vše důležité nejen z východních Čech

královský magazín

Quartier

zima 2025/26



Zimní rituály

Cesta k vnitřnímu klidu a harmonii

Ceremonialní kakao

Zázrak z Jižní Ameriky

Fenomén Clé de Peau Beauté

Příběh ikonické značky

Když média spojují generace

Rozhovor s Ladou
& Michalem Klokočníkovými

ZDARMA



Quartier

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

Sledujte nás na sociálních sítích:

@quartiermagazin

@quartiermagazin


www.quartiermagazin.cz
Když média spojují generace
Rozhovor s Ladou & Michalem Klokočníkovými
ZDARMA



FiftyFifty
KREATIVNÍ AGENTURA

FF 2026

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: Gabriela Mlynka. Redakce: Michaela Mikysková. Manažerka obchodu: Iva Půlpánová.
Grafický koncept & sazba: FiftyFifty kreativní agentura s.r.o., Fotografie: Ondřej Šlambora, Jakub Macháček, Jakub Mišík, Kristýna Čičková, Karolína Hamplová, Zdeněk Puš, 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 18. 11. 2025. Toto vydání vyšlo dne 4. 12. 2025. 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 a šíření části nebo celku magazínu Quartier bez písemného svolení vydavatele je zakázáno. Nevyžádané rukopisy se nevracejí.



Zleva manažerka obchodu Iva Půlpánová, vydavatelka Monika Staňková a šéfredaktorka Gabriela Mlynka





Zima se ohlásila – potichu, s lehkostí prvních vloček, které zpomalí svět kolem nás a vtisknou mu úplně jiný rytmus. Je to období, kdy se zastavujeme, abychom se nadechli do hloubky, kdy naše dny získávají jemnější tón a večery se protahují do klidných chvil. Čas, který nás zve k návratu k sobě, k malým radostem, k vnitřnímu teplu i k novým rituálům, které dokáží proměnit běžné dny v něco výjimečného.

V tomto zimním čísle vás provedeme inspiracemi, které podtrhnou kouzlo sezony. Připravili jsme pro vás výběr dárků pro muže – od stylových po praktické i překvapivé, aby bylo letošní obdarovávání o něco jednodušší. Podíváte se také na nejkrásnější zimní módní kousky na svah, které propojují eleganci, funkčnost a pocit absolutního komfortu i v tom nejchladnějším počasí. Odhalíme vám tajemství ceremoniálního kakaa – nápoje, který je nejen lahodný, ale dokáže propojit člověka s jeho vnitřním světem a dodat sílu i jemnost zároveň. A protože dech je tím nejdostupnějším nástrojem k harmonii, přinášíme i text o práci s dechem, která dokáže vyčistit mysl, podpořit soustředění a přinést pocit, že zima nemusí být temná, ale naopak léčivá.

Toto období máme spojené s vánočním veselím. Abyste si svátky mohli užít bez výčitek, najdete v zimním vydání recepty na zdravější varianty tradičního cukroví.

Ať už zimu trávíte aktivně, v teple domova, nebo někde mezi tím, věříme, že si v tomto čísle najdete inspiraci, která vás provede celým obdobím s lehkostí a radostí.

Vaše

Monika Staňková
vydavatelka

Gabriela Mlynka
šéfredaktorka







OSOBNOSTI ČÍSLA

Když média spojují generace 6

BYZNYS

BYD pod hlavičkou OLFIN Car v Hradci 14
10 let v proudu 16
Když se charisma potká s vizí 18

VÁNOČNÍ SPECIÁL

Kreativní nápady na balení vánočních dárků 22
Po čem muži touží 26
Vánoce bez výčitek 28

ŽIVOTNÍ STYL

Grand je zpět! 34
Když žena řídí elektrárnu 36
Muž, který se odmítl vzdát 38
Kuchař s duší 40
Kuchyně, která vás pustí ven 42
Lovci s respektem 44
Moje místo 48
Vztahy potřebují pozornost 49
Sladká cesta od hotelu ke kavárně 50
Breathwork jako klíč k novému životu 52









KULTURA & SPORT

U brankáře rozhoduje hlava 58
Jak mít paměť jako lovci z Na lovu? 60
Nemůžu žít bez... 62
Dozvuky podzimu 64
10 otázek pro... 66
Stalo se na východě Čech 68

DESIGN, MÓDA & KRÁSA

Kde móda dostává druhý život 72
Stylově na svahu 74
Fenomén Clé de Peau Beauté 76

ZIMA

Ceremoniální kakao: Cesta k blahu moderního světa 82
Zimní rituály pro duševní pohodu 86

TIPY

Gastronomické putování do Polska 92
Ovládněte svůj čas 94
Na výlet skrz závěje 98
Zasněžené stránky 100
Úkryt před mrazy na filmovém plátně 104
Sváteční červená 106



LADA & MICHAL KLOKOČNÍKOVI:

Když média spojují generace

Rodinné vazby, mediální zkušenosti i osobní reflexe nad prací v médiích sdílí dvojice, která má novinařinu v krvi. Lada Klokočníková vede program Českého rozhlasu Hradec Králové a za mikrofonem stojí více než čtyři desetiletí. Její syn Michal prošel televizními redakcemi, šéfoval všem česko-televizním regionům a dnes se kromě spolupráce s médii věnuje své výstavě výjimečných historických předmětů Dotek starých časů.

Je něco konkrétního, co vás přivedlo k práci v médiích?

Lada: U nás to bylo rodinné prostředí. Táta byl novinář, maminka úřednice. Na konci gymnázia jsme doma řešili, co dál. Maminka říkala: „*To není pro holku, jdi raději na fotografku nebo chemickou školu.*“ Táta naopak podporoval média. Poslechla jsem ho a šla na žurnalistiku. Specializaci na rozhlas jsem si zvolila až ve třetím ročníku. Celé roky jsme doma poslouchali rozhlas, „dráťák“ u nás hrál od rána do večera, ani v noci se nevypínal. *(smích)*

Michal: Už na základní škole mě chytlo publikování. Vydával jsem školní časopis Kobra o životě ve škole i mimo ni. Bavilo mě to připravovat, editovat, tisknout, roznášet. Pak jsem nastoupil na první soukromou podnikatelskou školu v Hradci Králové a tam jsem založil časopis Byznys, který jsme vydávali pro celou školu. Rozjel jsem i školní rozhlasové vysílání, což na tu dobu nebylo běžné.

Lado, jak jste se dostala k rozhlasu – co vás na něm lákalo víc než na jiných médiích?

Lada: Na vysoké škole bylo těžké vybrat si, jestli noviny, rozhlas, nebo televize. Do televize se mi moc nechtělo, říkala jsem si, že tam je těch lidí mnoho a rádio je intimnější. Takže jsem se rozhodla pro rozhlas. Vynikající lektoři na specializaci Rozhlas jako byl například Vladimír Kovářík mě v tom utvrdili.

> „*Média jsou vášeň.*“

Michale, kdy jste si poprvé uvědomil, že média budou vaše cesta?

Michal: Možná to bylo už na konci střední školy, kdy jsem začal spolupracovat s rozhlasem. Pak jsem „pokukoval“ po televizi. Paralelně jsem si dělal vysokou školu – nechtěl jsem odejít z Hradce, tak jsem vystudoval pedagogickou fakultu, obor speciální pedagogika na hradecké univerzitě.

Inspirovali vás rodiče svým působením v médiích?

Michal: Rodiče jsou určitě vzor. Upozorní vás na chyby, kterých se dopouštíte. V samostatné profesní dráze to pak už nebylo o konzultacích na denní bázi.

Michale, vnímal jste jako přínos pro svou kariéru, že byla vaše maminka mediálně známá osobnost?

Michal: To si nemyslím. Vždycky jsem se snažil cestu proklestit sám. Samozřejmě v mnoha ohledech to může být jednodušší, ale nemám to moc rád. Nikdy jsem nepociťoval, že by mi rodiče záměrně otevírali dveře. Pomáhali, kde to šlo, ale vždycky jsem do toho musel jít sám za sebe.





Lada: Já jsem do jeho práce nikdy nezasahovala. Před lety Michalovi nabídl spolupráci tehdejší ředitel Českého rozhlasu Petr Haš sám od sebe bez mé intervence. Říkala jsem si naopak, že to má těžší. Myslím, že je to obecně pro děti známých osobností těžší.

Co pro vás znamenalo vidět, že se váš syn vydal podobnou cestou?

Lada: Samozřejmě mě to těšilo. Michal měl vždycky nápady, energii a chuť něco dělat. Je stejný blázen jako já. Odvádí skvělou práci, je perfekcionista. Ten workoholismus a zapálení pro práci – má zkrátka po mně. (*smích*)

Vzpomínáte si na svůj první rozhlasový úkol nebo pořad, který jste vnímala jako opravdovou profesní výzvu?

Lada: Spíš než konkrétní pořad nebo úkol si vybavuji, že rozhlasová práce pro mě celkově představovala poslání. Mohla jsem ukazovat, že rozhlas umí být intimní, blízký lidem. Nezapomenu na první pocity při natáčení – strach, ale také euforie. Věděla jsem, že tuhle práci chci dělat celý život.



Váš pořad Šarm se u posluchačů těší velké oblibě. Kdy jste s ním přišla a co vás k němu inspirovalo?

Lada: Šarm vznikl v devadesátých letech. Chtěla jsem pořad, který by nebyl jen o módě nebo kosmetice, ale aby to byl pestrý magazín o životním stylu. Dodnes ho děláme a posluchačky, ale i posluchači muži si ho oblíbili. Mluví se tam o věcech, které lidem leží na srdci jako je zdraví, sport, etiketa, reportáže ze společnosti nebo portréty osobností.

Co to vlastně znamená být vedoucí programu – je to víc zodpovědnost, nebo radost?

Lada: Je to velká zodpovědnost, ale i radost. Musíte koordinovat vysílání, hledat rovnováhu mezi závažnými informacemi a zábavou. Držet kvalitu, motivovat kolegy. Ráda vymýšlím nové věci, třeba cyklus Neobyčejné příběhy obyčejných lidí. To jsou emocionální reportáže o tom, co lidé prožili, s čím se utkali. Chci, aby na konci byla naděje – aby posluchači věděli, že život má smysl i v těžkých chvílích a že vždycky existuje nějaká cesta.

Jak se za ty roky změnil rozhlas i posluchači?

Lada: Rozhlas se změnil hodně a hodně se změnili i posluchači. Dnes mají podcasty, sociální sítě, streamování. Musíme být rychlejší a co se týká formy pestřejší. Princip ale zůstává – kvalitní obsah, důvěryhodnost, blízkost k lidem.

Michale, v televizi jste působil dlouhá léta – co vás na ní přitahovalo?

Michal: Lákaly mě obrázky, možnost kreativity, možnost vyjadřovat informace vizuálně. V pozdějších letech, kdy jsem pracoval jako vedoucí studia, mě nejvíc bavilo tvořit obraz, relace a obsahovou skladbu. Když jsem dělal reportéřinu, bavilo mě být první u jakékoliv události a hned vše sdělit divákům. Vymýšlel jsem nové formáty – například první živé vysílání z dronů, přímé přenosy na sociální sítě a podobně. To byl regionálně pro Českou televizi úplně nový formát.

Prozraďte našim čtenářům, čím vás televizní práce nejvíc naplňovala?

Michal: Jsem blázen, bavilo mě vlastně všechno. Od reportérské práce přes technickou. Kolikrát jsem vzal kameru, natočil to sám, pak jsem si to sám postříhal a kameraman seděl vedle s kávou. Byla to výborná spolupráce. (*smích*) V mojí práci se prolínala ta intelektuální část s tou technickou. Velmi mě bavilo vymýšlení nových technických vychytávek, které by dokázaly zpravodajství vylepšit a zatraktivnit.

Přiznejte se - jako syn i jako kolega novinář - konzultoval jste někdy s maminkou svoji práci?

Michal: Občas jsme si volali a probírali nějaké zajímavé události. Ale většinou jsme si volali kvůli tomu, kdo pojede shrabat listí nebo posekat zahradu na chalupě. (*smích*)

Lada: To byl problém! Oba jsme byli vytíženi a nikdy jsme nenašli společný den. Ale jinak jsme si šli každý svou vlastní cestou, i když Michal byl v televizi na vysoké pozici.

Michale, dnes jste z mediálního prostředí trochu ustoupil – bylo to vědomé rozhodnutí?

Michal: Odchod souvisel se změnou vedení v České televizi. Přišel ředitel s jinou vizí. Dal jsem si proto pauzu, ale tahle vášeň jen tak nezmizí. S bývalými kolegy jsem stále v kontaktu.

Má podle vás práce v rozhlase v něčem výhody oproti televizi?

Michal: V televizi jsem občas pociťoval takový odstup mezi lidmi z různých oddělení – velká organizace, spousta útvarů, které





Lada Klokočníková

je rozhlasová moderátorka a redaktorka, vedoucí programu Českého rozhlasu Hradec Králové. Do hradeckého rozhlasu nastoupila po vystudování Fakulty žurnalistiky Univerzity Karlovy v Praze a následně po mateřské dovolené v roce 1985. V roce 1996 získala cenu generálního ředitele Českého rozhlasu Moderátor roku a ve stejném roce se stal dopolední Habaděj, který moderovala, nejoblíbenějším regionálním pořadem. Je také zakladatelkou celostátní rozhlasové posluchačské ankety Šarmantní osobnost roku a autorkou řady publicistických pořadů. V současné době vysílá z rozhlasové kavárny tříhodinový Páteční Habaděj a připravuje víkendový magazín o životním stylu Šarm.



Michal Klokočník

je český novinář, publicista a moderátor, který se dlouhodobě pohybuje v médiích. Narodil se 10. května 1979 v Pardubicích. Téměř třicet let pracoval v České televizi, kde začínal jako regionální reportér a později se stal šéfredaktorem zpravodajství českých a moravských regionů. Během své kariéry vytvořil novou síť televizních regionálních studií a přicházel s technologickými inovacemi ve zpravodajství. Dodnes působí v Českém rozhlase, kde se věnuje publicistice a vědecko-technickým pořadům. Založil projekt Dotek starých časů, ve kterém se věnuje uchovávání historicky cenných artefaktů z 19. a první poloviny 20. století. Jeho činnost směřuje k ochraně a popularizaci kulturního dědictví.

spolu neumí komunikovat. Zpravodajství si většinou žije vlastním životem, marketing také a další oddělení taktéž. Zdá se mi, že v regionálním rozhlase to funguje jinak, určitě i proto, že je menší.

Co vám dnes z práce v médiích chybí nejvíc?

Michal: Adrenalin a okamžitá reakce. Když jste živě ve vysílání, jde o vteřiny. To je nesmírně vzrušující. Dnes oceňuji, že mám čas i na klidnější práci. Ale svět médií jen tak neopustím. *(smích)*

Připravil jste výstavu s názvem Dotek starých časů, která se nachází přímo v centru Hradce Králové, ve sklepení Domu U Špuláků na Velkém náměstí. Co vám tato práce přináší?

Michal: Nostalgii, vzrušení i nenásilnou formu poučení. Sbírám, opravuji a pečuji o historické hrací stroje, mechanické hračky, světové kuriozity. Se svou partnerkou Vandou sbíráme hodně staré kočárky, panenky, předměty z minulosti. Ukazujeme lidem, jak se žilo před více než sto lety. Je to cesta do dětství našich prarodičů. Lidé přicházejí, vzpomínají, prožívají emoce. To mě naplňuje.

Lada: Vyvolává to neskutečnou nostalgii. Vidím věci, které jsem měla jako dítě – hračky, nábytek. Je to velmi dojemné. Michal má cit pro detail a příběh za každým předmětem.

Máte svůj oblíbený předmět nebo příběh z výstavy?

Lada: Těžko vybírat. Každý má svůj příběh. Možná staré plechové autíčko nebo dřevěný kočárek. Připomíná mi to, že čas běží, ale některé věci zůstávají krásné navždy.



Možná je to tím, že v dnešní uspěchané době potřebujeme cítit ukotvení v minulosti...

Lada: Určitě. Všechno je rychlé, digitální. Lidé zapomínají na kořeny. Pohled do minulosti nám připomíná, odkud jsme přišli a co bylo důležité – rodina, vztahy, radost z maličkostí.

Je pro vás, Michale, vaše výstava i určitou formou úniku od tlaku mediálního světa?

Michal: Částečně ano. Média jsou náročná, stresující. Výstava je klidnější, ale stále smysluplná. Dává mi prostor přemýšlet, tvořit.

Jak byste si přál výstavu dál rozvíjet?

Michal: Přeji si rozšířit tematické linie, propojit vše více s veřejností. Třeba workshopy, přednášky pro školy. Chci, aby lidé nejen koukali, ale i prožívali, ptali se, vzpomínali.



Jaké hodnoty jsou pro vás dnes nejdůležitější – osobně i profesně?

Lada: Zdraví, láska, rodina. V profesi pak pracovitost, nápaditost, čestnost a emoce. Člověk musí mít srdce na pravém místě. Říkám, že rozhlasáci jsou srdcaři. Bez toho bychom tu práci nedělali. Média by měla vyvolávat emoce – přitahovat posluchače, diváky, čtenáře.

Michal: Pro mě je důležitá autenticita, upřímnost a odvaha dělat věci po svém. Nebát se změn.

Jaké sny a plány byste si chtěli v budoucnu splnit?

Lada: Moc neplánuju. Žiju tady a teď. Moje oblíbená slova jsou radost a těšit se. Každý den si říkám, na co se dnes budu těšit. Ráda bych se vrátila k rozhlasovému seriálu Kolik stojí život, který jsme natáčeli a podívala se s odstupem pětadvaceti, třiceti let, jak se splnila očekávání lidí, která jsem tehdy natáčela. Kde jsou, jestli byla jejich rozhodnutí správná.

Jsem znamením blíženec – to znamená, že ráda věci vymýšlím, ale pak uvítám, když je tam někdo, kdo je dotáhne do konce. No a další plány? Pohrabat zahradu, sebrat jablka, zazimovat chalupu. *(smích)* A být s rodinou – mám devítiletou vnučku Natálku, to je moje největší radost.

