve Švédsku, kam se hlavní hrdinka Jana rozhodne vrátit i přes nepříjemnou minulost, která je s místem spojená. Místo, kde její bratr napadl otce lopatou. Jejich rodina je nyní v troskách, bratr se utápí v alkoholu a matka po mrtvici pomalu umírá v domově důchodců. V Janě se začnou probouzet vzpomínky na dětství, které nebylo růžové, ale plné násilí.



DCEŘINA KLETBA

Tereza Bartošová

Detektivka, která vám nedá spát, dokud nepřijdete na to, kdo je vrahem. Poručík Tomáš Vyskočil má velký problém. Je blonďatý, rafinovaný a odhodlaný pořádně mu zavařit. A to není všechno. Tomášovo manželství se ocitá v ohrožení. Je zima a uprostřed Příbrami je nalezen podchlazený opilec, který po pár hodinách v nemocnici umírá. Za normálních okolností by jeho smrt kriminálku vůbec nevyhodila z normálu, kdyby se ovšem dotyčný nedávno nezmínil, že mu někdo jde po krku.



NĚKDO Z NÁS

Kristýna Trpková

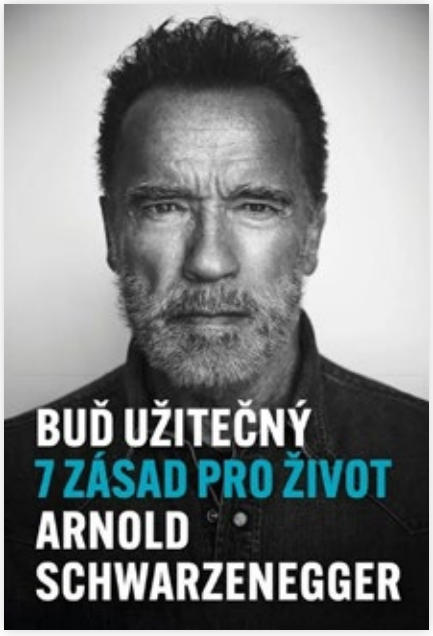
Pokud máte rádi napětí, tento thriller je něco pro vás. Příběh obyčejných lidí: sourozenci Lukáš, Theodora, Richard, Viola a Nela Herelovi mají mezi s sebou už od mala velmi silné pouto a za všech okolností drží při sobě. Domácí atmosféru jim však naruší neznámý objev na zahradě jejich starého domu. Po objevu následuje několik nečekaných událostí, které v sourozencích probudí vzpomínky na náročnou minulost společně i s tajemstvím, které nikdy nemělo vyjít na povrch.

BUĎ UŽITEČNÝ: 7 ZÁSAD PRO ŽIVOT

Arnold Schwarzenegger

Filmová hvězda, politik a kulturista – tři odlišné osobnosti, které se prolínají do jednoho člověka, to je Arnold Schwarzenegger. Nestal se slavným jen tak, má za sebou dlouhou cestu, která ho naučila, že nejdůležitější je mít jasnou vizi, velké odhodlání a držet se svého plánu. Cílem jeho biografie je především poukázat na to, že smysl života může najít úplně každý, musí jenom vědět, co chce, a za tím si jít.

Julie Březinová



kafe je láska

Kafe hřejivý jako zářijové slunce po poledni, hřejivý jako láska sama,
co roztancuje chuťové pohárky po rybízový marmeládě od babičky,
co dodá energii po ránu a zklidní smysly po práci.

svěží, komfortní, s nádechem jara a melodií podzimu

pro velký, pro malý, pro všechny

s pokorou k řemeslu a vybraným surovinám

s úctou k vám

na kafe od HAYB, pro granolu od Bju, svíčku od SO.SLOW

@kafe_je_laska

třída Edvarda Beneše 571/98 Hradec Králové









Tohle si v kině nesmíte nechat ujít!

Hledáte dokonalý filmový zážitek? Podívejte se na naše tipy a vyberte si z nejnovějších kinematografických skvostů, které si nesmíte nechat ujít. Ať už máte rádi napínavé thrillery, dojemné romantické filmy, rodinné komedie, nebo hluboká dramata, náš výběr zaručeně splní vaše očekávání. Připravte se na nezapomenutelné hodiny plné smíchu, dojetí a napětí.



