vše důležité nejen z východních Čech

královský magazín

# Quartier

podzim 2024



## Kam se schoulíš

Poslední večery venku, první doma

## Čáry máry Halloween

Tajemný svátek známý i neznámý

## Fenomén Balenciaga

Příběh ikonické značky

## Zákulisí skutečného zločinu

Rozhovor s Mirkem a Danou Vaňurovými

ZDARMA



# Quartier

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

Sledujte nás na sociálních sítích:

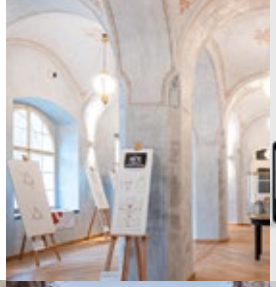
**@quartiermagazin**

**@quartiermagazin**

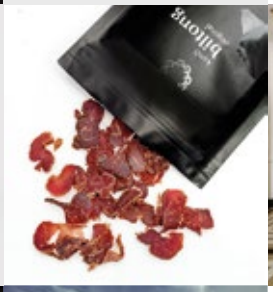
www.quartiermagazin.cz



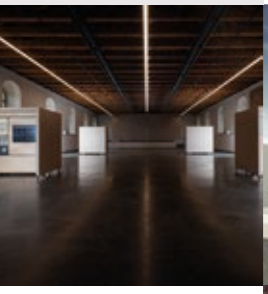


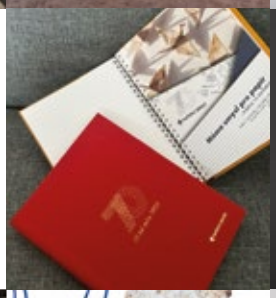




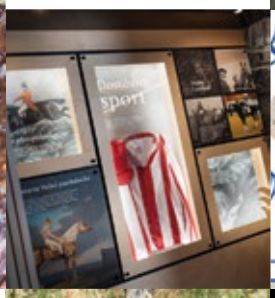




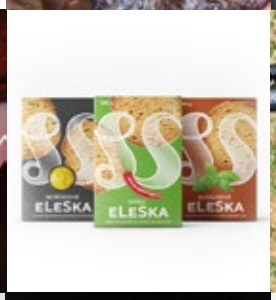

Miele
CENTER
VLÁŠEK




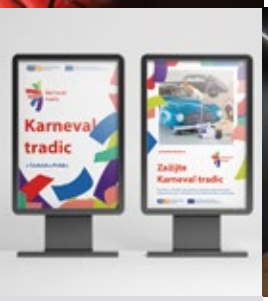






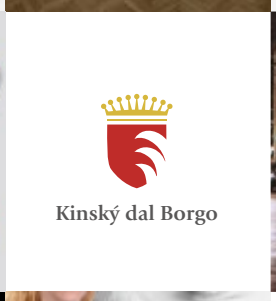




FiftyFifty
KREATIVNÍ AGENTURA


Karneval tradic



CIRCLE


Kinský dal Borgo

Advent

SVITAP

Quartier






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 Karanská. Redakce: Michaela Mikysková, Emil Stelinger. Manažerka obchodu: Iva Půlpánová.
Grafický koncept & sazba: FiftyFifty kreativní agentura s.r.o., Fotografie: Ondřej Šlambora, 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.
Vydavatel nenese odpovědnost za případné poškození oprávněných zájmů či práv třetích osob v důsledku uveřejnění informací dříve publikovaných prostřednictvím technologií společnosti Meta Platforms, Inc.
Informace jsou platné ke dni redakční uzávěrky dne 2. 9. 2024. Toto vydání vyšlo dne 19. 9. 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 vydavatelka Monika Staňková, manažerka obchodu Iva Půlpánová a šéfredaktorka Helena Karanská*





Podzim, čas plný barev a klidu. Sezóna, kdy teploty klesají, dny se zkracují a příroda se mění v divadlo padajícího listí. Města se zahalují do teplých tónů a parky i lesy lákají k procházkám v křupajícím listí. Vzduch je prosycen vůní dýní, pečených kaštanů a čerstvě sklizeného ovoce. Podzim je doba, kdy se příroda pomalu připravuje na zimní spánek a my hledáme útulná místa, kde si můžeme užívat teplých nápojů a dobré společnosti.

Chceme vás inspirovat, abyste si našli čas na odpočinek a zamyšlení, abyste si užili podzimní kouzlo.

V podzimním vydání magazínu Quartier najdete tipy, jak si tyto chvíle užít naplno. Ať už s knihou v ruce u krbu nebo na procházce mezi barevnými stromy. Navíc slavíme naše 8. narozeniny, což činí toto období ještě barevnější.

Přechod z léta do podzimu je připomínkou, že život je plný změn a nových začátků. Přinášíme vám obsah, který bude motivovat k odpočinku a zamyšlení. Nechte se unést podzimními krásami a najděte radost v každodenních maličkostech.

Přejeme vám podzim plný pohody a nezapomenutelných chvil , které vám zůstanou v paměti celý rok.

Vaše

Monika Staňková
*vydavatelka*

Helena Karanská
*šéfredaktorka*











## OSOBNOSTI ČÍSLA

Zákulisí skutečného zločinu 6

## BYZNYS

Ještě blyštivější Ozdoba 14
Spojujeme tradici s moderní péčí 16
Efektivní a bezpečná FVE 18
Chceme být o krok napřed 20
Pod křídly Orlice II 22
Prémiová kvalita zůstává v Trutnově 24
Chci být poradcem v budování domova 26

## ŽIVOTNÍ STYL

Talent a radost na prvním místě 30
Zvědavost jako hnací motor 32
10 otázek pro… 34
Moje místo 36
Znovuzrození poutního místa 38
Poslední sbohem 40
Nemůžu žít bez… 42

## KULTURA & SPORT

Dějiště královské události 44
Golfem ku zdraví 46
Táhneme za jeden provaz 48














Stalo se na východě Čech 52
Léto zpovzdálí 54
Hradcem Králové se ponese jazz 56

## DESIGN, MÓDA & KRÁSA

Chceme ven 58
České sklo 60
Živé umění má zelenou 62
Fenomén Balenciaga 64
Úsměv na míru 68
Od ženy pro ženy 70
Lepší v každém (p)ohledu 72

## PODZIM

Než spadne listí 76
Kam se schoulíš 80
Podzim = doma 84
Čáry máry Halloween 86
Dýně šestkrát jinak 90

## TIPY

Objevte Omán 96
Pestrý podzim 100
Podzim s listovým dobrodružstvím 102
Filmová jízda začíná 104
Best of podzim 106



MIREK & DANA VAŇUROVI:

# Zákulisí skutečného zločinu

Manželé Mirek a Dana Vaňurovi se zabývali žánrem true crime mnohem dřív, než vůbec začal existovat. S autorskými projekty přinášejí divákům a posluchačům fascinující příběhy záchranářů, policistů a hasičů. V rozhovoru odhalují, jak začínali, jak se jejich cesty propojily a jaké případy je nejvíce zasáhly. Vzpomínají na těžké momenty, vysvětlují, co je pohání, a sdílí plány do budoucna. Ponořte se do světa skutečného zločinu, kde odvaha a lidskost stojí na prvním místě.

**Co vás přivedlo k žánru true crime?**

**MV:** Nápad vznikl u mě. Seděl jsem u sestry v křesle a sledoval anglickou televizi. Vždy jsem k tomu tíhnul, chtěl jsem být policistou, ale nakonec jsem se rozhodl jinak. Napadlo mě, že by něco podobného mohlo být i u nás. Do té doby novináři často vystupovali proti policii. Sami jsme řešili kauzy v Občanském judu, kdy to někdy bylo i proti rozhodnutí policie, ale nic vážného. Myslím, že tehdy nikdo nechválil policii. Začali jsme připravovat projekt, který by ukazoval práci záchranářů, policie a hasičů. Tak vznikla 112. Rok a půl jsme projekt chystali pro TV Nova. První půlrok jsme vedení museli přesvědčovat, že něco takového vůbec existuje a že by se na to lidé dívali. Pak jsme na zkoušku odvysílali první kriminálku v pořadu Na vlastní oči, kde měla obrovskou sledovanost. Nova s námi začala vážně jednat a k pilotu jsme se dostali až po půl roce. Za další půlrok jsme 28. srpna 2006 vysílali první díl 112 – V ohrožení života.



**DV:** Předtím jsme psali scénáře pro diskusní pořad Áčko, vysílaný na Nově, Mirek ho pak i moderoval. Připravovali jsme různá témata a už tehdy se věnovali bezpečnostním a kriminálním případům. Mě zajímají příběhy. Když se něco stane, tak většina lidí přemýšlí, jak by se sami v takové chvíli zachovali. Baví mě uchopit reálný příběh a převyprávět ho tak, aby diváci měli pocit, že to prožívají s aktéry. Ať už s policií, když jde o krimi téma, nebo s lidmi, kteří to prožívají.

**MV:** Dana má talent na vyprávění příběhů.

**Vzpomenete, kdy se vaše pracovní cesty poprvé střetly?**

**DV:** To bylo v době, kdy jsem pracovala v televizi a připravovala magazín pro regionální vysílání v Hradci Králové.

**MV:** Byla to televize Video Puls. Já jsem tam začínal v roce 1992. Poté jsem na chvíli odešel do rádia Labe, ale na jaře 1994 jsem se vrátil zpět. Dana přišla na podzim a tam jsme se potkali. Chvíli jsme společně dodávali zprávy. Následně jsme přešli pod Premiéru TV, kde jsme získali regionální licenci a já jsem se stal šéfem programu. Dodávali jsme zpravodajství pro dnešní Primu, tehdy Premiéru TV.

**DV:** Žili jsme tím. Měli jsme možnost dělat vlastní pořady, vyzkoušet si režírování několika kamer v živých přenosech, což dnes málokdo zažije. Pracovali jsme v různých profesích současně, byla to cenná zkušenost.

**MV:** Byli jsme první v historii Primy, kdo dělal živý vstup do zpráv ze studia i zvenčí. Připravovali jsme hodinu ráno a hodinu dopoledne, chodili k nám do studia hosté, měli jsme vysokou sledovanost. Byla to opravdu bomba, ale dva roky jsme neměli soukromý život. Celá parta držela při sobě. Studio bylo v bývalém kině v Třebši, nemělo okna, takže jsme nevěděli, jak je venku. *(smích)*

**Jaký byl první autorský případ, na kterém jste pracovali?**

**MV:** Byl to případ Olgy S., mafiánky. V Polsku fungovala velká mafie, která měla na svědomí mnoho lidských životů. Odehrál se hrůzný příběh, kdy vylákali rodinu jednoho konkurenta, včetně malého dítěte, na pláž. Tam je chladnokrevně postříleli a jejich těla zahrabali.

**DV:** Olga S. byla přítelkyní mafiána a zařídila, aby rodina přijela, kam měla. Věděla, co se stane, byla u toho. Ve chvíli, kdy polská policie začala rozkrývat celou tuto bandu, rozprchli se po světě a Olga skončila u nás. Mirek se v té době už hodně propojoval s kriminálkou, a tak se o tom dozvěděl.

**MV:** Tento případ byl srdcovkou královéhradecké mordparty, která ji ve svém volnu vypátrala. Olga žila v Brně pod jinou identitou, byla dětskou lékařkou, měla dítě a byla znovu těhotná. Policisté pro ni přijeli a zatkli. Díky tomu vypátrali i všechny další členy skupiny.

**Jak se vám spolupracuje a jak máte rozdělené role?**

**DV:** Myslím, že spolupracujeme hezky. Rádi se bavíme o práci, sníme a vyprávíme. Máme plný šuplík nápadů, ale na všechny samozřejmě není čas. Občas na sebe narazí naše povahy. Mirek je někdy prudší, já potřebuji více času, aby vše bylo opravdu promyšlené. Ale jinak je to dobré, ne?

**MV:** Rozhodně. My jsme si to vysnili. Tím, že už to máme za ta léta vydiskutované, někdy i vyhádané (*smích*), dokážeme dělat pořady na klíč. Příběh můžeš vyprávět několika způsoby a vždy to bude dobré, záleží, jak to autorsky pojmeš. A my ten svůj způsob máme.

**DV:** Mirek je skvělý vyjednavač a hybatel. Mluví s kriminalisty, snaží se všechny sladit. Dodá všechny podklady a já jsem ten, kdo je zpracovává, nasává a vytváří vizuální náhled nebo obsah.

**Takže jde o vaši osobní značku.**

**MV:** V podstatě ano, ale nebyl to cíl. Umíme odhadnout, jak to může fungovat a jak to diváci přijmou, aniž bychom jim příliš podlézali. Nechceme bulvarizovat. Díky tomu s námi záchranné složky spolupracují. Víme, proč to děláme.

**DV:** Nikdy nejsme fascinováni zločinem nebo vrahem, to je pro nás absolutní tabu. Chceme příběh vyprávět tak, aby dostatečně zaznělo, jak strašná situace to byla pro oběti a zároveň jak skvělí jsou policisté, kteří na případech pracují. Nespí, nejí, nejdou domů, dokud nevyřeší vraždu nebo jiný zločin. To je náš klíč.

**MV:** Osobně mě fascinuje práce policie. Jak říkala Dana, oni vědí, že horká stopa je na hodiny, na dny. Některé případy se vyřeší i po 14 letech, ale většina hned. Jsou to zkrátka srdcaři.

**DV:** Je to tak, zrovna jsme natáčeli jeden případ z Hradce Králové, který bude v Legendách kriminalistiky na České televizi. Vyšetřovatel Michal Hynek nám vyprávěl konec případu, kdy po dvou dnech pátrání byli už unaveni a chystali se jít domů, ale rozhodli se projet ještě jednu ulici. Hledali sadistu a právě tam ho dopadli.




**MV:** Mám z toho husí kůži, protože tím zachránili další život. To byl člověk, který potlačoval své sklony, a kdyby nebyl dopaden, zabíjel by znovu. Takový člověk si nemůže pomoci. Dalším důvodem, proč to děláme, je prevence. Chceme, aby si z toho někdo vzal ponaučení.

**Zmiňujete dva hlavní důvody – poukázat na dobře odvedenou práci policie a ponaučení pro ostatní. Daří se vám to? Máte zpětnou vazbu?**

**DV:** Často se setkáváme s fanoušky, například Kriminálky. Byli jsme na setkání v Brně, kde byl plný sál a všichni tleskali a děkovali týmu místní kriminálky. Určitě to má dopad.

**MV:** Už podruhé jsme s Kriminálkou Podcastem roku. Naše pořady poslouchá milion lidí za měsíc, z toho máme obrovskou radost. Na základě toho pořádáme výjezdní setkání a pokaždé lidé tleskají vestoje bezejmenným policistům. Jestli si z toho někdo něco vezme, to se asi nedá říct.

**Žijete v Hradci Králové a vlastně na královéhradecké kriminálce to celé začalo. Jak jste dokázali přesvědčit policii, aby s vámi spolupracovala?**

**MV:** Jednou jsem se sebral, šel za krajským ředitelem, přednesl mu návrh a klaplo to. Nelhal jsem jim, otevřel jsem se a dopadlo to.

**DV:** To je Mirkova silná stránka. Je srdcař, dokáže předat vizi projektu, dá do toho srdce a díky tomu si získá ostatní.

**MV:** Druhý region, kde jsme začali natáčet, bylo Ústecko. Ústí nad Labem v té době nedávalo novinářům rozhovory a odpovídalo jen formou e-mailu. Přijel jsem tam a hodinu a půl jsem vyprávěl o našem projektu. Nakonec jsme tam začali natáčet, aniž by věděli, jak to bude ve finále vypadat. Hasiči nám spolupráci slíbili dopředu a poslední byly záchranky. Když jsme začali vysílat, už to šlo samo.

**Které konkrétní případy z Královéhradecka vám nejvíce utkvěly v paměti?**

**DV:** Pro mě je to případ Pavla Peci v Plotištích nad Labem. Jednalo se o slabocha, alkoholika a sobce, který týral svou rodinu, zejména bývalou manželku, se kterou měl dvě dcery. I po rozvodu spolu stále bydleli. Jednoho dne se opil a brutálně vyvraždil celou rodinu.

**MV:** To je opravdu strašný případ. Zasáhl mě jako člověka, a hlavně jako otce od rodiny. I teď se setkávám s příbuznými a po letech je to pořád bolestivé. Není se čemu divit.

**DV:** Vzalo mě to. Mluvili jsme s bratrem zavražděné a zjistili jsme, jak to zasáhlo celou rodinu. Na všech se to podepsalo a nikdo z nich už nedokázal žít jako dřív.

**Obnovili byste trest smrti?**

**DV:** Já asi ne. Byla bych ráda, kdyby vězni neměli „fešácký“ kriminál. Mělo by to být opravdové vězení.

**MV:** Existují názory, že kdyby byl obnoven trest smrti, tak by to nad vrahy takzvaně viselo, ale myslím si, že by vraždili stejně. Dana má pravdu, já zažil vojnu a doživotně odsouzený vrah v dnešní době má mnohdy lepší podmínky než já tehdy na vojně.

**Jsou to ty případy, které nemůžete dostat z hlavy?**

**MV:** Přesně tak. Musím také říct, že bych nedokázal být ani záchranář, hasič ani policista



## Mirek Vaňura

Mirek Vaňura, narozený 27. 4. 1970 v Hradci Králové. Vystudoval lidovou konzervatoř, obor hra na saxofon, a střední průmyslovou školu, obor výroba pian. Působil v TV NOVA jako moderátor a reportér pořadů Áčko, Občanské judo, Na vlastní oči, 112 – V ohrožení života. Je autorem a producentem série dokumentů Legendy kriminalistiky a Legendy záchranářství na ČT, pořadu Kriminálka pro Český rozhlas Dvojka a Případu Stodolovi pro Voyo. Má tři děti – Ondřeje, Belindu a Karla. S Danou je ženatý 25 let.



## Dana Vaňurová

Dana Vaňurová, narozená 4. 3. 1971 v České Lípě. Vystudovala Gymnázium Boženy Němcové v Hradci Králové a čtyři roky studovala na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy obor divadelní a filmová věda. Působila v TV NOVA jako scénáristka pořadů Áčko, Občanské judo, Na vlastní oči, 112 – V ohrožení života. Je režisérkou a dramaturgyní série dokumentů Legendy kriminalistiky a Legendy záchranářství na ČT, pořadu Kriminálka pro Český rozhlas Dvojka a Případu Stodolovi pro Voyo. Má dvě děti – Belindu a Karla. S Mirkem je vdaná 25 let.

kvůli tomuhle. Musím se z toho takzvaně vykecat. Nejvíc je mi líto pozůstalých.

**DV:** Pro mě to bylo na začátku tak těžké, že to vypadalo, že v tom nebudu moci pokračovat. Měla jsem období, kdy jsme zpracovávali příběhy, i ty záchranářské s dobrým koncem, ale když to chceš dobře vyprávět, musíš všechny postavy pochopit a nasát, co prožívají. To bylo v prvním roce, kdy jsme točili 112, pro mě nepřekonatelné. Psychicky mě to zasáhlo podobně jako lidi, kteří prožijí posttraumatický stres. Musela jsem na tři měsíce odejít a dát si dohromady nervy. Pomohlo mi přijmout to, že to není můj příběh, stejně jako to mají záchranné složky. Ve výsledku jsem na sebe i svou rodinu hrozně opatrná.

### Jaký je váš ventil?

**MV:** Já se vypovídám, Dana je takový můj psycholog. Pochopil jsem, že to není můj příběh. Špatné věci se děly, dějí a dít budou. Proto vysíláme případy, které v uvozovkách dobře dopadly. Když bojuješ, i když se ti zdá, že to nemá cenu, a nevzdáš to, dějí se zázraky, například při zástavě srdce. Byl jsem u kluka, který byl 16 minut mrtvý, celou dobu ho masírovali a po 18 minutách ho vrátili do života. To tě neskutečně povzbudí.

**DV:** To můžeš vztáhnout na záchranářské příběhy, ale u těch kriminálních je to moment, kdy si lidé uvědomí, že třeba ve svém životě riskují, že se pohybují mezi špatnými lidmi. Věřím, že je tam spousta přesahů, které mohou pomoci.

### Kriminálními případy se zabýváte přibližně 18 let. Aniž bychom měli v rukou statistiky, dokážete odhadnout, zda těchto případů ubývá nebo přibývá?

**DV:** Víme, že byly klidnější roky. Kriminalisté nám říkali, že v souvislosti s válkou na Ukrajině a s ekonomickou situací v republice téměř všude čísla rostou a bezpečnostní situace se zhoršuje.

**MV:** Šílené byly devadesátky, po roce 2000 se to začalo uklidňovat a teď to jde zase nahoru. I proto jsme nyní pro Voyo znovu otevřeli případ Stodolových. Teď je opět doba, kdy lidé nemají peníze a začínají vymýšlet různé způsoby, jak získat peníze, a nejvíce jsou ohroženi staří lidé. Tato doba se tak trochu vrací, a proto na to chceme znovu upozornit.

### Případ Stodolovi je váš nejnovější počin. Co ve vás zanechal? Jaké jsou další důvody, proč jste ho chtěli znovu otevřít?

**MV:** Chtěli jsme se k tomu vrátit, protože tehdy byla spousta věcí tak čerstvá, že



o tom moc lidí nechtělo mluvit. Teď jsme šli více do hloubky.

**DV:** Policie uznala, že tam došlo k pochybení. Vypořádala se s tím a od té doby změnila systém. K úmrtí, které je nevyjasněné, musí nyní přijet okresní výjezd a koroner, aby se zjistilo, jak člověk zemřel. To je velký posun.

**MV:** Navíc jsme při pátrání a zkoumání zjistili, že Stodolová má nejspíš na svědomí ještě více vražd. Jen už jí to nemá kdo dokázat, svědci zemřeli, musela by se sama přiznat. Více je v dokumentu.

### Jaký je to pocit stát tváří v tvář vrahovi?

**MV:** Když policie potřebuje přiznání, musíte se naladit na jeho vlnu. Není to podlézání, ale musíte k nim přistupovat férově. Já si tam emoce nepřipouštím.

**DV:** Pro mě to je směsice pocitů. Je to ostražitost. Například Stodola působí jako dobrý strýc, ale ve skutečnosti je to člověk, který svýma velkýma rukama škrtil lidi. Chvíli ho vnímáte jako chlapíka, který vám vychází vstříc a odpovídá, ale není to žádné neviňátko. Kdyby se našla druhá Stodolová, udělal by to znovu.

### Věříte lidem?

**MV:** Snažíme se, ale nejsme naivní. Všem rozhodně ne. Než někomu uvěřím, musím si ho proklepnout. Dáme také hodně na pocit.

**DN:** Máme jistou intuici, já s ní hodně v životě pracuji a je pro mě hodně směrodatná. Důvěra je důležitá, člověk by bez ní nemohl žít mezi lidmi, ale nejsme slepě důvěřiví.

### Změnilo vás to v osobním životě? Jste více opatrní?

**DV:** Komukoliv se něco takového může stát kdykoliv. Jsou případy, kdy člověk neudělá žádnou chybu a je jen ve špatný čas na špatném místě. Mám určitou pokoru k životu, protože nevím, co mi přinese, a proto se snažíme vyhnout rizikovým situacím. Není to odsouzení, ale opatrnost.

**MV:** Musím říct, že se občas v noci vzbudím a nemůžu spát. Je těžké přijmout to vědomí, a to právě kvůli tolika příběhům, které jsme si vyslechli.

### Co děláte ve volném čase?

**DV:** Já tedy moc volného času nemám, ale když je, trávím ho s dětmi, čerpám energii z přírody.

**MV:** A také milujeme chorvatský ostrov Hvar.

**DV:** To je naše srdeční záležitost, kterou jsme si vysnili díky jedné knížce. Nahlížíme tam na jinou životní filozofii, která uvolní mysl.

**MV:** Já chodím běhat, mám rád ten pocit po doběhnutí, je to pocit, že si to zasloužíš. Na Hvaru si zaběhám a dám si pivo. To je super. Vyrostl jsem na muzice, mám bicí, to mě dobíjí. Hraju na kytaru, ale není na to moc čas. Muzika je relax.

### Na čem aktuálně pracujete? Přemýšlíte o dalších projektech nebo formátech, které byste chtěli vyzkoušet?

**MV:** Momentálně dokončujeme čtvrtou sérii pořadu Legendy kriminalistiky pro Českou televizi a předpokládám, že se k divákům dostane někdy příští rok. Je to 10 dílů. K tomu připravujeme Kriminálku. Vysílá se na Českém rozhlase Dvojka a jako podcast. Poté si žije vlastním životem.

**DV:** Máme také projekt s názvem Na panáka a chceme tato povídání znovu rozjet a začít natáčet.

**MV:** Píšeme šestou knihu, která bude rozhovorem s dlouholetým velitelem zásahové jednotky. Myslím si, že to bude atraktivní a nabité neuvěřitelnými příběhy.

*Helena Karanská*
*foto: Ondřej Šlambora, archiv*

# Rozjeté léto

Léto se s námi rozloučilo a je čas se ohlédnout za tím, co nám jeho teplé dny přinesly. A že je opravdu na co vzpomínat! Naše tradiční setkání u příležitosti představení nového vydání magazínu Quartier, tentokrát s číslem 32, se uskutečnilo v luxusním showroomu Lexus Hradec Králové.



Kromě oficiální komentované části a představení našich nových i stávajících partnerů měli hosté možnost otestovat předváděcí vozy z nabídky OLFIN Car. A že bylo z čeho vybírat! Tato společnost s třicetiletou tradicí je autorizovaným dealerem značek jako Volkswagen, Škoda, Volvo, Toyota, Lexus, Ford a SsangYong.



Za tento výjimečný večer náleží velké díky všem, kteří přispěli k jeho organizaci, a samozřejmě také našim čtenářům a příznivcům, kteří se akce zúčastnili. Doufáme, že i budoucí akce budou plné inspirace a příležitostí k setkání s výjimečnými osobnostmi z našeho regionu.

Těšíme se na další setkání a věříme, že i nadcházející události budou stejně úspěšné a inspirativní jako tato letní oslava.

*(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**

# Ještě blyštivější Ozdoba

Rodinná firma Ozdoba, sídlící ve Dvoře Králové nad Labem, jejíž historie sahá až do roku 1913, prochází zásadní reorganizací, aby zvládla stále rostoucí poptávku po svých ručně vyráběných vánočních ozdobách. Romana Juklová, obchodní ředitelka, a Simona Bidlová, jednatelka společnosti INOVACE DO FIREM, která vedla externě modernizaci výroby, popisují, jak proces změn umožnil nejen zefektivnit produkci, ale také připravit firmu na další rozvoj a udržet její rodinný charakter i pro budoucí generace.

**Vaše firma má dlouhou tradici. Můžete přiblížit, jak se Ozdoba od svého vzniku vyvíjela a co vás vedlo k rozhodnutí reorganizovat firmu?**

**RJ:** Naše rodinná tradice sahá až do roku 1913, kdy manželův prapradědeček obchodoval se skleněnými perlami. Po krizi ve třicátých letech se začaly vyrábět skleněné vánoční ozdoby a díky českým designérům získaly uznání. V roce 1948 ale přišlo znárodnění a výroba se zastavila. Po roce 1989 rodiče mého manžela navázali na tradici, koupili budovu ve Dvoře Králové nad Labem, kde sídlíme dodnes a začali opět vyrábět ozdoby. Můj manžel se zapojil do firmy po ukončení studia, a nastoupila tak pátá generace. Vyráběli jsme formou B2B spolupráce pro jednu tuzemskou společnost, která zajišťovala veškerý odbyt pro koncové zákazníky. To se ale změnilo v roce 2008 během hospodářské krize, když tato společnost ukončila distribuci segmentu vánočních ozdob. Museli jsme firmu převzít do vlastních rukou a vybudovat novou klientelu. To byl velký zlom. V posledních letech jsme se ale dostali do fáze, kdy jsme již nestačili uspokojovat poptávku, což nás vedlo k rozhodnutí reorganizovat výrobu. Proto jsme oslovili Simonu Bidlovou z INOVACE DO FIREM, která nám pomohla zefektivnit procesy, optimalizovat skladování a lépe mapovat výrobu, abychom mohli dál růst.



**Simono, jaká byla vaše role při reorganizaci firmy?**

**SB:** Když jsem se k projektu připojila, bylo jasné, že firma potřebuje zvýšit efektivitu. Romana chtěla zvýšit odbyt, ale nejdřív bylo potřeba vyřešit interní procesy pro zajištění stability a nastavení dobrých podmínek pro zvyšování tržeb. Prvním krokem bylo zrevidovat data v používaném informačním systému a jejich přenastavení tak, aby systém lépe ukazoval informace pro řízení výroby a skladů, aby byl přehled o zásobách a objednávkách. Museli jsme optimalizovat výrobní procesy tak, aby byly ekonomické a efektivní, což zahrnovalo například rozdělení produkce na sériovou výrobu a zakázkovou výrobu.

**Popíšete, co zahrnovaly jednotlivé etapy reorganizace?**
**SB:** První etapa byla zaměřená na technickou přípravu výroby a zavedení sledování pohybu zásob v informačním systému. To nám pomohlo získat přehled o tom, co máme vyrobené a co musíme vyrobit. V tuto chvíli je uzavřená, zaměstnanci ji přijali a všechno je v pořádku. Druhá etapa se soustředila na plánování výroby polotovarů i hotových výrobků. Zde dochází ještě k úpravám velikosti výrobních dávek pro optimální objem zásob, abychom zásoby měli dostatečné pro plynulou výrobu, ale neblokovaly nám peníze a prostor na skladování. A třetí etapa byla věnována optimalizaci pracovních procesů a rekonstrukci skladových prostor. Třešničkou na dortu bylo zvětšení obchodu, abychom mohli lépe prezentovat široký sortiment, který Ozdoba nabízí.

**Můžete nám přiblížit, jaké konkrétní modernizace systémů byly ve firmě zavedeny?**
**SB:** Začali jsme u sortimentu, který chceme mít neustále skladem, a zbytek vyrábíme na zakázku. Plánování výroby jsme kompletně převedli do ERP systému, což nám umožňuje přesně sledovat stav výroby zakázek, spotřebu materiálů a máme přehled o našich výrobních kapacitách. Důležité bylo také najít způsob, jak efektivně pracovat s různými obalovými materiály, protože u nás obaly hrají velkou roli – jejich cena může být někdy i vyšší než cena samotné ozdoby. Také jsme se zaměřili na specifika jednotlivých pracovišť, jako je foukárna a stříbřírna, kde vyrábíme polotovary do zásoby.

**Co bylo největší výzvou při reorganizaci firmy?**
**SB:** Zjistili jsme, že máme tak široké portfolio výrobků, že nebylo možné vyrábět všechny sériově. Bylo nutné udělat selekci – rozhodnout, které produkty budeme sériově vyrábět pro koncové zákazníky a které ponecháme jako zakázkovou výrobu pro speciální objednávky. Celkem máme přes 30 000 výrobků, a tak jsme je rozdělili do tzv. produktových rodin. Každou rodinu jsme pak přizpůsobili konkrétní cílové skupině, ať už šlo o B2B nebo B2C zákazníky, a zohlednili jsme i různé cenové hladiny. Důležitou roli hrály také trendy, což nás přivedlo k vytvoření nových kolekcí. Ty jsme začali připravovat na přelomu let 2023 a 2024 jako součást reorganizace výroby.




**Jaká hlediska jste zohlednili při tvorbě portfolia?**
**SB:** Chtěli jsme portfolio přizpůsobit široké cílové skupině, ale zároveň zachovat tradiční výrobu. Sledujeme také trendy, – například letos jsme do nabídky zařadili ozdoby v broskvové barvě, které jsou velmi populární. Zároveň chceme více rozšířit nabídku i na ozdoby, které lze využít po celý rok, nejen o Vánocích.

**Jako podpora prodeje vám slouží také exkurze. Co je k vidění?**
**RJ:** Exkurze jsou velmi populární. Návštěvníci vidí celý proces výroby – od foukání ozdob přes stříbření, lakování až po dekorování. Mohou si sami foukání vyzkoušet a na vlastní oči vidí, jak naše malířky tvoří unikátní dekorace. Na závěr se dozvědí, jak ozdoby správně skladovat. Lidé si často uvědomí, kolik ruční práce za výrobkem stojí, což jim dává větší respekt k našim produktům.

**Co se týká zakázkové výroby, co netradičního jste vyrobili?**
**RJ:** Vytvořili jsme například čerinu inspirovanou filmem Perinbaba a dva světy – kouzelné ovoce ve tvaru srdce a jablka v jednom. Tyto ozdoby jsou určené k celoročnímu vystavení a některé jsme pozlatili a ozdobili krystaly od Preciosy jako dárky. Jedna taková mířila i ke slovenskému státníkovi.

**Jaké novinky chystáte pro tento a příští rok?**
**RJ:** Pracujeme na nové limitované kolekci Fabergého vajec. Dekorů bude pět. Jedno vejce bude také pozlacené s komponenty českého granátu. Zde půjde o exkluzivní sběratelskou a lehce investiční záležitost.