Michal: Taky neplánuji moc dopředu. Teď zrovna chci, aby se dařilo výstavě, aby se mi pro ty krásné staré věci podařilo sehnat další hezké prostory. A doma chci samozřejmě to nejlepší pro rodinu. To je víc než jakákoli kariéra.

Gabriela Mlynka
foto: Jakub Macháček, archiv

Oslava ve velkém stylu





Galerie Sodovkárna v Hradci Králové se o jednom z podzimních večerů proměnila v elegantní prostor plný setkávání, umění a oslavy. Quartier magazín zde uspořádal soirée u příležitosti vydání svého 37. podzimního čísla a zároveň oslavil devět let své existence. Byl to večer, který dokonale propojil kulturu, komunitu a radost ze sdíleného okamžiku.

Majitelé galerie Iva a Tomáš Mužíkovi přivítali hosty v prostorách, které jsou jako stvořené pro podobné události. Sodovkárna je jedinečný multifunkční prostor, který dokáže pojmout nejrůznější typy akcí – od vernisáží a kulturních večerů po firemní eventy a soukromé oslavy. Její industriální architektura s moderními prvky vytváří atmosféru, která je současně útulná i noblesní.

Jedním z vrcholů večera byla komentovaná prohlídka luxusních automobilů, které manželé Mužíkovi v galerii vystavují. Návštěvníci mohli zblízka obdivovat prémiové vozy a dozvědět se o jejich historii a technických specifikách. Propojení umění, designu a automobilové kultury bylo fascinující a dodalo večeru zcela výjimečný rozměr.

Gastronomický zážitek večera podtrhlo občerstvení a samozřejmě dort. Ten pro tuto speciální příležitost připravili v pardubických Angi dortech, známých svou precizností a kreativitou. Jejich sladké dílo bylo nejen chutné, ale i vizuálně dokonalé – důstojný symbol devíti let úspěšné existence časopisu.

Večer v Galerii Sodovkárna byl oslavou nejen magazínu samotného, ale i komunity lidí, kteří ho tvoří a čtou. Bylo to setkání plné inspirace, kde se propojily umění, kvalita a společné hodnoty. Quartier tak znovu potvrdil, že je více než jen magazín. Je to platforma pro sdílení krásných okamžiků a pěstování kultury v regionu.

Děkujeme všem, kdo s námi tento večer strávili, a těšíme se na další společná setkání. Galerie Sodovkárna se ukázala jako perfektní volba pro takovouto akci. Inspirativní prostor, který umí každou událost pozvednout na vyšší úroveň.

(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**

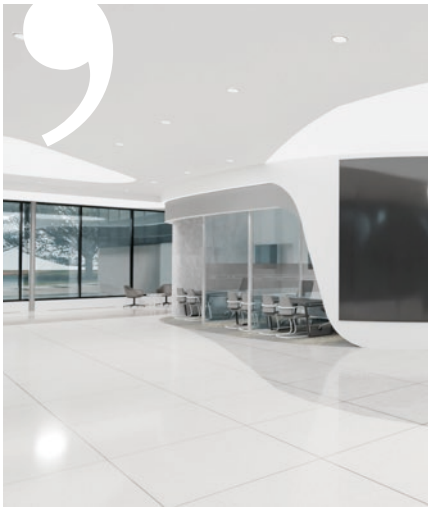
BYD pod hlavičkou OLFIN Car v Hradci

Značka BYD, která patří mezi největší světové výrobce elektrických a plug-in hybridních vozů, má své zázemí už i ve východních Čechách. OLFIN Car otevřel v hradeckém OC Aupark první showroom, kde si zákazníci mohou prohlédnout aktuální modely a nahlédnout do budoucnosti moderní mobility. A brzy v Hradci Králové přibude i zcela nový showroom BYD.

V OC Aupark v Hradci Králové už nějakou dobu narazíte na netradiční showroom s logem OLFIN Car a BYD. BYD (zkratka Build Your Dreams – postav si své sny) je možná pro někoho nová, ale v oblasti plug-in hybridních a elektrických vozidel se jedná o světového lídra a dnes patří mezi největší automobilky světa. V OLFIN Car se rozhodli tuto značku přivést i do východních Čech a otevřeli showroom netradičně přímo v obchodním centru.



Současný showroom v OC Aupark je první fází našeho vstupu s BYD na trh. Nabízí možnost blíže se seznámit s modely, které jsou dnes dostupné – od praktického plug-in hybridního kombi Seal 6 Touring přes elegantní sedan Seal až po vlajkové rodinné elektrické SUV Sealion 7. Nabídka tak pokrývá spektrum od úsporných plug in hybridních pohonů po plně elektrické vozy s mimořádnou technickou vyspělostí, vysokou úrovní komfortu a precizním zpracováním interiéru. Technologie BYD stojí na vlastních bateriích Blade Battery, které kombinují dlouhou životnost s vyšší bezpečností, kde čínská značka zúročila 29 let zkušeností s akumulátory.





A to je teprve začátek. Už nyní OLFIN Car připravuje otevření nového, velkého showroomu BYD v Hradci Králové. Moderní prostory nabídnou kompletní zázemí včetně servisu, předávací zóny a prostředí, kde si zákazníci budou moci vozy prohlédnout, vyzkoušet a poznat je v klidu a pohodlí moderního salónu. Vizualice nového showroomu už dnes napovídají, že se máme na co těšit.

BYD míří na zákazníky, kteří chtějí vstoupit do moderní mobility bez zbytečných kompromisů, ať už preferují nabíjení doma, nebo kombinaci elektrického pohonu a benzinu v plug in hybridní formě. Láká na atraktivní design, bohatou výbavu a jistotu, kterou poskytuje zázemí jednoho z největších výrobců automobilů na světě. Nabídka OLFIN Car cílí jak na městské řidiče hledající úsporné řešení, tak na rodiny nebo řidiče s vyššími nároky na dojezd. V OLFIN Car k tomu přidávají osobní přístup a léta zkušeností. Poradí s výběrem, domluví testovací jízdu a pomůžou se vším, včetně výkupu vašeho stávajícího vozu.

Přijďte se podívat do nového showroomu BYD v OC Aupark a poznejte značku, která mění pohled na elektromobilitu.

(red), foto: archiv

BYD | OlfinCar

BYD SEALION 7

Nabití z 10 na 80 % za 24 minut.
Z 0 na 100 km/h za 4,5 sekundy.
530 koní a pohon všech kol.
Dojezd až 502 km.



BYD SEAL U DM-I

Celkový dojezd až 1 125 km.
Až 125 km čistě na elektřinu.
Z 0 na 100 km/h za 5,9 sekundy díky síle 325 koní.
Inteligentní pohon všech kol.



OLFIN Car s.r.o. | OC Aupark | Gočárova třída 1754/48 | 500 02 Hradec Králové | +420 498 019 856 | www.olfincar.cz



10 let v proudu

Když mu před lety ukradli dodávku s veškerým vybavením, doslova přes noc přišel o celou firmu. *„Byl to restart se vším všudy,“* vzpomíná elektrikář Petr Brinda, spoluzakladatel královéhradecké PB elektro a řemeslník s čtyřicetiletou praxí. Už deset let ale na práci ani podnikání není sám — po boku mu stojí ambiciózní syn Petr. Společně vyrostli v jednoho z nejvýznamnějších hráčů na trhu, realizují projekty od čerpacích stanic Orlen až po ikonickou Masarykovu chatu v Orlických horách a míří do světa chytré energetiky.

Vaše firma letos v zimě slaví 10 let. Iniciály PB ale v oboru rezonují už víc než čtyři dekády. Jak vzpomínáte na své začátky?

PB: Byl to punk. Vůbec jsem nevěděl do čeho jdu, protože myšlenka na vlastní podnikání přišla tak nějak náhodou. Tehdejší zaměstnavatel spustil restrukturalizaci a já jako služebně nejmladší byl první na ráně. Ale řekl jsem si, že to zkusím. První zakázka byla vcelku dobrá, třetí mi nezaplatili.

Takže klasická podnikatelská horská dráha?

PB: Prošel jsem si všemi možnými průšvihy. Jednou mi dokonce ukradli auto s celým vercajkem. V pondělí jsme měli vyrážet na montáž a já si všechno den předem nachystal do auta - v té době to byla de facto celá firma. Ráno jsem přišel a dodávka pryč. To bylo nepříjemné, protože jsem si u dodavatelů musel domlouvat delší splatnosti a chvíli trvalo, než jsem se z toho oklepal. Byl to restart se vším všudy.

Neměl jste po tom chuť to celé zabalit?
PB: To nikdy.

Dnes úspěšně fungujete v jedné firmě společně se synem. Měli jste zezačátku obavy?
PB jr.: Určitě a řekl bych, že oboustranné.

PB: Společný byznys jsem si nemaloval, ale nebudu lhát - přál jsem si to. Byl jsem nohama na zemi a do ničeho ho, doufám, netlačil. Dodneška si pamatuju, jak jsem Petra poprvé viděl ve výkopu a říkal si: „*tak snad to dneska přežije.*“ Samozřejmě s nadsázkou.

PB jr.: Tak tenhle den mám taky v živé paměti. Házel jsem lopatou a ty jsi mi říkal: „*To není jako s klávesnicí, co?*“ (*smích*) Prakticky jsem ale u táty v dílně vyrostl a pomáhal mu každé prázdniny, byť na začátku s tou lopatou v ruce. Takže myšlenka společné firmy vyplynula tak nějak přirozeně.

Jaký je táta kolega?
PB jr.: Naše role jsou jiné a jasně dané. Rovnocenní kolegové už z principu nikdy nebudeme — táta má 25 let zkušeností s podnikáním a 40 let v oboru. To nedoženu. (*smích*)

PB: Mám přesah do revizí, takže když je něco na hraně norem nebo má zákazník specifický požadavek, rozhodujeme společně. Svoji úlohu ve firmě tak vnímám už spíš jako „mentorskou“, výkon je na Petrovi.

PB jr: Je fakt, že táta je pro mě hlavně psychická opora. Dokážu toho vyřešit hodně, ale jsou situace, kdy je to buď a nebo a mít se s kým poradit, je hodně cenný. A občas taky mít si komu postěžovat.

To zní, jako byste našli recept na úspěšný rodinný byznys.
PB: Umíme se pohádat fest. Zároveň si to ale umíme vyříkat a už se k tomu nevracet. Když se tyhle věci nenaučíte překračovat, nepůjde to. Základem dobrého byznysu je za mě chemie. Pokud to nebude fungovat lidsky, nebude to fungovat vůbec.

PB jr.: Mám to stejně.

PB: Není nad to, když vám syn říká „vole“. To je sen každého otce. (*smích*)

Umíte oddělit práci a rodinu nebo si to nosíte „ke stolu“?
PB: U polévky většinou končíme. (*smích*) Pravdou je, že společného času je málo, takže využíváme každou volnou chvíli a ať chcete nebo ne, tak věcí, které jsou ve firmě potřeba řešit, je hodně. Navíc tím, že je v rámci účetnictví velkou oporou i manželka, prakticky tomu doma neutečeme.


První rozvaděč Petra Brindy jr.

Kdo je váš typický klient?
PB jr: V posledních letech je to hlavně firemní klientela a instituce obecně. Soukromý sektor už děláme spíš výjimečně.

PB: Je to přirozený proces. Když to vezmu historicky ze své zkušenosti, začínal jsem u drobných oprav přes rekonstrukce koupelen až po kompletní montáže a jednoho dne mi došlo, že pracuji především pro náročnější soukromé investory. Teď jsme ve fázi, kdy pracujeme hlavně pro firmy. Je to jako v každém oboru otázka poptávky a nabídky. Soukromé zakázky jsou slabší, protože jsme se posunuli a známe svou cenu. A to jde ruku v ruce. Když jsme to přestali tlačit, otevřely se nové dveře.

Každoročně médii proběhne zpráva, že řemeslníků je nedostatek a vyhlídky nejsou o moc pozitivnější. Mladí se do práce rukama zkrátka nehrnou. Je to téma i u vás?
PB jr.: Řešíme to od začátku. Občas seženeme partu, ale je to spíš náhoda. Někdy přijdou i dva životopisy za měsíc, ale pak půl roku nic.

PB: Nejstaršího kolegu jsem k sobě vzal hned po škole. Vydržel pro mě pracovat dlouho – možná 12 let. Běžná praxe totiž je, že jakmile to člověka naučíte, odejde dělat na sebe.

Máte za sebou stovky montáží. Na který projekt jste nejvíc hrdí?
PB jr.: Za mě je to síť čerpacích stanic Orlen, zahraniční zakázky v průmyslovém segmentu a Masarykova chata v Deštném. Srdcovka jsou samozřejmě projekty doma v Hradci, kde jsme dělali třeba někdejší restauraci Potrefená Husa na Velkém náměstí.

PB: Jsem hrdý na Petra. Jaký je a jak to zvládá. To je můj nejúspěšnější projekt ze všech!

Deset let za vámi. Jaké jsou plány, vize nebo přání na další dekádu?
PB: Já jsem si nástupce zařídil včas, tak bych si přál, aby tu v budoucnu Petr neseděl sám.

PB jr.: Chci se víc posunout do výroby rozvaděčů a segmentu MaR (měření a regulace) – obecně řečeno řízení vyšších technologických celků. Je to výzva, další krok k růstu a vyšší specializaci – víme možná o dvou, třech firmách na Hradecku, které se na to zaměřují. Je to běh na delší trať, ale těším se na to.

Michaela Mikysková, foto: Ondřej Šlambora, archiv

Když se charisma potká s vizí

Když se řekne Mido, mnozí si okamžitě vybaví elegantní interiér jeho barbershopu v centru Hradce Králové – místo, které voní po prémiových vůních, poctivé péči a sebevědomí. Pro jiné je Mido Hawillo vizionářem, který stojí za projektem iVision Media, moderní platformou, jež chce změnit svět reklamy. A pro ty, kdo ho znají osobně, je především charismatickým mužem s nakažlivým nadšením, libanonským temperamentem a obrovskou dávkou energie, kterou dokáže přenést na své okolí.



„Do Česka jsem přijel před více než dvaceti lety,“ vzpomíná Mido, který dnes Hradec Králové považuje za svůj domov. *„Byla to úplně jiná doba. Nikdo tu neznal pojem barbershop. Muži chodili ke kadeřnicím a o speciálním pánském salonu si mohli nechat jen zdát.“*

Právě z této potřeby vznikl jeho první podnikatelský nápad-vytvořit prostor, kde se muži cítí dobře, kde se potkávají a inspirují. A tak se začal psát příběh značky Mido Barbershop.

OD NŮŽEK K VIZI

Mido začínal v Praze, kde pracoval pro prestižní francouzský salon. Tam se poprvé zrodila myšlenka otevřít gentlemen's club – místo, které by nebylo jen o účesech, ale o celé kultuře mužského stylu. *„Stříhal jsem známé osobnosti, aniž bych si to tehdy uvědomoval,“* směje se. *„Třeba Karla Gotta nebo Václava Havla. V té době jsem ještě neuměl česky tak dobře, takže jsem často ani netušil, kdo mi sedí v křesle.“*

Postupně si Mido vybudoval reputaci muže, který dává střihu duši a každému klientovi pocit, že odchází o něco jistější. Když se s manželkou rozhodli usadit



v Hradci Králové, měl jasno: sem chce přenést svůj koncept pánské elegance. A tak v roce 2018 otevřel Mido Barbershop, který se stal nejen symbolem precizní práce, ale i místem, kde vznikají nové přátelské i obchodní vazby.

GENTLEMEN'S CLUB: KOMUNITA SE STYLEM

„Chtěl jsem vytvořit prostředí, kde se mohou potkávat muži s vizí, sdílet nápady a inspirovat se navzájem," vysvětluje Mido. Z toho vznikl projekt Gentlemen's Club, který pořádá pravidelná setkání podnikatelů, sportovců a kreativců z Hradce Králové i širšího regionu.

Atmosféra těchto večerů připomíná anglický klubový styl - decentní elegance, dobré pití, hudba, diskuze o byznysu, životě i sportu. *„Naše akce jsou o opravdových vztazích. Chci, aby se lidé potkávali, bavili a navzájem si pomáhali."*

Z těchto setkání postupně vyrostla i myšlenka na Den podnikatele, který Mido s týmem poprvé uspořádal v roce 2024. Událost přilákala desítky lokálních byznysmenů a stala se předzvěstí většího projektu. O rok později se v rámci velkolepých oslav 800 let města Hradce Králové, na jejichž organizaci se Mido aktivně podílel, uskutečnil celodenní multižánrový festival pro veřejnost zakončený večerním VIP setkáním. Tato exkluzivní část programu přilákala více než čtyři sta významných hostů – podnikatele, lékaře, právníky, politiky i sportovce z celého Královéhradeckého kraje. *„Bylo to neuvěřitelné. Na jednom místě se potkali majitelé firem, investoři i kreativní vizionáři,"* říká hrdě.

REVOLUCE V REKLAMĚ

Zážitky z klubových večerů i potřeba propojit lidi přivedly Mida k další velké myšlence – vytvořit nový způsob, jak firmy komunikují se zákazníky. Tak vznikla společnost iVision Media, jejímž cílem je spojit svět fyzické reklamy s digitální interaktivitou.

„Naším cílem je připravit revoluci ve světě médií," říká Mido s jiskrou v očích. *„Spojujeme LED obrazovky, 3D design a chytré QR kódy tak, aby reklama nebyla jen statickým obrázkem, ale živým příběhem."*

Jeho tým vyvíjí moderní digitální panely, které kombinují obraz s okamžitou interakcí – zákazník si jednoduše naskenuje QR kód a na telefonu se mu spustí video, nabídka nebo soutěž.

iVision Media se zaměřuje na instalace obrazovek v obchodních centrech, sportovních halách a dalších místech, kde se pohybují lidé. Mido věří, že právě chytrá, vizuálně atraktivní reklama je budoucností marketingu. *„Chceme překonat dobu papírových plakátů a billboardů,"* vysvětluje. *„Digitální reklama je ekologičtější, flexibilnější a dokáže oslovit přesně ty, které má."*

MUŽ S VIZÍ

Za všemi projekty Mida Hawilla stojí společný motiv – propojování lidí. Ať už v jeho barbershopu, na setkáních Gentleman's Clubu nebo prostřednictvím digitálních obrazovek iVision Media.