GUMP – JSME DVOJKA

Nová Gumpova cesta navazuje na předchozí příběh. Hlavní zvířecí hrdina a jeho milovaný Béďa Kozí Bobek prožijí další dobrodružství, předurčené hvězdami. Oproti prvnímu smutnějšímu dílu nabízí Gump – jsme dvojka mnoho vtipných zvířecích scén. Vedle hlavního hrdiny se objevuje nová postava, psí slečna Jenny v roli Gumpovy sestry Kytičky.



RIVALOVÉ

Tashi Duncanová je trenérka a bývalá tenisová šampionka. Její manželský život s tenisovým šampionem se komplikuje, když se setká se svým bývalým nejlepším přítelem a expřítelem Patrickem. Tashi musí čelit minulosti a zjistit, co pro ni znamená vítězství.



KUNG FU PANDA 4

Po třech vzrušujících dobrodružstvích, kde Po, Dračí bojovník, přemohl padouchy odvahou a bojovými dovednostmi, je vyzván k odpočinku. Má se stát duchovním vůdcem Údolí míru a nechat bojování na ostatních, ale zjistí, že to nebude snadné.



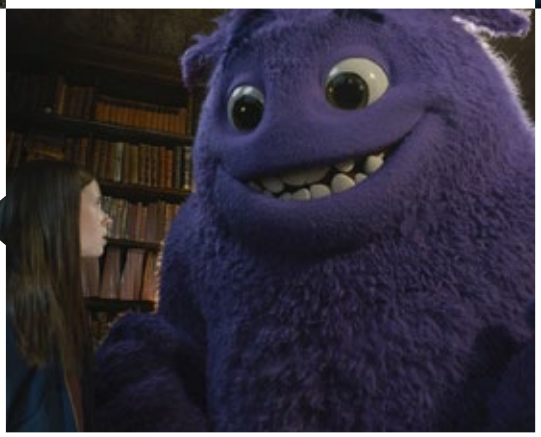
KRÁLOVSTVÍ PLANETA OPIC

Režisér Wes Ball představuje nový příběh z Planety opic, který se odehrává několik generací v budoucnosti od vlády lidoopa Cézara. V této době na Zemi dominují opice, zatímco lidé přežívají skryti. Příběh sleduje mladého lidoopa na obtížné cestě plné rozhodnutí ovlivňující budoucnost obou druhů.



IMAGINÁRNÍ PŘÁTELÉ

Imaginární přátelé z našeho dětství, neviditelní pro ostatní, se cítí opuštění. Jedna zvláštní dívka je však dokáže vidět a se svým nekonvenčním sousedem se rozhodne jim pomoci. Jak tohle dopadne?



NEVIDITELNÉ ZLO

Žena se svou dcerkou se vrací do domu svého dětství. Zde měla jako malá imaginárního přítele. Nyní zjišťuje, že její přítel nebyl jen plodem fantazie a cítí se zrazený, že ho v minulosti opustila.

inzerce



Rozmazluj se

Zastavte se a na chvíli se věnujte sami sobě nebo vašim blízkým. Zapomeňte na práci, na povinnosti a jen tak relaxujte. Vytvořte si prostor pro odpočinek a pohodu. Tento čas je jen váš a tito pomocníci vás na chvíli zabaví.



AMAZING PLACE

Obdarujte sebe a své blízké a vydejte se na úžasné místo. Kam? To necháme čistě na vás. Voucher vás tam zavede. Jedno víme jistě, bude to AMAZING.

amazingplaces.cz
od 2 000 Kč

ČISTIČKA VZDUCHU

Automaticky detekuje a odstraňuje až 99,95 % znečišťujících částic velikosti 0,1 mikrometru. Poskytuje příjemné osvěžení v létě a zároveň důkladně čistí vzduch. Už cítíte tu svěžest?

dyson.cz
14 790 Kč





SPÁNKOVÁ POMŮCKA

Usínejte rychle a bez starostí. Projekce jemného pulzujícího světla na strop vás učí kontrolovat dech a odvádí myšlenky jinam, čímž uklidňuje váš mozek. Sladké sny!

datart.cz
719 Kč

ZAHRADNÍ NÁBYTEK

Je čas dopřát si odpočinek přímo pod širým nebem za zpěvu ptáků a šumění svěžího jarního vánku. Uvelebte se v pohodlném zahradním křesle v barvě roku – Peach Fuzz. Slaďte jej se stylovými venkovními polštáři a prostě relaxujte.

shop.newvisit.cz
32 750 Kč





ROLLER

Masážní váleček z křemene na obličej podporuje odvodnění tkání a zlepšuje vzhled. Po použití je pleť tonizovanější, hladší a svěžejší – ideální pro každodenní zářivý zevnějšek.