**Ozdoba je vícegenerační rodinná firma, máte v plánu firmu v budoucnu předat dál? Zůstane v rodině?**
**RJ:** Ano, první syn je už zapojený ve firmě, spravuje e-shop a má na starost celý marketing. Pokud se bude firmě dařit, je pravděpodobné, že ji jednou převezme. Druhý



syn zatím sbírá pracovní zkušenosti jinde, ale věříme, že by se jednou mohl zapojit do řízení výroby, tyto schopnosti má po otci. Spolupracujeme také s asociací malých a středních podniků, zvou nás také na setkání a pořádají různá školení ohledně toho, jak připravit budoucí generaci. Takže ano, firma by měla zůstat v rodině.

*Helena Karanská, foto: Ondřej Šlambora*



## INOVACE DO FIREM

Poradenská společnost se specializací na řízení podniků a implementaci nezbytných změn. Své služby nabízí výrobním společnostem, službám i neziskovým organizacím. Jejím hlavním cílem je podporovat prosperitu firem, redukovat zbytečné náklady a podněcovat inovace, aby zlepšila konkurenceschopnost firem na domácích i mezinárodních trzích. Firma má působiště po celé České republice s hlavním sídlem v Hradci Králové. Podporuje podnikání prostřednictvím spolupráce s vědeckotechnickými parky, coworkingovými centry a rozvojem start-upů v rámci akceleračních programů.




# Spojujeme tradici s moderní péčí

Velichovky, malebné lázně s více než stoletou historií, nabízejí návštěvníkům jedinečnou kombinaci přírodních léčivých zdrojů, moderních rehabilitačních postupů a krásného přírodního prostředí. Ředitel lázní Petr Čermák přiblížil, proč si toto jedinečné místo zaslouží být na vašem seznamu míst, která musíte navštívit.



**Které specializované programy a procedury zaměřené na prevenci a podporu zdravého životního stylu nabízíte?**
Využíváme kombinaci účinků přírodního léčivého zdroje, tedy slatiny, s odbornými postupy léčby a moderními rehabilitačními přístroji. Návštěvníci si mohou užívat více než 70 procedur včetně rehabilitačního cvičení, vodních terapií, koupelí, zábalů, masáží, akupunktury a laserové terapie. Lze si vybrat z odpoledních, víkendových nebo delších pobytů. Doporučuji vyzkoušet některý z našich balíčků pro maximální zážitek.

**Jaké jsou výhody křídové slatiny?**
V oblasti léčby pohybového aparátu patříme v České republice ke špičce. Využíváme nejmodernější postupy léčby a rehabilitační přístroje ve spojení s naším přírodním zdrojem – slatinou. Unikátní křídová slatina s vysokým obsahem uhličitanu vápenatého a železa nám umožňuje dosahovat vynikajících léčebných výsledků. Její tajemství spočívá v hustotě a složení, které je v České republice jedinečné. Křídová slatinná zemina je napájena prameny vody s obsahem uhličitanu vápenatého a železa. Díky těmto vlastnostem je ideální pro zábaly a koupele. Dosahujeme skvělých

výsledků u pacientů po operacích kloubů, včetně kloubních náhrad, u pacientů s chorobami pohybového aparátu i po úrazech. Slatina je hojně využívána i klienty s chronickými nebo občasnými bolestmi.

**Hosté k vám nejezdí jen za léčebnými procedurami. Tahákem je i krásné přírodní prostředí a podzim je k návštěvě jako stvořený. Nejen pro odpočinek ve dvou, ale třeba i pro rodiny s dětmi. Je to tak?**

Podzim považuji za nejkrásnější období v našich lázních. Ať už přijedete sami, s partnerem nebo dětmi, čeká na vás krásné prostředí umocněné překrásným parkem, do kterého jsou jednotlivé objekty zasazeny. Velichovky se mohou pochlubit snadnou dostupností (D11) a rozmanitostí nabídky služeb. Rodiny s dětmi se mohou ubytovat v hotelu K-Triumf, zatímco páry toužící po aktivním odpočinku najdou své místo v lázních. Celý komplex nabízí 450 lůžek v sedmi různých budovách, kongresový sál pro až 250 osob s moderní audio a video technikou, kinosál pro 240 osob, taneční sál a mnoho doplňkových odborných i wellness služeb.

**Co nabízí hotel K-Triumf v oblasti aktivit a možností a jak spolupracuje s lázněmi na poskytování komplexního zážitku pro hosty?**

Hotel K-Triumf nabízí širokou škálu aktivit a možností pro hosty. Disponuje řadou konferenčních místností, wellness zónou s vířivkami, parní i finskou saunou a pro nejmenší je zde vnitřní dětská herna i venkovní dětské hřiště. Milovníci sportovních aktivit si přijdou na své v létě i v zimě. V létě jsou k dispozici venkovní kurty na beach volejbal, tenis, basketbal a venkovní bazén. V zimě mohou hosté využívat indoor tenis, bowling, squash a další sporty. Hotel je ideální pro teambuildingové akce, sportovní soustředění a různé sportovní akce díky svému širokému zázemí a vybavení. Celkový dojem umocňuje výhled do obory s daňky, muflony a jeleny. Hotel je úzce propojen s lázněmi, takže hosté si mohou snadno domluvit procedury, speciální masáže, koupele a zábaly přímo na recepci hotelu včetně platby.

**Jaké speciální nabídky máte pro hosty, kteří chtějí využít jak služby lázní, tak hotelu K-Triumf?**

Hosté mohou být pohodlně ubytováni v hotelu a zároveň využívat procedury v lázních, přičemž vše je vedeno na jednom účtu, takže se vyhnou zdlouhavému papírování. Mohou také využít restauraci Dům pod Kaštany, která se nachází v areálu lázní. Každý pátek se ve společenském sále této restaurace konají taneční večery, které jsou pro hosty hotelu zdarma.

**Pane řediteli, vím o vás, že se celý život pohybujete v oblasti hotelového businessu, ve které jste mimo jiné obdržel titul „Hoteliér roku 2019“. Co vás přivedlo do lázeňství?**

Mohl bych začít formálně informací, že na vysoké škole hotelové jsem vystudoval obor Hotelnictví a lázeňství, ale to by bylo příliš suché. Firma Lázně 1897 s.r.o. provozuje lázně, které navštěvují jak klienti s lékařsky předepsaným pobytem, tzv. pobytem na křížek, tak i vysoké procento samoplátců. Kromě toho naše firma provozuje také čtyřhvězdičkový hotel K-Triumf. Když přišla nabídka na tuto manažerskou pozici, důkladně jsem ji zvážil a rozhodl se ji přijmout. Řídit firmu s téměř 200 zaměstnanci je výzva, ale po více než dvou letech působení ve Velichovkách mohu říci, že to bylo dobré rozhodnutí. Práce mě baví, naplňuje a vidím za sebou pozitivní výsledky.

**Jaké máte plány do budoucna pro rozvoj celého komplexu?**

Jedním z našich zásadních investičních plánů je vybudování vnitřního plaveckého bazénu, protože nyní máme pouze malý bazén vhodný ke cvičení. Chci také nadále rozvíjet synergické procesy mezi hotelem a lázněmi a využívat obrovský potenciál celého komplexu. Mám také plán, který má význam nejen pro lázně a obec Velichovky, ale i pro ucelený pohled na historii. Jak jsem již zmínil v odpovědi o historii lázní, zde se výrazně zapsal konec druhé světové války podpisem kapitulace. Velichovky jsou nejvýchodnějším bodem, kam dospěla spojenecká vojska, a stále ještě stojí Schörnerova vila, která by byla důstojným muzeem připomínajícím tuto významnou historickou událost. A posledním, ale neméně důležitým krokem je, aby lázeňství bylo vnímáno i jako preventivní obor a aby lidé více dbali na svůj celkový stav právě v lázních pod dohledem odborníků.

*Helena Karanská, foto: archiv*





## Historie

**1897**: Dr. Kutík objevil léčebné účinky křídové slatiny. Položen základní kámen lázní.

**1912**: Československé ústředí nemocenských pojišťoven modernizuje lázně.

**1926**: Otevření Masarykova domu, pojmenovaného po prezidentu T. G. Masarykovi.

**1936**: Vybudování koupaliště v lázeňském parku (dnes již neexistující).

**1942 – 1945**: Lázně slouží jako lazaret během druhé světové války.

**1945**: Příjezd Američanů a jednání s polním maršálem Schörnerem.

**1957**: Stát převzal lázně a začlenil je mezi Československé státní lázně.

**1992**: Založení akciové společnosti Lázně Velichovky.

**2013**: Uzavření lázní.

**2014**: Karsit Holding s.r.o. koupil a opravil areál, zachovávajíc prvorepublikový vzhled.

**2015**: Otevření lázní pod novou správou Lázně 1897 s.r.o.



# Efektivní a bezpečná FVE

Šetříte energii pomocí fotovoltaické elektrárny? Bez pravidelné údržby a servisu však může její výkon a bezpečnost klesat. Společnost Ewa Systems, která se specializuje na montáže nových elektráren, rozšířila své portfolio o podružný projekt Solarcare, zaměřený výhradně na servis a analýzy FVE. V rozhovoru s majitelem Etiennem Schöbelem se dozvíte, jaké nejčastější problémy při servisu odhalují, jak využívají moderní technologie včetně termografické diagnostiky a jak můžete díky preciznímu servisu dosáhnout maximálních úspor a bezpečnosti vašeho systému.

**Nedávno jste přidali do svého portfolia služeb také servis fotovoltaických elektráren. Jak často by se měl takový servis provádět?**

Ano, je to tak. Servis fotovoltaických elektráren je nezbytný pro jejich dlouhodobou efektivitu a bezpečnost. Nejde jen o technologii samotnou, která vyžaduje pravidelnou údržbu, ale i o to, že mnoho instalací nebylo provedeno správně. Tyto chyby mohou způsobit snížení výkonu elektrárny, což znamená, že klienti dosahují nižších úspor, než by mohli. Horší je, že některé závady mohou představovat bezpečnostní riziko. Často si klienti ani neuvědomují, že jejich systém nefunguje optimálně, protože problémy nejsou viditelné na první pohled. Pravidelný servis, ideálně každé dva roky, je klíčový k odhalení takových nedostatků a zajištění, že systém pracuje efektivně a bezchybně.

**Jak probíhá standardní servisní kontrola fotovoltaických panelů?**

Standardní kontrola zahrnuje několik kroků, které nám umožní posoudit stav celé instalace. Prvním je měření napětí jednotlivých panelů, což nám často napoví, zda existují nějaké problémy s výkonem. Dále provádíme vizuální kontrolu – hledáme prasklé sklo, nečistoty či mechanické poškození panelů, které by mohly snižovat jejich efektivitu. Kromě toho jsme přidali novou službu – termografickou diagnostiku, což je nástroj, který nám umožňuje detekovat problémy, které nejsou viditelné pouhým okem. Pomocí termografické kamery můžeme najít teplotní anomálie, které indikují problémy uvnitř panelů.

**Co konkrétně termografická kamera dokáže odhalit?**

Termografická kamera je nástroj, který nám umožňuje detekovat tzv. hotspoty nebo bypassy – tedy teplotní rozdíly na povrchu panelů, které signalizují problémy. Může jít o vadné články, poškození způsobené opotřebením nebo nesprávnou instalací. Tyto teplotní anomálie mohou mít vážný dopad na výkon elektrárny a v některých případech mohou vést i k nebezpečným situacím, jako je vznik požáru. Termografická diagnostika nám pomáhá rychle a přesně identifikovat vadné panely, což nám umožňuje předejít větším problémům a udržet systém v bezpečném a optimálním stavu.

**Na jaké nejčastější problémy narážíte?**

Nejčastějšími problémy, které při servisu odhalujeme, jsou nedodržení základních montážních norem a chybná instalace. Setkáváme se s tím, že mnoho zákazníků se na nás obrací s žádostí o opravu nebo dokončení zakázek po jiných firmách, které buď přestaly komunikovat, nebo zkrachovaly. Takové instalace často trpí technickými chybami, jako je špatné zapojení nebo nevhodné umístění panelů, což vede k nižšímu výkonu a vyšším energetickým ztrátám. Dalším častým problémem jsou bezpečnostní rizika, například kvůli nekvalitním komponentům nebo nesprávnému uzemnění. Tyto problémy analyzujeme pomocí nástrojů, jako je zmiňovaná termografická kamera, abychom odhalili i skryté vady. Na základě této analýzy provádíme potřebné opravy a optimalizaci systému, aby elektrárna fungovala efektivně, bezpečně a přinášela klientům očekávané úspory. Po těchto zásazích můžeme s jistotou říci, že zákazníkům poskytujeme plně funkční a bezpečný systém, což nás velmi těší.

*Helena Karanská, foto: archiv*

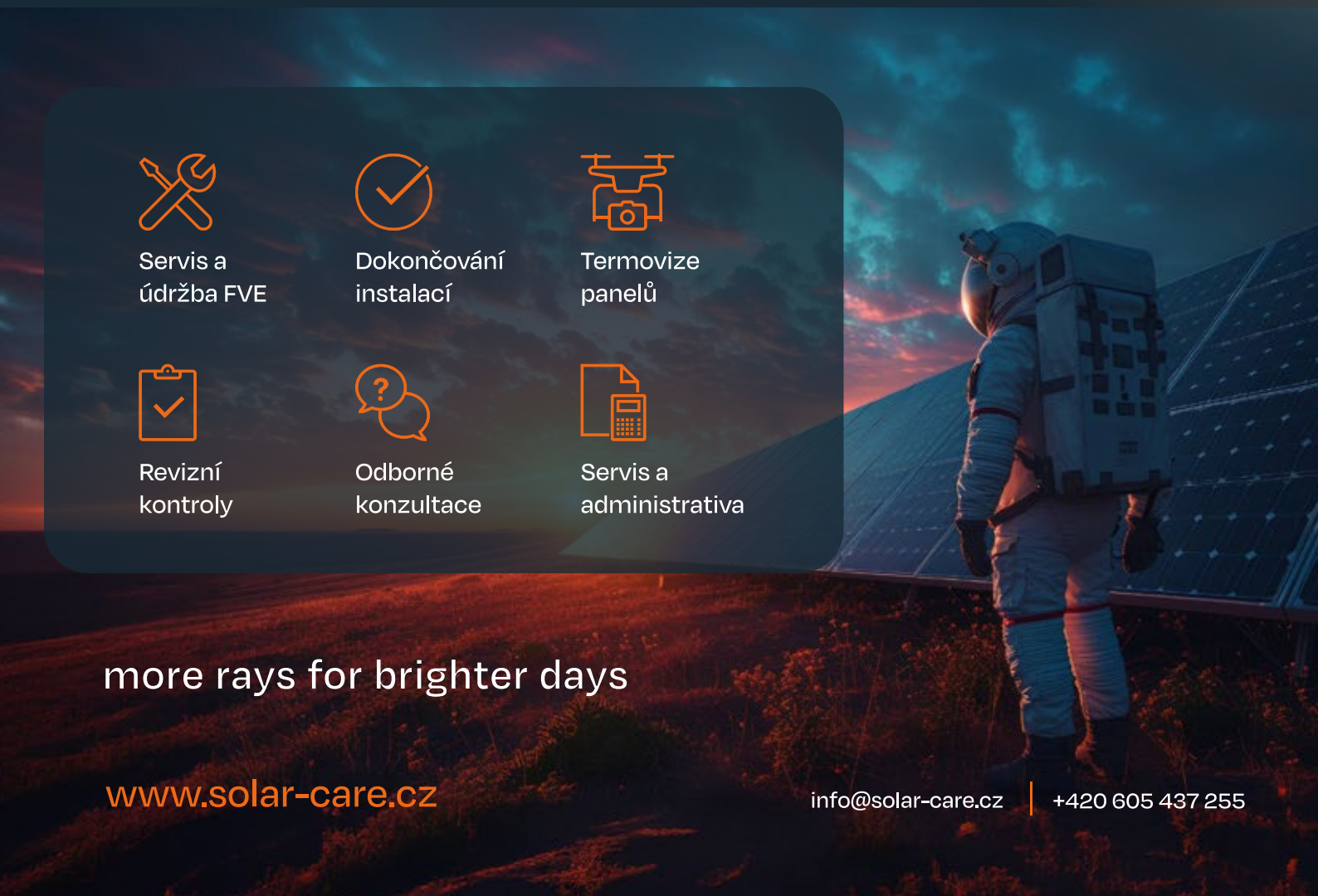


solarcare

# Technická inspekce a pozáruční servis fotovoltaických elektráren.

Zabýváme se kompletním servisem FVE po celé České republice, dokončujeme instalace a provádíme diagnostiku a analýzu stávajících elektráren.

- Servis a údržba FVE
- Dokončování instalací
- Termovize panelů
- Revizní kontroly
- Odborné konzultace
- Servis a administrativa



more rays for brighter days

www.solar-care.cz

info@solar-care.cz | +420 605 437 255



# Chceme být o krok napřed

Střední škola vizuální tvorby v Hradci Králové, vedená sestrami Janou Tlukovou a Helenou Podubníčkovou, spojuje tradici s inovací a připravuje studenty na reálný život v kreativních oborech. V rozhovoru odhalují, jak navazují na odkaz svých rodičů, sdílejí příběhy úspěchů svých absolventů a představují své ambiciózní plány.

**Změnily se nějak původní vize během vašeho působení?**

**JT:** Hlavní vizí rodičů bylo nabídnout něco odlišného od státních škol a zajistit, aby naši absolventi měli dobré uplatnění na trhu práce. V roce 2022 jsme se oficiálně staly majitelkami školy my dvě. Uvědomily jsme si, že abychom mohly pokračovat v tomto směru, musely jsme všechny myšlenky zformulovat a sepsat. Do procesu jsme zapojily všechny naše kolegy. Hlavním mottem školy je tedy: Vzdělávání pro reálný život.

**HP:** Za tím vším je nesmírně mnoho práce. Neustále sledujeme nové trendy, inspirujeme se v zahraničí a snažíme se je aplikovat u nás. Například jako jediná škola v republice máme ve výuce humanoidního robota.

**Které studijní obory nabízíte a čím jsou specifické?**

**JT:** Nabízíme jeden hlavní studijní obor Grafický design, který má dvě specifická zaměření. Prvním je branding design a druhým branding floristiky. Branding design se soustředí na využití estetiky, písma, kresby, počítačové grafiky, fotografie a psychologie v oblasti propagace, marketingu, PR a prodeje. Zjednodušeně řečeno, branding designer dokáže efektivně prezentovat firmu nebo výrobek.

**HP:** Do tohoto oboru jsme také zařadily novinky jako umělou inteligenci, 3D grafiku a animaci. Studenti mají možnost od prvního ročníku své práce vytisknout na různých tiskárnách, včetně velkoplošného tisku, 3D tiskárnách, tiskárně na potisk reklamních předmětů. Mohou gravírovat a řezat na laseru, řezat na velkoformátovém řezacím plotru, tvořit vazbu V2 nebo laminovat. 3D animaci si studenti vyzkouší na 3D rámečcích bez 3D brýlí.

**JT:** Branding floristiky zahrnuje nejen dovednost uvázat kytici, ale také schopnost vytvářet velká floristická aranžmá, využít květiny k propagaci firmy a tvořit návrhy v grafických programech.

**Na jaké úspěchy vašich studentů jste nejvíce pyšné?**

**JT:** Než začnu mluvit o úspěších našich studentů, chci nejdřív poděkovat celému našemu týmu učitelů. Byla to často jejich invence. Co se týče samotných úspěchů, asi největší „bombou" bylo, když naše studentky floristického zaměření vázaly na Pražském hradě kytici pro nově zvolenou slovenskou prezidentku Zuzanu Čaputovou, kterou jí následně předával tehdejší prezident České republiky Miloš Zeman. Pro velký úspěch nás oslovili znovu při návštěvě maďarské prezidentky Katalin Novákové. Co mě nejvíc těší, je to, že práce našich studentů mají reálný dopad – například návrhy holínek pro firmu Boty Kulík.

**HP:** Ráda bych zmínila i další spolupráce s firmami, jako jsou Towee, Vinařství pod hradem, Praqia The Jewellery a další.

**JT:** Naši studenti navrhli také reklamní předměty pro Česká centra a vytvořili merch pro Muzeum východních Čech. Jsou to všechno konkrétní projekty, na které jsme opravdu hrdé.

**Kterých významných projektů nebo soutěží se pravidelně účastníte?**

**JT:** Například Popai Student Award Competitions, kde jsme nedávno získali hned čtyři

ocenění. V navazující soutěži Hvězda 3D reklamy jsme v kategorii Reklamní předmět 3. milénia obsadili první, druhé a třetí místo.

**HP:** Studentky, které získaly první místo – Johanka Bečková, Johana Francová a Tereza Řeháčková – dokonce v březnu přednášely na vzdělávacím semináři Popai CE – Best of 3D 2024.

**JT:** Další soutěží, kde naši studenti dosahují skvělých výsledků, je Národní soutěž fotografie. Letos zde naše studentka Zuzana Havrdová získala první místo v kategorii Autoři do 25 let a fotografie dalších sedmi studentů byly vybrány na výstavu doprovázející soutěž.

**HP:** Velmi si vážíme také ocenění ze soutěže Teendesign, kterou pořádá Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara v Plzni. Letos zde tandem učitel/žák – Mgr. Pavla Myslíková a Petra Sklenářová – získal druhé místo v kategorii výtvarných umění.

**JT:** Na tyto úspěchy navazují ocenění v soutěžích jako Talent královéhradecké kultury nebo Mladý řemeslník roku. Úspěchů máme opravdu mnoho a mohly bychom o nich mluvit hodiny.

### Jak probíhá spolupráce s profesionály z oboru a jaký má přínos pro studenty?

**JT:** Většinou nás firmy oslovují samy, ale studenti mají také možnost zpracovávat vlastní poptávky už během studia.

**HP:** Navíc každý student musí absolvovat povinnou individuální praxi ve firmě, což je nedílnou součástí jejich vzdělávání.

**JT:** S tím se pojí i maturitní a ročníkové projekty, kde studenti navrhují branding pro reálnou firmu.

**HP:** Velmi si vážíme naší dlouholeté spolupráce s mistrem floristiky světového formátu Gregorem Lerschem z Německa, který je mentorem floristů po celém světě. V České republice se s ním mohou studenti setkat pouze u nás ve škole. V loňském školním roce jsme navázali spolupráci s organizací Czech Photo, kdy u nás proběhl foto workshop pod vedením fotografa Dana Materny, a letos se naši studenti zapojí do jejich soutěže. Ráda bych zmínila také přednášku s Adolfem Lachmanem, grafikem specializujícím se mimo jiné na herní grafiku.



**JT:** Studenti se osobně setkali také s tvůrci komiksů a grafiky na besedách a vernisážích. Měli možnost poznat například Jaromíra 99, Štěpánku Jislovou, Moniku Baudišovou nebo Tomáše Kučerovského a další.

**HP:** Jsme také zapojeni do projektu oslav 800. výročí první zmínky o Hradci Králové. Zveme všechny na výstavu do hradeckého Infocentra, která bude zahájena vernisáží 3. října.

### Jaké kariérní možnosti mají vaši absolventi po ukončení studia?

**HP:** Většina našich studentů pokračuje ve studiu na různých vysokých školách, ať už uměleckých, pedagogických nebo i ekonomických. Studium na naší škole je velmi široce zaměřené, takže kromě uměleckých předmětů zahrnuje i ekonomické, aby byli studenti připraveni na možnost založit si vlastní podnikání.

**JT:** Například jedna z našich bývalých studentek nyní pracuje v kreativní agentuře FiftyFifty, další pracuje na odboru kultury na Krajském úřadě Královéhradeckého kraje, kde se věnuje marketingu. Jiná absolventka byla přijata na vysokou školu ve Vídni, a to na základě portfolia, které si vytvořila během studia u nás.

**HP:** Dvě z našich absolventek si například založily květinářství v Pardubicích.

### Jaké máte plány a cíle pro budoucí rozvoj školy?

**HP:** Naším hlavním cílem je nadále se držet vize vzdělávání pro reálný život a respektovat hodnoty, na kterých se shodl celý náš tým. Plánujeme co nejvíce čerpat ze zahraničních zkušeností, sledovat nové trendy a neustále se vzdělávat, jak my samy, tak i naši učitelé. Klíčové je pro nás tyto poznatky uvést do praxe a předávat je našim studentům. Rády bychom, aby se naši studenti účastnili světových soutěží a, pokud možno, také v nich uspěli.

**JT:** Přemýšlíme také o tom, jak se více zaměřit na 3D animaci bez použití brýlí, což je oblast, kterou bychom chtěly v budoucnosti dále rozvíjet.

**HP:** Naše cesta byla úspěšně nastavena našimi rodiči, zakladateli školy, manželi Jindrovými, a my chceme v této cestě pokračovat. Rozhodně musíme poděkovat našim učitelům, panu řediteli Jedličkovi a všem kolegům, kteří s námi touto cestou jdou a podporují rozvoj celé školy.

*Helena Karanská, foto: Jakub Macháček, archiv*




## Střední škola vizuální tvorby

Její kořeny sahají do roku 1991, kdy Helena a Miroslav Jindrovi zprivatizovali Středisko praktického vyučování ve firmě Sempra. Tento krok vedl k postupnému rozvoji školy, která začala jako Střední odborné učiliště zahradnické v Ruseku a v roce 1994 se stala Soukromou střední školou zahradnickou s maturitním oborem zahradnictví. Škola se brzy zapojila do mezinárodní spolupráce s firmou Oasis, čímž zahájila výuku floristiky, tehdy v Česku unikátního oboru. V roce 2012 se škola transformovala na Střední školu vizuální tvorby se zaměřením na branding design, což odráželo potřebu propojit estetiku s propagací. Významné ocenění za celoživotní práci ve školství obdržel jak Miroslav Jindra v roce 2009, tak Helena Jindrová v roce 2012.

# Pod křídly Orlice II

Orlice Park v Hradci Králové je již dlouhá léta oblíbeným místem pro každodenní nákupy a rodinné aktivity. V rozhovoru s manažerem centra Martinem Soukupem se dozvíte o plánovaných novinkách, rozšíření služeb a akcích, které přinesou zákazníkům ještě lepší zážitky.



**Co nového čeká návštěvníky Orlice Parku v nejbližší době?**
Orlice Park je už dlouhá léta stabilním obchodním centrem, které naši zákazníci znají od jeho otevření v roce 2002. Některé obchody jsou tu od samého začátku, což svědčí o tom, že se obchodníkům daří a mají u nás své pevné místo. Na druhou stranu, po letech může centrum pro zákazníky ztrácet na atraktivitě. Nákupní zvyklosti se neustále vyvíjejí a my i naši nájemci se jim přizpůsobujeme. Například se zmenšují skladové prostory a více zboží se přesouvá do volného výběru, což odpovídá současným trendům. Jednou z největších změn, která nyní probíhá, je zmenšení plochy hypermarketu Albert podobně, jako v Kuklenách. Tento krok nám otevírá nové možnosti pro rozšíření nabídky a přilákání zajímavých nových nájemců. Již brzy budeme moci představit konkrétní novinky a otevření těchto nových jednotek plánujeme na začátek příštího roku.

**Nedávno jste otevřeli nové obchody a služby – které to jsou?**
Jednou z nejvýraznějších změn, kterou jsme letos provedli, bylo otevření nové drogerie Rossmann. Ta nahradila obchod s hračkami, které dnes mnoho zákazníků raději nakupuje online. Další velkou novinkou, na kterou se těšíme, je otevření kavárny ve třetím patře. I přes navýšení počtu kávomatů nám tu klasická kavárna citelně chyběla, a proto jsme rádi, že ji konečně můžeme nabídnout. Nová kavárna navíc přinese i tolik žádané snídaně, což jistě potěší naše zákazníky.

**Jaké faktory vás vedly k výběru nových nájemců a jak udržujete rozmanitost nabídky?**
Vzhledem k velikosti našeho centra se snažíme udržovat pestrou nabídku, abychom zajistili, že každý obchod přináší něco jedinečného. Nemůžeme si dovolit mít v několika jednotkách podobný nebo stejný sortiment, a proto pečlivě vybíráme nové nájemce. To platí i pro výběr náhrady za drogerii Teta, kde chceme zachovat rozmanitost sortimentu, ale nabídnout zákazníkům i něco nového. Kromě toho plánujeme oživit prostor vstupního vestibulu z ulice Víta Nejedlého vánočními stánky, které přinesou sváteční atmosféru a zajímavé produkty. Drobné občerstvení chceme umístit i do venkovních prostor. Velký zájem je zejména o potravinářské produkty, jako jsou delikatesy, zvěřina či sýry, což je oblast, kterou chceme do naší nabídky také zapojit.

**Jaké akce nebo kampaně chystáte na nadcházející sezónu?**
Máme připravených několik zajímavých akcí. Proběhla akce „Zpátky do školy“, kde naši partneři jako Albert, Pepco a Sportisimo nabízeli rodičům široký výběr školních a sportovních potřeb, které usnadní návrat dětí do školních lavic. V říjnu opět přicházíme se slevovými kupony, což je novinka, na kterou si naši zákazníci začínají zvykat a která se v loňském roce setkala s pozitivní odezvou. Listopad bude ve znamení oblíbené Svatomartinské husy a vína, kterou pořádáme ve spolupráci s Vinařstvím U kapličky a společností Cool Team. A v prosinci nás tradičně navštíví Mikuláš s nadílkou pro děti a doufáme, že opět nebude chybět ani stromeček splněných přání.

**Plánujete něco speciálního pro rodiny s dětmi?**
Náš dětský park Divočina je v Hradci Králové velmi oblíbený, což potvrzuje jeho vysoká návštěvnost. Rodiče zde mohou pořádat dětské oslavy, využít prostor k odpočinku nebo si dopřát občerstvení, zatímco jejich děti si hrají. V budoucnu bychom rádi rozšířili naše služby o hlídání dětí, aby si rodiče mohli nerušeně nakoupit a vyřídit své záležitosti. Tato novinka by mohla znamenat i určitou změnu v našem prostoru, možná na úkor dosavadní nabídky v blízkém okolí.

**Jaké jsou vaše dlouhodobé plány pro Orlice Park a jeho roli v Hradci Králové?**
Naše ambice nejsou konkurovat velkým hradeckým nákupním centrům. Orlice Park je místem pro pohodlné každodenní nákupy, kde můžete snadno zaparkovat pod střechou, nakoupit, nechat děti vydovádět se v Divočině, najíst se a poté pokračovat ve svém dni. Naším dlouhodobým cílem je přilákat více zákazníků nejen z Hradce Králové, ale i z širšího okolí. Chceme, aby si lidé u nás mohli v klidu a bez front nakoupit vše potřebné a odcházeli spokojení.

*Helena Karanská, foto: archiv*



ÚKLID NA KLIK

- Generální úklidy
- Pravidelné úklidy
- Tepování koberců a sedaček
  SUCHÉ ZA 30 MINUT POMOCÍ PÁRY!
- Mytí oken
- Stavební úklidy

- NOVĚ: Úklid s profesionálním parním strojem

**TOPTERKA s.r.o.**
www.uklidnaklik.com
+420 734 148 215



**Prodej a montáž oken a dveří:**
**PLAST, HLINÍK, DŘEVO A DŘEVOHLINÍK**
**Dodáváme po celé ČR**

**M.A.T. Okna a dveře s.r.o.**
www.mat-okna.cz
+420 606 662 081

# Prémiová kvalita zůstává v Trutnově

OLFIN Car přináší do Trutnova zásadní změny. Přestože musel ukončit prodej nových vozů Volvo, jeho vysoce hodnocený servis zůstává plně funkční a nadále poskytuje špičkové služby. Kromě toho se jeho portfolio rozšiřuje o značku KIA, čímž přináší do regionu nové možnosti pro milovníky kvalitních automobilů. Majitel Viktor Kuhn v rozhovoru odhaluje důvody těchto změn a přibližuje ambiciózní plány do budoucna.

**V Trutnově jste ukončili prodej značky Volvo z důvodu restrukturalizace prodejní sítě. Servis však nadále zůstává. Proč jste se tak rozhodli?**
Rozhodnutí ukončit prodej vozů Volvo nevzešlo od nás, ale ani na chvíli jsme neuvažovali o ukončení servisu. Máme silnou klientelu, která se na nás spoléhá, a náš servis je jedním z nejlépe hodnocených v celé České republice, co se týče zákaznické spokojenosti. Díky vysokému hodnocení a stálé poptávce je naše dílna plně vytížena zákazníky Volva, takže udržení tohoto servisu pro nás bylo klíčové. Investovali jsme do něj značné prostředky a chceme, aby nadále zůstával jedním z pilířů našich služeb. Když nám bylo oznámeno, že prodej značky Volvo bude možný jen v krajských městech, rozhodli jsme se rozšířit naše portfolio a začít prodávat vozy KIA. Nový showroom tedy bude multibrandový, zaměřený na prodej a servis vozů KIA a servis Volva, přičemž samozřejmě pokračujeme i s prodejem ojetých vozů. Chci všechny ujistit, že servis Volva zůstane plně funkční.