„Podnikání je pro mě způsob, jak tvořit svět, ve kterém se lidé cítí dobře," říká. *„Ať už jim dám střih, který jim zvedne sebevědomí, nebo jim pomůžu propagovat značku, jde mi vždy o to samé – o emoci, o vztah."*

Mido Hawillo dnes patří k nejvýraznějším osobnostem východočeské podnikatelské scény. Z muže, který kdysi stříhal legendy, se stal muž, který sám legendy vytváří – ve světě stylu, byznysu i médií.

Gabriela Mlynka, foto: Jakub Macháček, archiv







Vánoční speciál



VÁNOČNÍ VĚŠTĚNÍ Z VLAŠSKÝCH OŘECHŮ

Na Štědrý večer pusťte na vodní hladinu vlastní lodičku ze skořápky vlašského ořechu se zapálenou svíčkou – symbol síly, očisty a světlé budoucnosti. Pokud dopluje daleko, čeká vás cesta a úspěch; zůstane-li u břehu, osud vás pozve na místo klidného trvání. Při vzájemném toulání lodiček se rýsuje vztah – o to pevnější, čím déle spolu plují. Tradice spojuje starobylé víry i rodinné ticho adventního ve-čera. Pustíte letos na hladinu svoji lodičku?

Kreativní nápady na balení vánočních dárků

Vánoce se blíží a s nimi i otázka, jak zabalit dárky tak, aby potěšily nejen svým obsahem, ale už samotným vzhledem. Krásně zabalený dárek dokáže vyčarovat úsměv na tváři obdarovaného ještě dříve, než jej rozbalí. Připravili jsme pro vás šest originálních návodů inspirovaných různými styly – od roztomilých sněhuláků přes elegantní přírodní motivy až po tradičního Santa Clause. Každý z těchto způsobů balení zvládnete snadno doma a výsledek překoná vaše očekávání.



KLASIKA S NOVÝM NÁDECHEM

Motivem Santa Clause nikdy neprohloupíte. Tento způsob balení zaujme tradičním červeno-bílým ladění a osobitým přístupem k detailům.

Co budete potřebovat:

Kraftový papír nebo červený balicí papír
Bílý papír na vousy
Lepidlo
Nůžky
Ozdobné stuhy v červené, bílé a modré barvě
Malé dárkové kartičky

Dárek zabalte do kraftového nebo červeného papíru tak, aby vrchní část zůstala viditelná. Z bílého papíru vystřihněte tvar Santových vousů – můžete se inspirovat obláčkovým tvarem s vlnitými okraji. Vousy přilepte do horní třetiny balíčku. Z balicího papíru nebo kartonu vytvořte také typickou červenou čepici, kterou umístíte nad vousy. Balíček obtočte červenou stužkou a přidejte malou visačku s vánočním přáním. Pro zvýšení efektu můžete přidat mini bambulky

nebo bílé pompony imitující kožešinový lem Santova kostýmu.

DÁRKY S VŮNÍ PŘÍRODY

Přírodní styl balení představuje spojení jednoduchosti s noblesou. Tento přístup využívá materiály, které naleznete při procházkách přírodou nebo ve vlastní zahradě.

Co budete potřebovat:
Kraftový balicí papír
Jutovou stuhu nebo provázek
Sušené pomerančové plátky
Skořicové tyčky
Malé šišky
Větvičky jedle nebo borovice
Sušené jablečné plátky (volitelně)

Dárek zabalte do neutrálního kraftového papíru. Připravte si sušené pomerančové plátky – nakrájíte pomeranč na tenké plátky a vysušíte v troubě při nízké teplotě. Kolem balíčku omotejte jutovou stuhu nebo přírodní provázek. Pod stuhu zasuňte větvičku jehličí, kterou můžete doplnit malou šiškou. Skořicové tyčky přivažte vedle sebe tak, aby vytvořily přírodní dominantu. Nakonec přilepte nebo přivažte sušený pomerančový plátek. Výsledek působí harmonicky, voní po Vánocích a navíc je ekologický. Tento styl oceníte zejména u dárků pro dospělé, kteří preferují minimalistickou estetiku.



OZDOBNÉ PROVÁZKY

Třetí nápad přináší do balení dárků hravost prostřednictvím trojrozměrného stromečku vytvořeného ze zelených výřezů.

Co budete potřebovat:
Balicí papír v teplých tónech (meruňkový, béžový nebo klasický hnědý)
Zelený papír nebo kartón
Červenou stuhu
Ozdobné korálky
Lepidlo
Nůžky

Dárek zabalte do zvoleného barevného papíru. Z tmavě zeleného papíru vystřihněte několik trojúhelníků různých velikostí – nejmenší nahoru, největší dolů. Trojúhelníky nalepte na balíček tak, aby vytvořily siluetu stromečku. Pro dosažení trojrozměrného efektu můžete trojúhelníky přeložit nebo nalepovat pouze jejich část. Mezi jednotlivé „větve“ umístěte korálky nebo miniaturní červené kuličky připomínající vánoční ozdoby. Celý balíček obtočte stuhou a zavažte klasickou mašlí. Na vrchol stromečku můžete přidat zlatou nebo stříbrnou hvězdičku vystřiženou z lesklého papíru. Tento způsob





balení vypadá profesionálně a přitom jej zvládnete bez speciálních dovedností.

SOB RUDOLF

Máte rádi rozkošné vánoční postavičky? Vytvořte si třeba soba s vtipným červeným nosem jednoduše a rychle. Tento nápad ocení pod stromečkem především ti nejmenší členové rodiny.

Co budete potřebovat:
Kraftový balicí papír
Oboustranná lepicí páska
Silné lepidlo
Větve jedle nebo borovice (paroží)
Dvě plastová očka
Červená vánoční ozdoba (nos)
Silný drát nebo pevný provázek na upevnění

Zabalte dárek do kraftového papíru. Na horní část balíčku upevněte dvě větve jedle nebo borovice tak, aby připomínaly sobí paroží. Větve můžete přivázat provázkem nebo přichytit drátkem. Ujistěte se, že drát nebo provázek obtáčíte kolem celého balíčku, aby paroží pevně drželo. Pod paroží nalepte dvě plastová očka – umístěte je vedle sebe s menší mezerou mezi nimi. Pod oči připevněte červenou vánoční ozdobu, která bude představovat charakteristický zářivý nos Rudolfa. Ozdobu můžete přilepit nebo ji provléknout na provázek držící paroží. Celou kompozici dotáhněte tím, že kolem balíčku obtočíte tenký přírodní provázek nebo jutovou stuhu.

RUSTIKÁLNÍ LUXUS

Předposlední nápad kombinuje hrubé materiály s elegantními doplňky. Výsledek překvapí svou harmonií a ukáže, že méně může být více.

Co budete potřebovat:
Kraftový nebo běžný hnědý balicí papír
Jutové plátno nebo širokou jutovou stuhu
Přírodní provázek
Sušené pomerančové plátky
Chlazené jablečné plátky
Skořicové tyčky
Malé šišky
Větvičky jedle

Základem je zabalení dárku do kraftového papíru. Kolem balíčku omotejte širokou jutovou stuhu nebo přiložte kus jutového plátna a přivažte přírodním provázkem. Vytvořte sestavení z přírodních materiálů – vedle sebe položte skořicové tyčky, mezi ně zasuňte větvičky jedle, přidejte malé šišky a završte vše sušenými plátky pomeranče a jablka. Celou kompozici pevně přivažte provázkem tak, aby jednotlivé prvky držely pohromadě. Můžete také přidat malou dřevěnou visačku s vyrytým jménem obdarovaného nebo krátkým přáním. Tento styl balení funguje výborně u dárků pro milovníky přírody, ekologicky smýšlející lidi nebo pro ty, kdo oceňují autentický, neokázalý luxus.



SNĚHULÁK Z VÍČEK: ZIMNÍ RADOST PRO MALÉ I VELKÉ

Závěrečný nápad spojuje kreativitu s recyklací. Využijete kovová víčka od lahví, z nichž vytvoříte rozkošného sněhuláka. Postup je jednoduchý, ale efekt působí profesionálně.

Co budete potřebovat:
Kovová víčka od lahví (nejlépe různých velikostí)
Bílou barvu nebo bílý papír
Černý fix nebo malé černé knoflíky
Oranžový papír na nos
Modré ozdobné třpytky nebo samolepky
Červenou stužku nebo kousek látky
Lepidlo

Víčka nejprve očistěte a osušte. Natřete je bílou barvou nebo přilepte kulaté výřezy z bílého papíru. Když barva zaschne, namalujte fixem tečky představující oči a úsměv. Z oranžového papíru vytvořte miniaturní nos ve tvaru mrkve. Na tělo sněhuláka přidejte modré třpytky nebo nalepte malou vločku. Z červené stužky vytvořte čepičku nebo šálu. Hotové ozdoby přilepte přímo na zabalený dárek nebo na stuhu, kterou balíček svážete. Tento nápad funguje skvěle na menších dárcích a děti ho milují.

Gabriela Mlynka, foto: archiv



CIFY
city for you HRADEC KR.



www.cify.cz

Po čem muži touží

Vánoce se blíží a vy stále nevíte, čím potěšit muže ve vašem životě? Zapomeňte na ponožky a další nekreativní dárky. Připravili jsme pro vás inspirativní výběr sedmi produktů, které spojují design s funkčností a zaručeně potěší každého muže, ať už je technologický nadšenec, kreativní duše nebo milovník zábavy.



LET DO SVĚTA KREATIVITY

Profesionální dron DJI Mavic 4 Pro s pokročilým fotoaparátem a inteligentními režimy létání otevírá nekonečné možnosti pro zachycení úchvatných záběrů. Kompaktní design umožňuje snadnou přepravu, zatímco špičková technologie zajišťuje stabilitu i v náročných podmínkách. Pro všechny, kdo touží vidět svět z ptačí perspektivy.

djishop.cz
54 999 Kč

SÍLA PRO PROFESIONÁLY

MacBook Pro s čipem M5 představuje naprostou špičku v oblasti výkonu a designu. Nádherný Liquid Retina displej, neuvěřitelná výdrž baterie a schopnost zvládat i ty nejnáročnější úkoly činí z tohoto notebooku nástroj pro skutečné profesionály. Dokonalý dárek pro kreativce, programátory nebo každého, kdo se nespokojí s kompromisy.

apple.com
od 45 990 Kč



DOKONALÝ ZVUK V MINIMALISTICKÉM PROVEDENÍ

AirPods Pro třetí generace nabízejí špičkové aktivní potlačení hluku, prostorový zvuk a dokonale čistý poslech. Kompaktní pouzdro s USB-C nabíjením a precizní zpracování odpovídají legendární kvalitě Applu. Ideální společník pro muže, který miluje hudbu a vyžaduje prémiový zvukový zážitek.

apple.com
6 490 Kč





VIRTUÁLNÍ REALITA BEZ KOMPROMISŮ

Standalone VR headset Focus Vision nabízí úchvatný zážitek z virtuální reality bez nutnosti připojení k PC. Vysoce kvalitní zobrazení, pohodlné nošení a rozsáhlá knihovna her a aplikací dělají z tohoto headsetu bránu do zcela nových světů. Pro muže, který chce zažít budoucnost zábavy už dnes.

alza.cz
30 499 Kč



HERNÍ VÝKON NOVÉ GENERACE

Konzole Xbox Series X přináší brutální výkon, bleskové načítání díky SSD a podporu her v 4K rozlišení až 120 FPS. Game Pass nabízí přístup ke stovkám her a zpětná kompatibilita zajišťuje, že žádná oblíbená hra nezůstane zapomenuta. Dárek, který zaručí stovky hodin zábavy.

alza.cz
17 490 Kč



ELEGANTNÍ STYL

Hodinky Galaxy Watch 8 spojují elegantní minimalistický design s pokročilými zdravotními funkcemi. Jejich grafitově šedý hliníkový korpus dokonale ladí s každým outfitem, zatímco špičkové senzory monitorují spánek, tepovou frekvenci i úroveň stresu. Ideální dárek pro muže, který dbá na své zdraví a zároveň si potrpí na styl.

samsung.com
10 290 Kč



PRÉMIOVÝ SMARTPHONE PRO NÁROČNÉ

Vlajková loď Samsungu přináší revoluční výkon, profesionální fotoaparát a ikonické pero S Pen pro kreativní práci. Titanový rám a prémiové materiály zajišťují odolnost i luxusní dotek, zatímco AI funkce usnadňují každodenní používání. Pro muže, který očekává to nejlepší z mobilní technologie.

samsung.com
36 490 Kč

Vánoce bez výčitek

Vánoce jsou o radosti, vůních a sladkostech – a nemusíte při tom obětovat své zdravotní zásady. Přinášíme vám čtyři recepty na cukroví, které spojuje tradice s moderním přístupem k výživě. Vanilkové rohlíčky bez cukru, vláčná tvarohová vánočka, linecké s chia semínky i proteinové perníčky – všechny tyto dobroty dokážou potěšit vaše chuťové pohárky i tělo.



SLAVTE BEZ KOMPROMISŮ

Advent už klepe na dveře a s ním přichází ta nejčarodějnější část roku – čas, kdy se naše domovy naplňují vůní skořice, vanilky a čerstvě upečeného cukroví. Letošní zimu vám však nabízíme něco víc než jen klasické recepty. Představujeme vám čtyři promyšlené varianty vánočních dobrot, které ctí tradici, ale zároveň respektují vaše zdraví.

Zapomeňte na představu, že fitness cukroví znamená kompromis v chuti. Tyto recepty jsou důkazem, že s chytrým výběrem surovin můžete mít to nejlepší z obou světů – lahodné sladkosti bez přidaného cukru, s hodnotnými tuky, a dokonce i se skrytou dávkou proteinů nebo vlákniny.

VANILKOVÉ ROHLÍČKY, KTERÝCH SE NEMUSÍTE BÁT

Začněme klasikou, která nesmí chybět na žádném vánočním stole. U našich low-carb vanilkových rohlíčků jsme nahradili běžnou mouku mletými mandlemi a ovesnými vločkami a místo cukru použili erythritol, který nepůsobí na hladinu glukózy v krvi. Výsledek? Křehké, vonící rohlíčky, které vám nedají zabrat ani na chvíli.

Ingredience (cca 30 ks):
120 g mletých mandlí
80 g ovesné mouky
60 g přepuštěného másla (ghí)
nebo kokosového oleje
2–3 lžíce erythritolu nebo xylitolu
1 žloutek
špetka vanilkového prášku
nebo vanilky z lusku
volitelně: 1 lžička proteinu
s vanilkovou příchutí

Všechny suroviny spojte dohromady a vypracujte hladké těsto. Nechte ho odpočinout v lednici dvacet až třicet minut, aby získalo správnou konzistenci. Poté z něj vytvarujte klasické rohlíčky a pečte při 160 °C asi dvanáct až patnáct minut, dokud nezískají jemně zlatavou barvu. Ještě teplé rohlíčky obalte v erythritolu smíchaném s vanilkou – tím získají tu pravou vánoční chuť. Pokud preferujete měkčí konzistenci, přidejte do těsta jednu lžíci jablečného pyré.



VÁNOČKA PLNÁ PROTEINŮ

Kdo řekl, že tradiční vánočka musí být nutričním hříchem? Tato celozrnná verze s tvarohem představuje dokonalou rovnováhu mezi slavností a rozumným přístupem k jídlu. Tvaroh nejen dodává vláčnost a jemnou chuť, ale také zajišťuje slušnou porci bílkovin.

Ingredience:
300 g celozrnné pšeničné mouky
200 g hladké špaldové mouky
250 g polotučného tvarohu
2 vejce
60 g ghí nebo kvalitního másla
200 ml mandlového mléka
1 kostka droždí
3 lžíce medu
špetka citronové kůry
rozinky a mandle dle chuti

Začněte přípravou kvásku – z mandlového mléka, droždí a lžičky medu vytvořte směs a nechte ji chvíli odpočinout, dokud nezačne pěnit. Poté přidejte všechny zbývající suroviny a vypracujte nadýchané těsto, které bude příjemně pružné. Nechte ho kynout na teplém místě asi hodinu, dokud nezdvojnásobí svůj objem. Následně upleťte klasickou vánočku, povrch potřete rozšlehaným vejcem a posypte mandlemi pro krásný vzhled i chuť. Pečte při 180 °C přibližně třicet pět až čtyřicet minut, dokud není vánočka zlatavá a při poklepání vydává dutý zvuk. Výsledkem je vláčná, lehce sladká vánočka.



LINECKÉ S CHIA

Linecké cukroví má své nezastupitelné místo v každé vánoční sadě. Naše verze používá špaldovou mouku a mleté mandle, ale hlavní hvězdou je chia gel – směs chia semínek s trochou vody, která dokonale zvlhčí těsto a dodá mu skvělou konzistenci.



Ingredience:

200 g špaldové hladké mouky
80 g mletých mandlí
90 g změklého másla
2 lžíce medu
2 lžíce chia gelu (chia semínka + trocha vody)
špetka vanilky
malinový džem bez cukru na slepení

Nejprve si připravte chia gel – smíchejte chia semínka s trochou vody a nechte je několik minut nabobtnat. Poté spojte všechny suroviny v kompaktní těsto a nechte ho třicet minut vychladit v lednici, aby se lépe zpracovávalo. Těsto vyválejte na pomoučněné ploše a vykrajujte tradiční tvary – kolečka, hvězdičky nebo srdíčka. Pečte při 170 °C asi deset minut, dokud cukroví nezíská jemně zlatavý okraj. Po úplném vychladnutí slepujte dvojice malinovým džemem bez přidaného cukru. Chia semínka perfektně zvláční těsto a jako bonus dodají zdravou dávku vlákniny.







PERNÍČKY S TAJEMSTVÍM

Na závěr něco pro milovníky čokolády a perníkového koření. Tyto bezmoučné perníčky používají namleté ovesné vločky a čokoládový protein, což z nich dělá téměř fitness snack, který si můžete bez výčitek dopřát i mezi svátky.