sephora.cz
660 Kč



CHYTRÝ KVĚTINÁČ

Chytrý květináč pro snadné a kvalitní pěstování rostlin. Vytvořte si doma zelený koutek s čerstvými bylinkami nebo zeleninou, a to bez jakýchkoli starostí.

iwant.cz
2 390 Kč

VLASTNÍ VŮNĚ

Zažijte radost z tvorby vlastní vůně. Ponořte se do světa parfémů, kde vaše intuice je klíčem. Na konci si odneste parfém s osobním štítkem na flakonku.

parfumedprague.cz
1 799 Kč



PODLOŽKA NA CVIČENÍ

Ekologická jógamatka z přírodního kaučuku s protiskluzovým mikrovláknem, které absorbuje vlhkost. Dlouhá životnost, ideální pro jógu, fitness nebo domácí cvičení. Vhodná i pro cvičení v teniskách.

korkie.cz
1 430 Kč



SLUCHÁTKA

Prvotřídní potlačení hluku a vynikající zvuk. Pokročilé technologie a speciální měniče pro hluboké basy a čisté vokály. Ponořte se do nejčistšího zvuku a zážitku, jako byste byli ve studiu s vašimi oblíbenými umělci.

sony.cz
6 999 Kč





SÉRUM

S tímto pomocníkem docílíte okamžité hloubkové hydratace. Efektivní neinvazivní alternativa k mezoterapeutickým výplním vrásek s viditelnými výsledky při pravidelném používání.

phyris-kosmetika.cz
995 Kč

inzerce



Orlice park

U nás najdete:

SPORTOVNÍ POTŘEBY

LÉKÁRNA

ZVERIMEX

HODINKY

DOMÁCÍ POTŘEBY

KVĚTINÁŘSTVÍ

DROGÉRIE

VINOTÉKA

OPTIKA

DĚTSKÉ HŘIŠTĚ

DÁRKY

DOBRÉ JÍDLO

Vaše každodenní nákupy

orlicepark.cz | Orliceparkshopping | Orlicepark



Příští číslo

očekávejte v červnu

Pod letní hvězdnou oblohou

Odvažte se nejít brzy spát

Zahrada od A do Z: od angreštu po zeleninu

Pěstujte, zavařujte, sterilujte

Ve víru bublinek

Perlivá i šumivá vína, jak je možná neznáte

Moje vila, můj hrad

Cesta po slavných českých i moravských vilách

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

Casa
butikový penzion, bistro a bar
Velké náměstí 137/17, Hradec Králové
www.casadelprosecco.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

Estela
Estetické laserové centrum
Třída E. Beneše 1549, Hradec Králové
www.estela-hk.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

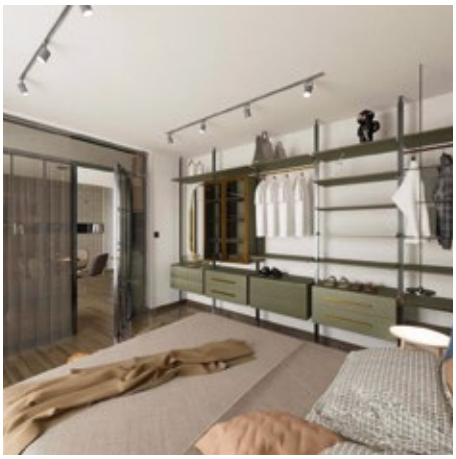
V HRADCI KRÁLOVÉ: ARROWS advisory group – Klicperova 1266/1 • **Assenza Café & Tapas** – Švehlova 443 • **Ateliér salon dagmar popová** – Klicperova 263 • **BISTRO u dvou přátel** – Soukenická 55, Pivovarské náměstí • **Café & Bistro V Pekárně** – Františka Halase 1887/12a • **Casa del Prosecco** – Velké 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 Mařásková** – 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









Rezidence Kristian

Moderní bydlení v srdci Hradce Králové

Nadstandardní bydlení ve vyhledávané lokalitě Moravské Předměstí se 149 bytovými jednotkami s balkony, terasami a s 213 parkovacími místy. Bydlení pro kvalitní život s důrazem na pohodlí a přírodu.

www.rezidencekristian.cz

Fortunae s.r.o.
Švehlova 512/14
+420 495 516 162
info@fortunae.cz

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?**