**Můžete říct, kolik se vám podařilo prodat vozů Volvo?**
Prodávali jsme přibližně 150 vozů Volvo ročně. První rok jsme začínali se 100 vozy, postupně jsme se dostali na 150. Letos jsme plánovali prodat 200 vozů a věříme, že bychom tento plán splnili. Volvo pro nás bylo prémiovou značkou, ale nyní máme v portfoliu Lexus, což nám umožňuje pokračovat ve stejném segmentu. Prodej Volva tvořil jen 5 % celkového obratu firmy, nebyl tedy klíčovou částí našeho byznysu. Investice, které jsme v posledních letech provedli, nám zvýšily tržby o 800 milionů korun a letos jsme za prvních osm měsíců dosáhli dalšího nárůstu o 800 milionů. Odhadujeme, že letos dosáhneme celkového obratu kolem 4 miliard korun. Ztráta Volva nás tedy v tomto ohledu neohrozí.

**Co vás vedlo k rozhodnutí přidat značku KIA do portfolia OLFIN Car?**
Důvodů bylo hned několik. KIA je jednou z mála silných značek, která v Trutnově dosud chyběla. Naše jednání probíhala velmi rychle a hladce. KIA je značka, která se vyznačuje kvalitou, inovací a dostupností – hodnotami, které sdílíme i my v OLFIN Car. Jsme přesvědčeni, že naši zákazníci ocení rozmanitost modelů, které KIA nabízí, ať už hledají kompaktní městský vůz, prostorné rodinné auto, nebo robustní SUV. Právě díky této rozmanitosti věříme, že značka Kia přinese do našeho portfolia svěží vítr.

**Dá se říct, že nový showroom je tedy ještě prémiovější?**
Je to tak. V létě jsme začali s rekonstrukcí a zkušební provoz jsme zahájili začátkem září, přičemž slavnostní otevření proběhne 17. října v rámci večerního eventu. Pro první zákazníky jsme připravili speciální zvýhodněné ceny. Tým zůstává stejný, což znamená, že o prodej vozů KIA se postarají lidé, kteří byli zvyklí pracovat s prémiovou značkou Volvo. Náš showroom byl už dříve oceněn jako nejhezčí v České republice a rekonstrukcí jsme ho ještě více přizpůsobili našim potřebám. Dispozičně je nyní praktičtější a KIA zde bude představena ve zcela prémiovém prostředí, které odráží naše zkušenosti s prodejem prémiových vozů. K dispozici bude kompletní paleta modelů, včetně prémiových elektromobilů, jako je KIA EV9.

**Jaké máte ambice, co se týče prodeje vozů KIA?**
Naše ambice jsou přizpůsobené místním podmínkám. Očekáváme, že se budeme pohybovat okolo 200 až 300 prodaných vozů ročně. Věříme, že KIA má v našem regionu velký potenciál a že naši zákazníci ocení kvalitu, spolehlivost a moderní technologie, které tato značka nabízí.

*Helena Karanská, foto: archiv*



LEXUS

HRADEC KRÁLOVÉ



# SKLADOVÉ VOZY S AKČNÍM ZVÝHODNĚNÍM

**Exkluzivně v Lexus Hradec Králové nyní nabízíme akční zvýhodnění na skladové vozy z celé modelové palety Lexus. Neváhejte a kontaktujte nás. Máme pro vás připraveno ihned k odběru více jak 50 vozů různých kategorií i výbav se speciálním zvýhodněním až 557 200 Kč včetně DPH.**



**Lexus NX350h** - Executive TOP

**akční cena**

**1 432 800 Kč**

1 990 000 Kč



**Lexus RX450h+** - Comfort Plus

**akční cena**

**1 638 600 Kč**

2 180 000 Kč



**Lexus UX250h** - Prestige

**akční cena**

**1 037 400 Kč**

1 330 000 Kč



**Lexus ES300h** - Prestige

**akční cena**

**1 178 640 Kč**

1 637 000 Kč

Bratří Štefanů 1221/83 | 500 03 Hradec Králové | Česká republika | +420 498 019 850 | prodej@lexus-hk.cz | www.lexus-hk.cz



# Chci být poradcem v budování domova

Michaela Ondřejka Menoušková, zkušená projektantka s 19 lety praxe, rozšiřuje své pole působnosti a nabízí své znalosti a zkušenosti širší veřejnosti. V rozhovoru prozradila, proč se rozhodla věnovat poradenství v oblasti bydlení a jakými způsoby chce pomoci lidem, kteří plánují stavbu nebo rekonstrukci. Plánování a komunikace může být klíčem i k vašemu novému domovu.

**Vaše jméno je již známé díky firmě A-styl, ale nyní se zaměřujete na budování vlastní značky jako poradce v bydlení. Co vás k tomu vedlo?**
Náš projekční ateliér A-styl začíná fungovat jako samostatná jednotka, která se učí pracovat nezávisle. Mě baví individuální činnost, která není omezena kapacitami projekční kanceláře, ať už jde o vzdělávání nebo přednášky. Ráda předávám lidem znalosti a informace z oboru. V A-stylu jsem stále aktivní, ale kromě zajišťování zakázek a komunikace už pracují klienti přímo s projektanty. Díky tomu mám volné ruce a mohu se věnovat i této nové oblasti.

**Cítíte zde díru na trhu?**
Rozhodně ano. Když se zeptáme klientů, v jaké fázi se nacházejí, často slyšíme, že se jednoho večera rozhodli stavět a pak šli do banky zjistit, jak vysokou hypotéku dostanou. Nebo se radí se známými, kteří mají stavební firmu. Z mých dlouholetých zkušeností však vím, že to není správný přístup. Prvním krokem by měla být komunikace o společné vizi do budoucna. Partneři by si měli sednout, otevřít si láhev vína a upřímně si promluvit o tom, co a kde chtějí stavět a jak na tom jsou finančně. Mnoho lidí ani neví, kolik jejich partner vydělává nebo jaké mají úspory, případně zda mají nějaké půjčky. Tento krok je přitom zásadní. Součástí mé práce je například i vysvětlení, jak správně srovnat finance, jak spočítat příjmy a výdaje a na co nezapomenout. Také se snažím vysvětlit, že větší dům neznamená vždy lepší. Je lepší mít menší, dobře promyšlený dům než velký dům, který si lidé pořídí jen proto, že ho mají i přátelé, ale pak mají každý měsíc problém vyjít s financemi.

**Jakou formou budete investorům radit?**
Poradenství nabízím formou kurzů a edukativních videí. Mám dva hlavní kurzy: pro novostavby a pro rekonstrukce. Kurz pro

novostavby se zaměřuje na společnou vizi, finanční plánování, revizi pozemku, návrh velikosti, tvaru a dispozice stavby, výběr materiálů a technologií, výběr projektanta a stavební firmy. Kurz pro rekonstrukce má obdobný průběh, ale zahrnuje také revizi nemovitosti a tipy, na co si dát pozor při koupi. Oba kurzy jsou čtyřtýdenní, dostupné ve dvou úrovních. První je pro samostudium, kdy účastník dostane čtyřikrát týdně edukativní video a podpůrné materiály, se kterými pracuje. Druhá úroveň zahrnuje navíc mou podporu prostřednictvím online konzultací a závěrečný celodenní workshop, jehož výstupem je ucelení si celého návrhu. Kurzy jsou navrženy tak, aby jim účastníci věnovali cirka půl hodiny denně právě po dobu čtyř týdnů. Není to málo, ale informací předáváme hodně. Na druhou stranu jim přístupy zůstanou rok, takže mohou zvolit i pomalejší tempo projití kurzem.

> *„Mnoho lidí ani neví, kolik jejich partner vydělává nebo jaké mají úspory, případně zda mají nějaké půjčky.“*

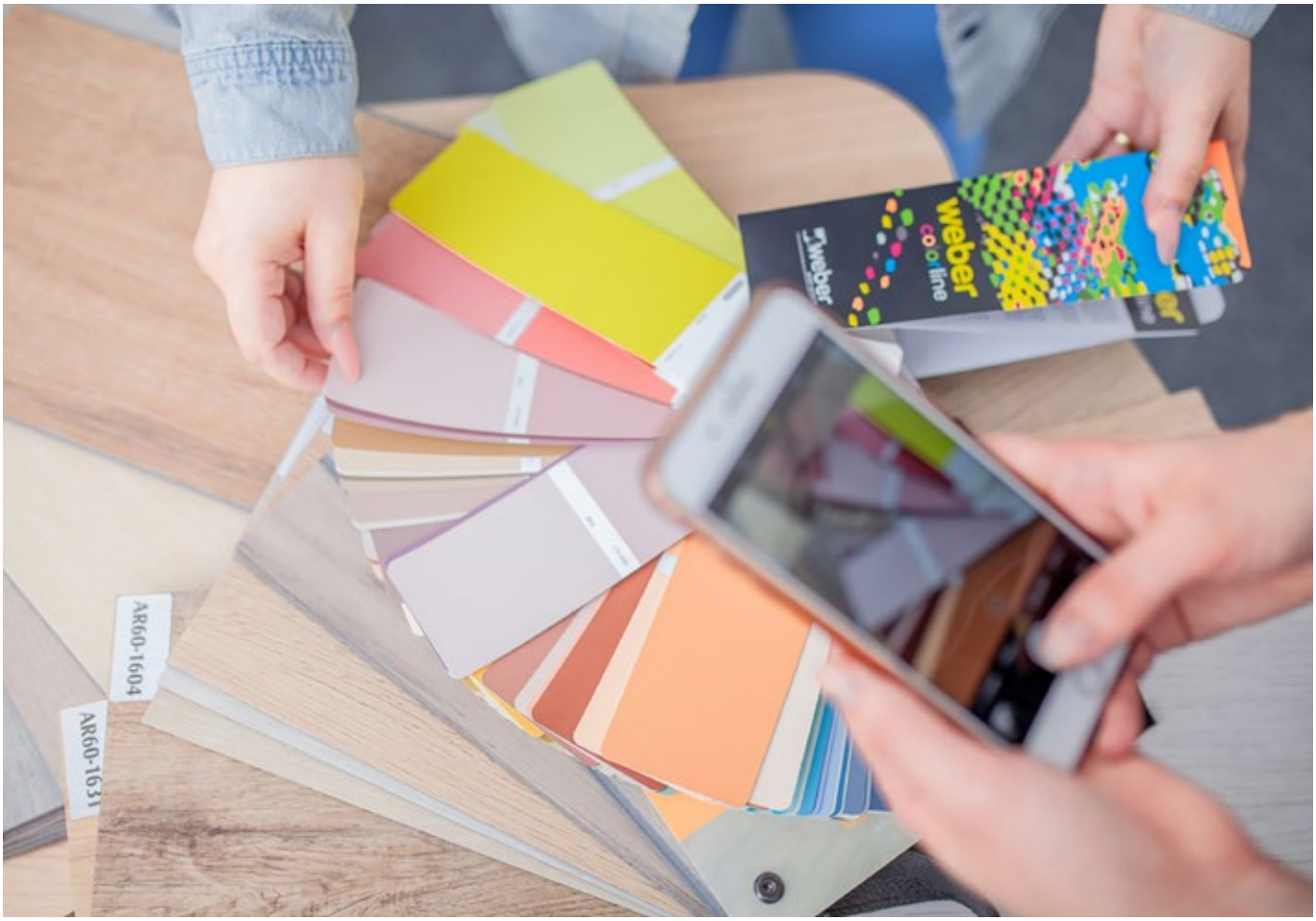
**Kolik takový kurz stojí?**
Kurz bez mé podpory stojí 8 000 Kč bez daně a kurz s mou podporou a workshopem stojí 12 000 Kč bez daně.

**Co si po absolvování čtyřtýdenního kurzu zájemci odnesou?**
Získají jasný přehled o tom, zda jsou s partnerem na stejné vlně, co se týče názoru na bydlení, jaké bydlení si mohou dovolit, jak velké bude a z čeho. Budou vědět, jaké informace si zjistit o kupovaném pozemku či domu a hlavně, kde si tyto informace zjistí. Vytvoří si základní koncept stavby, objemově i dispozičně, ujasní si, z čeho chtějí stavět a jaké technologie v domě použít. Dostanou rady, na co si dávat pozor, například aby byl dům do budoucna bezbariérový, jak zajistit vhodnou akustiku a jak upravit místnosti. Na závěr jim poradím, jak vybrat projektanta a stavební firmu, co si ověřit a jak. Tyto kurzy jsou koncipovány tak, aby účastníci odcházeli s kompletní vizí a plánem, jak postupovat při výstavbě nebo rekonstrukci, a měli dostatek informací k realizaci svého projektu.

**Kde vás nyní zájemci o kurz najdou?**
Zájemci mě stále najdou v ateliéru A-styl, ale mám také nové webové stránky michaelaondrejka.cz pro české publikum a athomewithmichaela.com pro anglicky mluvící zájemce. Aktivní jsem také na sociálních sítích, kde mě najdete pod uživatelským jménem at.home.with.michaela.

**Pro koho jsou tyto kurzy vhodné a proč si toto všechno nenechat vypracovat takzvaně na klíč?**
Cílem je poskytnout cenné informace těm, kteří si nemohou dovolit architekta či projektanta, který by je celým procesem provedl, ale chtějí získat kvalitní poradenství za výrazně nižší cenu. Pokud někomu děláme finanční rozvahu, revizi pozemku, studii stavby na klíč a konzultace k materiálům a technologiím až do fáze výběru projektanta, pohybujeme se v rozmezí 50 000 až 100 000 Kč. Chci, aby měli lidé přístup k hodnotným informacím, a to vše na jednom místě a za rozumnou cenu.

*Helena Karanská, foto: Ondřej Šlambora*



*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.

# ŠKOLY A DDM

to nejlepší pro Vaše děti




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



# Talent a radost na prvním místě

Sion školy kladou důraz na rozvoj talentu každého dítěte. Nabízí širokou paletu aktivit, od výuky angličtiny od první třídy až po desítky zájmových kroužků v rámci DDM, které jsou přístupné nejen žákům školy, ale i široké veřejnosti. V prostředí, kde je prioritou respekt a férové vztahy, se děti učí s radostí a bez zbytečných domácích úkolů. O tom všem a dalším jsme hovořili s ředitelem škol Sion Denisem Doksanským. Na chodu se významně podílejí také Leona a Samuel Doksanští.

**Sion provozujete už 24 let. Můžete popsat hlavní milníky a změny, kterými vaše škola prošla od svého založení?**
Založení školky v roce 2000, potom ZŠ v roce 2003, tehdy jako ZŠ Sion J. A. Komenského, nyní Sion ELEMENTARY, následně DDM (tedy střediska zájmových kroužků – dům dětí a mládeže) – 2007 a v roce 2012 pak střední školy Sion High School. Zásadním zlom se nečekaně stal v období 2018/2019, kdy jsme se museli rozhodnout, zda Sion školy budou i nadále existovat. Spolupracovníci, s nimiž jsme původně školy zakládali, již chtěli své síly zaměřit jinam. Vzápětí ministerstvo školství chybným administrativním krokem zadrželo školám mnohamilionové částky, čímž zásadně ohrozilo jejich další činnost. Jedinou cestou, jak je zachránit, bylo jít do značného osobního rizika a vzít na sebe úvěr, k němuž jsme se zavázali jako rodina. Byť jsme jako rodina Sion školy budovali od jejich zrodu, tímto se i formálně staly vlastně rodinnou firmou. Zatím posledním klíčovým krokem bylo vybudování nové budovy Sion škol v ulici Kleinerových, kam jsme mohli přesunout celou základní školu, což výrazně prospělo jejímu vnitřnímu životu a napomohlo dalšímu růstu kvality školy.



**Můžete říct, jak funguje vaše škola jako rodinná firma?**
Od počátku Sion škol mám jejich celkový chod i rozvoj na starosti já, formálně funkci nazýváme generální ředitel, byť ve vnitřním chodu škol si na funkce „nehrajeme“ a užíváme je velmi zřídka, spíše ve vnější komunikaci. Obdobně od založení škol v roce 2000 se na jejich budování podílí také manželka Leona Doksanská, která je primárně ředitelkou MŠ Sion a spolu s tím součástí užšího vedení Sion škol. V posledních letech se k nám připojil i náš syn Samuel, který se stará o ekonomiku. Je finančním ředitelem a má na starosti veškeré finanční záležitosti. Na ekonomické stránce je to hodně znát a díky tomu se může rozvíjet i kvalita zázemí škol. Je velmi pravděpodobné, že Samuel bude tím, kdo v budoucnu převezme odpovědnost za kompletní rozvoj Sion škol, proto jsme rádi, že je již dnes součástí všeho podstatného.

**Proč by měli rodiče uvažovat o studiu svých dětí na vaší škole?**
Základní otázkou je, co od školy chceme. Pokud chceme, aby děti prostě absolvovaly povinnou školní docházku, je zbytečné o Sion školách uvažovat. Jestliže však nechceme, aby naše děti školu pouze přežily

jako nutné zlo a místo, kam nechodí rády, ale musí tam, pak má smysl se vaší otázkou zabývat. Vadí vám, že český školní systém potírá osobnosti, jakoukoli různorodost a víceméně vede děti, aby by byly jedno jako druhé? Vadí vám, že se ve škole naučí, že by raději neměly projevovat žádný názor, nejlépe vždy poslouchat na slovo, v ničem nevybočovat a nejlépe nebýt vidět? Byli byste rádi, aby se někdo zabýval talenty vašich dětí a rozvíjel je? Chcete, aby z nich vyrostly osobnosti, které budou smělejší a sebevědomější a půjdou za svými sny? Pokud ano, pak stojí za to zvážit, zda nejlepší volbou je škola kousek od vašeho bydliště, anebo se vyplatí do období, jež vaše děti stráví ve škole, investovat i váš čas a peníze. Jestliže i na tuto otázku říkáte ano, pak jsme tu pro vás a v takovém případě věřím, že jsme tou nejlepší volbou nejen v Hradci Králové, ale i v okolí, a proto k nám děti denně dojíždí i několik desítek kilometrů, neboť to jim i jejich rodičům stojí za to. To, co za to získávají, se nedá vyvážit ani penězi, ani časem.



**V čem jsou tedy vaše školy tak jiné, že se za nimi vyplatí dojíždět, a dokonce za vzdělávání dětí platit?**

Škola má být místem, kde jsou děti rády a líbí se jim tam. To pak zásadně ovlivňuje jejich vztah k učení a ke vzdělávání obecně. Pokud vás nějaká činnost baví, děláte ji s jinou chutí, než je-li pouhou nudnou povinností. Dosáhnete tak i lepších výsledků. Děti stráví ve škole většinu svého dětství. Devět let na základní škole a další čtyři roky na střední, což je zásadní část života, a je smutné, pokud ji tráví někde, kde nejsou rády, kde je to nebaví. Naučí se přežívat školu a návyk přežívání si nesou i do zaměstnání a dalších oblastí života. My chceme, aby se děti neučily jen přežívat, ale prožívat. Aby jim škola a čas v ní dávaly smysl. Aby i pro ně byla přípravou k tomu, že si jednou splní sny, za nimiž v životě půjdou.

**Jak to funguje v praxi?**

Každé z dětí je pro nás jedinečnou osobností a tak k němu přistupujeme. Není to pro nás otřepanou frází. Zajímá nás, co si děti myslí. Mohou se svobodně projevovat, vyjadřovat své názory. Učitelé s nimi běžně komunikují. Zajímají se o ně. V takovém prostředí pak výuka není o pouhém slepém plnění povinností, ale o skutečném vzdělávání, rozvíjení dovedností, kdy děti samy chtějí dosahovat co nejlepších výsledků a nabývat nové vědomosti. Zásadní jsou pro nás vzájemné vztahy, jak mezi žáky, tak i mezi žáky a učiteli. Vztahy mezi dětmi řešíme velmi důsledně, nedáváme prostor tomu, aby byl kdokoli odstrčený a nešťastný. Učitelé sedávají s žáky u oběda, kdy si povídají o všem možném. Jsou jim stále k dispozici i mimo vyučovací hodiny. Přirozeně pak děti s učiteli řeší i případná osobní trápení anebo co by rády ve škole změnily. Jsou to drobnosti, jež vytváří atmosféru důvěry, a v ní pak dostává výuka úplně jiný rozměr. Ani v nejmenším nemáme nižší nároky, naopak. V naší ZŠ se specializujeme na práci s talentovanými dětmi. Vytváříme prostředí, jež pomáhá jejich talenty objevit a rozvíjet.

**Žáci a studenti víceméně nemají povinné domácí úkoly. Proč?**

Důvodů je několik. Především vše, co se děti mají naučit, zvládnou ve škole. Nikoli, že je a jejich rodiče čeká po škole druhá směna. Je úkolem učitelů, aby tomu tak bylo. Učitel je od slova učit, nikoli kontrolovat. Například ve Finsku, které je dlouhodobě celosvětově nejúspěšnější ve výsledcích vzdělávání, mají žáci a studenti nejméně domácích úkolů na světě a tráví ve škole nejkratší čas. Děti potřebují volný čas, kdy se věnují svým koníčkům, sportu, umění, zábavě nebo kamarádům, tím jsou pak mnohem efektivnější i ve vzdělávání se a osobním rozvoji. Domácí úkoly mají rodiče k dispozici jako nástroj, který mohou použít, pokud vnímají, že se svým dítkem potřebují pracovat navíc. Mimo to jsou víceméně povinné v rámci výuky jazyků, kdy jsou však pojímány jinou formou, než je obvyklé, a jsou zadávány vždy na celý týden, aby bylo dostatek prostoru je zvládnout.

**Učitel se musí soustředit na více dětí, ale zároveň zkoumat jejich individualitu, což může být náročné. Kolik je u vás žáků ve třídě?**

Standardně máme jednoho učitele na dvacet žáků, což mu umožňuje věnovat se každému individuálně a přizpůsobit výuku jejich potřebám. Díky menším kolektivům má učitel možnost své žáky lépe poznat. Většinou má navíc k dispozici asistenta, který mu s tím pomáhá. Tento model nám umožňuje efektivně podporovat individuální rozvoj každého žáka.



**Jak zařazujete výuku cizích jazyků?**

Už ve školce máme třídu s prvky angličtiny, kde děti používají jednoduché fráze, například „běž si umýt ruce“ a další. Jsou to jen takové náznaky a začátky, které jim pomáhají rozšířit slovní zásobu. Je to příjemné zpestření. Od první třídy je součástí výuka anglického jazyka. V dalších třídách, dle osnov, přidáváme i druhý jazyk. Chceme, aby naši žáci neměli angličtinu jen jako školní předmět, a tak každou středu máme anglický den, kdy mluví celá škola anglicky – včetně družinářek a kuchařek. Na chodbách máme obrazovky, kde se zobrazuje téma týdne, slovíčka a podobně.

**Jaké je u vás školné?**

Aktuálně je školné na základní škole 45 000 Kč na školní rok, na střední škole pak 51 000 Kč. V mateřské škole je vícero druhů docházky, při plné docházce je cena kolem 50 000 Kč na rok, přičemž se může měnit v závislosti na konkrétních podmínkách.

**Mimo to nabízíte i zájmové kroužky. Které to jsou?**

Kroužky nabízíme v rámci našeho DDM a navštěvuje je mnoho dětí, které jinak do našich škol nechodí, jsou tedy otevřeny všem zájemcům. Nabízíme širokou škálu zájmových kroužků, jak sportovních, tak uměleckých, a ty jsou určeny pro všechny zájemce, nejen pro žáky našich škol Sion. Patří mezi ně například keramika, sportovní příprava, fotografování a mnohé další. Celkově máme v nabídce desítky kroužků, které jsou podrobně uvedeny na našich webových stránkách www.sion.cz nebo na našich sociálních sítích. Zájemci si je mohou přijít vyzkoušet. V rámci DDM také působí florbalový klub Hradečtí lvi FBC Sion, který hraje oficiální ligové soutěže, a prošli jím i hráči, kteří se dostali až do extraligy.

*(red), foto: Kristýna Čičková*

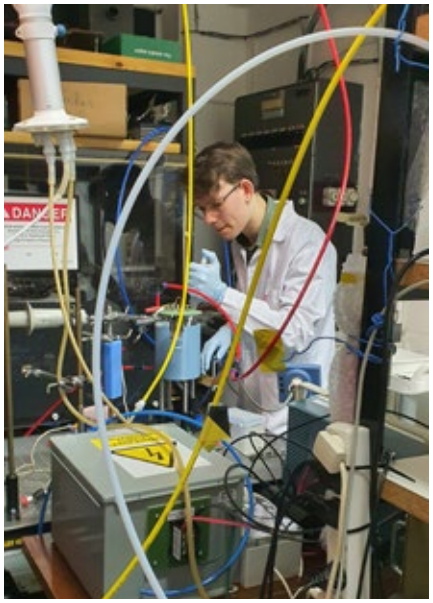


# Zvědavost jako hnací motor

V šestnácti letech začal pracovat ve výzkumu a získal prestižní ocenění od Učené společnosti. Jak se z nadšení pro vědu stala cesta plná objevů? Co motivuje mladého vědce Tomáše Čermáka? Nejen o tom jsme si povídali s výjimečným studentem Biskupského gymnázia v Hradci Králové.

**V červnu jste si převzal Cenu Učené společnosti. Jaké to bylo, když jste se dozvěděl, že jste získal toto ocenění?**
Byl to pocit překvapení, který se časem proměnil ve velké nadšení. Když začnete v šestnácti letech pracovat ve výzkumu, tak nikdo příliš neočekává, že by z toho vzešlo něco objevného. Dozvědět se, že moji práci ocenila společnost nejlepších vědců v této zemi, byl pocit velkého naplnění. Vědomí, že ty stovky hodin v laboratoři a stovky hodin analýzy spolu se zpracováním dat nebyly „pro nic“, ale naopak, vedly k práci, která posouvá naše znalosti o plazmatu, konkrétně o AC korónovém výboji. Především však dala vzniknout účinnému prototypu na dezinfekci citlivých materiálů a odstranění znečišťujících organik z odpadní vody. Toto ocenění pro mě tak ztělesnilo hodnotu a přínos této práce.

**Co vás motivovalo k tomu, abyste se začal věnovat vědeckému výzkumu v tak mladém věku?**
Mojí motivací byla vlastně zvídavost, od malička zažívám fascinaci světem kolem sebe. Když se tak v prvním ročníku na střední škole utlumily vážné psychické problémy, do kterých mě dostal nediagnostikovaný autismus a chronické deprese, ptal jsem se sám sebe, co budu dělat se vším tím časem mimo školu. Roky jsem byl zvyklý studovat celá pololetí za prázdniny, jelikož od podzimu do jara jsem nebyl schopen „vstát z postele“. Díky této životní zkušenosti mimo jiné vznikl projekt Výpisky.com. V tu chvíli jsem si uvědomil, že nedokážu posedět, a díky Centru pro talentovanou mládež jsem se pustil do Advanced Placement (AP) studií fyziky na univerzitní úrovni. A od té doby se to samo nabalovalo: další semestry mimoškolního studia, výzkumné, vzdělávací projekty a tak dále. Až jsem minulý rok v květnu kontaktoval experty z oboru plazmové fyziky a začal jsem pracovat na tomto největším výzkumu.



**Můžete říct něco o vašem výzkumu AC Korónový výboj a jeho vliv na inaktivaci mikroorganismů? Co vás k tomuto tématu přivedlo?**

Téma přišlo v období pandemie covidu-19, kdy jsme zažívali akutní nedostatek respirátorů a vědecká komunita řešila způsoby jejich dezinfekce. Nanotextilie respirátoru je citlivá na chemické, teplotní a jiné poškození – je tedy tím takzvaným citlivým materiálem. Chtěl jsem se tak zaměřit na metodu dezinfekce, která by takové citlivé materiály nepoškodila, ale zároveň byla efektivní a vhodnou alternativou k bioaktivním látkám, které u mikroorganismů mohou vyvolat rezistence. Od té doby se zaměření mého výzkumu vyvíjelo. Soustředil jsem se na ošetřování vody a vodou pokrytých povrchů, což je v praxi například ovoce, semena rostlin či odpadní voda. Využívám k tomu takzvaný korónový výboj, což je plazma, na které si můžete sáhnout, na rozdíl od rozžhaveného plazmatu hvězd. Dezinfekce tímto plazmatem pak kombinuje mnoho mechanismů – od UV záření přes nabité ionty až po elektrické pole. Tyto mechanismy jsou samy o sobě slabé, proto ošetřovaný materiál tolik nepoškodí, ale v součtu tvoří účinný antimikrobiální efekt. Můj prototyp konkrétně likviduje přes 98 % bakterií za 3 minuty. V odpadní vodě pak funguje obdobný efekt a měření ukazují, že to stejné zařízení zničí 60 % ketaminu, 70 % metabolit THC, nebo více než 70 % sulfonamidových antibiotik.

**Co bylo třeba udělat, aby váš výzkum získal podporu od Ústavu fyziky plazmatu AV ČR a dalších významných institucí?**

V prvé řadě v tomto směru velmi vděčím doc. Tomáši Homolovi a právě Ústavu fyziky plazmatu, kteří měli tu prvotní odvahu se mnou jít do tohoto výzkumného tématu. Udržet si jejich podporu a získat si na svou stranu i další instituce bylo především o přesvědčení mých starších a zkušenějších kolegů o tom, že má smysl se tomuto tématu věnovat a že zde existují mezery v našem vědění a prostor pro výzkum, a především, že dokáži dělat výzkumnou práci v kvalitě a na úrovni, která se v tomto oboru očekává. Díky otevřenosti kolegů, kteří vnímali plánování a postup projektu, který navíc dosahoval takovýchto výsledků, podpora narůstala.

**Váš projekt využití zelených řas k výrobě energie zaujal mnoho odborníků. Jaký potenciál vidíte v této technologii pro budoucnost energetiky?**

Jde o projekt, který jsme v týmu rozpracovali minulý podzim a který vyhrál celorepublikovou Energetickou olympiádu a ocenil jej například ČEZ, GasNet či E.ON. Zelené řasy jsou „energetickým doplňkem“ s řadou výhod. Kromě toho, že jsme prokázali, že systém řas dokáže být ekonomický, tak nabízí i řadu využití, například jako carbon-capture (zachycování CO2), využití odpadní vody, ochlazování či ozelenění budov, a navíc jak je dobře známo, řasy z rodu Chlorella jsou výživnou superpotravinou. Řasy obsahují asi 20x více biopaliv než běžná biomasa a zbytek po jejich zpracování lze navíc využít jako hnojivo. Zkrátka potenciál je velký, ale je třeba říci, že řasy by byly „komplementárním“ zdrojem energie, toto slovo je tak důležité, že je i v názvu našeho projektu, pouze by doplnily stávající infrastrukturu. Jedná se tak o technologii, která má před sebou ještě dlouhou cestu, ale myslím, že je třeba na tyto možnosti poukazovat, protože i u nás máme týmy vědců, které se tomuto výzkumu věnují a ve světě už se bioreaktory testují pár dekád. „Zelené elektrárny” v podobě řas si tak určitě pozornost čtenářů zaslouží.

**Jak se vám daří kombinovat školu s výzkumem a dalšími aktivitami? Máte nějaké speciální metody organizace času?**

Těžko, ale daří. (*smích*) Nevím, jestli je to speciální metoda, ale věci prostě důkladně plánuji, pracuji nějakých jedenáct hodin denně, kterých chci efektivně využít, takže mám odškrtávací seznamy od krátkodobých po dlouhodobé a hodně tabulek, papírků a poznámek. Naštěstí mi škola umožňuje studovat samostatně a docházet pouze na zkoušky, ale i tak skloubit studium na střední škole s výzkumy, prací či vzdělávacími projekty je složité, to nebudu zapírat. I proto se více než dříve snažím hledat nadšené lidi, kteří by do těch projektů šli se mnou, a učím se nespoléhat jen na sebe.

**Také umístění na čtvrtém místě v žebříčku Středoškolák roku je velký úspěch. Co to pro vás znamená?**

Středoškolák roku je žebříček sta nejaktivnějších studentů z celé republiky, takže když jsem se minulý rok díval z kategorie TOP100 na první desítku s hlubokým obdivem a respektem pro to, co dokázali, sám jsem si nedokázal představit, že se tam za rok ocitnu. Zkrátka, cítil jsem směs neuvěřitelného nadšení a překvapení. Jestli si však něčeho vážím ještě o něco víc, je to komunita, kterou Středoškolák roku vytváří. Každý z těch sta lidí je obrovský talent a dělá toho pro sebe i své okolí tolik. A přestože pocházíme z různých oborů, od podnikání, hudby, aktivismu, přes výzkum a novinařinu, a máme za sebou různé životní cesty, tak mnohdy sdílíme podobné zkušenosti a životní hodnoty. Ta komunita je totiž tím pravým oceněním.