Ingredience:

150 g jemných ovesných vloček (namletých)
40 g čokoládového proteinu
2 lžíce kakaa
1 vejce
3 lžíce medu nebo javorového sirupu
1 lžička perníkového koření
1 lžička prášku do pečiva
2–3 lžíce mandlového mléka
volitelně: hořká čokoláda min. 85 % na potření

Smíchejte všechny suché ingredience – namleté ovesné vločky, protein, kakao, perníkové koření a prášek do pečiva. Poté přidejte mokré ingredience – vejce, med a mandlové mléko – a důkladně promíchejte. Těsto nechte deset minut odpočinout, aby vločky nasákly tekutinu a těsto získalo lepší konzistenci. Vytvarujte kolečka nebo klasické perníčky a pečte při 170 °C deset až dvanáct minut. Po vychladnutí můžete perníčky volitelně potřít roztavenou hořkou čokoládou s obsahem kakaa minimálně 85 procent, což jim dodá luxusní finish.

Gabriela Mlynka, foto: archiv

Sion

- Pracujeme s talenty, nadáním a charakterem dětí
- Chyba není ostuda, je důležité zkoušet i slepé cesty
- Používáme různé metody učení
- Neděláme přepadová zkoušení u tabule
- Vytváříme rodinné prostředí

Chceme, aby se děti a studenti:

- Rozvíjeli všestranně
- Chápali souvislosti a samostatně přemýšleli
- Radovali se z toho, že pochopili podstatu místo biflování

Je pro nás důležité:

- Celkový rozvoj osobnosti
- Projevování názorů
- Zdravé vztahy

MŠ

Školka, která
má ráda děti







ZŠ

Škola ušitá na míru





SŠ

Jiná škola







DDM

Objev svůj talent



Grand je zpět!

Po téměř dvouleté rekonstrukci otevřel pardubický obchodní dům Grand dveře veřejnosti ve zcela nové podobě. Architektonický skvost z roku 1931, který navrhl Josef Gočár původně jako Hotel Grand, prošel proměnou respektující jeho historickou hodnotu. Jak se ze starého známého Grandu stal moderní prostor pro setkávání, nákupy i odpočinek?

Procházíte prosklenou dvoranou zalitou denním světlem a vnímáte jemné architektonické odkazy připomínající eleganci třicátých let. Citlivě zrekonstruovaný prostor působí současně a přesto vědomě navazuje na původní Gočárův rukopis. Tady se potkává minulost s přítomností. Grand už není jen místem pro nákupy – stal se otevřeným městským prostorem, který zve k setkávání, odpočinku i k objevování nových zážitků. Jeho srdce dnes tvoří útulné kavárny, butikové obchody a pestrá gastronomie.

KDYŽ HISTORIE DIKTUJE PRAVIDLA

Rekonstrukce památkově chráněné budovy není procházka růžovým sadem. Architekt Jiří Opočenský z ateliéru OVA čelil nelehkému úkolu – vrátit Grandu původní atmosféru a zároveň zachovat autentickou duši místa. Výsledek hovoří sám za sebe. Původní společenský sál znovu získal svůj ikonický oválný půdorys, mramorové schodiště se opět leskne jako v době své největší slávy a nová mozaiková dlažba odkazuje k éře, kdy Hotel Grand vítal nejvýznamnější osobnosti meziválečného Československa.

Nejvýraznějším prvkem přestavby je prosklená dvorana, která propojuje původní budovu s prostorem multikina CineStar a Krausovou vilou. Tento architektonický zásah dokázal z dříve roztříštěného komplexu vytvořit jednotný celek. Místo, kde mohou návštěvníci přirozeně plynout mezi světem módy, gastronomie a zábavy.

TŘI NEJVĚTŠÍ BOLESTI – VYŘEŠENY

Když v roce 2019 zadala společnost PSN, majitel a investor Grandu, marketingový průzkum, výsledky byly jednoznačné. Lidé znali Grand, věděli, kde jej najdou, ale poukazovali na tři zásadní problémy: nedostatek parkovacích míst, zastaralý vzhled a chybějící food court. Pozitivní zprávou bylo, že Grand je silná značka i adresa sama o sobě. Bylo ale nutné odstranit zásadní negativa a bylo jasné, že před obchodním domem stojí velká výzva.

Potíže, které Grand provázely, se postupem času podařilo úspěšně vyřešit. Nový parkovací dům Grand, který je otevřený od roku 2024, nabízí dostatek míst pro návštěvníky. Interiér Grandu prošel kompletní proměnou se silným důrazem na vzdušnost. Zmizela matoucí mezipatra, stropy v přízemí jsou vyšší a celý iteriér je sjednocený. A gastronomický koncept? Ten dnes dostává zcela jiný rozměr.

BUTIKY MÍSTO CHAOSU RETAILU

Grand nechce být jen dalším nákupním centrem. Jeho kouzlo spočívá v jiném přístupu. Místo desítek řetězcových prodejen zde najdete pečlivě vybrané butiky a gastro koncepty, které jsou v regionu zcela ojedinělé. Vedle nich působí i prověřené značky – obnovená restaurace Struhadlo (bývalá Potrefená husa) či Lékárna Grand v soukromém vlastnictví.

Mezi kotevními nájemci září CineStar, který ke své rekonstrukci přistoupil stejně ambiciózně jako investor. K velkým prémiovým sálům otevřel Boutique Cinema, tři butikové sály s menší kapacitou a pohodlnými sedačkami, které nabízí intimnější filmový zážitek.





NOVÝ KONCEPT GASTRONOMIE

Zapomeňte na hlučné prostory plné plastových stolků a rychlého občerstvení. Gastronomická zóna Grandu staví na útulnosti a rozmanitosti. Costa Coffee láká na kvalitní kávu, Popeyes přitahuje mladší generaci a celý koncept podporuje myšlenku, že jídlo není jen palivo, ale i příležitost k odpočinku. „*Náš food court není pro davy lidí. Chceme, aby si tu každý našel místo, kde se bude cítit příjemně*," zdůrazňuje marketingová manažerka Adéla Vosmíková.

KDO CHODÍ DO GRANDU?

Návštěvníci Grandu se během dne přirozeně střídají. Dopoledne patří především maminkám s dětmi nebo seniorům. V poledne se díky své poloze stává Grand oblíbeným centrem pro lidi z okolních kanceláří, úřadů, či pro studenty okolních škol. Večery a víkendy? Ty už patří především návštěvníkům z celého regionu, kteří sem míří za pohodlným parkováním, kinem i za celkově klidnější atmosférou, než na jakou jsou z obchodních center zvyklí.

POKRAČOVÁNÍ NA JAŘE

Na jaře 2026 otevře Grand další patro s coworkingovými kancelářemi, zasedacími místnostmi a především nádhernou venkovní terasou vhodnou pro firemní i soukromé akce. To potvrzuje strategii managementu – Grand má být víc než jen místo pro nákupy. Má se stát přirozeným centrem společenského života v Pardubicích.

MÍSTO, KAM SE BUDETE RÁDI VRACET

Vánoční atmosféra už klepe na dveře a Grand připravil program na každý adventní víkend. Návštěvníci si mohou zkusit vytvořit vlastní ozdoby ve spolupráci s firmou Koulier, ozdobit s dětmi perníčky, získat inspiraci na vánoční dárky nebo využít služby balení dárků. Nechybí ani možnost objednat si vánoční cukroví u místních cukrářů. „*Motto prvních Vánoc v Grandu je: Přijď pro dárek, zůstaň pro atmosféru. A přesně to je i naše celoroční přání – aby to nebylo jen o nákupu, ale o příjemně stráveném čase. Aby se Grand stal místem, kam se lidé budou rádi vracet, kde si posedí u kávy nebo si dají osobní či pracovní schůzky*," uzavírá Adéla Vosmíková.

> *„Snažili jsme se Grandu vrátit atmosféru třicátých let, ale v moderní podobě!"*

Udržitelnost hraje významnou roli i zde. Přestože jde o památkově chráněnou budovu v samém centru města, Grand získal jako jedna z prvních staveb povolení k instalaci fotovoltaické elektrárny na střeše. Zelená energie tak dnes doslova osvětluje jeho historické zdi.

Grand už není jen nákupní centrum. Je to živé místo s duší – prostor, kde se architektura Josefa Gočára setkává s potřebami moderního člověka. Místo, kde se historie neukládá do vitrín, ale stává se přirozenou součástí každodenního života.

Gabriela Mlynka, foto: archiv





Když žena řídí elektrárnu

Romana Zadrobílková se před dvaceti lety jako čerstvá absolventka právnické fakulty hlásila na pozici řadového právníka v Elektrárnách Opatovice. Dnes je jejich výkonnou ředitelkou. Její cesta není jen příběhem o profesním úspěchu, ale především o odvaze, vytrvalosti a umění balancovat mezi náročnou kariérou a rodinným životem s dětmi.

OD PRÁVNIČINY K ŘÍZENÍ ELEKTRÁRNY

V roce 2006 si Romana všimla inzerátu, že Elektrárny Opatovice hledají právníka. „*Říkala jsem si, že to mám z Hradce, kde jsem bydlela, kousek, tak proč to nezkusit*," vzpomíná. Nastoupila ještě během studií na částečný úvazek s podmínkou, že musí do určité doby dokončit státnice a diplomovou práci.

Původně plánovala, že budou Elektrárny Opatovice jen přestupní stanice, než půjde do advokátní praxe. „*Nicméně ta práce mě natolik naplňovala, že se moje ambice vrhnout se do advokacie rozpustila, a zůstala jsem*," přiznává. Od roku 2010 začala zastupovat vedoucí právního oddělení, která odcházela na mateřskou dovolenou, a o tři roky později se sama stala vedoucí tohoto oddělení.

Průlom přišel před pěti lety, kdy jí bylo nabídnuto místo výkonné ředitelky. „*Měla jsem obrovské štěstí na nadřízené, kteří dokázali vidět schopnosti, nikoli stereotypy spojené s tímto postem*," říká Romana s vděčností. Obzvlášť si váží podpory svého předchůdce, který ji nejen důvěřoval, ale také ji zasvěcoval do fungování energetiky. „*Měl otevřenou mysl a odvahu dát na této pozici, kde stále převažují muži, šanci ženě.*"

ŽENA V MUŽSKÉM SVĚTĚ

Elektrárna je typickým příkladem oboru, který bývá vnímán jako ryze mužský. Jak se v něm cítí žena na vedoucí pozici? Romana vysvětluje, že pokud by měla vyzdvihnout jeden rozdíl ve svém přístupu, pak je to empatie. Vlastnost, kterou většinou oplývají více ženy než muži a která jim pomáhá lépe vnímat lidi kolem sebe.

Romana Zadrobílková si uvědomovala, že v technických znalostech nikdy nedožene kolegy s dlouholetou praxí v oboru. Rozhodla se proto pro jinou cestu - snažila se problémy vnímat v co nejširších souvislostech.

Právě schopnost podívat se na věci z nadhledu, komplexně a s odstupem v ní od dětství podporoval její tatínek.

NEJTĚŽŠÍ ZAČÁTKY

Když Romana před pěti lety nastupovala na post ředitelky, čekala ji jedna z nejtěžších zkoušek. Největší obavy měla z toho, jak její přechod z pozice kolegyně do role nadřízené přijmou kolegové. „*Naštěstí si všechno velmi rychle sedlo a já vím, že se na své kolegy můžu spolehnout*," říká Romana.

Romana je nejen zdatnou manažerkou, ale i manželkou a maminkou. Jak skloubit náročnou práci výkonné ředitelky s péčí o děti? „*Těžko, ale jde to*," usmívá se Romana. „*Bez podpory a pochopení rodiny, především mé maminky a manžela, by to ale nešlo.*" Zároveň dodává, že pokud člověk něco chce, cestu si vždy najde.

A co dovolené? Romana přiznává, že bylo velmi málo dovolených, na které by odjížděla bez notebooku. Čas věnovaný práci je ale často na úkor jejího osobního času, a ne rodiny. Pracuje v noci, kdy už všichni spí, nebo brzy ráno.

RADY PRO OSTATNÍ

Co by Romana poradila ženám, které chtějí budovat kariéru a zároveň mít rodinu? „*Je potřeba to probrat s ostatními členy rodiny a srozumět je se všemi úskalími. Bez jejich pomoci a součinnosti je to totiž téměř nereálné*," zdůrazňuje.

„*Jsou chvíle, kdy člověk nestihne všechno – rodina potřebuje víc, jindy zase práce. Ale naučit se s tím žít a hledat rovnováhu, která vyhovuje vám i vašim blízký, je podle mě to klíčové*," dodává.

Zároveň však ženy, které chtějí budovat kariéru v oblastech, kde dominují muži, varuje. „*Je dobré počítat s tím, že se bez ohledu na vaše schopnosti najdou lidé, kteří vám dají najevo, že tam podle nich nepatříte. Pokud s tím nebudete smířené, může to být velmi vyčerpávající.*"

ŽENSKÁ EMPATIE

Její osobní zkušenost se odráží i v přístupu k zaměstnancům. „*Pokud to pozice umožňuje, vycházíme zaměstnancům vstříc v době, kdy se musí postarat o své děti nebo starší rodinné příslušníky. Mohou tedy pracovat z domu*," vysvětluje. „*Zároveň dáváme ženám, které odešly na mateřskou možnost vrátit se brzy do pracovního procesu a pracovat z domu i s miminkem*," dodává ředitelka.

VIZE DO BUDOUCNA

Co má Romana před sebou? Společně se svým týmem chce úspěšně dokončit modernizaci Elektráren Opatovice. Romana Zadrobílková je důkazem toho, že úspěšná kariéra v technickém oboru není výsadou pouze mužů. Její příběh ukazuje, že klíčem k úspěchu je odvaha, podpora rodiny, důvěra okolí a schopnost najít rovnováhu mezi profesním a osobním životem. A také to, že nemusíte být technikem, abyste řídili elektrárnu – stačí mít otevřenou mysl, chuť učit se a lidský přístup.

Gabriela Mlynka, foto: archiv











Muž, který se odmítl vzdát

Když Honzovi Urbánkovi z Chrudimi v dubnu 2023 lékaři oznámili diagnózu – rakovinu plic ve čtvrtém stadiu s metastázemi v mozku, kostech i nadledvinkách, prognóza zněla neúprosně: dva měsíce života. Jenže Honza se rozhodl, že jeho příběh neskončí podle lékařských tabulek.

„*Neměl jsem tu už být, ale jsem. A každý den za to děkuji,*“ říká dnes, více než rok a půl po verdiktu, který by mnohým vzal chuť bojovat. On však zvolil jinou cestu – spojil moderní medicínu, doplňkovou léčbu a víru ve vlastní tělo. A především se odmítl se vzdát.

DIAGNÓZA, KTERÁ VŠECHNO ZMĚNILA

Nemalobuněčný adenokarcinom plic ALK pozitivní patří mezi agresivní typy rakoviny. U Honzy se navíc ukázala i druhá mutace MET. Na obě existuje cílená biologická léčba, která dokáže zastavit činnost rakovinných buněk. Každý z těchto léků, Lorlatinib a Tepotinib, je v Česku hrazen zdravotní pojišťovnou. Ne však v kombinaci, kterou Honza podstupuje a která se v jeho případě ukázala jako život zachraňující.

Zdravotní pojišťovna jeho žádost o úhradu odmítla s odůvodněním, že jde o experimentální léčbu. Honzův lékař, onkolog dr. Podhorec z Masarykova onkologického ústavu, však potvrdil, že právě tato kombinace přináší výjimečné výsledky, potvrzují to i opakovaná vyšetření. Původní ložisko v plicích se změnilo v jizvu, metastázy vymizely z nadledvinek a lymfatického systému a v mozku se nádory nadále zmenšují.

„*Na posledním CT popisují úplné vymizení nádorů v nadledvinkách a uzlinách. V mozku dochází ke zmenšování metastáz. Léčba prostě funguje,*“ shrnuje Honza.

CENA ŽIVOTA

Každý měsíc jeho léčba stojí přes 190 000 korun. Lorlatinib a Tepotinib, které užívá v poloviční dávce, si musí platit sám. Od diagnózy už investoval do léčby a podpůrné terapie tři miliony korun, tím vyčerpal veškeré úspory.

Proto se rozhodl, že se obrátí na veřejnost prostřednictvím platformy Donio, kde vznikla sbírka „Podpora pro Honzu v léčbě rakoviny“. Vybrané prostředky pomáhají pokrýt nejen samotnou léčbu, ale i infuzní vitamín C, který snižuje vedlejší účinky a zlepšuje celkový stav organismu.

V případě, že pojišťovna léčbu nakonec schválí, plánuje Honza využít finance pro další pacienty, kteří se na něj obracejí s prosbou o radu. A pokud by nastala progrese onemocnění, je už nyní registrován na špičkových zahraničních klinikách ve Švýcarsku a Singapuru, kde je připraven k léčbě novou generací léků.

VÍRA, KTERÁ POMÁHÁ

Honza o své cestě mluví otevřeně, bez patosu, ale s hlubokou pokorou. „*Věřím, že díky tomu, že jsem neposlechl autority, které mi říkaly, že musím nechat ozářit celý mozek a podstoupit chemoterapii, dnes žiju bez větších omezení.*“

Jeho příběh je příběhem víry nejen v Boha, ale i v sílu člověka, který odmítl přijmout konec. Není to příběh o zázraku, ale o odvaze postavit se systému a věřit, že má cenu bojovat o život každý další den.

Na otázku, co by si přál, odpovídá prostě: „*Aby můj příběh pomohl dalším lidem najít naději. Aby věděli, že existují cesty, které stojí za to zkusit.*“

Gabriela Mlynka, foto: archiv

Přispějte Honzovi na léčbu rakoviny


PF
2026
Přejeme Vám
krásné prožití vánočních svátků,
spoustu lásky, zdraví a spokojenosti.
Vážíme si Vaší přízně a děkujeme,
že nám pomáháte dělat svět o něco hezčí.
Pavel a Monika Staňkovi
zakladatelé nadačního fondu AQUAPURA
AQUAPURA
NADAČNÍ FOND PAVLA A MONIKY STAŇKOVÝCH



Kuchař s duší

Patrik Raven není jen šéfkuchař. Je vypravěč příběhů, rebelující filozof s vařečkou v ruce a člověk, který gastronomii vrací to, co jí dnešní doba postupně bere – emoce, autenticitu a duši. Jeho projekt Soul Kitchen už šestým rokem pomáhá lidem v nouzi, jeho slova o gastronomii budí vášnivé reakce a připravovaná kniha slibuje příběhy, které dojmou k slzám. Pozvali jsme ho na otevřený rozhovor o tom, co v oboru ztrácíme a co stojí za to zachovat.

Patriku, vy otevřeně kritizujete kulturu „sociálních zombie" a ztrátu opravdového prožitku z jídla. Kdy jste si uvědomil, že gastronomie ztrácí duši?
Bohužel je to nezastavitelný trend dnešní doby. Většina lidí místo užívání si společnosti blízkých nemluví. Rodiny dají dětem v restauraci mobil, aby je neobtěžovaly. Je smutné, když si mladý pár na valentýnské večeři vytáhne mobil, aby se vyfotili s jídlem, a pak ho celý večer nepustí z ruky a vůbec nekomunikují.

Stojíte za projektem Soul Kitchen. Představte ho našim čtenářům.
Projekt Soul Kitchen běží šestým rokem. Začalo to hrncem polévky a toasty na Hlavním nádraží v Praze. Postupně se z nápadu stala tradice, kdy nejen vaříme, ale také pomáháme. Už několik let například sbíráme hračky pro děti v nemocnicích a otevíráme dveře komunitních center – třeba v Přezleticích – abychom pohostili lidi osamělé nebo v těžké životní situaci.

Promítají se pohádky, svítí vánoční stromeček s dárky pro děti samoživitelů i pro ty, kteří tráví Štědrý den v nemocnici. Každoročně děkujeme i záchranářům či policistům – letos třeba oběma směnám pražské záchranné služby. Jsou to chvíle, které dojímají. Vidíte sousedy, rodiny i starší lidi, jak spolu sedí, jedí, povídají si. Je to zkrátka moje srdcovka. A i když jsem začínal sám, ale bez přátel, partnerky a dobrovolníků by projekt nikdy nefungoval. Proto ho ani záměrně nemedializujeme – není to o publicitě, ale o tom, „vrátit něco zpět". V roce 2026 však chystáme něco většího – open air akci pro zhruba pět set lidí, projekt pomůže také jedné konkrétní rodině.

Může být v dnešní době jídlo nositelem příběhu, když se z něj mnohdy stává jen obsah pro sociální sítě?
Ano. Jídlo bylo, je a vždy bude příběhem. Za každým talířem se skrývá cesta – ať už jde o samotné zrození pokrmu, nebo příběh o tom, proč a jak ho kuchař upravil. Svůj díl na něm mají i lidé, kteří vám ho přinesou – s vlastními zážitky a emocemi z toho dne. Každé jídlo tak nese svůj příběh.



A těch jsou tisíce – právě o tom pojednává má připravovaná kuchařka 1000 příběhů, která vychází letos v prosinci.

Příběh může být ukryt v surovině, ve vzniku receptu i v osobních souvislostech. Pro jednoho znamená meruňkový knedlík vzpomínku na léto u babičky na Moravě, pro jiného první vaření s mámou. A právě tyto emoce činí z jídla něco výjimečného – to je jeho skutečná hodnota.

Kdo vás v gatronomii nejvíce inspiruje?
Má inspirace pochází z několika zdrojů, inspiruji se každý den kolegy, podřízenými, ale také kuchařskými velikány, jako jsou Petr Kunc ze Salabky v Praze, David Šašek toho času z Molo Lipno, Marek Fichtner z Červeného Jelena, Martin Svátek z Mace Restaurant, David Radek nebo Tomáš Černý z Dejvické 34. Tito lidé mě inspirují a někteří o tom ani neví. S některými jsem se potkal a vařil, s některými se znám jen tak, že si občas zavoláme.

Pak tu jsou samozřejmě další velikáni – John Williams z Londýna nebo Kiko Martins z Portugalska. Od všech jsem si vzal, že je potřeba se učit a pak si najít vlastní cestu. Šéf Williams mě naučil, že není důležitá jen krása na talíři, ale že je potřeba mít výrazné chutě, pokrm nesmí být mdlý.

Šéfové Kiko Martins a Fabio Picchi, který bohužel v roce 2022 zemřel, mě naučili, že dobré suroviny jsou všude kolem nás a že je dobré se vrátit ke kořenům. Ano, olivový olej je trpký, ale má spoustu hloubek chutí. Je trpký stejně jako život lidí, kteří jej vyprodukovali. Má takový být, a proto není důvod to skrývat a lhát jen proto, že jsou lidé, kteří chtějí „vynikající“ olej, přičemž pro ně „vynikající“ znamená, že postrádá chuť. Nechci o takových věcech lhát, protože pak cítím, že zrazuji poctivou a tvrdou práci těchto lidí.

Naučili mě, že gastronomie je o poctivosti – o návratu ke kořenům, k surovinám, které mají vlastní příběh i chuť. Nejde o dokonalost, ale o autenticitu. Stačí naslouchat a učit se od těch, kteří svou práci dělají s pokorou.

Kde je hranice mezi tím, když kuchař vypráví vlastní příběh, a tím, když host „přepíše” jeho práci svými požadavky?
Často slýchám, že jsem arogantní nebo že kvůli svému přístupu nebudu mít hosty. Ale nejde o pózu – jde o respekt k práci kuchaře. Každý z nás má svůj příběh, styl i rukopis, který vznikal roky. Za tím stojí tisíce hodin ve škole, na stážích, samostudium, dvanácti až šestnáctihodinové směny, pokusy i omyly, popáleniny a říznuté prsty.

Každý recept je výsledkem zkušeností, ne náhody. A pak přijde host, který prohlásí, že česneková polévka je moc česneková nebo špenát příliš zelený. Přirovnal bych to k situaci, kdyby někdo přišel za chirurgem a začal mu radit, jak má držet skalpel.

Vaření je řemeslo i umění zároveň. Kuchař dává hostovi to nejlepší ze sebe – svůj čas, dovednosti i emoce. Ne každý to ocení, a to je v pořádku. Někdo přijde, jiný už ne. Tak to má být. Otázkou je, jestli dnes lidé chodí do restaurace za chutí a zážitkem, nebo jen kvůli fotografii na sociální sítě.

Jak se podle vás dá v restauraci vytvořit atmosféra, která probouzí emoce?
Chci, aby moje chilli opravdu pálilo, citron byl kyselý, česnek voněl i štípal a olivový olej na řemeslném chlebu měl poctivou trpkost. Chci, aby se lidé smáli, aby si namočili prst do omáčky, když se nikdo nedívá. Aby je jídlo dojalo, překvapilo – nebo klidně i trochu rozzlobilo. Všechno je v pořádku. Emoce totiž znamenají, že jste přítomní. A když se přítomný okamžik promění ve vzpomínku, je to ten největší dar. Pokud se to stane u mého jídla, budu nesmírně poctěn.

Atmosféra vzniká nejen jídlem, ale i prostředím, hudbou a servisem. Když host přijde, měl by se nadechnout, cítit, jak z něj padá napětí, a na chvíli se proměnit v dítě, které s úžasem řekne: „*Jé, tohle musím ochutnat.*“ Chci, aby rozlomil kousek chleba, slyšel, jak křupne – a v tu chvíli zapomněl na všechno ostatní.

Chystáte knihu. Bude to kuchařka, gastronomický deník, nebo manifest? A pro koho ji píšete?
Neřekl bych, že je to moje kniha – patří všem, o kterých vypráví. Receptů je v ní sice spousta, ale především navazuje na myšlenku příběhů, o kterých jsem mluvil. Jezdili jsme po domovech pro seniory a prosili lidi, aby se s námi podělili o vzpomínky spojené s jídlem – o recepty jejich maminek, babiček, o chvíle, které měly chuť domova. Tyto příběhy jsme propojili s mými recepty, a vznikl tak silný lidský celek.

Píšu ji trochu pro sebe, ale hlavně pro každého, kdo má srdce. Některé příběhy mě dojaly natolik, že jsem při jejich zpracování brečel – a nebyl jsem sám, slzám se neubránil ani náš grafik. Ale nejsou to jen smutné kapitoly, je v nich i spousta radosti a humoru. Doufám, že čtenáře přimějí víc naslouchat, zajímat se o lidi kolem sebe a vidět, že i za obyčejným talířem může stát celý životní příběh.

Gabriela Mlynka,
foto: archiv



Kuchyně, která vás pustí ven

V posledních letech trávíme čím dál více času venku – v zahradě, na terase, u bazénu. Grilování a vaření venku se stalo běžnou součástí života, ale stále jsme odkázaní na to, že pro přípravu jídla běháme mezi kuchyní a zahradou. Novinka cook_out® od New Visit, tento problém elegantně řeší. Jde o mobilní kuchyni, která umožňuje vařit i servírovat přímo pod širým nebem.







JAK TO FUNGUJE

Představte si elegantní blok na kolečkách, který lze jednoduše přemístit tam, kde se právě odehrává život – ke stolu s přáteli, k bazénu nebo třeba pod pergolu. cook_out® může kombinovat elektrický nebo plynový grill, indukční desku, grill teppanyaki nebo další kvalitní spotřebiče, pracovní plochu a dostatek místa na vše potřebné. A když se zrovna nepoužívá? Jednoduše se přemístí na své místo, ideálně pod střechu, a rázem se z něj stane stylový kus zahradního nábytku, který nijak neruší.

DESIGN PRO OKO I DOTEK

Na vzhledu tohoto produktu architekti a konstruktéři z New Visit opravdu nezanedbali ani detail. Mobilní kuchyně je navržena a vyrobena architekty a designéry přímo v Hradci Králové. Základ tvoří kombinace kvalitně lakovaného ocelového rámu, perforovaného plechu s venkovní povrchovou úpravou, masivního dřeva nebo vysoce odolných HPL desek. Vše spolu působí moderně a zároveň přirozeně. Povrchy jsou odolné proti počasí, ale pořád si zachovávají příjemný, hřejivý charakter. Výsledkem je kuchyně, která skvěle vypadá v každé zahradě – ať už jde o moderní vilu nebo venkovský statek.

PROČ MOBILNÍ? PROTOŽE SVOBODA!

Zahradní kuchyně bývají většinou pevně zabudované. cook_out® volí jinou cestu – díky mobilitě se přizpůsobí majitelům, ne oni jemu. Ráno si lze připravit snídani na slunci, večer vařit u bazénu nebo v koutě zahrady, kde je příjemně. Dům se tak rozšíří o nový obytný prostor – o místo, kde se schází rodina i přátelé.

ZÁŽITEK Z VAŘENÍ

cook_out® není jen o funkci, ale o atmosféře. Vaření se stává součástí společného času. Hostitel už nemusí stát zavřený v kuchyni – může být uprostřed dění, povídat si, nalévat víno, servírovat a přitom připravovat jídlo. Každé vaření se mění v malou společenskou událost.

VÁNOČNÍ DÁREK

cook_out® je víc než kuchyně. Je to zážitek, kus životního stylu. Může to být i skvělý vánoční dárek. Pokud si potrpíte na kvalitní věci, které zjednoduší život a přinesou nové možnosti, pak si tuto mobilní kuchyni zamilujete. Přináší svobodu, krásu a pohodlí – tři hodnoty, bez kterých si moderní zahradu dnes už ani nelze představit. Novou mobilní kuchyni si lze prohlédnout a zakoupit v showroomu New Visit v Hradci Králové. Zakázkově upravené modely jsou k dodání do 6 až 8 týdnů od objednání. Stačí si vybrat a v jarních měsících roku 2026 už budete moci vařit i na své zahradě.

(red), foto: archiv

Proč cook_out®

- Minimalistický design, který zapadne do každé zahrady
- Plně funkční mobilní kuchyně na kolečkách
- Snadné přesunutí tam, kde chcete být
- Odolnost a dlouhá životnost díky kvalitním materiálům
- Velice snadná údržba vzhledem k použitým materiálům
- A především – radost z vaření venku

Orlice park

Víta Nejedlého 1063/10

Hradec Králové

Vánoční nákupy?

U nás jsou jednoduché!



Všechny dárky pod stromeček vyřešíte v OC Orlice park.
Šperky, léky, kosmetika, zverimex, optika, vybavení domácnosti, sportovní výbava a mnoho dalšího na jednom místě.

Parkování bez starostí po neomezeně dlouhou dobu na velkém venkovním i krytém parkovišti přímo u OC.



Lovci s respektem

Zima přináší do české krajiny ticho, bílý klid a stopu, která prozradí každý pohyb zvěře. Pro většinu z nás je to období horkého čaje, svíček a krbového tepla. Pro myslivce naopak čas, kdy je jejich úloha v přírodě nejdůležitější. Když sníh přikryje lesy a louky, stávají se ochránci, pečovateli i strážci rovnováhy.


Libor Burian


Michaela Fialová

Dva lidé, které spojuje stejná vášeň – Libor Burian a Michaela Fialová – dokazují, že moderní myslivost není o trofejích, ale o hlubokém respektu k životu a krajině, která nás živí.

TRADICE ZAKOŘENĚNÁ V RODINĚ

„*Myslivost, to je láska k přírodě*," říká Libor Burian, který vyrostl na venkově v rodině, kde byl otec myslivcem. „*Už jako malý chlapec jsem s ním chodil do lesa, nosil seno na zádech a pozoroval, jak zvěř přichází ke krmelcům. To byla moje první škola života.*"

A v rodinném duchu vnímá svůj vztah k lovu také Michaela Fialová, která rozbíjí stereotyp, že myslivost je mužská záležitost. „*Já jsem vyrostla v rodině, kde lovili dědeček, pradědeček i táta. Od malička mě brali s sebou a učil mě chápat přírodu. Doma jsme jedli hlavně maso ze zvěřiny, a já tak od dětství vím, odkud se jídlo bere.*"

KLID, PÉČE A POKORA

Zima je pro většinu zvířat obdobím zkoušky. Méně potravy, mráz a hlad – to vše znamená, že člověk musí přiložit ruku k dílu. „*Zimní měsíce jsou dobou ticha a strádání, kdy zvěř potřebuje naši pomoc, aby přežila,*" vysvětluje Libor Burian. „*Myslivci v tom čase rozvážejí seno, doplňují sůl, čistí tůně, sázejí ovocné stromy a krytinu pro zvěř. To všechno je součást péče o krajinu.*"

V zimních měsících je myslivost spojená hlavně s péčí o zvěř - krmení, sledování stop, kontrola, jestli je všechno v pořádku. Samotný lov v zasněžené krajině má podle myslivců svoje kouzlo, ale to hlavní je starost o přírodu.

Michaela Fialová to říká s úsměvem: „*Největší kouzlo lovu v zimních měsících je zůstat doma a zatopit si v krbu,*" směje se, ale vzápětí dodává vážně: „*Pokud ale někdo loví i v zimě, mělo by to být s respektem k přírodě. Já sama si vybírám jen ty druhy a lokality, které dávají smysl. Každý lov by měl mít účel.*"

OCHRÁNCI, NE LOVCI TROFEJÍ

V dnešní době se kolem myslivosti šíří řada předsudků. „*Často se setkávám s mýtem, že myslivci jsou psychopati, které baví zabíjet,*" říká Michaela Fialová otevřeně. „*To je naprostý nesmysl. Většina z nás dělá všechno pro to, aby zvíře netrpělo. Dobrý lovec ví, kdy má vystřelit – a hlavně kdy nemá.*"

Libor Burian doplňuje, že myslivci jsou především hospodáři. „*Podle zákona je zvěř ve volné přírodě majetkem státu, ale péče o ni leží na nás. My udržujeme rovnováhu, zachraňujeme mláďata při senosečích, přikrmujeme v dobách strádání a regulujeme počty zvěře tak, aby nedocházelo k přemnožení. Myslivost není sport, ale styl života.*"

ETIKA, TRADICE A MODERNÍ DOBA

Přestože se do myslivosti promítají nové technologie, základní hodnoty zůstávají. Libor Burian připomíná, že už hrabě František Antonín Špork povýšil lov na ušlechtilou činnost, která má jasná pravidla. „*Myslivost má přesná etická pravidla. Lovíme jen staré nebo nemocné kusy. Základní zásada zní: respekt k životu.*"

Michaela Fialová se k tomu přidává z moderního pohledu. „*Myslivost se vyvíjí jako všechno ostatní. Dnes máme technologie, které pomáhají, aby zvíře netrpělo – přesnější zbraně, termovize, drony, které hledají mláďata v seně. To všechno zvyšuje etiku lovu. Ale hlavní zásada zůstává: vždycky jde o respekt.*"

ŽENY V MYSLIVOSTI

Přestože lesy stále častěji ožívají ženským hlasem, předsudky občas přetrvávají. „*Když jsem byla mladší, musela jsem si své místo vydobýt,*" přiznává Michaela. „*Ale jakmile jsem na střelnici přestřílela*



většinu chlapů, pochopili, že nejde o pohlaví, ale o zručnost a respekt. Dnes mě berou jako rovnocenného kolegu. Myslivost prostě nerozlišuje, jestli jste muž, nebo žena – důležité je, že děláte věci poctivě.“

Její přístup má navíc rozměr, který oslovuje každého, kdo žije zdravě a udržitelně. *„Já jsem maminka a chci, aby moje rodina jedla to nejkvalitnější jídlo. A to je zvěřina. Vím přesně, odkud pochází, vím, že zvíře žilo svobodně a že jeho maso není zatížené průmyslovým chovem. To je podle mě opravdový návrat k přírodě.“*

MYSLIVOST JAKO SLUŽBA PŘÍRODĚ

Když posloucháte vyprávění, rychle pochopíte, že myslivost je tiché spojenectví s přírodou, které vyžaduje trpělivost, pokoru a zodpovědnost.

„Myslivci dělají obrovský kus práce, který většina lidí ani nevidí,“ říká Libor Burian. *„Ve svém volnu zadarmo odpracují stovky hodin, pořádají osvětové akce, vysazují stromy a čistí krajinu. Kdyby nebylo myslivců, česká příroda by vypadala úplně jinak.“*

LOV NENÍ O SMRTI, ALE O ŽIVOTU

Dobrý lovec není ten, kdo často střílí, ale ten, kdo rozumí přírodě. *„Největší umění je vědět, kterou ránu nedat,“* říká Michaela Fialová. *„Když po týdnu v zimním lese mrznete a zvěř se konečně objeví, je těžké odolat. Ale právě tehdy poznáte skutečného myslivce – toho, kdo počká.“*

A možná právě v tom je podstata celé české myslivosti – v pokorném spojení s přírodou, ve zkušenosti, která se dědí z generace na generaci, a v respektu ke všem živým bytostem.