**Jaké jsou vaše plány do budoucna? Máte nějaké konkrétní cíle nebo projekty, na kterých byste rád pracoval?**

V poslední době jsem extrémně pyšný na projekt Výpisky.com, je to web, který navazuje na tradici mého způsobu studia a poskytuje výpisky i dalším studentům. Dal jsem si za cíl pomáhat nejen studentům, kteří jako já studují sami, ale i podporovat své denní spolužáky při porozumění učivu nebo jeho opakování. Od pilotního spuštění v lednu si získal několik set uživatelů a tisíce interakcí, přichází také zpětná vazba od studentů, což je to nejkrásnější. Takový zájem jsem nečekal a tento projekt je pro mě takříkajíc citovou záležitostí. Teď je na webu fyzika a chemie, ale do budoucna chci pokrýt většinu předmětů, přeci jen Výpisky již existují, takže nyní hledám pro Výpisky.com dalšího nadšeného člověka, který by mi v přidávání vypomohl. Všechny tři výzkumné projekty pokračují, teď jsou však nejdůležitější přihlášky na zahraniční univerzity, které mi v těchto měsících berou nejvíce času.

*Helena Karanská, foto: archiv*





# 10 otázek pro...

Jak dobře znáte osobnosti našeho regionu? Pár otázek jsme jim položili za vás v tradiční rubrice Quartieru. Co nám na sebe prozradila Petra Bertholdová, fotbalová obránkyně v AC Sparta Praha a kapitánka České ženské fotbalové reprezentace?



**S čím máte spojený podzim?**
Podzim mám spojený především s barevnými listy, které se postupně mění ze zelené na různé odstíny žluté, oranžové až červené. Je to takové období, kdy se příroda uklidňuje, a to působí i na mě. K podzimu pro mě neodmyslitelně patří saunování, které jsem si velice oblíbila. Na druhou stranu z pohledu fotbalu je podzim velmi náročný. Liga je v plném proudu, hrají se zápasy Ligy Mistryň a také reprezentace.

**Jaký byl váš největší zážitek uplynulého léta?**
Léto nebylo vzhledem k náročného programu úplně ve znamení odpočinku a zážitků, naopak. Měla jsem v podstatě jen čtyři dny volna, které jsem si ale velmi intenzivně užila v Chorvatsku, konkrétně v městečku Pula na Istrii.

**Které cestovatelské místo je vaše nejmilejší? A proč?**
Tady zmíním určitě Maledivy. Je to pro mě zatím jediné místo na světě, kde si opravdu odpočinu. Dechberoucí bílé pláže, tyrkysové moře a minimum lidí. Má to takovou svoji zvláštní atmosféru, kterou jsem nikde jinde nezažila.

**Jaký je zatím váš největší zahradnický úspěch?**
Doufám, že ten teprve přijde. (*smích*) Vzhledem k tomu, že prozatím jsem vždy žila v bytě, tak vrchol mého zahradnického umu je to, aby mi neuschly kytky v květináči.

**Na který moment své kariéry nejraději vzpomínáte?**
Jeden z mnoha významných momentů v mé dlouhé kariéře, který mi v poslední době obzvláště utkvěl v paměti, byl zápas za reprezentaci v Lize národů. V tomto utkání jsme dokázaly porazit úřadující mistryně světa ze Španělska, což byl jeden z nejsilnějších zážitků, které jsem kdy zažila. Navíc na stadionu v Chomutově, kde jsem měla celou svou rodinu.

**Jaký je vás největší kulinářský zážitek?**
Těch je mnoho. Na dobré jídlo si potrpím. Kdybych si měla vzpomenout na jeden, bude to večeře na skále v Chorvatsku v menší rodinné restauraci, která byla oceněna Michelinskou hvězdou, kde jsem ochutnala čerstvě ulovené mořské plody připravené podle tradičních receptů. K tomu sklenka místního vína a výhled na zapadající slunce nad mořem.

**Jaké místo v České republice na vás nejvíc zapůsobilo?**
U nás v Čechách je spoustu krásných míst. Za dob covidu, kdy se nemohlo cestovat do zahraničí, jsem procestovala Českou republiku křížem krážem a poznala, kolik krásy se u nás skrývá. Srdcem je mi určitě nejbližší jižní Morava. Mám ráda vinařskou kulturu a pohostinnost místních lidí, kteří vás přijmou s otevřenou náručí. Co se týká přírody, tak se mi nejvíc líbilo České Švýcarsko.



**Co vás přivedlo k fotbalu?**
Byl to můj starší bratr a kamarádi ze sídliště, kteří mě přivedli k fotbalu. Všichni kolem hráli, a tak jsem to chtěla zkusit taky. Hrála jsem také softbal a házenou. Nakonec jsem ale zůstala u fotbalu.

**Vybaví se vám váš největší adrenalinový zážitek?**
Musím se přiznat, že nejsem typ, který vyhledává adrenalin. Ten největší adrenalinový zážitek se váže k době, kdy jsem byla mladší a bydlela v Praze. Byla to jízda v metru na černo. (*smích*) Od té doby jsem se do takových riskantních situací už nepustila.

**Jaká je vaše představa ideální dovolené?**
Má to dvě roviny. Když si potřebuju odpočinout tak, jak jsem zmiňovala, budou to jednoznačně Maledivy pro jejich klid, nádherné pláže, moře a skvělý servis. Ráda ale také cestuji a objevuji různá místa, s batůžkem na zádech jako správná turistka. V tomhle případně mám ráda Itálii a její ostrovy. Tam se snoubí vše, co naplňuje moji představu o ideální dovolené – sluníčko, moře, úzké uličky a dokonalé jídlo a pití.

*(red), foto: archiv*

## Petra Bertholdová

pochází z Jirkova u Chomutova, ale skoro dvacet let žije v Pardubicích. Od roku 2004 je fotbalovou obránkyní v AC Sparta Praha . Od té doby se Spartou vyhrála dvanáct titulů a deset domácích pohárů. Hraje také za Českou ženskou fotbalovou reprezentaci, kde je kapitánkou týmu a na svém kontě má přes sto odehraných zápasů. V civilním zaměstnání pracuje ve firmě, která staví rodinné domy a byty. Má ráda cestování, přírodu, dobré jídlo a pití. V posledních letech se aktivně věnuje saunování.



# 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 umělec a redaktor Patrik Jandejsek a proč tomu tak je?

**Jaké je vaše nejoblíbenější místo a čím si vás získalo?**
Určitě to bude krásná Alanya. Město mě okouzlilo svou historií, neuvěřitelným množstvím památek a samozřejmě Kleopatřinou pláží, která patří mezi nejkrásnější na světě. Navíc ten příběh – prý ji dostala Kleopatra jako svatební dar! Alanya je pro mě místo, kde si opravdu dokážu odpočinout. Jsem člověk, co má rád společnost, skvělé jídlo, pití a zábavu, a tohle všechno tam najdu bez problémů.



**Dokážete si zpětně vybavit jeho úplně první návštěvu?**
Vzpomínám si moc dobře! Myslím, že právě proto se sem s rodinou pořád vracíme. Alanya nás chytila za srdce hned při první návštěvě a letos je to už neuvěřitelných 20 let. Naučil jsem se tam plavat a potkal spoustu lidí, kteří se stali mými dobrými přáteli.

**Co si tam žádný návštěvník nesmí nechat ujít?**
Alanya má opravdu co nabídnout, každý si tam najde to svoje. Pro milovníky historie je to určitě hrad Kalesi, na který vede lanovka – z pláže ji máte přímo na očích, což mi vždycky připomene naše lanovky a zimu v Česku. (*smích*) Kdo rád nakupuje, ten si v centru města přijde na své, a pokud hledáte adrenalin, zábavu, nebo prostě jen dobré jídlo, Alanya vás nezklame. Zajímavé jsou taky dvě pláže, které odděluje právě ten hrad, a rozhodně doporučuju navštívit řeku Dimcay, kde si v místních podnicích můžete užít skvělé pikniky. A nesmím zapomenout na vyhlídkovou zónu nad městem – výhledy jsou prostě dechberoucí. A také legendární turecké masáže. Je toho vážně spousta!

**Jaká místa vás mimo to nejvíce zaujala?**
Poslední roky nás nadchla nová oblast asi třicet kilometrů od Alanye, kde se teprve začíná něco dít. Zatím je tam jen pláž u útesu, pár místních obyvatel a jinak skoro nikdo. Nádherně čisté moře, pláž i příroda kolem – opravdu kouzelné místo. Jsme zvědaví, jak dlouho si tohle tajemství udrží svoji nedotčenost.

**Vzpomonete si, jaký jste si z cest odvezl největší zážitek?**
Vzpomínám si hlavně na svůj úplně první pokus o plavání, to mi bylo šest. Maminka spala na lehátku a já jsem ji chtěl překvapit. Jenže místo toho jsem ji spíš vyděsil – skočil jsem rovnou do hlubokého bazénu a začal se tvářit, že plavu, a ono to nakonec vážně šlo! Minulý rok jsem si vyzkoušel tandemový paragliding a letos jsem si splnil dlouholetý sen – plavání s delfínem. A aby toho nebylo málo, před pěti lety jsme se v jednom resortu dokonce střídali se zpěvačkou Jennifer Lopez!

**A suvenýr?**
Vždycky si něco přivezu. Někdo si třeba vozí tetování, což je tam hodně populární, nebo dokonce nové vlasy nebo zuby! Ale já se držím při zemi. Letos to byl náramek a náhrdelník.

**Jsou místa, kam se rád vracíte, nebo spíš raději objevujete nová?**
Jsem spíš konzerva. Do Alanye jezdíme už dvacet let, a když jsem někde spokojený, nemám potřebu to měnit. Navíc je pro nás zážitek sledovat, jak se to město postupně vyvíjí a zlepšuje. Jsme svědky toho, že každý rok je to tam o něco pohodlnější a modernější.

**Prozradíte na závěr, kam se chcete podívat příště?**
Asi vás nepřekvapím – na dovolenou to bude opět Alanya. (*smích*) Každopádně, tatínek má sen navštívit Saint-Tropez, a jelikož už jsem ve věku, kdy plním sny já, vypadá to, že na pár dní zamíříme právě tam. Jen si na to musím najít čas, ale to udělám moc rád.

*Helena Karanská,*
*foto: archiv*





## Patrik Jandejsek

je rekordmanem a umělcem – věnuje se netradičnímu umění Hula Hoop. V červnu překonal svůj dosavadní rekord, když zvládl točit 75 obručemi od hlavy až k patě. Miluje pohyb a společnost. Působí jako redaktor a moderátor v regionální televizi a je také členem týmu zpěvačky Heleny Vondráčkové.

inzerce

Hradecká kulturní a vzdělávací společnost
za podpory Statutárního města Hradec Králové pořádá

16. ROČNÍK SLAVNOSTÍ VÍNA A BURČÁKU

28. ZÁŘÍ

Hradecký koštýř

**Velké pódium v Žižkových sadech:**
13:30 – 14:30 RUARI / skotská, irská a severská hudba v podání „zrzavé“ hradecké kapely
15:30 – 16:30 JAZZ POLICE / kapela kombinující jazzový repertoár s populární a taneční hudbou
17:30 – 18:30 THE GOLDEN SIXTIES / rock-big-beat z Hradce Králové
19:00 – 20:30 OLDIES PARTY S DJ KAMILEM KAŠPAROVSKÝM / vzpomínka na česko-slovenské a zahraniční hity

**Malé pódium v Žižkových sadech:**
13:00 – 20:00 HRADECKÁ CIMBÁLOVÁ MUZIKA

HRADEC KRÁLOVÉ
HRADECKÁ KULTURNÍ A VZDĚLÁVACÍ SPOLEČNOST
Hradecké služby Marius Pedersen Group
Královéhradeck provozní
Orlice park

# Znovuzrození poutního místa

Kostel Nanebevzetí Panny Marie v Neratově, malé vesnici skryté v srdci Orlických hor, je příkladem místa, které dostalo druhou šanci a stalo se symbolem obnovené naděje a víry. Je to místo, které nemá obdoby, a to nejen kvůli své historii, ale také díky současnému významu, který přesahuje hranice regionu. Nejde o žádné přehánění – pravdivost těchto slov mohou potvrdit všichni, kteří toto místo navštívili.

Neratov se stal významným poutním místem již od druhé poloviny 17. století. Hlavní zásluhu na tom měla milostná soška Panny Marie a pramen, který u kostela vyvěrá a je považován za léčivý. Původní kostel již nestačil zvyšujícímu se počtu poutníků, a tak bylo rozhodnuto o výstavbě nového barokního chrámu na kopci. Základní kámen tohoto nového kostela položil majitel panství Johann Karl z Nostitz-Rhieneck 14. srpna 1723 a vysvěcení proběhlo na svatého Bartoloměje 24. srpna 1733.

## NEZNÁMÝ ARCHITEKT A STAVITELÉ

Kostel Nanebevzetí Panny Marie v Neratově je skvostem barokní architektury, jehož autorství zůstává záhadou. I když jméno hlavního architekta není známé, odborníci se domnívají, že by mohl patřit do okruhu architektů, kteří v té době působili v regionu.

Jednou z teorií je, že za návrhem kostela mohl stát architekt z okruhu Giovanni Battisty Alliprandiho, italského architekta působícího v Čechách. Alliprandi, známý svou prací na barokních stavbách jako je kostel svatého Jana Nepomuckého v Želivě, měl kolem sebe řadu následovníků a žáků, kteří by mohli být autory tohoto kostela. Přímé důkazy však chybí, a tak autorství zůstává otevřené spekulacím.

Historické záznamy uvádějí, že prvním stavitelem kostela byl Carl Antoni Reina. Reina však tragicky zahynul při pádu z lešení během stavby, což zanechalo projekt nedokončený. Je možné, že právě on vytvořil původní návrh, podle kterého stavba začala, ale jeho smrt znamenala, že nemohl svůj projekt dokončit.







Po smrti Reiny převzal vedení výstavby Jakub Ondřej Carow, schopný stavitel, který dokončil kostel podle původních plánů. Carowova práce byla zásadní pro úspěšné dokončení stavby a zajistila, že kostel mohl být vysvěcen v roce 1733.

## TRAGÉDIE A OBNOVA

Rok 1945 byl pro kostel osudným – po zásahu střelou Rudé armády vyhořel. Pokusy o obnovu byly zmařeny nedostatkem financí a za komunismu bylo dokonce rozhodnuto o jeho demolici. Demolice však nikdy neproběhla, protože prostředky určené na zbourání byly použity na převoz rokokového schodiště.

V roce 1992 se podařilo kostel zapsat na seznam kulturních památek. Obnova začala ještě předtím – 15. srpna 1990 se zde konala první pouť na svátek Nanebevzetí Panny Marie, čímž byla obnovena zapomenutá poutní tradice.

## POSTUPNÁ REKONSTRUKCE

Od té doby probíhá intenzivní rekonstrukce kostela. V roce 2003 bylo obnoveno průčelí, věže a hodiny, o rok později proběhla sanace vnitřního zdiva a oprava fary. V roce 2007 dostal kostel svou pověstnou skleněnou střechu, v roce 2008 byly obnoveny střešní římsy. Postupně se opravila dlažba, kůr a vstupní schodiště.

Od roku 2013 je kostel postupně vybavován novými prvky liturgického vybavení. V roce 2018 došlo k další rekonstrukci průčelí kostela, kterému byl vrácen původní barokní vzhled. Pokus o navrácení rokokového schodiště byl soudně zmařen, a proto bylo vybudováno nové schodiště. Na věže se vrátily barokní báně a ve věžích se opět rozezněly zvony, vše vytvořené podle původního návrhu.

## KOSTEL, KTERÝ NIKDY NEZAVÍRÁ

Kostel Nanebevzetí Panny Marie je otevřený stále a všem, nikdy se nezavírá. „Na co kostely, které jsou zavřené," říká farář Josef Suchár, který je jedním z hlavních iniciátorů obnovy kostela.

Na obnově kostela se podílí Sdružení Neratov, z. s., společně s Římskokatolickou farností Neratov. Sdružení vzniklo s cílem obnovit nejen kostel, ale i celý region. Jeho členové se věnují širokému spektru aktivit – od rekonstrukce historických památek přes organizaci kulturních a společenských akcí až po sociální služby.

Dnes je kostel Nanebevzetí Panny Marie v Neratově moderním symbolem víry a naděje. Jeho skleněná střecha, která umožňuje přímý pohled na nebe, symbolizuje otevřenost a spojení mezi zemí a nebem. Kostel není jen památkou minulosti, ale živým centrem duchovního života, kde se pravidelně konají bohoslužby, svatby, koncerty a další kulturní akce.

Obnova kostela má zásadní přínos pro celý region. Neratov se stal cílem poutníků, turistů a milovníků historie z celé České republiky i ze zahraničí. Příliv návštěvníků přináší ekonomické oživení a podporuje rozvoj místních podniků a služeb. Kostel se stal symbolem toho, že i místa, která se zdají být ztracená, mohou znovu rozkvést a přinášet naději a inspiraci.

*Helena Karanská, foto: Michaela Sonntágová*






# Poslední sbohem

Smrt je téma, které mnoho lidí raději obchází. Je nepříjemná, bolestná a často těžko pochopitelná. Přesto je to součást našeho života, ať už si to uvědomujeme, nebo ne. V naší kultuře je často tabuizována, ale možná právě tím, že se jí vyhýbáme, si znemožňujeme plně pochopit a ocenit hodnotu života. Existují však citlivé a krásné způsoby, jak se rozloučit s milovanými, které nám mohou pomoci překlenout bolest s láskou a úctou.

## PROČ JE TABU?

Smrt představuje konec existence, což je pro mnoho lidí těžko pochopitelné a akceptovatelné. Strach z neznáma a ztráta kontroly nad vlastním životem jsou hlavními důvody, proč se tématu smrti vyhýbáme. Kulturní a společenské normy hrají v tabuizaci smrti zásadní roli. V moderním světě, který oslavuje mládí, krásu a úspěch, je smrt vnímána jako něco negativního, co se k těmto ideálům nehodí.

Rodiny často postrádají otevřenou komunikaci o smrti. Mnozí rodiče se vyhýbají rozhovorům se svými dětmi, což vede k tomu, že nové generace vyrůstají s pocitem, že je toto téma nevhodné nebo příliš bolestivé na to, aby se o něm mluvilo. To může mít za následek nedostatečnou podporu pro truchlící a osamocenost těch, kteří ztrátu zažili.

Tabuizace smrti nám brání v tom, abychom se na ni připravili a smířili se s ní. Řešením je otevřená a upřímná diskuse, která později přinese úlevu a umožní nám lépe chápat její nevyhnutelnost. Akt rozloučení s někým blízkým je nesmírně důležitý. Smuteční rituál není jen obřadem, ale také aktem přijetí, který nám pomáhá smířit se s odchodem milované osoby.

## JDE TO JINAK

Michaela Sonntágová, inspirovaná knihou Moje milá smrti, se začala zabývat tímto tématem hlouběji. Knížka ji oslovila svým přístupem a přiměla ji přemýšlet o tom, jak by mělo vypadat její vlastní poslední rozloučení. Uvědomila si, že pro moderní společnost je téma smrti stále velkým tabu.

K myšlence organizovat poslední rozloučení jinak ji přivedly nejen její osobní zkušenosti, ale i zážitky přátel. Většina vzpomínek na pohřební obřady byla spojená s neosobním a studeným prostředím. To ji vedlo k otázce:



Proč nepřipravovat pohřby, které by byly osobní, vkusné a probíhaly na místech, která mají hlubší význam?

Tak vzniklo Mezi stébly. Cílem je nabídnout pomocnou ruku v nejtěžších chvílích a stát se průvodcem při plánování. S láskou, empatií a citlivým přístupem. Věří, že správné rozloučení pomůže překlenout těžkou etapu života, kde se smutek snoubí s láskyplnými vzpomínkami na milovanou osobu.

„*Většina lidí v mém okolí mi říká, jak to musí být smutné a depresivní. Já to však vnímám úplně jinak. Setkávám se s lidmi, kteří jsou samozřejmě smutní a pláčou nad ztrátou blízkého. Na druhé straně jsou ale nesmírně vděční, že jim pomáhám najít způsob, jak se rozloučit a jak oslavit život zemřelého. Ačkoli to může znít paradoxně, k zármutku se přidává i radost, že se podařilo uspořádat rozloučení tak, jak by si zesnulý přál. A hlavně, že i oni cítí, že se díky přechodovému rituálu rozloučili tak, jak potřebovali. Pro mě je to známka toho, že to má smysl,*“ říká Michaela Sonntágová.

## S CITEM A LÁSKOU K PŘÍRODĚ

Představte si klidné místo v přírodě. Výzdoba je skromná, ale krásná. Na stolech stojí malé vázičky s lučním kvítím, jejichž jemné barvy ladí s okolní přírodou. V jiném scénáři může být výzdoba bohatší, s pečlivě vázanými věnci, které svým vzhledem vzdávají hold zesnulému.

Hudba je neodmyslitelnou součástí. Jemné tóny harfy, flétny, kytary nebo houslí zní v pozadí, přinášejí klid a pomáhají vyjádřit emoce, které se slovy vyjádřit nedají. Pokud měl zesnulý oblíbený hudební styl, tato hudba může být jeho posledním doprovodem.

Místo posledního odpočinku je tam, kde to měl zesnulý rád. Byla to louka, hory, les, údolí řeky nebo osamělá vyhlídka?

„*Rituálem může být například to, že každý postupně zapálí svíčku a řekne krátkou vzpomínku. O mně by třeba někdo řekl: ‚Mišiným oblíbeným jídlem byl smažený sýr. Vždycky se chtěla naučit surfovat.‘ Dalším rituálem může být, že každý napíše poslední vzkaz zemřelému a společně ho spálí v ohni. Lidé také mohou promítat fotky a vzpomínat. Nedávno se konalo rozloučení, kde zemřelý byl rybář, takže se obřad odehrál u řeky a jeho přátelé chytali ryby. Často si také lidé přejí rozptýlit popel zemřelého v přírodě nebo na zahradě, kde je zasazen mladý strom, což symbolizuje nový život. Zde samozřejmě upozorňuji, že to může být smutné, pokud se strom neuchytí,*“ dodává.

Takové rozloučení je nejen důstojné, ale i hluboce osobní poskytující prostor pro vzpomínky a sdílení, pro smutek i naději. I samotná příprava je svým způsobem loučením. „*Člověk se postupně se smrtí více sžívá. Je to terapeutické a zároveň to stmeluje. Proto doporučuji, aby se blízcí nad obřadem zamýšleli, aktivně jej plánovali a připravovali. Osobně bych také poradila, abychom smrt přestali tabuizovat. Je to přirozená součást života. Dříve se lidé chodili loučit na smrtelnou postel, nebožtík byl vystaven na návsi a dívat se na něj chodily i děti, jestli náhodou neotevře oči. Konaly se společné přípravy na rozloučení. Dnes se stáří a smrt s tím spojená vytrácí na okraj, dětem se říká, že se o takových věcech nemluví. Ale mělo by se,*“ doplňuje.

Ironií je, že vědomí smrti nás může motivovat k tomu, abychom žili intenzivněji a smysluplněji. Když si uvědomíme, že čas je omezený, můžeme se více soustředit na to, co je pro nás skutečně důležité, a méně se trápit malichernostmi. Smrt nám připomíná, že máme jen jednu šanci skutečně žít.

*Helena Karanská, foto: Michaela Sonntágová, Barbora Bistiak*









# Nemůžu žít bez...

Bez čeho a koho si neumí představit svůj život influencerka, moderátorka, modelka a Blesk Česká Miss Earth pro rok 2013 Monika Košínová Leová? Zeptali jsme se přímo a tady je její sedmička, bez které se zkrátka neobejde.

**Manžel**
Je můj opěrný bod. Jsem přesvědčená, že jsem si našla skvělého životního parťáka. Když jsme spolu, mám pocit, že zvládneme cokoliv.

**Děti**
Nejdřív si člověk neumí představit, jaké to s nimi bude, a pak si už nedokáže představit život bez nich. Přinášejí nám obrovskou radost, ale zároveň nás posouvají na hranice našich fyzických i psychických možností. *(smích)*

**Rodina a přátelé**
Je úžasné mít kolem sebe fungující rodinu. Považuji za jeden ze smyslů života trávit čas s nejbližšími, pomáhat si a starat se o sebe navzájem. Na přátele už bohužel není tolik času jako před dětmi, ale snažíme se udržovat kontakt a scházet se. Pravdou je, že se většinou jedná o kamarády s dětmi.

**Práce**
Je to můj motor, který mě nesmírně uspokojuje, protože se díky ní cítím užitečná. Jsem vděčná, že mohu pracovat a tvořit s manželem. Navíc moc ráda pomáhám tatínkovi s restaurací.

**Cestování**
Miluji, když se mám na co těšit, měnit prostředí, vytvářet vzpomínky a objevovat nová místa.

**Čas pro sebe**
Ráda bych napsala o koníčcích, ale s dětmi jsem nějak „ztratila nit". Vlastně ani nevím, co bych teď uvedla. Momentálně si nejvíc užívám chvíle, kdy nemusím nic dělat a nikdo po mně nic nechce – třeba jen koukat na film a relaxovat. To je moc fajn.

**Mobilní telefon**
Protože nás živí sociální sítě, trávím na telefonu hodně času. A i když na něm zrovna nepracuji, často točím a fotím – děti, nás, vlastně cokoliv. Přijde mi to jako skvělý způsob, jak uchovat vzpomínky. Říkám si, že až budu jednou stará a spoustu věcí si už nebudu pamatovat, díky tomu si ty okamžiky ráda připomenu.

**Peníze**
Vím, že se říká, že si za peníze štěstí nekoupíš, ale s tím úplně nesouhlasím. Peníze nám dávají svobodu a možnost dělat něco pro druhé. Proto uzavírají moji sedmičku, bez které si svůj život nedokážu představit.

*(red), foto: archiv*

## Monika Košínová Leová

Narodila se v roce 1991 v Praze, ale většinu svého dětství strávila v malé vesničce Dvořisko, kde nyní žije s manželem Martinem a jejich dvěma dětmi, Miou a Maxem. Společně bydlí v dvougeneračním domě spolu s její babičkou. Vystudovala Vysokou školu ekonomickou v Praze a v roce 2013 získala titul Blesk Česká Miss Earth. Diváci ji mohou znát z televizní obrazovky TV Prima, kde moderovala Odpolední zprávy. V současnosti se věnuje se svým manželem tvorbě kreativních a zábavných videí na Instagramu a také pomáhá v restauraci, kterou vlastní její otec.



GOČÁROVA GALERIE
V AUTOMATICKÝCH
MLÝNECH

ÚT, ČT–NE 10–18H
ST 12–20H

2·11·2024 — 9·2·2025

# Karel Malich:
# *Já a ten, jehož potkávám.*

Pardubice
České galerie
ARTALK
Artlet
Pardubice
PARDUBICKÝ KRAJ
GOČÁROVA GALERIE

Gočárovu galerii zřizuje
Pardubický kraj

# Dějiště královské události

Hledáte výjimečné místo, které z vaší firemní akce či svatebního dne udělá nezapomenutelný zážitek? Jízdárna Kinských na zámku Karlova Koruna je přesně to, co potřebujete. Tyto nedávno zrekonstruované prostory v srdci Chlumce nad Cidlinou spojují půvab historických prostor s moderním komfortem, což vytváří nezaměnitelnou atmosféru pro každou významnou událost.



## DLOUHOLETÁ TRADICE S MODERNÍM NÁDECHEM

Jízdárna Kinských, nepřehlédnutelná budova v zámeckém areálu, od svého vzniku v 18. století sloužila jako jezdecká škola. Pro hraběcí rodinu šlo o významné místo společného setkávání a tréninku koní v umění drezury. Ačkoli sláva Jízdárny během minulého režimu pohasla – byla využívána jako sklad – odkaz rodu Kinských přetrval. Po náročné rekonstrukci v letech 2019–2023 se tento prostor zaskvěl v celé své kráse a v současnosti je kulturně-společenským centrem s mnoha možnostmi využití pro soukromé, kulturní a společenské akce. Rozsáhlý prostor osvětlený velkými okny barokního stylu v kamenných ostěních doplňují moderní technologie a funkční zázemí.

Strategicky umístěná Jízdárna v centru Chlumce nad Cidlinou, obklopená zámeckým parkem, nabízí neotřelé prostředí pro vaše akce. Prostorný sál je ideální pro školení, konference s mnoha účastníky nebo gala večery. Velkorysé prostory vybavené Wi-Fi, výkonnou projekční a zvukovou technikou splní náročné požadavky organizátorů a zaručí pohodlí účastníkům.

Jízdárna nabízí nejen prostory vhodné pro větší akce, ale i jedinečnou expozici věnovanou chovu koní Kinských, která zaujme každého milovníka historie a tradic. V přilehlém salónku můžete uspořádat setkání v komornější atmosféře, kde budete obklopeni nákresy a fotografiemi děl významného architekta Jana Blažeje Santiniho-Aichela.

Prostory před Jízdárnou stejně jako celý zámecký park jsou vhodné pro svatby, ale i pro různé druhy akcí pod širým nebem, jako jsou koncerty, zábavné talk show, divadelní představení, rodinné či firemní dny.

## ŘEKNĚTE SI SVÉ „ANO“ NA ZÁMKU KARLOVA KORUNA

Udělejte ze svého svatebního dne nezapomenutelný zážitek v kouzelném prostředí zámku Karlova Koruna, barokním skvostu z 18. století, který navrhl slavný architekt Jan Blažej Santini-Aichel. Tento historický zámek, který dominuje chlumeckému panoramatu od roku 1723, nabízí prostor pro svatbu vašich snů.

Prožijte svůj velký den v impozantním Mramorovém sále, jehož elegantní výzdoba a vysoká klenutá okna vytvářejí dokonalou atmosféru pro slavnostní obřady nebo recepce. Sál pojme až 120 hostů, kteří se tu budou cítit výjimečně.

Pro milovníky romantiky pod širým nebem je k dispozici malebný zámecký park s nádhernou kaplí, kde si můžete říci své „ano“ obklopeni krásou zámecké architektury.

## PO VLASTNÍ OSE NEBO S NAŠIMI PARTNERY

Pronajměte si jedinečné prostory zámku Karlova Koruna i Jízdárny Kinských, které budou připraveny dle vašich přání a požadavků. Ostatní dodavatele si můžete zajistit individuálně podle svých představ, nebo využít našeho doporučení na ověřené profesionály.

Neváhejte a rezervujte si termín pro svou událost ještě dnes. Pro více informací a rezervace navštivte www.karlovakoruna-zamek.cz nebo volejte přímo naší event manažerce na telefonním čísle 702 196 501.

*(red), foto: archiv*








Titulární partner

LEXUS HRADEC KRÁLOVÉ

Hlavní mediální partner

Quartier

Mediální partner

Futurum · Kiss Radio · Salonky

Partner

ORIFLAME · balloonexpert · PETROF gallery · GORGHI TONDI · MIA

Kreativní partner

MAXX

Make-up & Hair styling

glam room

Květinový design

DOVÁZY



# Golfem ku zdraví

Třináctý ročník charitativního golfového turnaje pořádaného Nadačním fondem Aquapura Pavla a Moniky Staňkových opět ukázal, jak sportovní duch a touha pomáhat jdou ruku v ruce. Letos se na greenu Golf Resortu Kunětická Hora v Dříteči na Pardubicku setkalo 55 golfistů, kteří si přišli nejen užít hru, ale také přispět na dobrou věc. Mezi účastníky nechyběli věrní podporovatelé nebo naprostí nováčci.

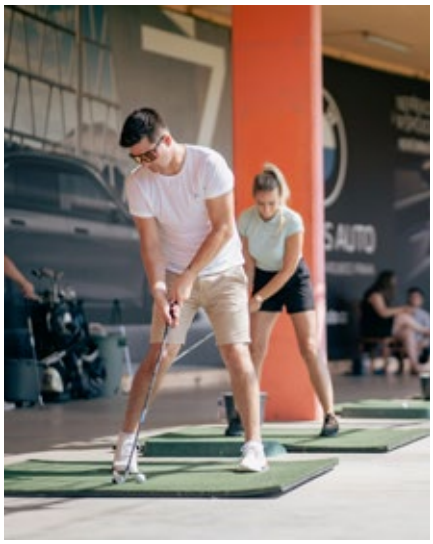
První flighty vyrazily na mistrovský 18jamkový green už časně zrána, v přátelské a pohodové atmosféře. Mezi hráči byla i známá jména například Petr Koukal, český hokejista a bývalý reprezentant. Pro začínající hráče byly připraveny speciální lekce pod vedením místního golfového profesionála a manažera resortu Pavla Krejčíka.

Den byl zakončen slavnostním vyhlášením vítězů a předáním šeku ve výši 303 050 Kč. Tyto prostředky a věcné dary byly rozděleny mezi několik organizací, včetně Dětské kliniky Fakultní nemocnice v Hradci Králové, která obdržela 10 000 Kč, a Domova sv. Josefa v Žirči, který získal 15 000 Kč na pomoc pacientům s roztroušenou sklerózou.

„Tradičně jsou s námi naši stálí donátoři, kteří nás podporují již dlouhá léta. Vidím tu také tváře, které nás podporují třeba i nově, a to považuji za velmi důležité pro nás všechny. Je to důkaz, že Nadační fond AQUAPURA má pro vás stále význam a hodnotu, a chcete ho podporovat. Za to vám všem společně s Monikou moc děkujeme," řekl Pavel Staněk během závěrečného vyhlašování výsledků.

Gratulujeme všem vítězům a jako dlouholetý mediální partner se již těšíme na další ročník, který nepochybně přinese další nezapomenutelné momenty a podporu těm, kteří ji nejvíce potřebují.

*(red), foto: František Hašek*







CASA

BAR & BISTRO & BED

# OCHUTNEJTE ITÁLII







WWW.CASADELPROSECCO.CZ

WWW.PENZIONCASA.CZ



# Táhneme za jeden provaz

Do FC Hradec Králové se vrátil zkušený fotbalista Tomáš Petrášek, který za svou bohatou kariéru nasbíral cenné zkušenosti z Polska i Jižní Koreje. V rozhovoru se svěřuje, jak ho mezinárodní angažmá formovala nejen jako hráče, ale i jako člověka a jak se připravoval na novou výzvu v české lize.

**Jak se cítíte po návratu do FC HK?**
Cítím se skvěle, jsem opravdu šťastný. Po dlouhých letech jsem doma a součástí skvělé organizace s opravdovou rodinnou atmosférou v šatně. Toho je třeba vážit, protože ve fotbale – stejně jako v životě – není samozřejmostí, že se všichni cítíme dobře a táhneme za jeden provaz. V týmu je velká touha a hlad po úspěchu a já cítím, že máme všechny potřebné nástroje: kvalitní trenérský štáb, skvělé podmínky pro práci a novou arénu plnou úžasných fanoušků.

**Co říkáte na změny, které se v klubu udály od doby, kdy jste zde naposledy hrál?**
Nedá se to srovnat, je to úplně jiný klub. Je tu nová energie, chtíč něco dokázat. My, jako fotbalisté, se zde můžeme cítit jako profesionálové a jít si za svými sny. Je to velká změna pro celou společnost východočeského regionu. Užíváme si to a chceme z toho vytěžit maximum.




**Jaké zkušenosti z Polska a Jižní Koreje chcete přenést do svého nového angažmá?**
Těch je samozřejmě mnoho. Z Polska mám rozhodně příjemné a nezapomenutelné zážitky. Dosáhnout z třetí ligy až na mistrovský titul a po cestě dvakrát vyhrát pohár a superpohár, to je něco, na co jsem opravdu hrdý. Navíc jsem po většinu času působil jako kapitán, takže jsem získal určité vůdcovské a leadership zkušenosti. V Koreji to po sportovní stránce nevyšlo, takže jsem tam zažil i tu druhou stránku sportu. Ale určitě mi to, stejně jako mé rodině, hodně dalo – poznali jsme úplně jinou životní kulturu. Narodil se nám tam syn, starší syn tam začal chodit do jesliček, takže to byly velké zkušenosti pro nás všechny. Určitě toho nelituji, naopak. Velmi cenná zkušenost.

**Jak jste se připravoval na návrat do české ligy? Co očekáváte od své první sezóny v Hradci, co se týče osobních i týmových cílů?**
Připravoval jsem se po všech stránkách, konstantně a dlouhodobě. Pomohlo mi také to, že trenér David Horejš preferuje velmi podobný styl, jaký jsem hrál v Polsku. Budu se chtít co nejlépe připravit na každý nejbližší zápas a vždy se pokusit o vítězství. Chci se herně i lidsky dál posouvat a cítím, že stejně to mají nastavené i ostatní. Jak už jsem říkal, máme velký hlad po úspěchu.

**Jak vnímáte podporu fanoušků v Hradci ve srovnání s jinými kluby, kde jste hrál? Co byste rád vzkázal hradeckým fanouškům?**
Je to trochu jiné, protože jsem působil v Polsku, kde je prostředí známé bouřlivou atmosférou – lidé jsou až fanatičtí, fotbal je pro ně jako náboženství. V Koreji jsem hrál v největším klubu v zemi, kde byl tlak a očekávání obrovské. Teď jsem v Hradci, který má svou historii a zažívá ohromný fotbalový boom. Přeji si, aby byl stadion co nejčastěji vyprodaný a lidé odcházeli šťastní. Chceme našim fanouškům dělat fotbalem radost.

**Vaše kariéra vás zavedla do různých zemí a kultur. Jak vás tato mezinárodní zkušenost ovlivnila jako člověka, nejen jako fotbalistu?**
Samozřejmě velmi. Díky Polsku jsem nasál víru a takovou dravost jít si tvrdě za svým a také určitý patriotismus. V Koreji to bylo hodně o disciplíně, dodržování pravidel, perfektní gastronomii a celkově o opravdu odlišné kultuře. Každopádně jsem ale hrdý na to, že jsem Čech. Miluji to tady.

*Helena Karanská, foto: archiv*




new visit

krajina · města · zahrady

navrhujeme
realizujeme
vybavujeme





## ROZBĚHNĚTE HRADEC

6. 10. 2024

Připravte se na Olfincar Hradecký půl/maraton, kde si můžete vyzkoušet závod na 21,097 nebo 42,195 km. Závod byl oceněn Českým atletickým svazem jako Běžecká akce roku v letech 2016-2022. Trať patří mezi nejrychlejší v ČR, což znamená, že každý rok zde padá spousta osobních rekordů. Start a doběh jsou situovány okolo nové fotbalové arény. Kromě hlavních závodů se můžete těšit i na dětské závody, závody dvojic na půlmaraton (10 a 11 km) a běh na 5 km.

# Stalo se na východě Čech

Léto přineslo bohatou paletu událostí, které zasáhly nejen východní Čechy. Bylo to období plné nezapomenutelných momentů, které rezonovaly napříč republikou a staly se ústředními tématy ve zpravodajství. Připomeňme si společně šest nejvýznamnějších z nich v naší pravidelné rubrice Quartieru.



## KUŇKU OBSADILI FILMAŘI

Hrad Kunětická hora u Pardubic se stal kulisou pro filmaře, kteří zde natáčeli rodinnou komedii Léto s Evženem. Tento snímek nabídne divákům herce jako Jiřího Dvořáka, Jaroslava Plesla nebo Martina Myšičku. Vedle Kunětické hory se natáčelo také v Litomyšli. Příběh sleduje kastelána Evžena, kterého hraje Dvořák, a jeho proměnu z nerudného strážce hradu na někoho, kdo přece jen přijme návštěvníky.



## STŮL NA MÍRU OPĚT TÁHL

Na třídě Míru v Pardubicích se opět po roce uskutečnila netradiční akce, která symbolicky ukončila léto. Stovky lidí zasedly k 230 metrů dlouhému stolu, který se rozprostíral přímo uprostřed ulice. Akce byla otevřena pro každého – návštěvníci mohli přinést vlastní občerstvení a společně s ostatními obyvateli si užít pestrý program, který si Pardubáci sami připravili.



## HRADEC OSLAVÍ 800. VÝROČÍ

Hradec Králové se připravuje na oslavy 800 let od první písemné zmínky, které proběhnou příští rok. Město otevřelo druhé kolo žádostí o dotace na unikátní projekty spojené s tímto významným výročím. Podpořeny budou jak nové, tak i upravené stávající projekty, které zvýrazní město na evropské a celorepublikové úrovni. V prvním kole uspěli například organizátoři běhu z Hradce do Pardubic a Muzeum východních Čech.



## POCTA WELSCHOVI A ČÍŽKOVI

Na chodníku slávy pardubického sportu byly slavnostně odhaleny nové dlaždice. Jedna z nich nese jméno basketbalové legendy Jiřího Welsche, který je druhým Čechem, jenž se prosadil v NBA. Druhá dlaždice připomíná Radovana Čížka, sportovního multitalenta, který exceloval v tenisu, hokeji a dalších disciplínách, a to i ve zralém věku.



## STAVBA D35 U HRADCE ZAČÍNÁ V ZÁŘÍ

V polovině září začíná stavba úseku dálnice D35 mezi Hradcem Králové a Sadovou. Tento 7,5 kilometru dlouhý úsek, který postaví konsorcium firem MI Roads, Doprastav a Duna Aszfalt, bude stát 1,63 miliardy korun bez DPH. První řidiči by se po něm měli projet v roce 2027. Úsek dálnice D35 spojí Liberec, Hradec Králové a Olomouc.



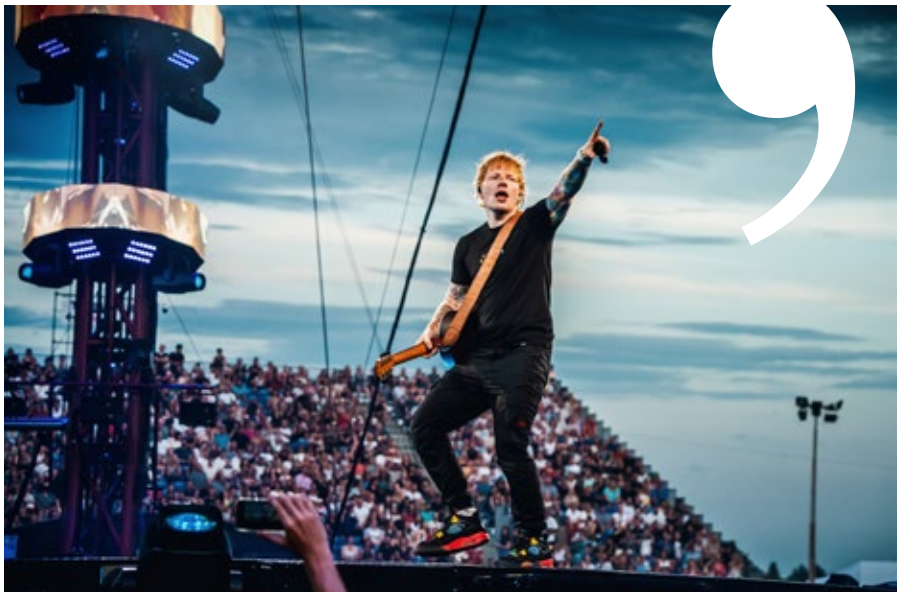
## IRONMAN POPRVÉ V ČESKU!

Ironman do Hradce Králové přilákal více než 2 000 závodníků a tisíce fanoušků. Mezi ženami zazářila Petra Kuříková, která triumfovala v čase 4:06:20, zatímco v mužské kategorii zvítězil Němec Leonard Arnold. Atmosféru závodu podpořil i bohatý doprovodný program, včetně závodů PHO3NIX IRONKIDS a City Lights Run.


PIAGGIO
COMMERCIAL
AUTOREGINA
PPP – PŘIJEDEME, PŘEDVEDEME,
PRODÁME VÁM!
REGINA, a.s. autorizovaný prodej a servis vozů PIAGGIO,
Bří. Štefanů 492, Hradec Králové
tel. 495 845 304, prodej.piaggio@autoregina.cz
www.autoregina.cz

# Léto zpovzdálí

Léto je definitivně pryč, přesto se jeho hřejivé vzpomínky neustále vrací. Aby taky ne, bylo totiž plné nezapomenutelných zážitků. Pojďme si některé z nich připomenout v pravidelné rubrice Quartieru. Jistojistě jste alespoň na jedné z těchto akcí byli i vy!



## ED SHEERAN ROZTANČIL PARK 360

Poslední červencový víkend patřil všem fanouškům britského zpěváka Eda Sheerana, který po oba dva večery vystoupil v Parku 360. Svůj koncert zahájil pozdravem v češtině: „Dobrý večer, Hradec Králové." a písničkou Castle on the Hill. Na speciálním otočném pódiu, díky kterému si mohli jeho vystoupení užít všichni přítomní, zazpíval více než dvacet písní. Večery zpříjemnila také vystoupení Ewy Farne a britského zpěváka Caluma Scotta, který si s Edem Sheeranem zazpíval svou známou píseň You Are the Reason. Zpěvák zavítal do České republiky po pěti letech, kdy v roce 2019 vystoupil na dvou koncertech v Praze.







## REGIONY OŽIVILY CENTRUM HRADCE

Letošní Mezinárodní divadelní festival Regiony přilákal více než 55 tisíc návštěvníků a představil 302 produkcí na 32 scénách po celém městě. Přivítal umělce z Bulharska, Francie, Belgie, Slovenska a dalších zemí, kteří divákům nabídli rozmanitá a inspirativní představení. Téma ročníku Chvění. Tekutost. Rovnováha. reflektovalo současnou společenskou dynamiku a proměnlivost, kterou umělci ztvárnili skrze různé umělecké formy. Významné soubory jako bulharský Dramatichen teatŭr Plovdiv nebo francouzská Compagnie Bakélite se postaraly o jedinečné zážitky. S návštěvností placených akcí dosahující až 100 % festival opět potvrdil svou důležitost na kulturní mapě, která spojuje diváky z celého světa.















## ZA SPORTEM DO PARDUBIC

Sportovní park Pardubice přivítal v srpnu stovky dětí a nadšenců, kteří si vyzkoušeli různé sporty. Zahajovací průvod, doprovázený městskou policií na koních, a následný program v Automatických mlýnech připomněly první sportovní akce v městských parcích z roku 2016. Počasí přálo, a tak se akce jako překážkový Gladiátor Race či charitativní Foxconn run těšily rekordní účasti. Největší skupinu sportovců tvořily děti od šesti do třinácti let, přičemž více než třetina z nich se parku účastnila poprvé. Organizátoři už plánují další ročník, který proběhne od 2. do 10. srpna 2025.

*Helena Karanská, foto: archiv*



# Hradcem Králové se ponese jazz

Festival Jazz Goes to Town letos slaví třicáté výročí a koná se od 8. do 12. října v Hradci Králové. Současný dramaturg Michal Wróblewski přiblíží, jak se tento významný jazzový svátek vyvíjel od svého založení Martinem Brunnerem až po současnost. Letošní ročník nese téma 30 let naděje a porozumění – odráží nejen hudební tradici, ale i aktuální společenské výzvy. Jaké kapely a umělci se letos představí?

**Festival letos slaví významné jubileum. Můžete přiblížit, jak tento festival začínal a jak se během třiceti let vyvíjel?**
O vývoji festivalu mnohem více než já ví jeho zakladatel Martin Brunner, který z něj během 20 let vytvořil jeden z nejdůležitějších jazzových festivalů u nás. Poté dramaturgii převzal Zdeněk Závodný, od té doby je JGTT profilovaný více směrem k progresivním a experimentálním formám jazzu. V této tradici pokračuji také já, nicméně i nadále dávám prostor různým jazzovým žánrům a snažím se, aby dramaturgie zůstala co nejpestřejší.

**Letošní ročník nese téma 30 let naděje a porozumění. Co vás inspirovalo?**
Žijeme ve složité době poznamenané různými krizemi a několika válkami, které rozdělují společnost po celém světě. Věřím, že jazzová hudba, ve které jsou komunikace a interakce ještě dominantnější než v jiných hudebních žánrech, dnes může reprezentovat naději v lidskost. Zároveň název odkazuje k určitému společenskému vývoji vnímání neortodoxního umění.



**Jak se toto téma odráží v programu a atmosféře letošního festivalu?**
Zejména se odráží v pojetí posledního večera, který má připomenout legendární koncert americké skupiny Art Ensemble of Chicago, ta vystoupila v rámci prvního ročníku před třiceti lety. Koncert byl tehdy přijat s určitými rozpaky, my na něj svým způsobem navazujeme. Letos také máme množství zástupců různých etnicky zaměřených hudebních stylů (tím je koneckonců i tradiční americký jazz), což za mne také odkazuje ke zmíněnému porozumění.

**Které z tuzemských kapel nebo umělců byste chtěl vyzdvihnout a proč?**
Těším se na vystoupení skvělého tělesa Dorůžka-Fischmann-Novák, jsou to letošní držitelé Ceny Anděl a virtuozní hudebníci, kteří představují zajímavou fúzi etnické hudby a jazzu. Dále doporučuji zástupce swingové scény Hot Brew, bluesmany Bluesbond, legendu české jazzové scény Františka Uhlíře se svojí kapelou, progresivní novou pražskou kapelu Tongu a v neposlední řadě účastníky letošní rezidence, která je pro mne vždy příjemným překvapením.

**Jaký je váš nejsilnější zážitek v historii festivalu?**
Co se týče mne jako dramaturga, bylo to asi loňské vystoupení Trondheim Jazz Orchestra, z pozice hudebníka mám silný zážitek z koncertu mého kvarteta E Converso dohromady se smyčcovým kvartetem Kvintesence Quartet v roce 2015, po kterém vystoupil legendární saxofonista Peter Brotzmann.

**Jak vidíte budoucnost jazzové hudby v České republice a její roli na mezinárodní scéně?**
Česká scéna se vyvíjí a roste a zejména v rámci té nejmladší generace také drží krok s vývojem scény v zahraničí. Ačkoliv stále nepatří mezi nejatraktivnější a nejsledovanější scény v Evropě, díky stále většímu propojování se se zbytkem Evropy v rámci různých stáží studentů jazzu čekám, že bude čím dál více vidět ve světě. Kvalitu na to rozhodně má.

*Helena Karanská, foto: archiv*

CIFY

city for you HRADEC KR.




www.cify.cz

# Chceme ven

Zájem o kempování v přírodě roste, mnohé kempy napříč Evropou jsou plně obsazené. Nabízí se otázka, zda neexistuje jiná možnost, jak si užít nocování pod širým nebem. Dánsko ukazuje cestu s promyšleným systémem přírodních tábořišť. S New Visit zjistíte, jak by mohl podobný model fungovat i u nás a jak můžete přispět k jeho rozvoji na vlastním pozemku či v obci.



## KEMPOVIŠTĚ A PIKNIKY

Kempování v přírodě zažívá po celé Evropě nebývalou renesanci. Prodejní rekordy hlásí všechny velké i menší prodejny a e-shopy outdoorového vybavení. Vy z vás, které potkala příležitost nocovat v kempu, jste možná byli překvapeni vytížeností prostoru a naplněnou kapacitou. Zkrátka chceme ven. Možná to bude prvotním důvodem, proč mnozí z nás, kdo milují pobyt v otevřené krajině, sáhnou při dalším výjezdu pod stan nebo pod širák po aplikaci bezkempu.cz, která zprostředkovává legální tábořeni za poplatek na soukromých pozemcích mimo oficiální kempy. Nabídka je poměrně skromná, kapacity jsou omezené a ne vždy se v místě vašeho vysněného pobytu nachází takové místo, kde by bylo možno zakempovat.

## INSPIRACE ZE SEVERU

Kdo měl možnost navštívit Dánsko, mekku tábořeni, se jistě setkal s fenoménem veřejných i soukromých tábořišť, kterým se říká Naturplatz nebo primitiv overnatningsplads (primitivní tábořiště – kempoviště). Pro soukromníky i obce je to oblíbený způsob propagace atraktivních přírodních destinací, jejich zřizování souvisí s rozvojem umírněné turistiky a systém je po letech zkušeností velice dobře rozvinutý. Co si pod takovým kempovištěm představit?

**V Dánsku se setkáte se čtyřmi různými způsoby, jak přenocovat venku:** Na lesní půdě. Tam smíte spát na karimatce, ve spacáku, s dekou nebo plachtou, houpací sítí a podobně. Vaše plachta nesmí mít stejnou funkci jako stan a musíte dávat pozor, abyste neublížili stromům nebo rostlinám.

Malé primitivní kempy (primitiv overnatningsplads) bez vybavení, často s vodou a primitivními toaletami. Malé kempy jsou pro rodiny a malé skupiny a umožňují pobyt maximálně na dvě noci. Tato krásná a romantická místa vyhledáte pomocí aplikace na udinaturen.dk.

Velké kempy (lejrplads) jsou většinou již lépe vybaveny a určeny pro větší skupiny. Ty lze předem rezervovat pomocí aplikace. Tato místa můžete samozřejmě využívat i bez rezervování, ale jen pokud jsou zde volná místa od určité denní hodiny.

Kemp pro pěší turisty v lesích a přírodě (fri teltning). Dánská agentura pro ochranu přírody upravila obecná pravidla týkající se kempování se stany v určených lesních oblastech. Po celém Dánsku najdete více než 275 lesů a přírodních pozemků, kde si můžete postavit stan na noc. Toto se nazývá fri teltning, což se překládá zhruba jako volné stanování.

Většina přenocování ve státních lesích a parcích je zdarma. Výjimku často tvoří soukromé pozemky, kde zaplatíte poplatek za noc a stan pomocí QR kódu obvykle umístěného na nerezové tabulce na viditelném místě a můžete počítat také s namátkovou kontrolou správcem kempoviště, což je obvykle někdo z majitelů pozemku, kdo se o prostor pravidelně stará. Čistota a vybavenost těchto míst je proslulá a po vás se chce, abyste se chovali stejně ohleduplně. Můžete sbírat lesní ovoce a dřevo na oheň, ale jen pro vlastní spotřebu. Nesmíte kácet stromy. Oheň můžete rozdělávat jen na vyhrazených místech. Pravidla jsou obvykle popsaná v aplikaci, která na konkrétní kempoviště odkazuje.

## NOVÝ TREND PŘIJDE I DO ČESKÉ REPUBLIKY

Těšíte se, až podobná místa budou zřizovat obce a soukromí vlastníci pozemků v ČR? Měli byste zájem podobné kempoviště vybudovat na vašem pozemku, ve vaší obci? Chtěli byste se stát součástí řetězce poskytovatelů takto romantických míst pro udržitelné tábořeni? Spojte se s firmou New Visit, která se rozvojem kempovišť v České republice začíná intenzivně zabývat, nebo rovnou navštivte showroom na Vančurově náměstí v Hradci Králové.

*Lukáš Rychetský (New Visit s.r.o.),*
*foto: archiv New Visit s.r.o*



# BALMAIN

swiss watches




BECHYNĚ

HODINÁŘSTVÍ

CLASSIC R

Karla Tomana 6, Hradec Králové

# České sklo

Symbol elegance a mistrovského řemesla, které obdivuje celý svět. Od křišťálových sklenic až po nádherné vázy nebo šperky – tyto produkty spojují tradici s moderním designem a přinášejí do našich domovů kousek historie a umění. Objevte s námi krásu a kvalitu českého skla.



## KAVALIER

Výrobce borosilikátového skla, jehož příběh se začal psát v roce 1837. Vyrábí trubice, lisované a foukané výrobky pro domácnost, laboratorní a technické sklo. Kombinuje moderní automatickou výrobu s tradičním ručním zpracováním, včetně hutního a sklofoukačského tvarování.

**Závěsné svítidlo**
*kavalier.cz*
32 400 Kč

## LASVIT

Designový a sklářský podnik se sídlem v Novém Boru se specializuje na návrhy a výrobu zakázkových světelných instalací. Podnik rovněž vyrábí kolekce svítidel, dekorativního a užitného skla, skleněné architektonické prvky a umělecké předměty ze skla. Působí celosvětově a zaměstnává přes 300 lidí.

**Váza**
*lasvit.com*
*info o ceně v showroomu*



## PRECIOSA

Významný český výrobce se sídlem v Jablonci nad Nisou. Firma se specializuje na výrobu broušených skleněných kamenů a perliček, které jsou využívány v módním a šperkařském průmyslu. Preciosa je známá svými tradičními českými křišťálovými šperky a dekoracemi.

**Manžetové knoflíky**
*preciosa.com*
1 595 Kč






## RÜCKL

Tradiční český sklářský podnik založený v roce 1846. Sídlo firmy je v Nižboru poblíž Berouna. Zaměřuje se na výrobu ručně foukaného a broušeného křišťálu a je proslulý svými detailními a precizními designy.

**Difuzér**
*ruckl.com*
7 347 Kč



## MOSER

Specializuje se na ruční výrobu luxusního bezolovnatého křišťálu. Firma vznikla v roce 1857, kdy talentovaný rytec a podnikatel Ludwig Moser otevřel svou ryteckou dílnu a obchod v Karlových Varech. Díky své mimořádné kráse, vysoké kvalitě, nadčasovému designu a mistrovské práci našich sklářů získala díla Moser uznání a obdiv od významných osobností po celém světě.

**Sada**
*moser.com*
17 000 Kč



## BOHEMIA CRYSTAL

Značka křišťálu, která vznikla v českých sklárnách, včetně těch v Novém Boru, Světlé nad Sázavou a Poděbradech. Tyto sklárny byly do roku 2008 součástí sklářského uskupení Bohemia Crystalex Trading, potom se podnik rozdělil na tři společnosti: Crystalex CZ, Crystalite Bohemia a Crystal Bohemia.

**Sada sklenic**
*24crystal.cz*
1 386 Kč

## ARTGLASS

Firma založená třemi společníky v roce 1993 se za více než 30 let stala jedním z předních výrobců tradičních českých křišťálových svítidel a lustrů. Sídlo společnosti je v Jablonci nad Nisou, městě s dlouholetou tradicí zpracování skla.

**Moderní svítidlo**
*artglass.cz*
3 608 Kč





# Živé umění má zelenou

Jak se z vášně pro květiny zrodil nápad na tvorbu mechových obrazů a dalších doplňků, které vnášejí klid a harmonii do moderních interiérů? V rozhovoru s majitelkou značky Mechová továrna Dominikou Šimákovou se vydáme po cestě, která ji vedla k vytvoření jedinečné značky spojující přírodu a design.



**Co vás inspirovalo k založení značky Mechová továrna?**
S manželem jsme dlouho provozovali květinářství, kde jsme často pracovali s mechem. Když jsem poprvé použila mech při jednom větším projektu, okamžitě jsem pocítila, že má obrovský potenciál. To mě inspirovalo k tomu, abych se mechu začala věnovat naplno, a tak vznikla značka Mechová továrna.

**Co všechno lze z mechu vytvořit?**
Mech nabízí téměř neomezené možnosti. Můžeme z něj vytvořit různé dekorace, jako jsou mechové koule k zavěšení, vertikální stěny nebo i obrazce ve tvaru zvířat. Velmi oblíbené jsou také firemní loga z mechu. Díky jeho flexibilitě je možné přetvořit téměř jakýkoli nápad do jedinečného živého uměleckého díla. Fantazii se meze nekladou. Přesvědčte se sami na www.mechovatovarna.cz.

**Kolik času průměrně trvá vytvoření jednoho mechového obrazu?**
Čas potřebný na vytvoření mechového obrazu závisí především na jeho velikosti a složitosti. Menší obrazy mohou být hotové během hodiny, zatímco u větších nebo detailnějších projektů to může zabrat celý den.

**Kde získáváte materiály pro vaše obrazy a jaké druhy mechu nejčastěji používáte?**
Za léta působení jsem si vybudovala síť ověřených dodavatelů, kteří mi poskytují mech té nejvyšší kvality. Kvalita materiálů je pro mě naprosto klíčová. Nejčastěji pracuji s kopečkovým mechem, plochým mechem a lišejníkem. Každý z těchto druhů přináší do našich designů něco jedinečného a společně vytvářejí harmonické kompozice, které oživují jakýkoli interiér.

**Jak se o takové interiérové doplňky starat a jak dlouho „vydrží“?**
Mechové doplňky jsou zcela bezúdržbové, není potřeba žádná speciální péče. Co se týče jejich životnosti, dodavatelé uvádějí, že si své vlastnosti udrží přibližně 10 let. Po této době může dojít k lehké změně barvy, ale celková kvalita a estetika zůstává prakticky nedotčena.

**Máte nějaký oblíbený mechový obraz, který jste vytvořila?**
Těžko říct, protože každý obraz je pro mě speciální a má své jedinečné kouzlo. Každý projekt do určité míry odráží mou vášeň pro tuto práci, kterou naprosto miluji.

**Jaké jsou vaše plány do budoucna pro Mechovou továrnu?**
Do budoucna bych se ráda více zaměřila na rozvoj komerčních projektů a posílení velkoobchodu s mechovým materiálem. Vidím v tom velký potenciál pro růst a možnost přinést krásu mechu do ještě širšího spektra interiérů.

*Helena Karanská,*
*foto: archiv*



Great Lengths®

# Vlasy, které přitahují pohledy.

*Zanechte starosti za dveřmi a užijte si péči jako z pohádky v prostředí plném pohody a elegance.*



## STOVKY NAŠICH SPOKOJENÝCH ZÁKAZNIC MLUVÍ ZA NÁS!

### NIKOL

Perfekt je jediný salon, kterému důvěřuji na 100%. Jejich péče je neskutečná - jak postupy Great Lengths, tak i barvení a v neposlední řadě nová ošetření Kryoterapie a Iono. Každá návštěva je pro mě chvíle odpočinku v nádherném prostředí salonu.

★★★★★

### VĚRA

Díky kadeřnictví Perfekt jsem si mohla splnit svůj sen o krásných dlouhých vlasech, a snad i díky nim budou mé vlásky chráněny a také konečně narostou. Všem, kdo se toho bojí: Neváhejte a jděte do toho. Nebudete litovat.

★★★★★

### JANA

Prodloužení je skvělá příjemná věc. V salonu Perfekt opravdu umí, troufám si říci, že na nejvyšší profesionální úrovni. Nikdo nepozná zahuštění ani prodloužení vlasů. Bonus je luxusní přístup všech kadeřnic. Za mě skvělý relax v překrásném království změn a krásy.

★★★★★

PERFEKT
KADEŘNICKÝ SALON

Kadeřnický salon Perfekt v Hradci Králové je výhradním distributorem vlasů GL pro ČR. V případě zájmu o ošetření volejte na **+420 605 309 866.**





# Fenomén Balenciaga

Milovaná, nebo nenáviděná, ale nikdy přehlédnutelná. Tak by se dala definovat módní značka, která zosobňuje odvahu a jinakost. Robustní tenisky a objemné bundy, které nosí hvězdy jako Kim Kardashian, Kanye West a Rihanna? Ano, řeč je o Balenciaga!



## ŠPANĚLSKÉ KOŘENY V PAŘÍŽI

Cristóbal Balenciaga, španělský módní návrhář, se narodil v roce 1895 v malém rybářském městečku Getaria. Už od útlého věku byl obklopen textiliemi a módou, jelikož jeho matka pracovala jako švadlena. Jeho talent a vášeň pro módu se začaly projevovat již v mládí, kdy se naučil základům krejčovství a začal experimentovat s vlastními návrhy. V roce 1917, ve věku pouhých 22 let, otevřel svůj první módní dům v San Sebastiánu, přímořském městě na severu Španělska. Tento krok byl odvážný a zároveň vizionářský. Město San Sebastián bylo v té době oblíbeným letoviskem španělské aristokracie a evropské smetánky, což Balenciagovi poskytlo ideální prostředí pro představení svých návrhů. Ty se rychle staly oblíbenými mezi španělskou elitou. Jeho práce byla charakterizována perfektními střihy, sofistikovanými liniemi a vysokou kvalitou materiálů. Získal si pověst nekompromisního a precizního návrháře, což mu otevřelo dveře k širšímu publiku. Úspěch v San Sebastiánu umožnil Balenciagovi expandovat. Brzy poté otevřel další butiky v Madridu a Barceloně. Každý z nich přitahoval pozornost nejen místní aristokracie, ale i mezinárodní klientely.




Občanská válka ve Španělsku v roce 1936 donutila mnoho podnikatelů k odchodu ze země a Balenciaga nebyl výjimkou. O rok později přemístil svůj ateliér do Paříže, tehdy neoficiálního hlavního města módy, což bylo klíčovým krokem v jeho kariéře. Balenciagova první pařížská módní přehlídka v srpnu 1937 sklidila obrovský úspěch. Jeho kolekce byla přijata s nadšením a uznáním. Zatímco většina módních domů té doby se soustředila na okázalost a zdobnost, Balenciaga se vyznačoval čistými liniemi, jednoduchostí a elegancí. Jeho návrhy často obsahovaly historické reference, což jim dodávalo nadčasový charakter.

## DEFINICE NOVÝCH STŘIHŮ

Balenciaga byl známý svou mimořádnou technickou zdatností. Každý jeho kousek byl výsledkem pečlivé práce, detailního zpracování a nekompromisní kvality. Sám často stál za šicím strojem a osobně dohlížel na každý krok výrobního procesu. Jeho schopnost pracovat s materiály byla legendární. Dokázal tvarovat látky tak, aby vytvářely dokonalé siluety bez potřeby nadměrného zdobení. Vytvářel nové střihy, které měnily tehdejší módní normy. Například jeho „Baby Doll" šaty, které uvedl v roce 1957, se staly ikonickými díky volné a uvolněné siluetě, která kontrastovala s tehdejšími přiléhavými střihy. Dalším příkladem je „Sack Dress" z roku 1957, který zcela odstranil definovaný pas a nabídl novou, volnější formu oblékání.

Jedním z jeho nejvýznamnějších přínosů byla schopnost integrovat architektonické prvky do módy. Návrhy často zahrnovaly čisté, geometrické linie a strukturované tvary, které přinášely nový smysl pro prostor a objem. Tento přístup k designu byl revoluční a dodnes inspiruje návrháře po celém světě.

## OBDOBÍ TRANSFORMACE

V roce 1997 oživil módní dům Balenciaga Nicolas Ghesquière, který se stal jeho hlavním návrhářem. Převzetí tohoto postu bylo pro Ghesquièra velkou výzvou, ale zároveň i příležitostí, jak obnovit slávu a prestiž značky. Ghesquière rychle prokázal, že je schopen skloubit tradiční prvky Balenciagy s moderními a futuristickými prvky, což vedlo k vytvoření unikátního a inovativního stylu. Kombinoval high-tech tkaniny s klasickými střihy, což vytvořilo oděvy, které byly nejen esteticky působivé, ale i funkční. Jeho kolekce často obsahovaly prvky inspirované architekturou a moderním uměním, což přidávalo na jejich jedinečnosti. Mezi jeho nejvýznamnější návrhy patří například „Lariat bag", který se stal okamžitým hitem a ikonou mezi kabelkami. Jeho schopnost reinterpretovat klasické siluety Balenciagy s moderním nádechem přilákala novou generaci módních nadšenců a celebrit, čímž značku znovu uvedl do centra módního světa.