Lov, jak ho popisuje Libor Burian a Michaela Fialová, není o trofejích ani výstřelech. Je o životě. O té tiché chvíli, kdy člověk stojí v zimním lese, slyší pod nohama křupnout sníh a ví, že je jen součástí většího celku – přírody, která dává i bere, a kterou je třeba chránit.

Gabriela Mlynka, foto: archiv



inzerce

K-TRIUMF RESORT ★★★★

PŘIJEĎTE SI UŽÍT PŘÍJEMNÝ VEČER S RELAXACÍ VE VÍŘIVKÁCH NAŠEHO WELLNESS.



Při rezervaci přes náš web s kodem
zima2025
navíc získáte **10% slevu**
na veškeré sportovní a relaxační služby hotelu.

Platnost: od 1. 11. 2025 do 31. 3. 2026



Privátní wellness relax
PRO 2 NA JEDNU NOC
Odpočiňte si i během týdne a užijte si privátní wellness s bohatou snídaní v pokoji DeLuxe s výhledem do naší obory.

Balíček obsahuje:
- Ubytování v pokoji typu DeLuxe od neděle do čtvrtka*
- Bohatá snídaně formou bufetu
- Župan k dispozici po celou dobu pobytu
- 60 minutový privátní wellness v čase 16.00–23.00**
- Parkování u hotelu zdarma

Cena 2 700 Kč / 1 noc pro dvě osoby

** Pobyt možno rozšířit na více dní.*
*** Při objednání pobytu si prosím rezervujte svůj čas ve wellness.*

LÁZNĚ VELICHOVKY 1897



Darujte zdraví



Můžete využít
30% slevu na procedury
v blízkých Lázních Velichovky.

www.k-triumf.cz | info@k-triumf.cz | +420 491 407 121 | K-Triumf resort | ktriumfresort

@dami.catering.bife

Od CATERINGU Po VENDING

damicatering.cz



Ochutnejte naši poslední specialitu:
Kachní trhané maso v rozpečené bulce s česnekovým dresinkem, brusinkami, rukolou a jarní cibulkou

Grilování
Firemní večírky
Rodinné oslavy
Svatební hostiny

DAZi catering



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 ředitel Dostihového spolku Pardubice Jaroslav Müller a proč tomu tak je?

Jaké je vaše nejoblíbenější místo a čím si vás získalo?
Možná to bude znít prvoplánově, ale rozhodně je to pardubické dostihové závodiště. Nad tím nemusím dlouho přemýšlet. Ta lokalita má své genius loci, atmosféru, tradici a historie se tu píše už století a půl.

Vzpomenete si na jeho první návštěvu?
Asi ne, byl jsem hodně malý kluk. Pocházím z rodiny, kde vždycky koně byli její součástí. S tátou jsme na závodiště chodili často a pamatuji si, že to pro nás vždy byl velký svátek.

Co si tam žádný návštěvník nesmí nechat ujít?
Samozřejmě dostihy. Ale také možnost potkat se s kamarády, s přáteli a dát si pivo nebo klobásu. To všechno prostě k dostihovému dni patří.

Jaká místa vás mimo to nejvíce zaujala?
Líbí se mi všude, kde je teplo, svítí slunce a kde jsou spokojení lidé.

Prozradíte čtenářům, jaký jste si z cest odvezl největší zážitek?
Hodně cestuji, strávil jsem několik let i v zahraničí. Takže zážitků je opravdu celá řada a je poměrně obtížné vybrat ten jeden, který by převážil všechny ostatní. Každá cesta totiž přináší něco jiného – někdy adrenalin, jindy klid a ztišení. Určitě je to především setkávání se zajímavými lidmi, kteří vám můžou mnohé předat, inspirovat vás a ukázat svět z jiné perspektivy.

A suvenýr?
Na suvenýry moc nejsem. Nejraději si vozím vzpomínky a zážitky, které mají osobní kouzlo a připomenou mi konkrétní moment nebo atmosféru daného místa. Často si s sebou přivezu třeba i vůni, melodii nebo chuť, která se mi vryje do paměti mnohem víc než jakýkoli předmět.

Jsou místa, kam se rád vracíte, nebo spíš raději objevujete nová?
Je mnoho míst, kam se rád vracím, a to jak u nás doma, tak i v zahraničí. Přesto se snažím objevovat také nové lokality. Někdy je to pečlivě naplánované, jindy vás nějaké místo překvapí úplně náhodou, třeba když zabloudíte nebo se jen necháte unést intuicí. Právě tyto nečekané objevy bývají často těmi nejkrásnějšími.

Kam se chcete podívat příště?
Láká mě Japonsko. Ani ne tak svou technickou vyspělostí, jako spíše svou kulturou, filozofií života a bohatou historií. Myslím, že nejen mě fascinují i jedinečné architektonické památky, které se tam nacházejí doslova na každém kroku. Japonsko určitě může nabídnout i výjimečné přírodní scenérie, rozmanitou krajinu a úchvatnou harmonii mezi člověkem a přírodou. A v neposlední řadě samozřejmě i gastronomii – ne že bych za každou cenu musel zkoušet neobvyklé chutě, ale jejich kuchyně je opravdu zajímavá, promyšlená a plná kontrastů.



Zámek Chantilly, Francie

Gabriela Mlynka, foto: archiv

Jaroslav Müller

je ředitelem Dostihového spolku, který provozuje legendární areál Dostihového závodiště Pardubice. Celý svůj profesní život zasvětil chovu a výcviku koní, což mu dalo hluboký vhled do koňského sportu. Do funkce ředitele nastoupil v září 2019 s jasným cílem – znovu pozvednout úroveň pardubického závodiště a vrátit mu prestiž i dynamiku, kterou podle něj v posledních letech ztrácelo. Chce, aby dostihy byly nejen sportovní, ale i společenskou událostí.

Vztahy potřebují pozornost

Devatenáct let pomáhá párům najít cestu zpět k sobě. Vztahový poradce Ladislav Hanousek v rozhovoru vysvětluje, proč mobilní telefony zabíjejí intimitu, jak Vánoce testují partnerství a proč je lepší přijít na konzultaci včas, než se rozcházet u právníka.

Ladislave, jak jste se k práci vztahového poradce dostal?
Když jsem zakládal Akce pro nezadané – víkendové pobyty, kde se lidé poznávají díky společným zážitkům – ptali se mě účastníci často na vztahová témata. Postupně jsem zjistil, že mít jen vlastní zkušenost nestačí. Absolvoval jsem výcvik v neurolingvistickém programování, čtyřletou rogeriánskou psychoterapii, koučink. Rozvíjel jsem metody, které umí nabídnout smysluplnou změnu.

S jakými problémy k vám lidé nejčastěji přicházejí?
Nejčastěji jde o komunikaci – nebo spíš o její nedostatek. Partneři přestanou mluvit o tom, co je trápí. Časem se hromadí nevyřčené věci a vztah se stává křehčím. Řeším i různé představy o tom, jak se ve vztahu cítit lépe, nevěru, nebo případy, kdy vztah navenek funguje, ale jeden z partnerů se cítí emocionálně prázdný.

Popište nám, jak vypadá práce se vztahovým poradcem?
Moje role není rozhodovat ani soudit. Jsem průvodce. Vytvářím bezpečný prostor, kde partneři mohou mluvit upřímně. Vidím mimiku, vnímám tón hlasu, cítím energii člověka přede mnou. Mohu okamžitě reagovat a volit techniky podle toho, jak se situace vyvíjí. Vztahové poradenství je společná práce na tom, abyste našli vlastní cestu k radostnějšímu vztahu.

Pracujete pouze s páry, nebo k vám chodí i jednotlivci?
Někdy přijde dvojice společně, jindy jeden z partnerů sám. I v takové situaci můžeme hodně změnit. Pracuji také s nezadanými, kteří hledají cestu, jak překonat vzorce bránící v budování zdravého partnerství nebo možnosti, jak rychleji najít životního partnera.



Jaký je podle vás největší problém dnešních vztahů?
Nedostatek pozornosti. Mobilní telefony, sociální sítě a rychlé tempo života odvádějí naši energii tam, kde ji vztahy nejvíce potřebují. Partnerství potřebuje společné zážitky, pravidelný čas, pozornost a upřímnou komunikaci. Když se vztahu přestaneme věnovat, začne slábnout. Právě proto je důležité si to včas uvědomit a začít to řešit.

A někdy k tomu stačí jen krátké zastavení, rozhovor a nadhled zvenčí.
To je ta chvíle, kdy má smysl probrat aktuální stav se vztahovým poradcem a nastavit konkrétní kroky, které povedou k radostnějšímu a pevnějšímu partnerství.

Blíží se Vánoce. Jak ovlivňují vztahy?
Vánoce mohou být krásnou příležitostí vztah posílit – stejně tak ale i zdrojem stresu a tlaků. Proto nabízím speciální předvánoční konzultace, kde s klienty hledáme způsoby, jak z tohoto období udělat radostného spojence. Pro mě jsou Vánoce ideálním momentem zastavit se a položit si otázku: *„Jak si Vánoce letos opravdu užijeme jako rodina?“*

To, kolik pozornosti vztahu věnujeme právě před Vánoci, často určuje nejen to, jak si užijeme celé svátky, ale také to, zda náš vztah v tomto období posílí, nebo oslabí.

Nedávno jste přišel i s AI vztahovou průvodkyní DAiLou. Jak to souvisí s vaší prací?
Klienti se mi občas ozývali ve chvílích, kdy jsem byl nedostupný, potřebovali podporu hned. Proto jsem vytvořil DAiLU, AI průvodkyni, která nabízí první pomoc okamžitě, 24/7. Živý rozhovor je nenahraditelný, ale DAiLA slouží jako most, když je třeba odpověď právě teď.

Co byste vzkázal čtenářům Quartieru?
Když se ve vztahu ztratíme, není to selhání. Je to pozvání, abychom se znovu našli. Není žádnou ostudou vyhledat odborníka. Jsem tu pro vás – bez posuzování, s respektem a upřímným zájmem. Pokud cítíte, že je něco v nepořádku, neodkládejte to, kontaktujte mě na www.ladislavhanousek.cz. Vztahy stojí za to, abychom do nich investovali čas a energii.

Gabriela Mlynka, foto: archiv

Stáhněte si AI průvodkyni DAiLu

Sladká cesta od hotelu ke kavárně

Angelika Čížková je žena s jasnou vizí, kterou proměnila ve sladkou realitu. To, co začalo v malé kuchyni v pardubických Polabinách, dnes pokračuje v úspěšné kavárně a cukrárně na Karlovině – její dorty sbírají ocenění v soutěžích. Co ji přivedlo do světa cukrařiny? Jak se začal psát příběh, který vyrostl z rodinného nadšení v úspěšný podnik, kam se hosté s radostí vracejí?



Kdy jste poprvé pocítila, že pečení je vaše cesta?
Už jako malá jsem vnímala rozdíl mezi babiččiným domácím lineckým a těstem z obchodu. Měli jsme v rodině tři děti, mamka kvůli časové tísni kupovala polotovary na cukroví. Ten rozdíl mezi domácím a továrním mě fascinoval a vlastně mě dovedl k počátkům pečení. Tahle zkušenost mě naučila, že kvalita se pozná.

Jak se vlastně rodila značka Angi dorty?
Po mateřské jsem přemýšlela, co dál. Mezitím jsem pekla a uvědomila jsem si, že bych z toho mohla udělat byznys. Bohužel na rozdíl od zahraničí u nás nelze péct z domova, tak jsem si pronajala bývalé prostory kuchyně v hotelu Harmony v Polabinách. Časem jsme vyrostli a posunuli se tam, kde jsme dnes.

A kde přesně vás dnes najdeme?
Na Karlovině v Pardubicích, v prostorách bývalé pekárny MňamMňam na Jiřího z Poděbrad 2588, kousek od zastávky Karla IV. Když hotel potřeboval místo pro rozšíření ubytoven, hledali jsme nové zázemí. Původně jsme neplánovali kavárnu, ale když jsme narazili na tyto prostory, řekli jsme si, že je to realizovatelné. Společnými silami jsme vytvořili současnou podobu – kavárnu i výrobnu. Kavárenství pro nás znamenalo neznámé vody, museli jsme se učit od nuly. A vlastně se stále učíme.

Čím se vaše dorty liší od konkurence?
Kvalitou a tím, že si vyrábíme prakticky všechno sami. Spousta kaváren sází na kvantitu, my na kvalitu. V našem skladu najdete pouze základní suroviny – marmelády, příchutě do káv, zmrzliny, to vše tvoříme vlastnoručně. Suroviny vybíráme od lokálních dodavatelů, ovoce z místních sadů. To je zásadní rozdíl.

Nabízíte i produkty pro zákazníky se speciálními stravovacími potřebami?
Máme v nabídce RAW dort, jehož vývoj byl na začátku o pokusech a omylech. Než jsem sladila všechny chutě a správnou konzistenci, trvalo to. Dnes nabízíme RAW dorty v mnoha variantách s minimálním obsahem alergenů. Ostatní zákusky plníme marmeládami a ovocem, takže obsahují méně přidaného cukru – přirozená sladká chuť ovoce je podle mě vyvážená a dostačující.

Získala jste řadu ocenění. Které zákusky vám je pomohly vyhrát?
Účastníme se soutěží MLS Pardubického kraje a jsme neskutečně rádi, že naše výrobky chutnají jak porotě, tak návštěvníkům. Mezi nejnovější vítěze patří Pavlova roláda a Makový dort s meruňkami.

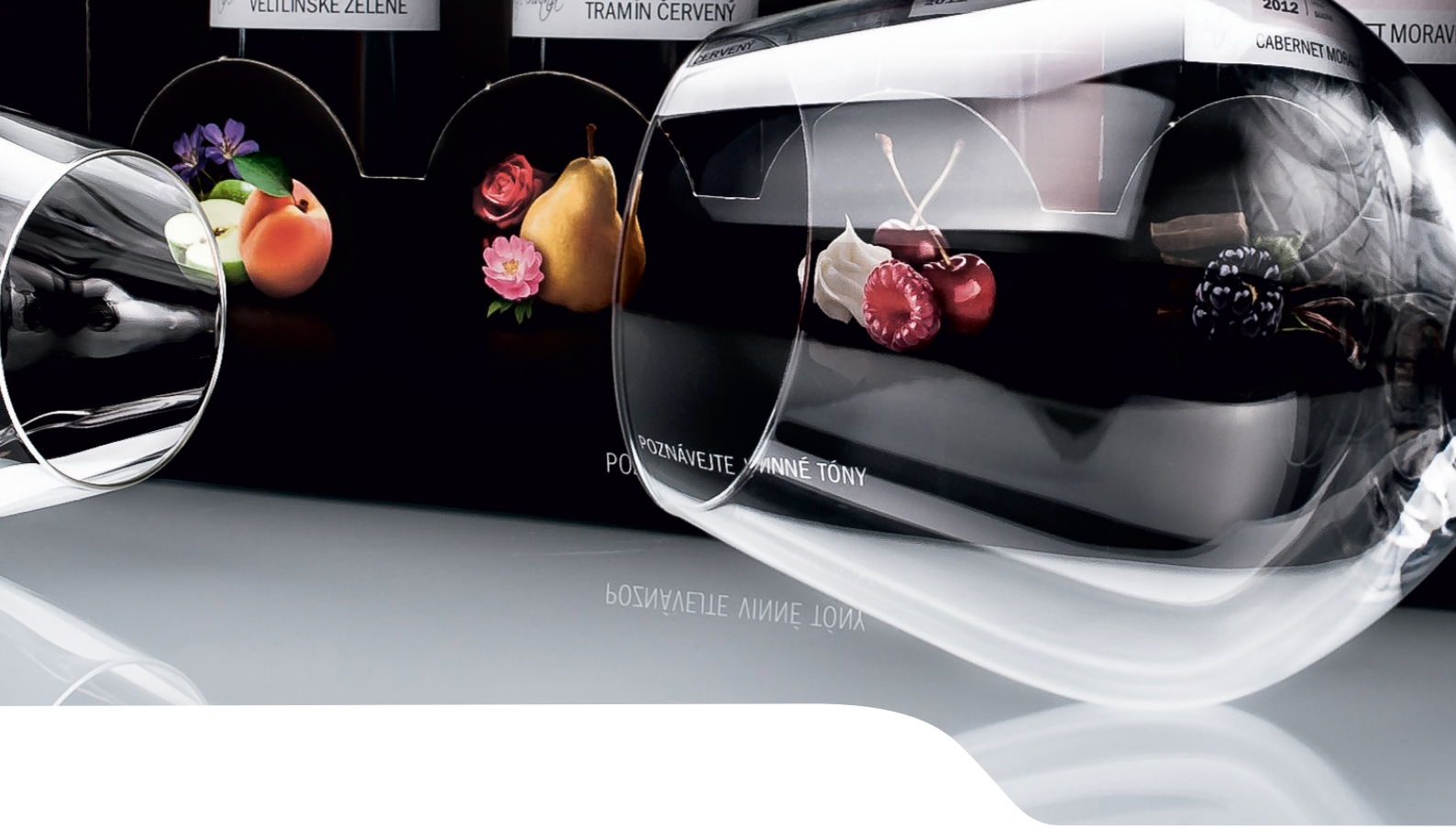
Měla byste nějakou radu pro začínající podnikatele?
Tohle je upřímně těžká otázka. Já jsem do toho šla sama bez parťáka a to bych doporučovala i ostatním. Vidět, jak váš projekt roste a lidé se k vám s radostí vracejí, je úžasné.

Zásadní je samozřejmě podpora rodiny. Ta vám dá větší odhodlání se do podnikání pustit. A pokud o tom přemýšlíte, nemarněte čas a začněte co nejdřív.