V roce 2015 převzal vedení Balenciagy Demna Gvasalia, gruzínský návrhář a zakladatel kolektivu Vetements. Gvasalia přinesl do Balenciagy nový a radikálně odlišný směr. Jeho přístup byl hluboce ovlivněn streetwearovou estetikou, dekonstrukcí a sociálním komentářem, což představovalo zásadní odklon od předchozích klasických a futuristických kolekcí. Gvasalia je známý svým nekonvenčním přístupem k módnímu designu. Jeho práce často zahrnuje dekonstrukci tradičních oděvů a jejich opětovné sestavení novými a nečekanými způsoby.

Pod vedením Gvasaliy se Balenciaga stala platformou pro sociální a politický komentář. Gvasalia využívá módu jako médium pro vyjádření svého postoje k aktuálním otázkám, jako je klimatická změna, migrace a sociální spravedlnost. Klade důraz na udržitelnost a ekologii. Značka se zavázala k používání recyklovaných materiálů a snižování svého uhlíkového otisku. Tímto způsobem

se snaží nejen ovlivnit módní průmysl, ale také inspirovat své zákazníky k odpovědnému a udržitelnému přístupu k módě.

## IKONICKÉ KOUSKY

Jedním z nejznámějších a nejvýraznějších produktů moderní Balenciagy jsou Triple S tenisky, představené v roce 2017. Tyto masivní tenisky se staly symbolem streetwearové kultury a luxusního sportovního oblečení. Jejich design, který kombinuje prvky tří různých typů sportovní obuvi (běžecké, basketbalové a tréninkové), byl radikálním odklonem od tehdejších módních standardů. Jsou známé svou robustností, výraznou podešví a neobvyklým vzhledem, který mnozí považovali za kontroverzní. Nicméně, jejich popularita rychle vzrostla a staly se kultovním kouskem mezi módními nadšenci.

Nejnovějším přírůstkem do portfolia jsou 10XL Sneakers. Jsou to tenisky s masivní a objemnou siluetou. Tento design je výrazně nadrozměrný, což přitahuje pozornost.

Dalším ikonickým kouskem je Balenciaga „puffer jacket“. Tyto bundy, které kombinují funkčnost s high-fashion estetikou, se staly neodmyslitelnou součástí zimních kolekcí značky. Pod vedením Demny Gvasaliy získaly puffer jackets nový život.

## KDO TO NOSÍ?

Kim Kardashian například vzbudila velkou pozornost, když na Met Gala 2021 oblékla zcela černý outfit Balenciaga, který zakrýval celý její obličej, což se stalo virálním momentem. Kanye West je pravidelně viděn v oversized mikinách a bundách od Balenciaga, které dokonale reflektují jeho streetwearovou estetiku. Rihanna, známá svým odvážným módním vkusem, často nosí Balenciaga puffer jackets a boty, které kombinuje s extravagantními doplňky. Haley Bieber byla viděna v Triple S teniskách a oversized kabátech od Balenciaga. Bella Hadid předvedla během pařížského týdne módy ikonický look v oversized saku a vysokých botách Balenciaga. Travis Scott na svých koncertech často nosí Balenciaga bundy a kalhoty, které dodávají jeho vystoupením stylový nádech. Tyto celebrity nejenže nosí Balenciagu, ale také pomáhají udržovat značku na vrcholu módního průmyslu.





## KOLABORACE MEZI ZNAČKAMI

V roce 2017 Balenciaga překvapila spoluprací s Crocs, která přinesla platformové verze populárních gumových bot. O čtyři roky později spojila Balenciaga síly s Gucci ve „The Hacker Project“. Kolekce kombinovala ikonické prvky obou značek, například logo Gucci s designem Balenciagy. Spolupráce s Adidas v roce 2022 přinesla sportovní estetiku do luxusní módy. Kolekce zahrnovala sportovní oblečení a obuv Adidas s Balenciaga stylem, což přilákalo širokou škálu zákazníků. Balenciaga také vstoupila do světa videoher s populární hrou Fortnite v roce 2021, kde nabízela virtuální oblečení a doplňky pro hráče, což oslovilo mladší, digitálně zaměřené publikum. Spolupráce s Kanye Westem a jeho značkou Yeezy přinesla streetwearové prvky reflektující Kanyeho styl a estetiku Balenciagy. Tato kolaborace je známá inovativními návrhy a vysokou kvalitou materiálů.



## V KONTROVERZI

V listopadu 2022 se Balenciaga dostala do středu pozornosti kvůli kontroverzi, kterou jistě mnozí zaznamenali na sociálních sítích. Skandál vznikl kolem nové reklamní kampaně, ve které byly děti vyfotografovány s plyšovými medvídky v BDSM postrojích. Reklama vzbudila negativní reakce a hashtag #cancelBalenciaga se rychle rozšířil. Vznikaly různé konspirační teorie o kreativitě a úmyslech týmu značky. Balenciaga má za sebou více kontroverzních kampaní, včetně těch, kde modelky chodí na přehlídkách v simulovaných sněhových bouřích nebo v bahně. Pravděpodobně to není poslední případ, kdy se o značce Balenciaga v souvislosti s kontroverzemi dozvíme.



Historie značky Balenciaga svědčí o její kreativní síle a umělecké vizi ve světě módy. Od svého založení Cristóbalem Balenciagou až po současnost, kdy se stala globálním kulturním fenoménem, byla cesta značky plná inovací a uměleckého experimentování. Schopnost Balenciagy překonávat módní trendy a časy jí zajišťuje status skutečné ikony, která inspiruje další generace k přijetí individuality a novému definování stylu.

*Helena Karanská, foto: archiv*

# Úsměv na míru

Zubní lékař Ondřej Šrámek z Dental Office Collinova mluví o nejnovějších trendech v oblasti zubních implantátů, od materiálů po inovativní technologie. Jak probíhá celý proces implantace a jaké převratné novinky přináší digitální doba? Vítejte ve světě moderní stomatologie.



**Které materiály jsou nejčastěji používány pro zubní implantáty?**
Nejčastěji používaným materiálem je titan, Tento materiál je biokompatibilní, což znamená, že jej lidské tělo ve většině případů dobře snáší. Existují také keramické implantáty, ale ty nejsou v Česku příliš běžné. Výrobci se implantáty snaží neustále vylepšovat, zejména v přesnosti, tvaru, nebo jejich tvrdosti a povrchové úpravě. Na trhu je proto velké množství produktů, ale je důležité říci, že typ implantátu je jen jedna část mozaiky, kterou je potřeba složit pro úspěšné a dlouhodobé fungování implantátu.

**Mohl byste popsat, jak probíhá celý proces implantace od první konzultace až po dosažení konečného výsledku?**
V naší praxi vždy začínáme osobní konzultací s pacientem, kde vysvětlujeme celý proces. Je důležité zjistit, zda je pacient motivován a zda skutečně chce náročný zákrok podstoupit. Vysvětlíme i případnou potřebu doplnění kosti nebo plastiky dásně, cenu a rizika ošetření. Samotné zavedení implantátu je pouze začátek dlouhého procesu, během kterého je třeba o implantát dobře pečovat, aby se minimalizovalo riziko jeho selhání. Pokud pacient souhlasí, provedeme zavedení implantátu, které lze přirovnat k „hmoždince“ ukotvené do kosti. Následuje hojení, při kterém implantát pevně sroste s kostí. Doba tohoto hojení může být různá od dvou do osmi měsíců. Ve druhé fázi se provede digitální otisk. Ten určí polohu implantátu a zubní laboratoř zhotoví keramickou korunku, která se našroubuje do vhojeného implantátu.

**Při vašich přednáškách pro kolegy stomatology – jaké otázky nebo obavy jsou nejčastěji zmiňovány?**
Nejčastěji se nejen kolegové obávají implantologických komplikací, které bohužel vznikají a vznikat budou. Implantát je cizí těleso zavedené do těla, a i když víme hodně o jejich fungování, musíme mít na paměti, že v ústech přítomné bakterie mohou způsobit zánětlivé komplikace. Řešení těchto komplikací je často velmi složité.

**V oblasti zubních implantátů dochází neustále k pokrokům. Mohl byste představit některé z nejnovějších inovací?**
Tato oblast zubního lékařství se velice rychle rozvíjí a hlavní roli v tom má digitalizace. Aktuálně mě nejvíce baví tzv. navigovaná okamžitá implantace. Představte si, že jste si urazili přední zub, který už nelze opravit. Dorazíte k nám do ordinace, kde vás vyšetříme, vše vysvětlíme a provizorně vyrobíme náhradní zub. Během konzultace pořídíme 3D rentgenový snímek vašich zubů a digitální otisk, které odešleme do laboratoře. Spolu s laboratoří naplánujeme navigační šablonu na zavedení implantátu a provizorní korunku. Následně přijdete na jednu delší návštěvu, kde vám extrahujeme zlomený zub, zavedeme implantát a ihned odevzdáme provizorní korunku. Po několika měsících, kdy se implantát hojí, vyměníme provizorní korunku za definitivní. Výhodou tohoto postupu je, že už na začátku víme, jakého výsledku chceme dosáhnout, a zvládneme to udělat během jedné chirurgické návštěvy. Před pár lety by to bylo nemyslitelné.

*Helena Karanská, foto: archiv*





# ZKOUŠKY CAMBRIDGE ENGLISH

EVROPSKÉ VZDĚLÁVACÍ CENTRUM jazyková škola



k bonifikaci u zkoušek na vybraných SŠ a VŠ

místo profilové části maturity

pro studium v zahraničí, VŠ programy Erasmus

na trhu práce v ČR i zahraničí

- zkouškové centrum v Hradci Králové a Pardubicích
- termíny pro veřejnost každý měsíc
- formát Cambridge English Digital
- výsledky do 10 dnů
- partnerský bonusový program pro školy

PŘIHLÁŠKY A VÍCE INFO NA

evcentrum.cz

# Od ženy pro ženy

Jana Pospíšilová, jedna z nejvyhledávanějších kadeřnic v Hradci Králové, otevírá svůj třetí salón JEANISS – místo, kde se sny o dokonalých vlasech stávají realitou. Po dvanácti letech úspěšného provozu prvního i druhého salónu přišel čas na další odvážný krok. Nový prostor, nové možnosti, nový zážitek. To vše na adrese Plácelova 1256, Hradec Králové.

**Co vás motivovalo k otevření dalšího salónu v Hradci Králové?**
Chtěla jsem našim klientkám nabídnout něco, co v Hradci dosud chybělo. Místo, kde se snoubí elegance, luxus a dokonalá péče. Po dvanácti letech jsem cítila, že je čas na změnu – chtěla jsem vytvořit prostor, kde se každá žena bude cítit jako královna. Salón JEANISS je oázou klidu, kde se zastaví čas a všechny starosti zůstanou za dveřmi. Je to místo, kde se sny o kráse mění ve skutečnost.

**V čem je nový salón jiný?**
JEANISS není jen o vlasech, je to o prožitku. Při vstupu do salónu vás obklopí vůně luxusních esencí a jemné světlo, které dotváří atmosféru klidu a elegance. Každý kout je navržen tak, aby vzbuzoval pocit pohodlí a exkluzivity. Rozšířili jsme nejen prostor, ale i naši nabídku – nové služby, nové značky, vše s důrazem na detail a kvalitu. Chceme, aby se u nás každá žena cítila výjimečně a odcházela s úsměvem na tváři.

*„Chtěla jsem vytvořit místo, kde se každá žena bude cítit jako královna.“*





**Jaké nové značky a produkty nabízíte?**
Můžeme se pochlubit tím nejlepším, co svět vlasové kosmetiky nabízí. Již známé a osvědčené značky jako Loréal Professionnel a KÉRASTASE nyní doplní luxusní vlasová kosmetika SHU UEMURA. S velkou hrdostí jsme do našeho sortimentu zařadili SHU UEMURA – zcela nový rozměr v péči o vlasy. Tyto produkty zaručí, že vaše vlasy budou nejen krásné na pohled, ale i zdravé a silné. Dále nabízíme WeCare doplňky stravy, které pečují o krásu zevnitř. V JEANISS věříme, že pravá krása začíná zdravím, a proto jsme se rozhodli našim klientkám nabídnout komplexní péči.

**Velký důraz kladete na vzdělávání vašeho týmu. Jaké novinky v této oblasti chystáte?**
Vzdělávání je naší prioritou. Chceme být vždy o krok napřed a přinášet do Hradce to nejlepší, co svět vlasové péče nabízí. Tento podzim se vydám do Londýna na školení v akademii TONI&GUY, abychom mohli našim klientkám nabídnout techniky, které jsou v daný moment trendy na globální scéně. Ale to není vše – pravidelně pořádáme interní workshopy, kde si vyměňujeme zkušenosti, inspirujeme se navzájem a zdokonalujeme naše dovednosti.

**Jaké nové techniky a trendy plánujete zavést ve vašem salónu?**
V JEANISS sledujeme nejnovější světové trendy a přinášíme je přímo do Hradce. Od balayage a ombré po sofistikované střihy – vždy se snažíme nabídnout našim klientkám něco nového, něco, co je nadchne a zvýrazní jejich osobní styl. Současně se zaměřujeme na zdraví vlasů a pokožky hlavy. Trichologie je nedílnou součástí naší nabídky a umožňuje nám poskytovat péči šitou na míru každé klientce.

**Můžete přiblížit, co obnáší trichologie a jaké výhody přináší?**
Trichologie je specializovaná oblast, která se věnuje zdraví vlasů a pokožky hlavy. Máme odborníka, který může diagnostikovat a léčit různé problémy, jako je vypadávání vlasů, suchá nebo mastná pokožka hlavy a lupy. Tato služba doplňuje naše kadeřnické služby a umožňuje ženám získat komplexní péči o své vlasy. Na základě trichologického vyšetření můžeme klientkám doporučit individuální péči a produkty, které nejlépe vyhovují jejich potřebám, což zaručuje nejlepší možné výsledky.

**Zní to jako, že JEANISS je místo, kde si ženy mohou dopřát kompletní wellness zážitek pro své vlasy.**
Absolutně. JEANISS není jen o tom, abyste od nás odcházely s krásným účesem. Je to o celkovém zážitku, o tom, abyste si u nás odpočinuly a načerpaly novou energii. Nabízíme nejen vlasové rituály a hloubkovou péči, ale také aromaterapeutické masáže hlavy a šíje,



které uvolní napětí a připraví vás na nový den. Všechny tyto služby jsou navrženy tak, aby podtrhly vaši přirozenou krásu, pomohly vám cítit se sebevědomě a hlavně dodaly vašim vlasům vše, co potřebují.

**Co je podle vás nejdůležitější pro to, aby se žena cítila krásná a sebevědomá?**
Krása není jen o vzhledu, je to o pocitu, který máte uvnitř. Když se cítíte dobře, vaše krása vyzařuje navenek. V JEANISS se staráme o vaše vlasy, ale také o vaše sebevědomí. Každý produkt, každá služba, které nabízíme, jsou navrženy tak, aby podporovaly vaši vnitřní i vnější krásu a pomohly vám cítit se co nejlépe.

*Helena Karanská*
*foto: Ondřej Šlambora*



## Salón JEANISS

založený Janou Pospíšilovou v roce 2012 začal jako mobilní kadeřnictví, které mělo přinášet krásu přímo do domovů klientek. První malý salon v Havlíčkově ulici s pouhými 12 m² byl však jen začátkem. Roky ubíhaly, tým rostl a v roce 2018 se salon přestěhoval do Balbínovy ulice, kde přivítal nové značky a větší prostor. V roce 2020 proběhla rekonstrukce, ale skutečnou transformaci přináší až rok 2024, kdy své dveře otevírá nový, luxusní Salon JEANISS – místo, kde se každá žena cítí výjimečně.

# Lepší v každém (p)ohledu

Když se léto definitivně odporoučí, dny se krátí a večery dlouží, přichází čas udělat ze sebe konečně prioritu číslo jedna. Podzim je zkrátka ideální k vědomému zastavení se, zazdrojování a sebepéči. A tak se zaměřte na své zdraví, sebevědomí a krásu. Ve Visusu, Estele a Esvisu se o vás postarají ve všech směrech.

Tohle rodinné trio značek je na východě Čech „známou firmou" – a to v nejlepším slova smyslu. Přes třicet let se v regionu věnují ambulantní i chirurgické péči o zrak, nabízejí také špičkové služby v oblasti plastické chirurgie či laserové terapie a prostřednictvím široké sítě aplikačních center seznamují s komfortem měkkých kontaktních čoček. V jejich moderních ordinacích tak dáte bezpečně sbohem řadě nedokonalostem, vyřešíte prevenci i náročnější zákroky.

## OČNÍ ZDRAVÍ BEZ KOMPROMISŮ

Ale začněme popořadě, mateřskou značkou Visus, která zastřešuje síť očních pracovišť s tradicí od roku 1993. Ať vás trápí astigmatismus, dalekozrakost, krátkozrakost, vetchozrakost, onemocnění sítnice, zelený či šedý zákal nebo syndrom suchého oka, můžete se spolehnout na zkušený tým lékařů podpořený sehraným zdravotnickým personálem. Jejich ordinace sídlí v Náchodě, Hradci Králové, Opočně, Kostelci nad Orlicí, Polici nad Metují, Dobrušce, Úpici a Červeném Kostelci a nabízí profesionální diagnostiku a léčbu každého pacienta od kojenců po seniory.



## KRÁSA JE SEBEVĚDOMÍ

To Estetické laserové centrum Estela je dceřiným pracovištěm společnosti Visus a zaměřuje se na léčbu pomocí laserové a radiofrekvenční technologie. Prostřednictvím aplikace výplňových materiálů tu dáte sbohem vráskám kolem očí, rtů či mezi obočím, radiofrekvenční mezoterapie vám zase dokonale vyhladí, zpevní a zhydratuje pleť. Velmi oblíbené jsou i laserové procedury, především trvalé odstranění chloupků, rozšířených žilek na nohou i ve tváři, pigmentových skvrn nebo zjemnění jizev. Pomyslnou „vlajkovou lodí" portfolia centra jsou plastické operace očních víček neboli blefaroplastiky. Zákrok, po kterém viditelně omládnete, vás zbaví nehezkých „pytlů" pod i nad očima, uleví pocitu unavených očí a vrátí chuť nejen k líčení. A ti, kteří se bojí skalpelu, mají určitou kontraindikaci nebo jim postačí drobnější zásah, mohou využít revoluční plazmový neinvazivní přístroj Plexr Pro, který dokáže v těsném očním okolí elegantně a efektivně odstranit různé kožní útvary a výrůstky. A myslí tu i na prevenci – využijte třeba možnosti vyšetření kožních znamének.

> *„Ti, kteří se bojí skalpelu, mají kontraindikaci nebo jim postačí drobnější zásah, mohou využít revoluční plazmový neinvazivní přístroj"*

## SBOHEM, BRÝLE

A do třetice je tu Esvis – nejmladší značka rodinného tria, se kterou dáte sbohem brýlím, ani nemrknete! Poznejte návykový komfort kontaktních čoček v práci i ve volném čase. Čočky oceníte zejména při řízení (neomezují totiž zorné pole jako brýle) nebo při sportu – taková cyklistika nebo plavání dostanou rázem jiný rozměr. Také nijak neruší a nemění váš přirozený vzhled a v neposlední řadě s nimi nehrozí žádné zamlžování, což s příchodem chladnějších měsíců oceníte dvojnásob. V Esvisu vás zkušení oční lékaři vyšetří a doporučí konkrétní typ kontaktních čoček v návaznosti na to, jak často chcete čočky nosit a jaký životní styl je vám blízký. Zároveň vás naučí čočky bezpečně nasazovat a vyndávat a také jak o ně správně pečovat. Pro maximální pohodlí si tu můžete pořídit i řadu doplňků, jako jsou například umělé slzy.

Ať už se s výhledem na barevné listí za okny rozhodnete udělat něco pro svůj zevnějšek, dojdete si na preventivní prohlídku nebo vyzkoušíte pohodlí kontaktních čoček, věřte, že investice do sebe je tou nejcennější. Cítit se skvěle ve své kůži je něco, co si zasloužíme nejen teď, ale po celý rok. Ať už jde o estetiku, zdraví našich očí nebo relaxaci – Visus, Estela a Esvis jsou tu pro vás.

*Michaela Mikysková, foto: archiv*

# Krása vidět, cítit, být



Špičková péče o zrak
ambulantní i chirurgická

VISUS

www.ocni-visus.cz

Operace očních víček, laserové
výkony, dermatologická ošetření

ESTELA

www.estela-hk.cz





Síť aplikačních center
měkkých kontaktních čoček

ESVIS

www.esvis.cz




Podzime,
kraluj!



# Než spadne listí

Podzim je obdobím, kdy se příroda mění a naše pokožka i vlasy vyžadují speciální péči. Připravte se na chladnější měsíce s těmito beauty tipy, které vám pomohou udržet si zdravý a zářivý vzhled.

## HYDRATACE A ZASE TA HYDRATACE

Investice do kvalitního hydratačního krému je základ. Hledejte produkty, které obsahují složky jako kyselina hyaluronová. Tato látka je schopna zadržet až 1000násobek své hmotnosti ve vodě, což z ní činí vynikající složku pro opravdu hlubokou hydrataci. Další podstatnou složkou je glycerin, který působí jako humektant. Přitahuje vodu do pokožky a udržuje ji hydratovanou. Je vhodný pro všechny typy pleti, včetně citlivé. Neopomínejte ceramidy – pomáhají obnovovat a posilovat ochrannou bariéru pokožky, což je klíčové pro udržení vlhkosti a ochranu před vnějšími vlivy. Zaměřte se na přírodní oleje jako jojobový, arganový nebo kokosový, dodávají pleti potřebné živiny a zanechávají ji jemnou a pružnou. Tyto ingredience pomáhají zadržovat vlhkost v pokožce a posilují její přirozenou bariéru.

Nezapomínejte na hydrataci zevnitř. Pití dostatečného množství vody je zásadní pro udržení zdravé pokožky. Doporučuje se vypít alespoň 8 sklenic vody denně, ale potřeba se může lišit v závislosti na vašem životním stylu, hmotnosti a aktivitách. Zařaďte do svého jídelníčku více potravin, které jsou bohaté na vodu a pomohou udržet vaši pokožku zdravou a hydratovanou. Na podzim sáhněte po těchto potravinách:

**Jablka:** Obsahují přibližně 86 % vody a jsou bohatá na vitamíny A a C, které podporují zdraví pokožky a její hydrataci.

**Hrušky:** Mají vysoký obsah vody (asi 84 %) a jsou bohaté na vlákninu, která pomáhá při trávení a celkovém zdraví pokožky.

**Hroznové víno:** Skládá se z přibližně 81 % vody a je plné antioxidantů, které bojují proti volným radikálům a udržují pleť mladistvou.

**Brusinky:** Zahrnují asi 87 % vody a jsou známé svými antioxidačními vlastnostmi, které podporují zdraví pokožky.

**Granátová jablka:** Obsahují v sobě kolem 78 % vody a jsou bohatá na vitamíny C

a K, které přispívají k hydrataci a pružnosti pokožky.

**Dýně:** Uchovávají si 90 % vody a jsou bohaté na vitamíny A, C a E, které podporují zdraví pokožky a její hydrataci.

**Cukety:** Disponují vysokým obsahem vody (asi 95 %) a jsou skvělým zdrojem vitamínů A a C.

**Papriky:** Ukrývají přibližně 92 % vody a jsou bohaté na vitamín C, který podporuje produkci kolagenu a zdraví pokožky.

**Rajčata:** Drží vysoký obsah vody (asi 94 %) a obsahují antioxidant lykopen, který chrání pokožku před poškozením způsobeným UV zářením.

**Řapíkatý celer:** Má uvnitř asi 95 % vody a je bohatý na elektrolyty, které pomáhají udržovat rovnováhu hydratace v těle.

## Jak tyto potraviny zařadit do jídelníčku

**Svačiny a saláty:** Přidejte hroznové víno, brusinky nebo jablka do svačinových boxů nebo do salátů pro osvěžení a hydrataci.

Smoothies: Mixujte dýně, hrušky nebo granátová jablka do smoothie pro lahodný a hydratující nápoj.

**Pečené pokrmy:** Použijte cukety a papriky jako základ pro pečené podzimní pokrmy nebo je přidejte do polévek a dušených jídel.

**Svačiny:** Konzumujte čerstvá rajčata a řapíkatý celer jako křupavé a hydrataci podporující svačiny.



## PEELING A EXFOLIACE

Podzim je ideální čas na to, abyste zbavili svou pokožku odumřelých buněk a obnovili její zářivý vzhled. Nižší teploty a suchý vzduch mohou vést k hromadění odumřelých buněk na povrchu pokožky, což způsobuje, že pleť vypadá matně a unaveně. Pravidelná exfoliace pomáhá tento problém řešit a zajišťuje, že vaše pleť zůstane hladká, zdravá a zářivá.

### Výhody

Exfoliace pomáhá odstranit vrstvy odumřelých kožních buněk, které mohou blokovat póry a způsobovat problémy jako akné a černé tečky. Pravidelné exfoliace zanechává pokožku hladší a jemnější na dotek. Odstranění odumřelých buněk umožňuje hydratačním a výživným produktům lépe pronikat do pokožky, čímž zvyšuje jejich účinnost. Exfoliace stimuluje obnovu kožních buněk, což pomáhá udržovat pleť mladistvou a zářivou. Masážní pohyby při exfoliaci podporují krevní oběh, což může zlepšit vzhled pokožky.

**Existují dva hlavní typy exfoliace:** mechanická a chemická. Mechanická exfoliace zahrnuje fyzické odstranění odumřelých buněk pomocí abrazivních částic. Mezi běžné produkty patří peelingy, kartáčky na obličej a exfoliační houbičky.

## Jak často exfoliovat

Frekvence exfoliace závisí na typu vaší pokožky a zvoleném produktu:

**Normální a smíšená pleť:** 1–2krát týdně.

**Suchá a citlivá pleť:** 1krát týdně nebo méně, v závislosti na snášenlivosti.

**Mastná a aknózní pleť:** 2–3krát týdně, pokud je pleť dobře snáší.





Peelingové produkty obsahují drobné částice, jako je cukr, sůl nebo drcené skořápky, které fyzicky odstraňují odumřelé buňky. Při použití jemně masírujte pokožku krouživými pohyby, abyste dosáhli nejlepšího výsledku. Exfoliační kartáčky na obličej mohou být elektrické nebo manuální. Pomáhají efektivně odstraňovat odumřelé buňky a zlepšují texturu pokožky.

Chemická exfoliace využívá kyseliny nebo enzymy k rozpuštění odumřelých buněk. Je šetrnější k pokožce a často poskytuje rovnoměrnější výsledky.

**AHA (Alfa-hydroxykyseliny):** Kyseliny, jako je kyselina glykolová a mléčná, jsou vhodné pro suchou až normální pleť. Pomáhají zlepšit hydrataci a rovnoměrnost pokožky.

**BHA (Beta-hydroxykyseliny):** Kyselina salicylová je rozpustná v oleji a proniká do pórů, což z ní činí ideální volbu pro mastnou a aknózní pleť.

**Enzymy:** Přírodní enzymy z ovoce, jako je papain (papája) nebo bromelain (ananas), jemně rozpouštějí odumřelé buňky bez abrazivního účinku.

### Post-exfoliační péče

Použijte hydratační sérum nebo krém s kyselinou hyaluronovou nebo ceramidy, které pomohou zklidnit a hydratovat pokožku. Exfoliace může zvýšit citlivost pokožky na slunce, proto nezapomeňte použít širokospektrální opalovací krém s SPF 30 nebo vyšším.

## OCHRANA PŘED SLUNCEM

I když slunce už není tak silné jako v létě, ochrana před UV zářením je stále důležitá. Ultrafialové (UV) záření může způsobovat předčasné stárnutí, poškození pokožky a zvyšovat riziko rakoviny kůže. I v podzimních měsících je nezbytné chránit pokožku před škodlivými účinky slunečního záření.

### Typy UV záření

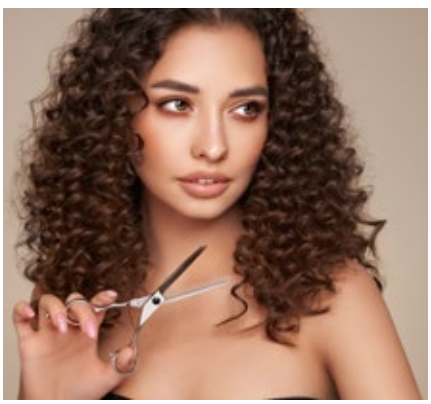
**UVA záření:** Tyto paprsky pronikají hluboko do kůže a přispívají k jejímu stárnutí (fotostárnutí) a vzniku vrásek. Jsou přítomny po celý rok, dokonce i v zatažených dnech.

**UVB záření:** Paprsky způsobují spálení kůže a hrají klíčovou roli při vzniku rakoviny kůže. Jejich intenzita se mění podle ročního období a denní doby, ale stále jsou přítomny i na podzim.

**UVC záření:** Nejškodlivější typ, který je naštěstí většinou absorbován ozonovou vrstvou a nedosahuje zemského povrchu.

### Proč používat SPF na podzim?

UVA paprsky jsou přítomny celý rok a přispívají k tvorbě vrásek a stařeckých skvrn. Dlouhodobé vystavení UV záření zvyšuje riziko vzniku rakoviny kůže. Pravidelné používání SPF může snížit toto riziko. UV záření může způsobovat hyperpigmentaci a vznik tmavých skvrn na kůži. Ochrana před UV zářením pomáhá udržet pokožku zdravou a pružnou. Pro každodenní ochranu se doporučuje používat denní krémy nebo opalovací krémy s SPF alespoň 30. To zajistí dostatečnou ochranu před běžným denním vystavením slunečnímu záření. Pokud trávíte delší dobu venku, znovu aplikujte krém každé 2 hodiny, zvláště pokud se potíte nebo přijdete do kontaktu s vodou.



## PÉČE O VLASY

Chladné počasí a suchý vzduch mohou vaše vlasy vysušovat a oslabovat, což vede k jejich lámavosti, krepatění a ztrátě lesku. Proto je důležité věnovat vlasům během podzimu zvláštní péči, aby zůstaly zdravé a krásné. Zde je několik kroků a tipů, jak udržet vaše vlasy v optimálním stavu i v chladnějším období.

Používejte šampony a kondicionéry určené pro suché a poškozené vlasy. Hledejte produkty obsahující hydratační složky, jako je glycerin, aloe vera, med nebo bambucké máslo. Pravidelné používání hydratačních masek dodá vlasům potřebnou výživu a vlhkost. Aplikujte masku alespoň jednou týdně a nechte ji působit dle návodu, aby se složky dostaly hluboko do vlasové struktury. Používání vlasových olejů pomáhá zadržovat vlhkost ve vlasech a dodává jim lesk. Oleje můžete aplikovat na konečky vlasů nebo jako celkové ošetření před mytím. Suché a roztřepené konečky mohou



vlasy oslabovat a působit neudržovaně. Doporučuje se stříhat konečky každých 6-8 týdnů, aby vlasy vypadaly zdravěji a silněji. Před použitím fénu, kulmy nebo žehličky na vlasy aplikujte tepelnou ochranu, která minimalizuje poškození způsobené vysokými teplotami. Snažte se omezit používání tepelných nástrojů a zvolte přirozené metody úpravy vlasů, jako nechat je uschnout na vzduchu nebo používat natáčky. Vaše vlasy odrážejí celkové zdraví těla, proto je důležité jíst vyváženou stravu

bohatou na vitamíny a minerály. Potraviny bohaté na omega-3 mastné kyseliny, biotin, železo a vitamín E přispívají ke zdravým vlasům. Doporučené potraviny: losos, avokádo, ořechy, semínka, špenát, vejce. Pokud máte pocit, že vaše strava neobsahuje dostatek potřebných živin, zvažte doplňky stravy speciálně určené pro zdravé vlasy, kůži a nehty. Chraňte vlasy před chladem a větrem nošením čepic a šál, které zamezí zbytečnému vysušování a lámání vlasů. Vybírejte čepice s hladkou podšívkou (např. z hedvábí nebo saténu), aby se vlasy zbytečně netřely a nepoškozovaly.

## POZORNOST RTŮM

Rty mají tendenci se v chladnějším počasí vysušovat a praskat. Používejte balzámy na rty s výživnými složkami, jako je shea máslo, včelí vosk nebo kokosový olej. Exfoliace rtů jemným kartáčkem nebo peelingem také pomůže odstranit suché šupinky. I když se může zdát, že olizování rtů pomůže zvlhčit je, ve skutečnosti je to vysušuje. Sliny obsahují enzymy, které mohou rty dále dráždit a vysušovat. Hydratace zevnitř je stejně důležitá jako péče zvenčí. Pijte dostatek vody, aby byla vaše pokožka, včetně rtů, hydratovaná.

## VÝŽIVA PRO NEHTY

Podzim je také časem, kdy se musíme postarat o své nehty. Používejte výživné oleje a krémy na ruce, abyste předešli lámání a vysušování nehtů. Pravidelná manikúra a aplikace posilujících laků zajistí, že vaše nehty budou vypadat zdravě a upraveně.

Použití výživných olejů je skvělý způsob, jak dodat nehtům a okolní kůžičce potřebné živiny a vlhkost. Oleje pomáhají posilovat nehty, zlepšují jejich pružnost a předcházejí vysušování a lámání.

**Jojobový olej:** Obsahuje vitamín E a B-komplex, který vyživuje nehty a kůžičku.

**Arganový olej:** Bohatý na mastné kyseliny a vitamín E, podporuje zdravý růst nehtů.

**Mandlový olej:** Obsahuje vitamíny A, E a B, které posilují nehty a hydratují kůžičku.

Použití hydratačních krémů na ruce je důležité pro udržení zdravých nehtů. Krémy pomáhají předcházet vysušování pokožky a kůžičky, což může vést k lámání nehtů.

**Krémy s glycerinem:** Glycerin je skvělý hydratační prostředek, který udržuje pokožku a nehty hydratované.

**Krémy s bambuckým máslem:** Bambucké máslo poskytuje intenzivní výživu a hydrataci.

### Domácí manikúra krok za krokem

**Odlakování:** Odstraňte starý lak pomocí jemného odlakovače bez acetonu, který nehty nevysuší.

**Stříhání a pilování:** Zkraťte nehty na požadovanou délku a opilujte je do tvaru, který vám vyhovuje. Používejte jemný pilník, abyste předešli lámání nehtů.

**Péče o kůžičku:** Naneste změkčující krém nebo olej na kůžičku a jemně ji zatlačte zpět pomocí dřevěného nebo gumového nástroje. Nepoužívejte kovové nástroje.

**Výživa a hydratace:** Aplikujte výživný olej nebo sérum na nehty a kůžičku a poté naneste hydratační krém na ruce.



**Posilující laky:** Obsahují složky, které zpevňují nehty a chrání je před lámáním a třepením. Tyto laky lze použít samostatně, nebo jako základní vrstvu pod barevný lak.

**Keratin:** Pomáhá posilovat nehty a zlepšuje jejich strukturu.

**Biotin:** Podporuje růst a pevnost nehtů.

Chraňte své ruce a nehty před chladným počasím a chemikáliemi. Nošení rukavic při domácích pracích nebo při pobytu venku v chladném počasí pomůže předcházet vysušování a poškození nehtů. Vyvarujte se okusování nehtů. Tento zlozvyk může vést k poškození nehtů a nehtového lůžka.

*Helena Karanská, foto: archiv*

inzerce

INSTITUT KRÁSY

Baťkovo náměstí 552,
500 02 Hradec Králové

info@institutkrasyhk.cz
Institut Krásy HK
institutkrasyhk

VIP KUPON
s 10% slevou na všechny služby

Načtěte QR kód,
zadejte do rezervačního systému – VIP kupon
a do poznámky uveďte **QUARTIER10**,
sleva vám bude uplatněna při platbě.



# Kam se schoulíš

Rána jsou chladnější, večery se krátí a teplota postupně klesá. Tento přechodný čas je ideální k tomu, abychom si naplno užili poslední večery venku a zároveň se připravili na teplé, pohodlné večery doma.



## KOUZLO POSLEDNÍCH VEČERŮ VENKU

S příchodem podzimu je důležité si užít poslední teplé dny a večery venku. Prodloužené víkendy na chatě, grilování s přáteli nebo romantické večeře pod širým nebem – to všechno jsou chvíle, které stojí za to zachytit. Ideálním řešením pro chladnější večery je zahradní ohniště nebo venkovní krb. Stačí se zachumlat do teplé deky, popíjet horký čaj nebo svařené víno a nechat se unášet pohledem na plápolající oheň.

Dovolte si zažít také něco mimo běžnou rutinu. Něco opravdu neobvyklého a vzrušujícího. Zde je několik nápadů, které vám pomohou rozloučit se s létem netradičním způsobem.

## NOČNÍ PADDLEBOARDING

Jestliže jste milovníky vody, vydejte se na noční paddleboarding s LED světly. Svítící deska pod vámi vytvoří kouzelnou atmosféru na hladině jezera nebo řeky. Noční paddleboarding je fajn sportovní aktivitou i relaxačním zážitkem v jednom. Vyberte si klidné místo, kde nebudete rušeni, a užívejte si ticho a klid noci. LED světla pod vodou přidají magický efekt, který z obyčejného paddleboardingu udělá nezapomenutelný zážitek.

**Vybavení:** Potřebujete paddleboard s LED světly, pádlo a bezpečnostní vybavení, jako je vesta a svítilna.

**Bezpečnost:** Vždy informujte někoho o své trase a předpokládaném čase návratu. Ideální je, pokud máte s sebou spolehlivého parťáka.

**Místo:** Vyberte si klidné a bezpečné místo, nejlépe známé jezero nebo řeku, kde nehrozí silný proud.

**Technika:** Začněte pomalu a zvykněte si na světla pod vámi. Užijte si klidnou jízdu a objevujte noční krásy vody.



## ASTRONOMICKÉ VEČERY

Vybavte se dalekohledem a objevujte noční oblohu. Zkuste najít planety, hvězdokupy, nebo dokonce komety. Uspořádejte malý piknik a pozvěte přátele na společné objevování vesmíru. Astronomické večery ocení jak nadšenci do astronomie, tak každý, kdo si chce užít klidný večer pod hvězdami.

**Vybavení:** Potřebujete dalekohled, deku, pohodlné sezení a teplé oblečení.

**Místo:** Vyberte si místo daleko od světelného znečištění, nejlépe někde v přírodě nebo na kopci.

**Příprava:** Připravte si mapu oblohy nebo aplikaci, která vám pomůže identifikovat hvězdy a planety.

**Společnost:** Pozvěte přátele, připravte si teplé nápoje a užijte si společně strávený čas pod noční oblohou.

## DÁNSKÝ ZPŮSOB, JAK PŘEŽÍT CHLADNÉ VEČERY

Jakmile teploty klesnou, je čas přesunout se dovnitř. Dánové mají pro tento přechod dokonalé řešení – hygge. Tento koncept spočívá ve vytvoření útulného a příjemného prostředí, kde se můžete cítit pohodlně a šťastně. Jak toho dosáhnout? Začněte měkkými dekami, polštáři a světlem svíček. Kvalitní deky z přírodních materiálů, jako je vlna nebo kašmír, vás nejen zahřejí, ale také přidají na estetické hodnotě vašeho domova.

## KNIŽNÍ KOUTKY A ČTENÍ

Podzim je ideálním obdobím na čtení knih, které jste během léta nestihli. Vytvořte si vlastní čtenářský koutek, kde budete mít klid a pohodlí na čtení. Pohodlné křeslo, lampička s teplým světlem a hromada knih – to je vše, co potřebujete. Doporučujeme se ponořit do napínavých detektivek nebo romantických příběhů, které vás přenesou do jiného světa.

## DOMÁCÍ KINO VE VANĚ

Představte si, že si napustíte horkou vanu, přidáte vonné soli nebo oleje, připevníte tablet nebo projektor na zeď a sledujete svůj oblíbený film z pohodlí teplé koupele. Tento netradiční způsob relaxace vám umožní spojit dvě oblíbené činnosti – koupel a sledování filmů.



## GASTRONOMICKÉ CESTOVÁNÍ

Každý večer se vydejte na kulinářskou cestu do jiné země. Připravte si japonské sushi, mexické tacos nebo indické kari. Experimentujte s exotickými recepty a vytvořte si atmosféru dané kultury. Tento způsob trávení večerů vám umožní poznat nové chutě a rozšířit si obzory, aniž byste museli opustit svůj domov.

Výběr kuchyně: Rozhodněte se, kterou kuchyni chcete ten večer prozkoumat. Můžete si naplánovat celý týden dopředu a každý večer zkusit něco jiného.

**Recepty:** Vyhledejte autentické recepty a připravte si seznam surovin. Můžete se inspirovat kuchařkami, blogy nebo videorecepty.

**Příprava:** Pusťte si hudbu typickou pro danou zemi, upravte stůl do tematického stylu a začněte vařit. Zapojte celou rodinu nebo přátele a udělejte z vaření společenskou událost.

**Podávání:** Jídlo servírujte stylově, třeba na japonských talířích na sushi nebo v indických měděných miskách pro kari. Užívejte si každé sousto a nechte se unášet chutěmi dalekých krajů.



## INTERIÉROVÉ KEMPOVÁNÍ

Postavte si stan nebo udělejte pelíšek z dek a polštářů přímo v obýváku. Zapalte svíčky, připravte si marshmallows na grilu a vyprávějte si příběhy jako na skutečném táboře. Tento nápad ocení především děti, ale i dospělí si mohou užít netradiční večer plný dobrodružství.

**Stan nebo pelíšek:** Postavte si malý stan v obýváku nebo vytvořte pelíšek z dek a polštářů. Můžete použít židle a deky na vytvoření improvizovaného přístřešku.

**Svíčky a osvětlení:** Zapalte svíčky nebo použijte baterky, abyste vytvořili kempovou atmosféru. Dbejte na bezpečnost, aby nedošlo k požáru.

**Marshmallows:** Připravte si marshmallows na grilu nebo v troubě. Můžete také připravit další kempové dobroty, jako jsou hot dogy nebo pečené brambory.

**Příběhy:** Vypněte elektroniku a vyprávějte si strašidelné příběhy nebo zážitky z dětství. Užívejte si společný čas a blízkost.

## ZAHRADNÍ PÁRTY UVNITŘ

Přeneste atmosféru zahradní párty do svého obýváku. Použijte lucerny, lehátka a připravte si osvěžující letní koktejly. Zahrajte si společenské hry a užívejte si večer, jako byste byli venku. Tento nápad je ideální pro ty, kteří se nechtějí vzdát letní zábavy, i když už je venku chladno.

**Dekorace:** Ozdobte obývák lucernami, světýlky a květinami. Vytvořte si pohodlný prostor s lehátky nebo polštáři na sezení.

**Hudba:** Připravte si playlist s letními hity, které vám připomenou teplé dny a slunečné večery.

**Koktejly:** Namíchejte si osvěžující letní koktejly, jako je mojito, margarita nebo piña colada. Připravte si také nealkoholické varianty pro děti nebo abstinenty.

**Hry:** Zahrajte si společenské hry, jako je pétanque, kroket nebo deskové hry. Užívejte si zábavu a smích s rodinou a přáteli.

*Helena Karanská, foto: archiv*





inzerce



# Podzim = doma

S chladnějším počasím přichází i čas, kdy se naše domovy mění na útulné útočiště plné tepla a pohodlí. Správně zvolené bytové doplňky dokážou proměnit každý interiér v podzimní oázu, kde se budete cítit prostě skvěle i během chladných večerů.



## VLNĚNÁ DEKA

*bellarose.cz*
2 414 Kč




## SVÍČKA

*hm.com*
99 Kč



## LAMPIČKA

*flos.com*
3 560 Kč



## VÁZA

*bonami.cz*
1 419 Kč



## POVLAK NA POLŠTÁŘ

*westwing.cz*
709 Kč



## POVLEČENÍ

*stellaateliers.cz*
2 850 Kč



## PLAKÁT

*posterstore.cz*
od 173 Kč



# Čáry máry Halloween

Podzim je tu a s ním přichází jeden z nejtajemnějších a nejzábavnějších svátků – Halloween. Pro některé je tento svátek stále záhadou, zatímco jiní se těší na jeho oslavování týdny předem. Pojďme se společně ponořit do historie, tradic a moderních oslav tohoto fascinujícího dne.

## DO MINULOSTI

Halloween, který připadá na 31. října, má své kořeny v dávných keltských slavnostech Samhain. Tento svátek znamenal konec léta a začátek temné poloviny roku, pro Kelty byl časem, kdy se stíraly hranice mezi světem živých a mrtvých. Věřilo se, že v noci Samhainu duchové zemřelých a další nadpřirozené bytosti mohou volně putovat po zemi. Tento čas byl považován za magický a nebezpečný, kdy síly přírody měly zvláštní moc.

Keltové se domnívali, že duchové zemřelých se vrací na zem hledat živé tělo, do kterého by se mohli znovu vtělit. Aby se chránili před těmito duchy, lidé zapalovali velké ohně a nosili strašidelné masky, aby je zmátli a odradili. Ohniště, kolem kterých se shromažďovali, byla považována za ochranná místa, kde se prováděly rituály a obětiny, aby duchové přátelsky přijali živé a neškodili jim. Kromě toho lidé připravovali speciální jídla, která měla duchy nakrmit a udržet je spokojené.

S příchodem křesťanství do keltských oblastí se církev snažila potlačit pohanské zvyky a nahradit je křesťanskými svátky. Tak došlo k přeměně Samhainu na All Hallows' Eve, tedy předvečer Všech svatých, který připadá na 1. listopadu. Tento den byl zasvěcen vzpomínce na všechny svaté a mučedníky.

Církev doufala, že přetvoří pohanský svátek v něco, co by lépe vyhovovalo křesťanským tradicím a hodnotám. Postupem času se název All Hallows' Eve zkrátil na Halloween a smísil se s mnoha tradicemi z původního Samhainu.

## NEJEN DÝNĚ

Jedním z nejznámějších symbolů Halloweenu je vyřezávaná dýně, známá jako Jack-o'-lantern. Tato tradice má své kořeny v irské legendě o opilci jménem Jack, který přelstil ďábla a donutil ho slíbit, že ho po smrti nepustí do pekla. Když Jack zemřel, nebyl však přijat ani do nebe, a tak byl odsouzen bloudit světem s uhlíkem z pekla jako jediným zdrojem světla. Uhlík vložil do vydlabané řepy, kterou nosil jako lucernu.

Když Irové v 19. století emigrovali do Ameriky, zjistili, že dýně jsou pro vyřezávání



mnohem vhodnější než řepy. Vyřezávání strašidelných obličejů do dýní a jejich osvětlování svíčkami se tak stalo populární halloweenskou tradicí, která symbolizuje Jackovu lucernu a má odhánět zlé duchy.

Další oblíbenou tradicí je „trick-or-treating“, tedy koledování. Děti se převlékají do kostýmů a chodí od domu k domu, kde žádají o sladkosti s frází „trick or treat“, což znamená „koledu, nebo vám něco provedu“. Tato tradice má své kořeny ve středověké praxi zvané „souling“, kdy chudí lidé chodili od domu k domu a nabízeli modlitby za mrtvé výměnou za jídlo.

V Americe se koledování rozšířilo ve 20. století a stalo se neodmyslitelnou součástí Halloweenu. Děti se těší na sbírání sladkostí, zatímco dospělí se baví přemýšlením o kreativních a strašidelných kostýmech.

Tradice převlékání se do kostýmů a nošení masek pochází z keltských oslav Samhainu, kdy lidé nosili strašidelné masky, aby zmátli duchy a ochránili se před nimi. Dnes jsou kostýmy důležitou součástí halloweenských oslav a umožňují lidem na chvíli se proměnit v kohokoliv – od strašidelných duchů a čarodějnic po oblíbené filmové postavy a superhrdiny.

Halloween je také známý svou bohatou výzdobou. Domy a zahrady se mění ve strašidelné scény plné pavouků, netopýrů, duchů a hrobů. Strašidelné domy, kde se lidé mohou nechat vyděsit herci v děsivých kostýmech, se staly populární atrakcí, která přitahuje milovníky adrenalinu.

V minulosti byla důležitou součástí halloweenských oslav také jablka. Jednou z tradičních her bylo „bobbing for apples“, kdy hráči museli ústy chytit jablko plovoucí ve vodě. Tato hra má kořeny v římském svátku Pomony, bohyně ovoce a stromů, a stala se součástí keltských oslav po římské invazi do Británie.

## ZÁBAVA PRO VŠECHNY

Dnes je Halloween především o zábavě a kreativitě. Tento svátek nabízí nespočet možností, jak se vyřádit a užít si podzimní období. Lidé se převlékají do kostýmů, pořádají tématické večírky a dekorují své domovy v duchu Halloweenu. Na každém kroku potkáte pavouky, netopýry, duchy a čarodějnice.

Kostýmy jsou jedním z nejdůležitějších prvků. Převlékání se do různých postav umožňuje lidem na chvíli uniknout realitě a stát se někým jiným. Populární jsou nejen strašidelné kostýmy jako duchové, zombie nebo čarodějnice, ale také kostýmy inspirované popkulturou, filmy a televizními seriály. Lidé pořádají tematické večírky, kde se soutěží o nejlepší kostým, hraje se hudba a servíruje se speciální halloweenské jídlo a pití.

Domy a zahrady se mění ve strašidelné scény plné pavouků, netopýrů, duchů, hrobů a vyřezávaných dýní. V některých čtvrtích se lidé předhánějí, kdo bude mít nejpůsobivější výzdobu. Na oknech a dveřích visí pavučiny, před domy stojí strašáci a v zahradách se objevují děsivá světla a zvuky.

## HALLOWEEN U NÁS

V České republice, kde Halloween nemá tak silné kořeny jako v anglosaských zemích, se stává stále populárnějším především mezi mladými lidmi a rodinami s dětmi. Školy a školky pořádají halloweenské dílny, kde děti vyrábí strašidelné dekorace, vyřezávají dýně a učí se o tradicích tohoto svátku. Mnoho restaurací a kaváren připravuje speciální halloweenské menu a pořádá tematické akce pro své hosty.

Obchodníci a reklamní agentury také neotálí – Halloween se stal příležitostí pro tematické kampaně a speciální nabídky.





Obchodní centra se proměňují ve strašidelné zóny s dekoracemi a aktivitami pro návštěvníky. Supermarkety nabízejí široký výběr halloweenských dekorací, kostýmů, sladkostí a dýní. Reklamní kampaně se zaměřují na halloweenské slevy a speciální nabídky, což přitahuje zákazníky a zvyšuje prodeje.

Vznikají speciální eventy, jako jsou stra - šidelné prohlídky hradů a zámků, halloweenské běhy a tvořivé dílny pro děti, kde si mohou vyřezat vlastní dýni. Některé hrady a zámky pořádají noční prohlídky s průvodci převlečenými za historické postavy a duchy, což propojuje návštěvníky s historií místa. Halloweenské běhy a závody jsou oblíbené mezi sportovními nadšenci, kteří si užívají běhání v kostýmech a strašidelnou atmosféru.

Halloweenské oslavy však nejsou jen o aktivitách a výzdobě, ale také o kulinářských dobrotách, které si užívají hlavně děti. Tradiční pokrmy nabývají strašidelných tvarů a chutí, od dýňových polévek a koláčů až po čarodějnické prsty z mandlového těsta a krvavé koktejly z granátového jablka. Restaurace a kavárny nabízejí speciální halloweenské menu, kde najdete například karamelová jablka, pavoučí sušenky a cupcakes zdobené netopýry.

*Helena Karanská, foto: archiv*







## BAREVNÉ HALLOWEENSKÉ SUŠENKY

*Na sušenky:*
*250 g hladké mouky*
*125 g másla (měkkého)*
*100 g cukru*
*1 vejce*
*1 lžička vanilkového extraktu*
*1 lžička prášku do pečiva*
*špetka soli*

*Na polevu:*
*200 g moučkového cukru*
*2-3 lžíce mléka*
*potravinářské barvivo (oranžové, černé, fialové, zelené)*
*cukrové ozdoby (oči, netopýři, pavouci)*

V míse smíchejte máslo a cukr a šlehejte, dokud směs není světlá a nadýchaná. Přidejte vejce a vanilkový extrakt a promíchejte. V jiné míse smíchejte mouku, prášek do pečiva a špetku soli. Postupně přidávejte suché ingredience k máslové směsi a míchejte, dokud nevznikne hladké těsto. Těsto zabalte do potravinářské fólie a nechte odpočívat v lednici alespoň 30 minut. Předehřejte troubu na 180 °C. Těsto vyválejte na pomoučněném válu na tloušťku asi 0,5 cm. Vykrajujte různé halloweenské tvary (dýně, netopýry, duchy, pavouky) a přeneste je na plech vyložený pečicím papírem. Pečte přibližně 10-12 minut, dokud nejsou sušenky na okrajích zlatavé. Nechte sušenky vychladnout na plechu. V míse smíchejte moučkový cukr s mlékem a míchejte, dokud nevznikne hladká poleva. Pokud je poleva příliš hustá, přidejte více mléka; pokud je příliš řídká, přidejte více cukru. Polevu rozdělte do několika misek a přidejte potravinářské barvivo podle potřeby (oranžové, černé, fialové, zelené). Každou sušenku potřete polevou a nechte chvíli zaschnout. Po zaschnutí polevy můžete sušenky ozdobit cukrovými ozdobami, jako jsou oči, netopýři nebo pavouci. Zbytky polevy můžete také pomocí cukrářského sáčku použít na detaily a vzory.

VINOTÉKA

# u mazlíka




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

Tel.: +420 604 734 956

www.umazlika.cz



# Dýně šestkrát jinak

Dýně je zelenina, která přináší do kuchyně nejen nádhernou barvu a jemnou chuť, ale také bohaté výživové hodnoty. Připravili jsme pro vás několik receptů, které oslavují dýni v celé její kráse. Pusťte se do vaření!

## DÝŇOVÉ RIZOTO S KOZÍM SÝREM A OŘECHY

*1 malá dýně Hokkaido*
*1 šálek arborio rýže*
*1 cibule, jemně nasekaná*
*2 stroužky česneku, nasekané*
*1 lžíce olivového oleje*
*1/2 šálku bílého vína*
*4 šálky zeleninového vývaru*
*100 g kozího sýra*
*50 g vlašských ořechů, nasekaných*
*2 lžíce másla*
*sůl a pepř podle chuti*

Dýni oloupejte, odstraňte semínka a nakrájejte na malé kostky. V hrnci rozehřejte olivový olej a osmahněte cibuli a česnek, dokud nezměknou. Přidejte dýni a smažte 5–7 minut, dokud lehce nezměkne. Vsypte arborio rýži a za stálého míchání opékejte 2–3 minuty. Přilijte bílé víno a nechte jej vyvařit. Postupně přidávejte vývar po šálkách. Než přidáte další, vždy počkejte, až se vývar vstřebá. Když je rýže měkká, ale stále al dente, stáhněte z ohně. Vmíchejte máslo a kozí sýr, dokud se nerozpustí a smíchá s rizotem. Osolte, opepřete a před podáváním posypte nasekanými vlašskými ořechy.

## DÝŇOVÁ POLÉVKA S KOKOSOVÝM MLÉKEM A KARI

*1 střední dýně (např. muškátová)*
*1 cibule, nasekaná*
*2 stroužky česneku, nasekané*
*1 lžíce olivového oleje*
*1 lžíce kari pasty*
*400 ml kokosového mléka*
*1 l vývaru (zeleninový nebo kuřecí)*
*sůl a pepř podle chuti*
*šťáva z 1 limetky*
*čerstvý koriandr na ozdobu*

Dýni oloupejte, odstraňte semínka a nakrájejte na kostky. V hrnci rozehřejte olivový olej a osmahněte cibuli a česnek, dokud nezměknou. Přidejte kari pastu a smažte další 2 minuty.

Přidejte dýni a zalijte vývarem. Vařte 15–20 minut, dokud není dýně měkká. Polévku rozmixujte do hladka pomocí tyčového mixéru. Přilijte kokosové mléko a limetkovou šťávu. Dochuťte solí a pepřem. Podávejte s nasekaným čerstvým koriandrem.



## PEČENÉ DÝŇOVÉ LASAGNE

*1 velká dýně Hokkaido*
*1 balení lasagne těstovin*
*500 g ricotty*
*100 g strouhaného parmazánu*
*1 šálek strouhaného sýra mozzarella*
*1 cibule, nasekaná*
*2 stroužky česneku, nasekané*
*1 lžíce olivového oleje*
*2 šálky rajčatové omáčky*
*1 lžíce čerstvého tymiánu, nasekaného*
*sůl a pepř podle chuti*

Předehřejte troubu na 200 °C. Dýni oloupejte, odstraňte semínka a nakrájejte na tenké plátky.

Na pánvi rozehřejte olivový olej a osmahněte cibuli a česnek, dokud nezměknou. Vmíchejte rajčatovou omáčku a tymián, dochuťte solí a pepřem. Nechte 10 minut vařit. Na dno zapékací mísy nalijte vrstvu rajčatové omáčky. Položte vrstvu lasagní těstovin, poté vrstvu plátků dýně a ricotty. Pokračujte ve vrstvení, dokud nespotřebujete všechny ingredience, a zakončete vrstvou rajčatové omáčky. Posypte parmazánem a mozzarellou. Pečte 30–35 minut, dokud nejsou lasagne zlatavé a bublající. Před podáváním nechte trochu vychladnout.





## DÝŇOVÉ GNOCCHI SE ŠALVĚJOVÝM MÁSLEM

*1 střední dýně Hokkaido*
*500 g brambor*
*1 vejce*
*200–250 g hladké mouky*
*sůl a pepř podle chuti*
*100 g másla*
*10–15 lístků čerstvé šalvěje*
*strouhaný parmazán na posypání*

Dýni oloupejte, odstraňte semínka a nakrájejte na kostky. Brambory také oloupejte a nakrájejte. Dýni a brambory vařte v osolené vodě do měkka, asi 20 minut. Poté sceďte, nechte vychladnout a rozmačkejte na hladké pyré. Přidejte vejce, mouku, sůl a pepř. Vypracujte těsto, které by mělo být měkké, ale ne lepivé. Těsto rozdělte na menší kousky, vyválejte do dlouhých válečků a nakrájejte na malé kousky (gnocchi). Vařte gnocchi v osolené vodě, dokud nevyplavou na povrch, asi 2–3 minuty. Poté sceďte. Na pánvi rozehřejte máslo a přidejte šalvějové lístky. Smažte, dokud není máslo zlatavé a šalvěj křupavá. Gnocchi promíchejte se šalvějovým máslem a podávejte posypané strouhaným parmazánem.

## DÝŇOVÝ HUMMUS

*1 střední dýně Hokkaido*
*1 plechovka cizrny (400 g), scezená a propláchnutá*
*2 stroužky česneku*
*3 lžíce tahini*
*šťáva z 1 citronu*
*2 lžíce olivového oleje*
*1 lžička mletého kmínu*
*sůl a pepř podle chuti*
*trochu vody podle potřeby*
*čerstvá petrželka na ozdobu*

Dýni oloupejte, odstraňte semínka a nakrájejte na kostky. Pečte v předehřáté troubě na 200 °C asi 20 minut, dokud není měkká. V mixéru nebo kuchyňském robotu smíchejte upečenou dýni, cizrnu, česnek, tahini, citronovou šťávu, olivový olej a kmín. Mixujte do hladka. Pokud je směs příliš hustá, přidejte trochu vody, dokud nedosáhnete požadované konzistence. Dochuťte solí a pepřem. Hummus podávejte s čerstvou petrželkou a trochou olivového oleje navrchu. Můžete podávat s pita chlebem, zeleninovými tyčinkami nebo jako pomazánku.



## DÝŇOVÝ KOLÁČ S KARAMELIZOVANÝMI PEKANOVÝMI OŘECHY

*1 balení listového těsta*
*1 střední dýně Hokkaido*
*2 vejce*
*200 ml smetany ke šlehání*
*100 g hnědého cukru*
*1 lžička mleté skořice*
*1/2 lžičky mletého zázvoru*
*1/4 lžičky muškátového oříšku*
*100 g pekanových ořechů*
*2 lžíce másla*
*2 lžíce medu*

Předehřejte troubu na 180 °C. Dýni oloupejte, odstraňte semínka a nakrájejte na kostky. Vařte v osolené vodě do měkka, přibližně 20 minut. Poté sceďte a rozmačkejte na pyré. V míse smíchejte dýňové pyré, vejce, smetanu, hnědý cukr, skořici, zázvor a muškátový oříšek. Dobře promíchejte.

Listové těsto vyválejte a vložte do koláčové formy. Nalijte na něj dýňovou směs. Pečte v troubě přibližně 40–45 minut, dokud náplň neztuhne. Mezitím si připravte karamelizované pekanové ořechy: V pánvi rozehřejte máslo a med, přidejte pekanové ořechy a smažte, dokud nejsou ořechy karamelizované, asi 5–7 minut. Karamelizované pekanové ořechy nasypte na upečený koláč a před podáváním nechte vychladnout.

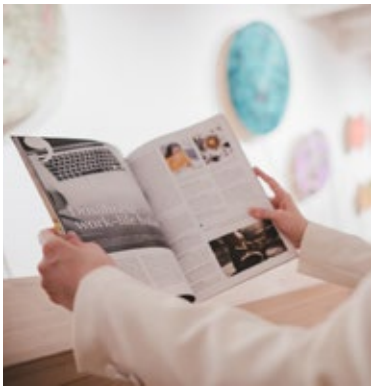
*(red), foto: archiv*



# Quartier slaví 8. narozeniny!










Popsali jsme pro vás

**3604 stran**

vydali

**33 čísel**

a představili

**stovky**

osobností a nejen podnikatelských příběhů z východních Čech.

**Díky, že jste s námi!**

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



# Objevte Omán

Když se řekne Blízký východ, většina z nás si okamžitě představí Dubaj nebo Abú Dhabí. Kromě těchto největších metropolí stojí za objevení Omán. Nádherná země na jihovýchodě Arabského poloostrova, která nabízí úchvatnou kombinaci přírodní krásy, bohaté historie a jedinečné kultury.

Ománské pobřeží je domovem nekonečných písečných pláží, které se táhnou podél Arabského moře a Indického oceánu. Můžete se zde procházet po bílém písku, užívat si sluneční paprsky a poslouchat uklidňující šumění vln. Pláže jako Qurum Beach v Maskatu nebo Al Mughsail Beach v Salalahu jsou ideálními místy pro relaxaci a odpočinek.

Pro milovníky moře a potápění je Omán opravdovým rájem. Mořské rezervace, jako jsou ostrovy Daymaniyat, jsou domovem pestrobarevných korálových útesů a bohaté mořské fauny. Potápěči zde mohou objevovat úchvatný podmořský svět plný želv, delfínů a tropických ryb. Rezervace je také známá svými sezonními návštěvami velryb a žraloků.



## PÍSEČNÉ DUNY A POUŠTNÍ ZÁŽITKY

Poušť Wahiba Sands, také známá jako Sharqiya Sands, je dalším skvostem Ománu. Tato rozsáhlá oblast je pokryta zlatými písečnými dunami, které dosahují výšky až 100 metrů. Návštěvníci mohou prozkoumávat poušť na velbloudech nebo terénních vozidlech, zažít tradiční beduínský život v pouštních kempech a obdivovat hvězdnou oblohu, která je v poušti obzvlášť jasná a nádherná.

## HORY A TURISTIKA

Pro milovníky hor a turistiky nabízí Omán úchvatné horské oblasti. Jebel Shams, nejvyšší hora Ománu, je často přezdívána „Velký kaňon Arábie“ díky svým dramatickým kaňonům a úchvatným výhledům. Turistické trasy v této oblasti nabízejí různé úrovně náročnosti, od nenáročných procházek až po náročné výstupy, a poskytují nezapomenutelné zážitky pro každého milovníka přírody.

Další fascinující horskou oblastí je Jebel Akhdar, což v překladu znamená „Zelená hora“. Tato oblast je známá svými terasovitými poli, kde se pěstují růže, granátová jablka a další plodiny. Kromě pěších túr mohou návštěvníci také objevovat tradiční vesnice a užívat si nádherné výhledy na zelené údolí a dramatické skalní formace.

## PŘÍRODNÍ OÁZY

Omán je také známý svými wádí, což jsou údolí s řekami, které jsou během suchého období většinou suché, ale po deštích se naplňují vodou a vytvářejí nádherné oázy. Wadi Shab a Wadi Bani Khalid jsou dvě z nejpopulárnějších – ideální pro pěší túry, plavání v přírodních bazénech a objevování skrytých jeskyní.

## SRDCE OMÁNSKÉ HISTORIE

Hlavní město Maskat je fascinující směsí starého a nového. Staré město je chráněno pevnostmi Jalali a Mirani, které byly postaveny Portugalci v 16. století a dodnes dominují panoramatu přístavu. Maskat je také domovem sultánova paláce Al Alam, který je skvělým příkladem moderní ománské architektury.

Tradiční trhy, známé jako súky, jsou dalším lákadlem starého Maskatu. Nejznámější je Mutrah Souq, kde můžete nakoupit tradiční ománské výrobky, od koření a vonných



kadidel po šperky a řemeslné výrobky. Procházka těmito úzkými uličkami vám poskytne autentický pohled do ománského každodenního života a obchodních tradic.