Gabriela Mlynka, foto: archiv







DAROVÁNÍ DÁRKŮ JAKO PŘÍJEMNÁ PŘÍLEŽITOST

VINOTÉKA u mazlíka

INSPIRUJTE SE DÁRKOVÝMI BALÍČKY VE VINOTÉCE U MAZLÍKA!

Pro mnohé z nás je velkým potěšením obdarovat někoho, na kom nám záleží, něčím milým, hezkým a výjimečným. Radost z radosti druhých je pak darem nejcennějším. Výběr dárků o nás ale ledacos vypovídá. Vyzařuje z něj síla a obraz vaší osobnosti, rozpětí vaší fantazie a dává najevo, jak si obdarovaného ceníte.









Není však řeč o penězích. Je to především originalita a trefnost vašeho výběru. Rozhodně není jednoduché vybrat tu správnou věc, ale věříme že u nás ve Vinotéce u Mazlíka smícháte originalitu a praktičnost s lehkým nádechem luxusu. Rádi Vám pomůžeme s výběrem vhodného dárku, a proto jsme si pro Vás připravili několik variant dárkových kazet, které lze jakkoliv kombinovat dle vašeho přání. V našem sortimentu také naleznete velký výběr delikates, které k vínu rozhodně patří. Mezi oblíbené patří sušené salámy, výběrové paštiky, belgické čokolády a mnoho dalších. Pokud jste příznivci spíše originálních rumů, tak i na vás čeká nemalý výběr.



Vinotéka u Mazlíka
Rybova 1904/23
Hradec Králové
Tel.: +420 604 734 956
www.vinotekaumazlika.cz

Otevírací doba:
Po - Pá | 12.00 - 21.00 So - Ne | 16.00 - 21.00



Breathwork jako klíč k novému životu

Vydechněte starosti, nadechněte se života. V uspěchaném světě moderního podnikání objevuje stále více úspěšných lidí sílu vědomého dýchání jako cestu k hlubší harmonii a autenticitě. Transformační dech představuje cestu k vlastnímu nitru, do srdce osobní podstaty. Za poeticky znějícími slovy se skrývá praktická metodika, která dokáže fundamentálně proměnit kvalitu existence nejúspěšnějších profesionálů současnosti.



VĚDA O DECHU: KDYŽ FYZIOLOGIE POTKÁVÁ PSYCHOLOGII

Každý úspěšný člověk zná hodnotu efektivity. Breathwork představuje neuvěřitelně účinný způsob, jak dosáhnout hlubokých změn v relativně krátkém časovém horizontu. Zatímco tradiční terapeutické přístupy mohou vyžadovat měsíce nebo dokonce léta, vědomé dýchání dokáže otevřít dveře k transformaci během jediné intenzivní seance.

Mechanismus působení spočívá v alteraci dýchacího vzorce, který ovlivňuje nervový systém na biochemické úrovni. Kontrolované hyperventilační techniky vedou k dočasnému snížení hladiny oxidu uhličitého v krvi, což vyvolává změněný stav vědomí podobný meditativním praktikám. Mozek se dostává do specifického stavu, kdy jsou aktivní zejména oblasti zodpovědné za kreativitu, intuici a emocionální zpracování.

Pro podnikatele a manažery představuje tato technika fascinující spojení racionálního přístupu s hlubokým osobním rozvojem. Není třeba věřit v ezoterik - stačí si uvědomit, že dýchání ovlivňuje autonomní nervový systém způsobem, který lze měřit a dokumentovat.

Neurovědní výzkumy potvrzují, že pravidelná praxe breathworku významně snižuje hladinu stresových hormonů, zlepšuje kognitivní funkce a podporuje neuroplasticitu – schopnost mozku vytvářet nová spojení mezi neurony. Pro vrcholové manažery to znamená lepší rozhodovací schopnosti, vyšší odolnost vůči tlaku a přístup ke kreativním řešením.

UVOLNĚNÍ MINULOSTI: DIGITÁLNÍ DETOX PRO DUŠI

Moderní životní styl přináší nebývalé množství stresu, tenze a emocionálních bloků. Úspěšní lidé často nesou břemeno vysokých očekávání, neustálého tlaku na výkonnost a zodpovědnosti za rozhodnutí ovlivňující životy mnoha dalších. Breathwork nabízí elegantní řešení této situace.

Vědomý dech vede do hloubky a umožňuje úplný restart organismu i psychiky. Během dechové seance dochází k uvolňování potlačených emocí, které se v těle akumulovaly často po celá léta. Lidé zpravidla prožívají intenzivní katarzní momenty, kdy se osvobozují od starých vzorců myšlení a reaktivního chování.

Představte si to jako defragmentaci pevného disku vašeho vědomí. Fragmentované soubory – tedy nevyřešené konflikty, potlačené emoce, stresové reakce – se uspořádají do koherentního celku. Výsledkem je vyšší mentální kapacita, lepší rozhodovací schopnosti a přirozenější tok tvůrčí energie.

Mnozí účastníci popisují pocit „návratu domů k sobě samým“. Po letech fungování v režimu neustálého vypětí objevují prostor pro autentické bytí, které nemusí být podmíněno vnějšími úspěchy nebo společenským statusem. Tato transformace se pak přirozeně promítá do všech oblastí života – od rodinných vztahů až po profesionální výkonnost.

PŘÍTOMNOST JAKO KONKURENČNÍ VÝHODA

V obchodním světě platí, že ten, kdo dokáže reagovat rychleji a přesněji na měnící se podmínky, získává náskok před konkurencí. Breathwork kultivuje schopnost plné přítomnosti – stav, kdy je mysl čistá, pozornost soustředěná a intuice přístupná.

Pravidelná praxe vědomého dýchání rozvíjí to, co neurovědci označují jako „výkonnostní stav“ - optimální nastavení nervového systému pro zvládání komplexních úkolů. Klesá úroveň kortizolu, zvyšuje se produkce endorfinů a serotoninu, stabilizuje se variabilita srdeční frekvence.

Prakticky se to projevuje zvýšenou odolností vůči stresu, schopností udržet jasnou hlavu v krizových situacích a přístupem ke kreativním řešením, která by jinak zůstala skrytá pod vrstvami mentálního hluku. Ti, kdo takto dýchají, často hovoří o tom, jak jim breathwork pomáhá „vidět za roh“ – anticipovat trendy a příležitosti dříve než konkurence.

Vědomé dýchání také zlepšuje kvalitu komunikace. Když jsme plně přítomni, dokážeme lépe naslouchat, empaticky reagovat a budovat autentické vztahy s obchodními partnery i zaměstnanci. V éře, kdy se úspěch měří





nejen čísly, ale i schopností inspirovat a vést týmy, se stává tato dovednost neocenitelnou.

SPEKTRUM MOŽNOSTÍ: PŘIZPŮSOBENÉ NÁROČNÉMU LIFESTYLE

Breathwork se dá praktikovat v různých formátech přizpůsobených náročnému životnímu stylu úspěšných profesionálů. Online vedené meditace umožňují začlenit praxi přímo do denního harmonogramu bez nutnosti cestování. Individuální seance poskytují personalizovaný přístup zaměřený na specifické potřeby klienta.

Pro ty, kteří hledají hlubší zážitek, jsou k dispozici víkendové workshopy zaměřené na aktuální životní témata. Nejvyšší stupeň představují transformační retreaty – ať už v malebném českém prostředí, nebo v exotických destinacích, kde se spojuje práce s dechem s luxusním wellness pobytem.

Strukturované programy nabízejí postupný vstup do světa vědomého dýchání prostřednictvím denních cvičení, která postupně budují pevné základy praxe. Každý den přináší nové techniky a poznatky, které lze okamžitě aplikovat v profesionálním i osobním životě.

Flexibilita breathworku umožňuje začít s několikaminutovými seancemi během pracovního dne a postupně přejít k intenzivnějším formám podle osobních preferencí a časových možností. Mnozí oceňují, že tuto praxi mohou provozovat kdekoli – v letadle, na hotelovém pokoji nebo mezi meetingy.

> *„Dech je život.“*

MANIFESTACE A VIZE: DECH JAKO KATALYZÁTOR ZMĚN

Jedním z nejzajímavějších aspektů breathworku je jeho schopnost podporovat realizaci osobních cílů a vizí. Změněný stav vědomí dosažený prostřednictvím vědomého dýchání otevírá přístup k hlubším vrstvám psychiky, kde se rodí autentické touhy a inspirace.

Manifestační dechové meditace kombinují relaxační účinky dýchacích technik s vizualizačními procesy zaměřenými na konkrétní životní oblasti. Ať se jedná o profesionální růst, vztahy, zdraví nebo osobní naplnění, breathwork poskytuje prostor pro definování a energetické „naladění“ se na požadované změny.

Není to magie, ale využití přirozených mentálních procesů. Když je mysl uvolněná a srdce otevřené, dokážeme snadněji identifikovat skutečné priority a najít odvahu k jejich uskutečnění. Mnoho podnikatelů objevuje prostřednictvím této praxe nové obchodní příležitosti nebo odvahu k životním změnám, které dlouho odkládali.

Vědecké studie potvrzují, že pravidelná vizualizace v kombinaci s relaxačními technikami skutečně zvyšuje pravděpodobnost dosažení stanovených cílů. Breathwork tento efekt ještě umocňuje díky hlubokému uklidnění nervového systému a aktivaci kreativních oblastí mozku.

INTEGRACE DO MODERNÍHO ŽIVOTA: PRAKTICKÉ KROKY

Začátek s breathworkem nevyžaduje radikální změny životního stylu. Základní dechová cvičení je možné praktikovat kdekoli – během přestávky v práci, před důležitou prezentací nebo večer jako relaxační rituál.





Klíčem k úspěchu je pravidelnost spíše než intenzita. Několik minut vědomého dýchání denně přináší postupné, ale trvalé změny v kvalitě života. S rostoucí zkušeností lze přejít k delším seancím nebo specializovaným technikám.

Základní technika spočívá v rytmickém dýchání, kdy se střídají fáze nádechu, zadržení a výdechu v určitém poměru. Pokročilejší metody zahrnují různé typy hyperventilace, dýchání jednou nosní dírkou nebo kombinace s pohybem a zvukem.

Mnozí začínají s online programy nebo nahrávkami vedených meditací, které poskytují strukturu a vedení během prvních kroků. Osobní seance s kvalifikovaným instruktorem pak umožňují prohloubit praxi a řešit specifické otázky nebo bloky.

BUDOUCNOST WELLBEING KULTURY

Breathwork představuje přední část vlny, která mění pohled na péči o duševní zdraví a osobní rozvoj ve vrcholových kruzích společnosti. Zatímco dříve byla spiritualita často vnímána jako něco odděleného od profesionálního života, současní lídři chápou, že vnitřní harmonie a vnější úspěch se vzájemně podporují.

Progresivní společnosti začínají nabízet dechové workshopy jako součást zaměstnaneckých wellness programů. Koučové integrují breathwork do svých metodik. Spa centra rozšiřují nabídku o specializované dechové programy pro náročnou klientelu.

Tato evoluce reflektuje hlubší pochopení toho, že skutečný úspěch není pouze o tom vnějším, ale o schopnosti žít naplněný, smysluplný a radostný život. Breathwork poskytuje elegantní a efektivní cestu k tomuto cíli.

VĚDOMÝ RESTART: ZAČÁTEK NOVÉ ÉRY

Breathwork není jen další wellness trend, ale paradigmatická změna v přístupu k lidskému potenciálu. Představuje most mezi starobylou moudrostí a moderní neurovědou, mezi duchovním rozvojem a praktickými výsledky.

Pro ty, kteří dosáhli vnějšího úspěchu, ale cítí vnitřní prázdnotu nebo vyhoření, může breathwork znamenat cestu zpět k autenticitě a radosti ze života. Pro ambiciózní jedince hledající další úroveň výkonnosti nabízí nástroj pro optimalizaci mentálních schopností a emocionální inteligence.

Nejkrásnější na této praxi je její univerzálnost a dostupnost. Nepotřebujete speciální vybavení, drahé kurzy ani časově náročné vzdělávání. Stačí ochota experimentovat s tím nejpřirozenějším procesem našeho těla – dýcháním – a otevřít se možnosti, že v jeho vědomém rytmu se skrývá klíč k transformaci.

Gabriela Mlynka,
foto: archiv





HISTORICKÁ VÝSTAVA KE 100 LETŮM HRADECKÉHO HOKEJE

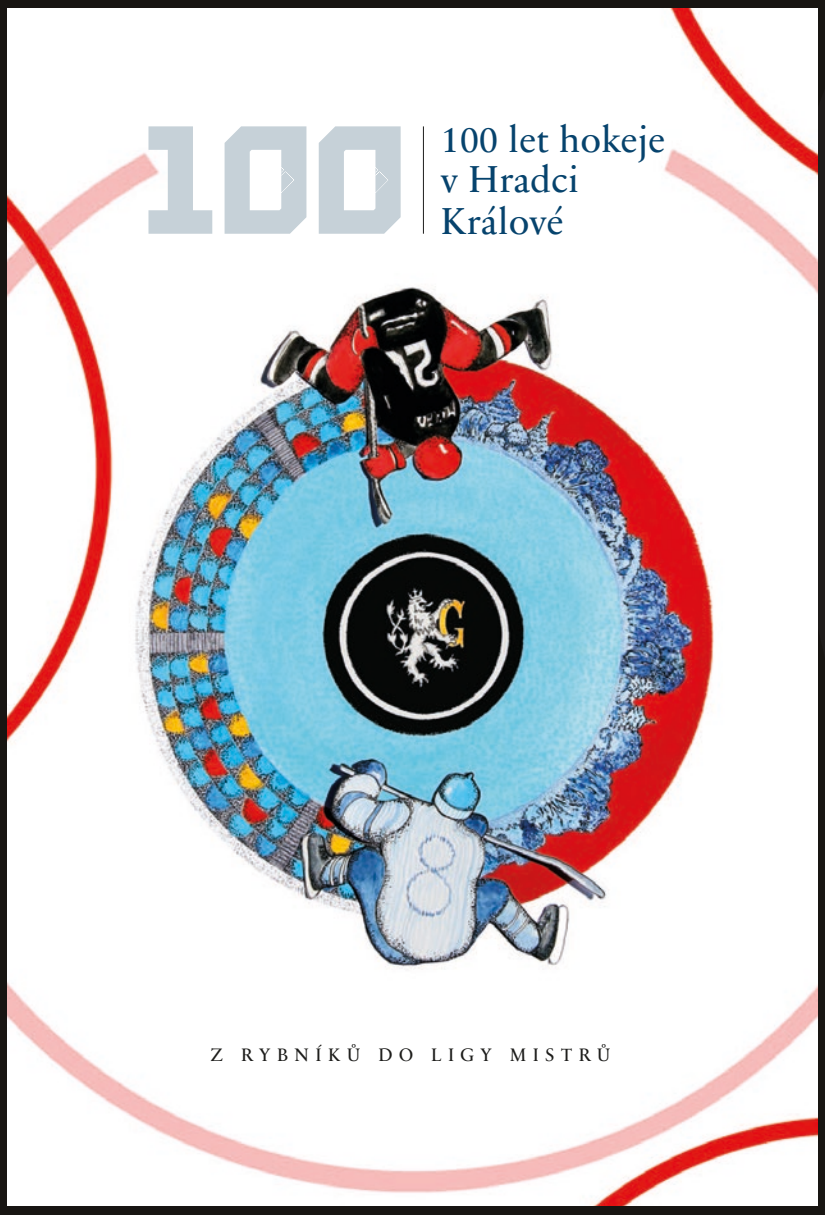
MUZEUM VÝCHODNÍCH ČECH V HRADCI KRÁLOVÉ

100 LET HOKEJE V HRADCI KRÁLOVÉ

MUSEUM
MUZEUM VÝCHODNÍCH ČECH
V HRADCI KRÁLOVÉ

Z RYBNÍKŮ DO LIGY MISTRŮ

KNIHA 100 LET HOKEJE V HRADCI KRÁLOVÉ



HCHK100.CZ



U brankáře rozhoduje hlava

Adam Zadražil je brankář FC Hradec Králové, který si prošel výjimečnou cestou z druhé ligy až do reprezentačního A-týmu. Rodák z jihočeského Chýnova měl být původně motokrosovým závodníkem, dnes ale patří mezi elitu českého fotbalu. V rozhovoru zavzpomínal na své začátky, prozradil, jak si užívá roli čerstvého otce nebo jak kombinuje vrcholový sport s neobvyklými koníčky – myslivostí a rybařením.

Jak jste se vlastně dostal k fotbalu? Vaše rodina má přece motokrosové kořeny…
Přesně tak. Můj dědeček i tatínek se věnovali motokrosu a od začátku chtěli, abych měl dobrou fyzickou přípravu. V Chýnově, odkud pocházím, byla možnost začít ve fotbalové přípravce, tak nás s bráchou děda přihlásil. Ač tento sport neměl příliš v lásce, chtěl, abychom se hýbali. Netušil, že budeme nakonec hrát fotbal oba a na motorku se ani jeden z nás nedostane. *(smích)*

Motorky vás tedy nezlákaly?
Bavily mě, ale postupně jsem zjistil, že jsem na motorku příliš velký. Navíc jsem věděl, že šance uživit se motokrosem je v Česku minimální – živí se tím asi čtyři lidé. Ve fotbale byla perspektiva mnohem reálnější, tak jsem motorku odstavil do garáže a častěji měl na nohou kopačky.

V roce 2023 jste přišel do Hradce Králové, rok nato obdržel pozvánku do reprezentace. Jaký to byl pocit?
Neuvěřitelný! Chtěl jsem setrvat v nejvyšší soutěži a Hradec mi tu šanci dal. Pozvánka do reprezentace pak pro mě byla něco neskutečného. Nikdy by mě nenapadlo, že se dostanu mezi tři vyvolené brankáře. Česko má skvělých gólmanů spoustu, takže to byla obrovská pocta.

Spousta lidí má pocit, že fotbal a zima k sobě nepatří. Jak to tedy vypadá v přípravě?
Ačkoliv poslední zápas hrajeme v půlce prosince, po svátcích v lednu začíná zimní příprava. Podmínky nejsou příjemné – chlad, někdy sníh. Proto odlétáme na soustředění do Turecka, kde můžeme trénovat na travnatých plochách v příjemném počasí. Pak ale přijde teplotní šok, když hrajeme první mistrovské utkání v lednu – v největší zimě celého roku.