## KULTURNÍ CENTRUM OMÁNSKÉ ŘÍŠE

Jedním z nejvýznamnějších historických míst v Ománu je pevnost Nizwa. Tato impozantní pevnost byla postavena v 17. století za vlády imáma Sultana bin Saifa al Ya'arubiho a sloužila jako obranná stavba a administrativní centrum ománské říše. Poskytuje panoramatický výhled na okolní krajinu a město. Kromě pevnosti je Nizwa také známá svým tradičním trhem, kde se každou středu koná dobytčí trh, který je jedinečným zážitkem a skvělou příležitostí vidět tradiční obchodní praktiky v akci. Město je také domovem několika starobylých mešit, které jsou důležitými náboženskými a historickými památkami.

## POHLED DO PREHISTORICKÉ MINULOSTI

Dalším fascinujícím historickým místem je archeologická lokalita Bat, která je zapsána na seznamu světového dědictví UNESCO. Tato lokalita nabízí pohled na prehistorickou civilizaci, která existovala v Ománu kolem 3. tisíciletí před naším letopočtem. Bat je jedním z nejvýznamnějších archeologických nalezišť v celé Arábii a zahrnuje pohřebiště, kamenné věže a vesnické osady, které poskytují cenné informace o životě a kultuře starověkých obyvatel této oblasti.

## HISTORICKÉ MĚSTO S HLINĚNOU PEVNOSTÍ

Bahla je další město zapsané na seznamu světového dědictví UNESCO. Jeho dominantou je impozantní Bahla Fort, která je jednou z nejstarších a největších hliněných pevností v Ománu. Tato pevnost pochází z 12. až 15. století a byla postavena kmenem Banu Nabhan, který ovládal oblast během tohoto období. Kromě pevnosti je Bahla také známá svými tradičními keramickými dílnami, kde se dodnes vyrábí nádherné hliněné výrobky.

## KULTURNÍ FESTIVALY A TRADICE

Omán je také zemí bohatou na kulturní tradice a festivaly. Každoroční Muscat Festival, který se koná v lednu a únoru, je oslavou ománské kultury a dědictví. Festival zahrnuje tradiční hudbu, tanec, řemesla a gastronomii a je skvělou příležitostí pro návštěvníky zažít autentickou ománskou kulturu.

Dalším významným festivalem je Salalah Tourism Festival, který se koná během monzunového období khareef v regionu Dhofar. Tento festival přitahuje návštěvníky z celého světa, kteří sem přijíždějí užívat si příjemného klimatu a bohatého kulturního programu.

Eid al-Fitr a Eid al-Adha jsou dvě hlavní islámské slavnosti, které se slaví po skončení ramadánu a po pouti do Mekky. Během těchto svátků se rodiny scházejí, aby společně jedly, modlily se a vyměňovaly si dary.

Dalším významným svátkem je Národní den Ománu, který se slaví 18. listopadu na počest narození sultána Qaboose bin Saida. Tento den je plný průvodů, ohňostrojů a kulturních akcí, které oslavují ománskou nezávislost a jednotu.

Ománci jsou známí svou pohostinností a srdečností. Při návštěvě této země se setkáte s vřelým přivítáním a přátelskou atmosférou, která je hluboce zakořeněná v ománské kultuře. Pohostinnost zde není jen společenským zvykem, ale je součástí jejich každodenního života a tradic. Ománci věří, že hosté jsou darem od Boha a že je jejich povinností zajistit, aby se každý cítil jako doma.

## ROZMANITOST CHUTÍ

Tradiční ománská kuchyně je odrazem bohaté historie a kulturních vlivů, které formovaly tuto zemi po staletí. Kombinace arabských, perských, indických a afrických chutí





a ingrediencí vytváří jedinečnou a pestrou gastronomii, která potěší každého gurmána.

Jedním z nejznámějších ománských pokrmů je shuwa. Toto jídlo se připravuje pouze při zvláštních příležitostech, jako jsou svátky nebo rodinné oslavy. Shuwa je pomalu pečené maso, obvykle jehněčí nebo kozí, které se marinuje v koření a poté se zabalí do palmových listů a peče se v podzemní peci po dobu až 48 hodin. Výsledkem je neuvěřitelně jemné a šťavnaté maso s bohatou a intenzivní chutí.

Dalším oblíbeným pokrmem je majboos, což je ománská verze biryani. Tento pokrm se skládá z rýže vařené s kořením, masem (často kuřecím nebo jehněčím), rajčaty a cibulí. Jeho příprava je uměním, které se předává z generace na generaci.

Halwa je jedním z nejznámějších ománských dezertů. Tento sladký dezert se připravuje z medu, růžové vody, safloru a různých ořechů. Halwa má gelovitou konzistenci a je velmi sladká, což ji činí oblíbenou pochoutkou při speciálních příležitostech.

Tradiční ománský nápoj je qahwa, což je káva připravená se šafránem a kardamomem. Podává se s datlemi a je součástí každého společenského setkání. Qahwa se pije z malých šálků a je symbolem pohostinnosti a přátelství.

## TRADIČNÍ ODĚV A ZVYKLOSTI

Ománci jsou také hrdí na své tradiční oděvy a zvyky. Muži nosí dlouhý bílý hábit zvaný dishdasha, zatímco ženy nosí barevné šaty a šátky, které pokrývají hlavu. Tyto oděvy nejsou jen kulturními symboly, ale také praktickými obleky, které poskytují ochranu před horkým ománským sluncem.

Také hudba a tanec hrají důležitou roli v ománské kultuře. Tradiční hudba je často doprovázena nástroji jako oud (arabská loutna), tamburína a bubny. Tance, jako je razha nebo al-bar'ah, jsou běžně předváděny při slavnostních příležitostech a jsou výrazem radosti a oslav.

## PRO KAŽDÉHO CESTOVATELE

Omán je ideální destinací pro různé typy cestovatelů. Ať už hledáte dobrodružství, relaxaci, kulturní obohacení, Omán má co nabídnout. Zkrátka nepřijdou ani ti, kteří hledají luxusní zážitky. Najdete zde špičkové resorty a hotely, které splní i ty nejvyšší nároky. Například resort Six Senses Zighy Bay, který se nachází na severu Ománu, nabízí exkluzivní vily s vlastním bazénem a úchvatnými výhledy na moře. Ománská pohostinnost a servis jsou na nejvyšší úrovni a zajistí vám nezapomenutelný pobyt.

Omán je snadno dostupný. Pravidelné přímé lety z letiště Václava Havla do Maskatu, hlavního města Ománu, zajišťuje společnost Oman Air. Let trvá přibližně 6 hodin. Kromě přímých letů je možné využít také lety s přestupem přes evropské nebo blízkovýchodní letiště. Hlavní letiště v Ománu je Mezinárodní letiště Maskat (Muscat International Airport), které je moderní a dobře vybavené. Nabízí řadu služeb a obchodů, včetně duty-free obchodů, restaurací a lounge zón. Po příletu do Maskatu máte možnost využít taxislužbu nebo si pronajmout automobil, což je ideální pro objevování této nádherné země.

Podzim v Ománu, který trvá zhruba od září do listopadu, je obdobím, kdy teploty začínají klesat po horkém létě. Přesto je počasí stále poměrně teplé ve srovnání s evropskými standardy. V září se denní teploty pohybují mezi 30 °C a 35 °C, zatímco ty noční klesají na 25 °C až 30 °C. V říjnu se denní teploty pohybují mezi 28 °C a 33 °C a noční klesají na 23 °C až 28 °C. Listopad pak přináší denní teploty mezi 25 °C a 30 °C, s nočními teplotami klesajícími na 20 °C až 25 °C. Podzim je tak ideálním obdobím pro návštěvu, protože teploty jsou příjemnější a umožňují pohodlnější cestování a venkovní aktivity.

*Helena Karanská, foto: archiv*



# Pestrý podzim

Přivítejte podzim se spoustou jedinečných akcí, které vám přinesou nezapomenutelné zážitky. Od gurmánských slavností přes běžecké výzvy až po hvězdné koncerty a kulturní festivaly. V našem přehledu najdete tipy na skvělé akce, které rozhodně stojí za návštěvu.



## NÁBŘEŽÍ ŽIJE JÍDLEM

28. 9. 2024

Milovníci dobrého jídla a pití, pozor! Připravte se na třetí ročník akce Nábřeží žije jídlem, který se uskuteční na hradecké náplavce na Eliščině nábřeží. Těšit se můžete na pop-up stánky těch nejlepších lokálních bister a restaurací, které vás uchvátí svou nabídkou kulinářských specialit. Součástí akce bude také MINT Market, kde najdete to nejlepší z české designerské scény.



## MĚSTO PLNÉ LAMPIÓNŮ

9. 11. 2024

Přijďte zažít kouzelnou atmosféru podzimního večera s lampiónovým průvodem! Sion vás srdečně zve na již 21. ročník tradiční akce Město plné lampiónů. Průvod vychází v 17:00 z Jiráskových sadů a zavede vás k Hučáku, kde si společně užijete jedinečný zážitek plný světla, pohody a dobré nálady. Na místě bude zajištěno drobné občerstvení.



## SLADKÉ MÁMENÍ

23. 11. 2024

Legendární Helena Vondráčková a její doprovodná kapela Charlie Band se vydávají na koncertní turné „HELENA 60 let na scéně“ a zavítají také do Kongresového centra Aldis v Hradci Králové. Turné slibuje nezapomenutelný zážitek. Exkluzivními hosty budou Tomáš Slavíček, tanečník, choreograf a několikanásobný mistr světa ve stepu, a mladý nadějný zpěvák Nikolas Put.



## VELKÁ PARDUBICKÁ JE TADY!

13. 10. 2024

Připravte se na jednu z nejprestižnějších a nejstarších sportovních událostí v České republice – 134. ročník Velké pardubické se Slavia pojišťovnou. Dostih, který se koná od roku 1874, patří mezi nejstarší a nejtěžší dostihy kontinentální Evropy. Účastníci dostihu se postaví na trať dlouhou 6900 metrů. Velká pardubická je zážitkem, který by si žádný milovník dostihů neměl nechat ujít!



## HRADECKÁ DRAKIÁDA

21. 9. 2024

Užijte si den plný podzimních radovánek na 29. ročníku Hradecké drakiády! Sion vás zve na odpoledne plné zábavy, kde můžete nejen pouštět draky, ale také si vychutnat atmosféru skvělého grilování. Draky si můžete zakoupit přímo na místě, a to na louce za Kauflandem. Pokud vám během akce vyhládne, polní kavárna nabídne grilované klobásy a nápoje. Prožijte tak podzimní den s rodinou a přáteli!



## VĚDCI, ZBYSTŘETE!

27. 9. 2024

Přijměte pozvání na další ročník akce Noc vědců v Pardubicích, která přináší jedinečnou příležitost pohlédnout na proměny světa kolem nás. Tento rok se můžete těšit na pozorování oblohy a objevování tajemství vesmíru. Noc vědců nabízí jedinečnou příležitost nahlédnout do světa vědy a technologie, ať už jste nadšení amatéři, nebo zkušení odborníci.



## NA JÓGU DO TRUTNOVA

18. 10. 2024

YogFest Hor pod mottem „Jóga jako cesta k hlubšímu poznání“. Festival přináší lekce, které vám nabídnou hluboké vhledy a praktické dovednosti. Můžete se těšit na špičkové lektory, kteří se s vámi podělí o své bohaté zkušenosti a znalosti. Program je opravdu pestrý – zahrnuje lekce jógy, meditace, inspirativní přednášky, hudební vystoupení a mnoho dalšího.



## NA ZDRAVÍ!

15. 11. 2024

Vinařští nadšenci, připravte se na výjimečný zážitek! Chrudimská šatlava, známá svými jedinečnými akcemi, tentokrát pořádá degustaci vín v divadelní kavárně v Chrudimi. Můžete těšit na večer plný skvělých vín a zajímavých příběhů. Přijede Michal Novák, který vás provede nejen světem vín, ale také se s vámi podělí o svůj humor a zajímavé historky.



## KJ SAX V EVERYTHING

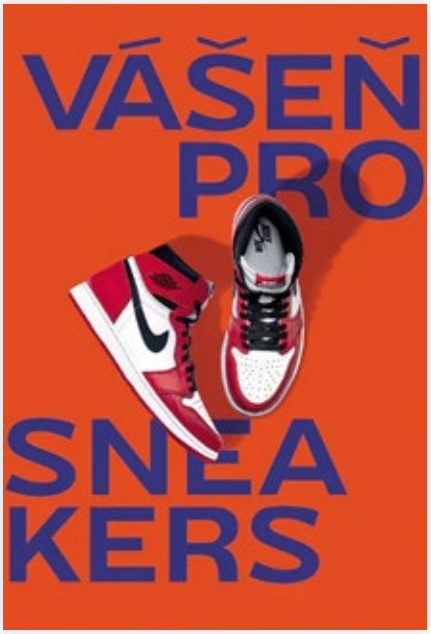
21. 9. 2024

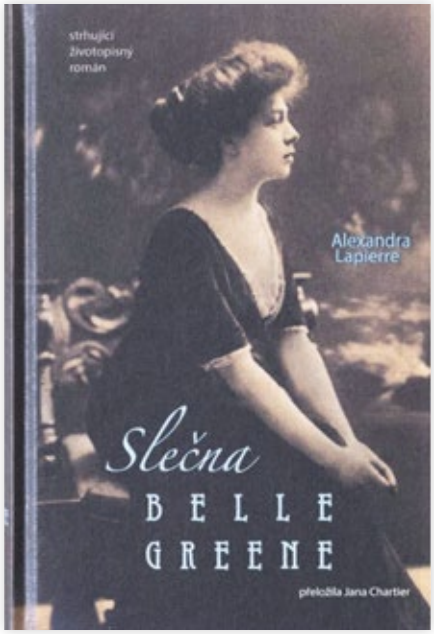
Pokud máte rádi saxofonovou hudbu a chcete zažít něco výjimečného, nenechte si ujít vystoupení saxofonistky Kateřiny Janečkové, známé pod uměleckým jménem KJ Sax v Pardubicích. Kateřina se rozhodla opustit své klasické zaměstnání a vydat se na dráhu sólové umělkyně. Nyní cestuje po celém světě a se svým saxofonem objíždí svatby, koncerty i ulice metropolí.

# Podzim s listovým dobrodružstvím

Podzim je ideální čas na knižní odpočinek s šálkem horkého čaje. Přinášíme vám tipy na čtení, které vás zahřejí nejen na duši. Od napínavých detektivek přes romantické příběhy až po inspirativní autobiografie – každý si najde to své. Připravte se na chladné večery s knihami, které vás zcela pohltí.




## POHODOVÁ PRODUKTIVITA

*Ali Abdaal*

Tajemstvím produktivity není disciplína, ale radost. Ali Abdaal, lékař z Cambridge a populární odborník na produktivitu s více než 5 miliony odběratelů na YouTube, tvrdí, že úspěch nemusí být plný frustrace. Ve své knize popisuje tři „energizéry" pro pohodovou produktivitu, tři „blokátory" pro překonání prokrastinace a tři „udržovače" pro předcházení vyhoření. Kniha obsahuje inspirativní příběhy a jednoduché kroky pro každodenní rutinu, které nám umožní stihnout více bez stresu a vyhoření.

## VÁŠEŇ PRO SNEAKERS

*Alexandre Pauwels*

Pojem „sneaker" pochází z anglického slovesa sneak (plížit se). Tento termín byl poprvé zaznamenán v roce 1862 a popularizován v roce 1917, kdy byl používán k označení bot s gumovou podrážkou, která umožňovala tiché pohyby ve srovnání s tradičními koženými botami. Tenisky, kecky, sneakers nebo také trainers a runners jsou boty, které byly původně navrženy pro sportovní aktivity. Tato kniha vás provede fascinujícím světem sneakers, kde se tyto boty staly symbolem životního stylu a módní ikonou.

## SLEČNA BELLE GREEN

*Alexandra Lapierre*

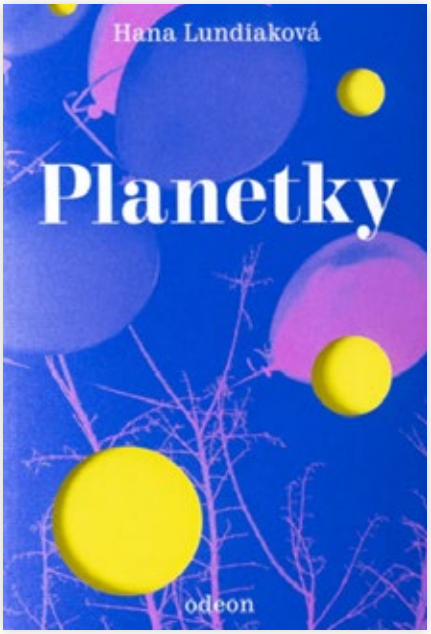
New York po roce 1900. Mladá dívka fascinovaná vzácnými knihami se pod falešným jménem Belle da Costa Greene stává ředitelkou knihovny J. P. Morgana. Tato odbornice na knihy, respektovaná v elitních kruzích, skrývá tajemství: ačkoliv vypadá jako běloška, je Afroameričanka a dcerou slavného aktivisty. Přestože společnost uplatňuje pravidlo „one-drop rule", Belle si své tajemství uchovává až do své smrti v roce 1950, kdy je odhaleno díky kufru plnému dokumentů.




## 400 – SNÍDANĚ, BRUNCH, KAFE

*Lukáš Hejlík*

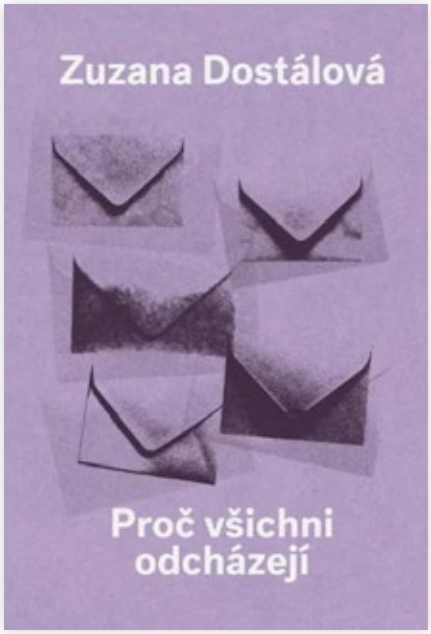
Lukáš Hejlík během cest po Česku ochutnal 400 snídaní. Zjistil, že vejce Benedikt si vychutnal v 84 podnicích a snědl 62 omelet. Ochutnal také 41 vajec do skla a 36 tureckých. Lívance měl také 36krát, buchtičky s krémem 20krát, párky 18krát a avotoast 16krát. Zkusil i různé mezinárodní speciality – anglické snídaně, francouzské toasty, belgické vafle či japonské okonomiyaki. Milovníky sladkého potěší palačinkami, žemlovkami a různými kašemi. Pokaždé si dal kávu a ví, kolik celkově utratil.




## PLANETKY

*Hana Lundiaková*

Povídková sbírka inspirovaná výjimečnými, avšak obyčejnými lidmi – přáteli, rodinou, kamarády a sousedy. Dílo, které může rezonovat s vaším vlastním životem, nabízí hned dvanáct podobenství o tom, jak nás vztahy formují a ovlivňují. Autorka využívá básnické metafory a její texty se místy stávají poezií reflektující myšlenku: „Každý z nás je součástí galaxie, kde se vše točí kolem věčného zdroje světla. Jako planetky putujeme po svých trajektoriích, blízcí si, a přitom neznámí."




## PROČ VŠICHNI ODCHÁZEJÍ

*Zuzana Dostálová*

Zuzanka má dvě starší sestry, matku a otce, který píše filmové scénáře a podporuje v dcerách lásku k hudbě. O prázdninách v Konici Zuzka pilně cvičí na violoncello. Občas tajně čte tátovy scénáře a přemýšlí nad příběhy. Tatínek, Monika, sestry i první láska formují Zuzčiny prázdniny, během nichž dospívá. Učí se, že ti nejbližší nás mohou opustit a čas s nimi zůstane jen ve vzpomínkách. Nostalgická prvotina Zuzany Dostálové vypráví o zážitcích, které proměňují děti v dospělé.




## DECORATE YOUR HOME WITH CARPETS AND RUGS

*Karolien Van Cauwelaert a Karin Van Opstal*

Koberce a rohože jsou součástí našich interiérů od nepaměti. Jaké je jejich tajemství? Jejich všestrannost! Koberce uspokojují naše smysly: chrání před chladem a jsou teplé a měkké na dotek. Jsou také vypravěči příběhů, odhalují příběhy materiálů, řemeslného umění a kreativity. Tato kniha uspokojí všechny chutě s interiéry představujícími dechberoucí koberce. Všechny koberce a rohože v této knize mají jedno společné: jsou vizuální lahůdkou a zaslouží si své místo v samotném srdci našich pokojů.



# Filmová jízda začíná

Co dělat v chladných podzimních dnech? Vyrazte do kina! Připravili jsme pro vás výběr filmových novinek, které byste si neměli nechat ujít. Od napínavých thrillerů přes dojemné romantické příběhy až po akční trháky – naše kinotipy vám pomohou vybrat ten pravý filmový zážitek pro každou příležitost.



## JOKER: FOLIE À DEUX

Pokračování úspěšného filmu Joker z roku 2019, který získal 11 nominací na Oscara a stal se nejvýdělečnějším filmem s označením pro dospělé, s tržbami přesahujícími miliardu dolarů. Joaquin Phoenix a Lady Gaga se objeví na plátnech kin 3. října. Režie se opět ujal Todd Phillips, který spolu se Scottem Silverem napsal scénář. Phoenix se vrací do role Arthura Flecka a Lady Gaga ztvární Harley Quinn.



## AMERIKÁNKA

Vracíš se do míst svého dětství. Třeseš se a potíš, snažíš se spolknout knedlík v krku. Vzpomínky tě pronásledují. Některé jsou živé a barevné, jiné těžké a bolestné. Domov pro děti za komunismu. Pěstouni. Pasťák. Pak přišel samet a s ním svoboda, se kterou jsi nevěděla, co dělat. Stokrát jsi spadla, ale vždy jsi znovu vstala. Neporazili tě. Měla jsi sebe a naději. Naději, že jednou utečeš do Ameriky, kde tě čeká otec. Příběh dívky, která přestala utíkat.



## BEETLEJUICE BEETLEJUICE

Příběh tří generací rodiny Deetzových, které se po nečekané tragédii vracejí do svého domu. Lydiin život se komplikuje, když její dospívající dcera Astrid najde na půdě model města a otevře portál do posmrtného života. V obou světech začínají vznikat problémy a je jen otázkou času, kdy někdo třikrát vysloví Beetlejuicovo jméno, čímž přivolá rozpustilého démona zpět, aby rozpoutal chaos.



## MILÉ LASKAVOSTI

Příběh sleduje mladíka, který se zoufale snaží získat kontrolu nad svým životem, policistu, který vítá manželku po nehodě na moři, ale trápí ho pocit, že jde možná o jinou osobu, a ženu, která má za úkol najít dívku s nadpřirozenými schopnostmi určenou k duchovnímu vedení. Jesse Plemons, Emma Stone a Willem Dafoe se představují ve virtuózně zpracovaném a velmi zneklidňujícím triptychu o manipulaci a posedlosti.




## VRÁNA

Akční kriminálka, která se z velké části natáčela v Praze na známých lokacích. Objeví se prostředí Rudolfina, Nová scéna Národního divadla nebo také bývalá budova Nákladového nádraží na Žižkově. Příběh dvou milenců Erica a Shelly, kteří byli brutálně zavražděni. Podle staré legendy byli do světa mrtvých odneseni vránou. Eric se pod ochranou vrány začíná mstít svým vrahům.



## POKLAD

Vypráví o hledání dávno ztraceného zlatého pokladu a znovunalezení lásky mezi otcem a dcerou. Julie se vydává na Bali za svým otcem Karlem, aby si s ním vyjasnila minulost a zjistila, proč ji požádal o velkou půjčku. Na Bali se připojí k výpravě za legendárním pokladem, o kterém se traduje, že jej v 16. století vezla portugalská loď, která ztroskotala.

inzerce



# Best of podzim

Užijte si letošní podzim naplno. V našem průvodci vám přinášíme ty nejlepší tipy, které vám zpříjemní každodenní chvíle, zahřejí vás a nabídnou nezapomenutelné zážitky. Od relaxačních rituálů a wellness tipů přes nápady na útulné večery doma.



## POSLEDNÍ VEČERY VENKU

Vytvořte si oázu klidu a relaxace, kde můžete trávit nezapomenutelné večery pod širým nebem. Terasové světlo je dokonalým doplňkem pro vaši zahradu či balkon.

*lumories.cz*
2 699 Kč

## FÉR POMOCNÍK

Cestovní Eco hrnek – ideální společník při cestách do práce i na několik let. Vy tak můžete dát sbohem jednorázovým plastům. Pijte stylově!

*bonami.cz*
479 Kč





## JSEM KÁVOMIL

Pokud bez dobré kávy neuděláte ani krok a co teprve delší výlet, pak zbystřete! Právě ve vaší tašce by neměl chybět cestovní kávovar. Už cítíte tu vůni právě uděla-ného espressa? Kdekoliv a kdykoliv!

*kavanacesty.cz*
5 590 Kč

## POZVÁNKA DO EXOTIKY

Objevte nový rozměr čajových rituálů se zeleným ča-jem a nechte se unést na vlně exotických chutí. Okouz-lí svou harmonickou kombinací sladkých fíků a osvě-žujícího citronu.

*ifatazie.cz*
315 Kč






## HYDRATUJTE

Objevte sílu přírody s Elixir Botanique od Yves Rocher. Toto sérum s mikrořasou tetraselmis a lichořeřišni-cí okamžitě detoxikuje pleť, chrání ji před znečištěním a obnovuje její schopnost dýchat. Výsledkem je zdravá, zářivá a pevná pokožka.

*yves-rocher.cz*
1190 Kč

## REGENERUJTE

Elixir Botanique přináší revoluci v péči o pleť s paten-tovanou technologií okysličení, která stimuluje buňky a detoxikuje pokožku, čímž předchází stárnutí. Den-ní péče okamžitě čistí pleť, chrání ji před nečistotami z ovzduší a bojuje proti prvním známkám stárnutí.

*yves-rocher.cz*
1190 Kč





## PROVONĚNÁ KOUPEL

Dlouhé podzimní večery přímo vybízejí ke koupeli. Přidejte koupelovou bombu a nechte se hýčkat. Máte slabost pro koupele se sladkými, šťavnatými a svěžími vůněmi? Tohle je ono!

*lush.com*
*200 Kč*

## NABOOSTUJ SE

Dejte svému tělu to nejlepší. Budete se cítit skvěle každý den. BrainMax Women Multivitamin je vaším partnerem pro zdravý a aktivní život. Speciálně navržený pro potřeby moderní ženy.

*brainmarket.cz*
999 Kč




## NEJLEPŠÍ SPÁNEK

Prožijte noci plné pohodlí a klidu s pyžamem, které kombinuje měkkost a elegantní design. Udělejte ze svého večerního rituálu zážitek a dopřejte si kvalitní odpočinek.

*casadelprosecco.cz*
4 898 Kč



## ZAČTĚTE SE

Ponořte se do světa nekonečných příběhů a poznání, kdekoliv a kdykoliv. Mějte vaši oblíbenou knihu vždy po ruce. S elektronickou tečkou knih žádný problém.

*alza.cz*
*11 990 Kč*





## JAKO V BAVLNCE

Ponořte se do měkkosti a tepla, které vám poskytnou pantofle z kvalitního plyše. Rozmazlujte své nohy po náročném dni a užívejte si pohodlí, které si zasloužíte.

*index.com*
*599 Kč*

## STYLOVÝ BETON

Tenkostěnné betonové květináče Betoni kombinují eleganci s pevností a odolností. Jsou ideální pro venkovní i vnitřní prostory v různých dekorech, barvách a velikostech. Přijďte si vybrat do showroomu New Visit Garden v Hradci Králové.

*shop.newvisit.cz*
*od 3 900 Kč*



SUZUKI

AUTOREGINA

5 LET GARANCE




# Nový Suzuki Swift

## Hra začíná

Chcete, aby Vám řízení přinášelo radost? Seznamte se s novým Swiftem. Svým neokoukaným designem, skvělou ovladatelností, úsporným motorem, řadou bezpečnostních systémů už v základní výbavě nebo pětiletou zárukou* Vám vykouzlí úsměv na tváři. Za volantem Swiftu si zkrátka připomenete, že jízda v autě může být i hravá.

4,4 l

**MILD-HYBRIDNÍ POHON**
elektricky podporovaný úsporný benzinový motor

**ALLGRIP 4×4**
pohon všech kol – jistota za všech okolností

**POKROČILÉ BEZPEČNOSTNÍ**
technologie a asistenční systémy

**SUZUKI connect**
zůstaňte ve spojení se svým vozem

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

Emise $CO_2$ (WLTP), kombinovaná spotřeba Suzuki Swift 1.2 HYBRID: 98–111 g/km, 4,4–4,9 l/100km. * Pět let garance se skládá z tovární záruky (3 roky / 100 000 km) a následně ze smluvní záruky Suzuki Premium (2 roky / 150 000 km), která je poskytována podle záručních podmínek společnosti Real Garant Versicherung AG.

**REGINA,a.s.**

Hradec Králové, Bratří Štefanů 492, tel. 495 845 304,
prodej.suzuki@autoregina.cz , www.autoregina.cz

**Autorizovaný prodej a servis SUZUKI**



# Příští číslo

očekávejte v prosinci

## Zimní království

Nejkrásnější zasněžené destinace

## Vintage není out

Poklady minulosti, které oživí šatník i domov

## Kde se vzalo lyžování?

Příběh vzniku a jeho proměny

## Rok se chýlí ke konci

Jak zvládnout předvánoční stres

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 • **Jeaniss** – Plácelova 1256 • **JS fyzio** – Jana Černého 545/48 • **Kadeřnické studio Markéta Maňásková** – Havlíčkova 401 • **Kadeřnický salon Perfekt** – Víta Nejedlého 1100 • **Kadeřnictví Viktor Borčický** – Tomkova 620/20 • **Knihovna města Hradce Králové** – Wonkova 1262/1a • **Krajská hospodářská komora Královéhradeckého kraje** – Škroupova 957 • **Kosmetický salon Cosmeo** – K. H. Máchy 749 • **Květinové studio La Vital** – Svitavská 1814/2 • **Miele Center Vlášek** – Mrštíkova 2140/11 • **Muzeum východních Čech – kavárna** – Eliščino nábřeží 465 • **New Visit Garden Store** – Vančurovo nám. 1293/9b • **Oční klinika Visus** – E.Beneše 1549 (budova Polikliniky III) • **OlfinCar** – Na Rybárně 1670 • **Optika Styl** – Švehlova 366/9 • **Pension Casa** – Velké náměstí – 137/17 • **Polstrin Design** – Pražská tř. 685/15 • **ProSpánek** – Pilnáčkova 357 • **Restaurace Aquarium** – Rybova 1901/14 • **Sion** – Na Kotli 1201 • **SŠ Sion High School** – Hradecká 1151 • **Starbucks** – Brněnská 1825/23a (Futurum) • **Stratos Auto BMW** – Březhradská 195 • **Studio La Petien** – Škroupova 957 • **Taneční studio T-BASS** – Gagarinova 844 • **Technologické centrum** – Piletická 486/19 – Letiště • **TopStyl boutique** – Masarykovo náměstí 391/13 • **TopStyl boutique II** – Švehlova 321 • **TWIST slow fashion -** Klicperova 263/2 • **Vinárna Boromeum** – Špitálská 183 • **Vinotéka u Mazlíka** – Rybova 1904/2 • **Vinotéka VinoVio** – Ve Stromovce 743 • **ZŠ Sion** – Mandysova 1434 • **100letá bistro** – Hradecká 1151/9

**V PARDUBICÍCH: AMSalon** – Smilova 308 • **Café Bajer** – Tř. Míru 763 • **Cross Café** – Tř. Míru 110 • **Čokoláda Café Bajer** – Zelenobranská 2 • **Dapi** – Třída Míru 71 • **Fine Fitness** – Jindřišská 276 • **France Car** – Dražkovice 156 • **Galerie města Pardubic** – Příhrádek 5, Pardubice I – Zámek • **Gočárova galerie v Automatických mlýnech** – U mlýnů 1961 • **Krajská knihovna v Pardubicích** – Pernštýnské nám. 77 • **Mlsoun Pardubice** – Smilova 337 • **Boutique Paradis Fashion** – Sladkovského 767 • **Pardubický perník - Pavel JANOŠ** - Věry Junkové 306 • **Pizzza Pizzza** – kpt. Bartoše 454 • **Prosekárna** – Třída Míru 420 • **ProSpánek** – S. K. Neumanna 2869 • **Východočeské muzeum v Pardubicích** – Zámek č.p. 2 • **Woodilo design** – Třída Míru 60

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

# TopStyl

## DÁMSKÝ BUTIQUE

ELISA CAVALETTI

Joseph Ribkoff

CAMPIONE

LEO & UGO

by LÉO GUY PARIS

Betty Barclay

TAIFUN

GERRY WEBER

MARCCAIN

---

Šafaříkova 1243/2
Švehlova 321
Hradec Králové

www.topstyl.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?**