Letos budete trávit Vánoce jako čerstvý tatínek. Těšíte se?
Moc! S partnerkou a naší dcerou prožijeme Vánoce poprvé jako rodina. Pro moji maminku a tatínka je to první vnouče, takže se do rodiny vrátí kouzlo, které jsme jako dospělí trošku ztratili.

Vedle fotbalu se věnujete myslivosti a rybaření. Jak jste se k tomu dostal?
Díky kamarádům ze školy, jejichž rodiče byli myslivci nebo rybáři. V jižních Čechách má téměř každý kluk prut v ruce. Mám velký vztah k přírodě a tyto koníčky jsou pro mě způsob relaxace. Rybařím od osmi let, k myslivosti jsem se dostal v osmnácti, takže mě stále víc láká, protože je pro mě novější.

Daří se vám tyto koníčky provozovat i v Hradci?
Díky přátelům ano. Ryby chytám na Labi nebo Orlici, myslivost provozuji díky lidem z okolí, například s tatínkem spoluhráče Tomáše Petráška, který mě bere s sebou. V zimě probíhají naháňky a společné lovy, bohužel většinou o sobotách, když hraji fotbal. Ale po posledním zápase roku už mám domluvené myslivecké akce, na které se moc těším.

Závěrečná otázka: co byste poradil mladému brankáři, který chce hrát fotbal profesionálně?
Nejdůležitější je hlava. Pro mnoho mladých kluků je velmi psychicky náročné, když dostanou gól a začnou o sobě pochybovat. Góly ale dostane každý, nesmíte se z toho složit. Na profesionální úrovni platí, že hlava rozhoduje o padesáti procentech výkonu. Chyby se stávají i těm nejlepším, ale důležité je vyzařovat klid a jistotu, nenechat se rozhodit.

Gabriela Mlynka, foto: archiv

Shrábněte si bonusy zdarma



SUV Suzuki S-Cross

SUV Suzuki Vitara



Palivová karta
v hodnotě **10 000 Kč**

\+



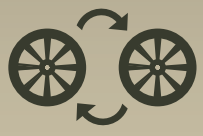
Sada zimních kol
v hodnotě **36 400 Kč**

\+



Prodloužená
záruka na 5 let*

\+



Kompletní
přezutí kol

Suzuki Vám dále nabízí:

• pohon 4×4 • automatickou převodovku • mimořádnou spolehlivost a bezpečnost • hustou servisní síť

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

Emise CO_2 (WLTP), kombinovaná spotřeba Suzuki S-Cross 1.4 BoosterJet: 121–122 g/km, 5,4 l/100 km; Suzuki Vitara 1.4 BoosterJet: 119–120 g/km, 5,3 l/100 km. * 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. Fotografie jsou pouze ilustrativní. Více o akční slevě naleznete na www.suzuki.cz. Výrobce si vyhrazuje právo podmínky akce změnit či akci předčasně ukončit.

SUZUKI

AUTOREGINA

REGINA,a.s. autorizovaný prodej a servis SUZUKI

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

Teď je správný čas si prakticky vyzkoušet vozidla s pohonem 4x4!



Jak mít paměť jako lovci z Na lovu?

Jakub Kvášovský zvaný Kalkulátor učí děti matematiku ve Vrchlabí a Jiří Martínek alias Vševěd má doktorát z hradecké univerzity. Oba patří k nejúspěšnějším lovcům v populární soutěži Na lovu. Co říkají na svou popularitu, jak si zapamatují nepředstavitelné množství informací a jaký mají vztah k východním Čechám?

Jakube, vy jste Východočech oproti vašemu kolegovi Vševědovi. Konkrétně ze Dvora Králové, ale učíte ve Vrchlabí, že?
Kalkulátor: Přesně tak! Ze Dvora pocházím, ale už šestačtyřicet let žiju v Trutnově. Takže prostě Východočech od narození.

Jirko, vy jste z Prahy. Máte přesto nějaký vztah k východním Čechám?
Vševěd: Strávil jsem tady šest let studiem– moje doktorské lejstro má nápis Univerzita Hradec Králové. No a moje maminka se narodila v Pardubicích.

Máte v Hradci nějaké oblíbené místo?
Vševěd: Cukrárna Kolibřík. *(smích)* To je místo, kam jsem chodil pravidelně. A pak samozřejmě pivotéka Pivoňka.

A co Pardubický kraj? Navštěvujete zde nějaká místa?
Kalkulátor: Konkrétně do Pardubic jezdíme každý rok na mistrovství republiky v kvízu. Letos jsme tam konečně zvítězili. Pardubice znám i z pohledu večerního života. Jinak mám v Pardubickém kraji oblíbené Orlické hory, Toulovcovy Maštale...

Vševěd: Líbil se mi Králický Sněžník. A nedávno jsem si udělal hezký výlet z Ústí nad Orlicí do Chocně podél vody.

Naši čtenáři vás budou znát převážně ze soutěže Na lovu. Jak vás vnímají tady ve východních Čechách, když jste teď takové celebrity?
Kalkulátor: Já se za celebritu rozhodně nepovažuji. Myslím, že mě v mnoha městech ani nepoznají, protože v televizi jsem trochu jiný než v soukromí. Občas se stane, že někdo v obchodě řekne: *„Jé, vy jste ten Kalkulátor z televize.“* Nebo slyším poznámky typu *„tamhle je Kalkulátor“*, ale není to takové, jako kdyby to byl třeba Ondra Sokol. To by se zbořil obchodní dům. *(smích)*

Jirko, vaše přezdívka Vševěd vychází z vašeho neuvěřitelného přehledu napříč nejrůznějšími obory. Jak to děláte?
Vševěd: Mám schopnost si vybavit věci strašně rychle a přepínat mezi jednotlivými oblastmi.

Jakube, vy učíte na základní škole ve Vrchlabí. Jak vás vnímají děti?
Kalkulátor: Mnoho dětí to vůbec neprožívá, a některé dokonce ani nevědí, že účinkuji





v soutěži. Děti na základce už nekoukají na televizi. Kdybych byl youtuber nebo na TikToku, to by věděly hned. (*smích*) Některé ale samozřejmě vědí.

Učíte jeden z nejméně oblíbených předmětů, matematiku. Máte nějakou pomůcku, jak ji zatraktivnit?

Kalkulátor: Zapojujeme děti do soutěží, kde si vyzkouší logické úlohy různých typů. Je důležité je přesvědčit, že je dobré si to jen zkusit, výsledek není až tak důležitý. Určitě pomáhá, když se učivo spojí s praxí, což jde dobře u procent, převodů jednotek, obvodů a obsahů. Někde je to bohužel těžké a učivo je hodně abstraktní.

Máte nějaký tip nebo trik, jak si tolik věcí zapamatovat?

Vševěd: Naučit se vše asi úplně nejde. Pomáhá mi si věci přepisovat, pak si je znovu přečíst a nakonec si třeba ještě dohledat to, co potřebuji k danému tématu. Ale že by existovalo nějaké kouzlo, to bohužel ne. Maximálně, jak říkám studentům: žerte tu školu. Vždycky to berte vážně. Pro mě jsou moje vystudované obory koníčkem a zároveň profesí.

Kalkulátor: Člověk se musí narodit s dobrou pamětí. Navíc jsem svůj mozek celý život trénoval. V mládí jsem si hodně četl v encyklopediích a zajímal jsem se o mnoho věcí. Rodiče s námi cestovali a koukal jsem se kolem sebe. V dospělosti jsem sledoval televizní soutěže, které se začaly vysílat v devadesátých letech.

Jsou nějaké obory, které vyloženě nejsou vaše parketa?

Vševěd: Medicína nebo gastronomie. Například otázky typu: z čeho se skládá jaký koktejl – to nevím. Jsem pivař, ale dál jsem se nedostal. (*smích*) A pak také nemám úplně přehled posledních dvacet pětadvacet let o populární kultuře. Třeba rap a hip hop jsem nepochopil. Tyto směry jdou mimo mě.

Jste při natáčení Na lovu nervózní, když se zapnou kamery?

Vševěd: Beru to jako standardní práci. Jasně, mám občas trému. Člověk chce přirozeně zvítězit, ale snažím se být co možná nejklidnější.

Gabriela Mlynka, foto: archiv







Nemůžu žít bez…

Bez čeho a koho si neumí představit svůj život ředitelka Gočárovy galerie v Pardubicích Klára Zářecká? Zeptali jsme se přímo a tady je její osmička, bez které se zkrátka neobejde.

Rodina
Jsme celkem velká rodina a troufám si říct, že se navzájem podporujeme. Rodinná setkávání a oslavy si užívám a bez rodiny si svůj život představit neumím. Společně strávený čas mě těší.

Přátelé
Mám přátele blízké i vzdálenější. S některými z nich jsem ve velmi blízkém vztahu, pojí nás společné zájmy a potřeba sdílení každodenních událostí. Mám i přátele, které jsem potkala v minulosti – v dětství, v mládí… zůstali mi, a ačkoliv se nevídáme příliš často, když se potkáme, mám pocit, že jsme se viděli včera. Vždy máme na co navázat. Adventní čas je příležitostí se opět potkat.

Práce
Práce v Gočárově galerii je pro mě výzva zlepšovat se a učit se nové věci. Každý den mi přinese něco nového. V mé pozici je to práce více manažerská než odborná, práce s lidmi. Učím i na Univerzitě Hradec Králové. Práce se studenty je osvěžující, spoustu věcí vidí jinak než moje generace, což je pro mě přínosem. Mám ráda jejich postřehy a zvídavé otázky.

Koníčky
Na koníčky moc času nemám, ale pár jich přeci jen je. Už od dětství k nim patřila výtvarná činnost – kresba, malba, keramika. V poslední době mě láká květinová vazba, za níž jsem se vydala naposledy k šikovným květinářkám z Mytikviti v Hradci Králové. Určitě je pro mě důležitý pohyb, nezbytná relaxace – v létě cyklistika, v zimě lyžování. Velkou radostí je pro mě cestování – kdykoliv, kamkoliv.

Jídlo
Jídlo mám moc ráda. Vaření mě baví, ale když to dělá někdo jiný, nebo když navštívíme dobrou restauraci, užívám si to. Výborně vaří i mé dvě starší dcery.

Hudba
Nemám „oblíbenou“ hudbu, mám ráda všechny hudební žánry – záleží vždy na příležitosti a mém aktuálním rozpoložení. Předvánoční čas mám spojený s návštěvou

koncertů vážné hudby. Vždy mě potěší hudba doby baroka, která je propojená s mými umělecko-historickými zájmy. Hudbu poslouchám při domácích pracích, lépe mi to jde od ruky.

Kniha

Miluju čtení, když mě příběh vtáhne a nepustí – to je ideál. Už v dětství jsem propadla detektivkám, především těm historickým z období starověku, doby Rudolfa II., starověké Číny a Japonska. K mým oblíbeným autorům patří například Juraj Červenák.

Ideální trávení zimy a Vánoc

Jako maminka si nedovedu představit Vánoce bez všech „nezbytných" příprav – vánoční výzdoby, pečení cukroví, nakupování dárků… Miluji vánoční pohodu a prostor pro setkávání s rodinou. Nikdy si nenechám ujít pohádku S čerty nejsou žerty a Krakonoš a lyžníci. Na druhou stranu k zimě v naší rodině patří lyže – v posledních letech nejen sjezdové, ale i běžky.

Gabriela Mlynka,
foto: Michal Kudláček, archiv Kláry Zářecké



Klára Zářecká

je historička umění a výtvarná pedagožka. Od roku 2022 stojí v čele Gočárovy galerie v Pardubicích, kde propojuje odborný pohled na umění s vášní pro galerijní vzdělávání. Působí také na Univerzitě Hradec Králové, kde vyučuje dějiny umění a galerijní pedagogiku. Je vdaná, maminka tří dcer, milovnice kvalitní čokolády a výtvarného umění ve všech jeho podobách – ať už v galerii, chrámu nebo ve veřejném prostoru.

inzerce



Dozvuky podzimu

Ani na podzim nebyla na východě Čech nouze o širokou nabídku kulturního vyžití. Návštěvníci i obyvatelé Pardubického a Královéhradeckého kraje si mohli vybrat, zda budou dráždit chuťové pohárky, obdivovat módní kousky na přehlídkovém mole, nebo třeba rozsvítí vánoční dům v Libišanech, který už tradičně přináší do regionu tu pravou adventní atmosféru a láká návštěvníky z celého okolí.



NÁBŘEŽÍ GURMÁNŮ PŘINESLO PODZIMNÍ CHUTĚ

Hradec Králové hostil na Smetanově nábřeží další ročník oblíbené gastronomické akce Nábřeží gurmánů. Návštěvníci mohli ochutnat pestrou nabídku podzimních specialit a užít si pohodové chvíle v atmosféře vůní a chutí, které k tomuto období neodmyslitelně patří. Atmosféra podzimu se spojila s kulinařskými zážitky přímo v centru krajského města, kde se linula vůně pečených kaštanů, grilovaných dobrot i sladkých dezertů. Nechyběly stánky s regionálními produkty, delikatesami od lokálních výrobců a hudební doprovod, který celému dni dodal příjemnou a uvolněnou náladu, a vytvořil tak ideální prostor pro setkávání přátel i rodin.

ŠPINDLERŮV MLÝN VONĚL MEDEM

Horské městečko Špindlerův Mlýn hostilo tradiční Medové slavnosti spojené s lidovým řemeslným jarmarkem pod širým nebem. Návštěvníci mohli ochutnat medovinu, medové sladkosti, zakoupit si svíčky z vosku a další dekorace, které k této akci neodmyslitelně patří. Podzimní dílny pro děti doplnila hudba různých žánrů vhodná pro malé i velké fanoušky, kteří si užívali pohodovou atmosféru celého dne. Slavnosti nabídly možnost prožít podzimní atmosféru Krkonoš, poznat vše, co se z medu vyrábí, a nahlédnout do tajů včelařského řemesla. Nechyběly ani ukázky práce včelařů, ochutnávky různých druhů medu a příležitost dozvědět se více o životě včel i jejich nenahraditelné roli v přírodě, která si zaslouží naši pozornost a respekt.





ROZSVÍCENÝ DŮM V LIBIŠANECH

V neděli 30. listopadu se v Libišanech opět rozzářil tradiční vánoční dům, který každoročně přitahuje pozornost návštěvníků z celého regionu. Majitelé domu s láskou a pečlivostí připravili kouzelnou světelnou podívanou s tisíci žárovičkami a dekoracemi, která navodila tu pravou předvánoční náladu a vykouzlila úsměv na tváři malým i velkým. Rozsvícený dům se stal nejen oblíbeným cílem rodinných výletů, ale také místem setkávání sousedů a přátel, kteří si přicházejí vychutnat neopakovatelnou atmosféru adventu a nasát vůni horkého punče i cukroví. Každý rok zde panuje výjimečné kouzlo, které spojuje lidi napříč generacemi a připomíná, že kouzlo Vánoc tkví právě v těchto společně prožitých okamžicích.



MÓDNÍ PŘEHLÍDKA V GALERII PETROF

Boutique Paradis Fashion uspořádal Gala Fashion Show v prestižní PETROF Gallery. Večer luxusní módy se konal ve čtvrtek 25. září a nabídl návštěvníkům jedinečný zážitek plný elegance a vizuální harmonie. Přehlídka spojila svět módy s neobyčejným prostředím galerie, kde se lesk večerních rób a sofistikovaný design snoubil s hudbou, světelnými efekty i výjimečnou atmosférou místa. Hosté si mohli užít nejen prezentaci nejnovějších kolekcí, ale také osobní setkání s návrháři a stylisty, kteří stojí za jednotlivými modely. Hradec Králové tak zažil další kulturně-společenskou událost, která přinesla eleganci, umění i inspiraci pro všechny milovníky stylu a krásy, a zároveň připomněla, že móda je především formou sebevyjádření a radosti ze života.

ONDŘEJ BRZOBOHATÝ ZAHRÁL V HRADCI

Herec a zpěvák Ondřej Brzobohatý zavítal do Hradce Králové s koncertním programem Le Magnifique 2. Fanoušci si užili vystoupení úspěšného umělce, který propojuje herectví s hudební tvorbou a osobitým šarmem, jemuž nelze odolat. Jeho energický výkon, humor i charisma naplnily sál pozitivní atmosférou a přinesly kulturní zážitek, na který budou diváci dlouho vzpomínat. Publikum ocenilo také Brzobohatého bezprostřednost, smysl pro detail i upřímnost, díky nimž působil celý večer mimořádně autenticky a lidsky, což ještě umocnilo celkový dojem z tohoto výjimečného koncertu.



inzerce



DannyMa

Namixujte si své svatební šaty
s unikátním systémem Mix&match





10 otázek pro...

Jak dobře znáte osobnosti našeho regionu? Pár otázek jsme jim položili za vás v tradiční rubrice magazínu Quartier. Co nám na sebe prozradil moderátor, komentátor, tanečník, bavič a účastník reality show Survivor 2025 – Jakub Kotek, alias Koťák?

S čím máte spojenou zimu?
V posledních letech se mi několikrát podařilo uletět před blátem do Thajska. Třeba koukat se na Pelíšky na pláži byl zážitek.

Jaký byl váš největší zážitek uplynulé zimy?
Závěr roku byl ve znamení příprav na Survivor a po mém návratu do ČR už byl duben. A teď v době, kdy vám odpovídám na otázky, jsem pro změnu v Thajsku, takže letošní zimu doufám nějaké zážitky budou.

Jak nejraději (nebo pro vás tradičně) trávíte Vánoce?
Nechci působit jako Grinch, ale s přítelkyní si nedáváme skoro žádné dárky. Maximálně 1 nebo 2 dárečky. Nakupování a vánoční obžerství taky nemusím. Takže jsem rád, když si doma hezky uklidíme a hádáme se o tom, kdo má lepší salát. Jsem hrdý Hradečák (Salon republiky), ale vánoční Praha umí být neuvěřitelně boží!!!

Co je podle vás nejvíc „guilty pleasure“ zimní záležitost?
Nereagovat na notifikace. (*smích*) Když jsem v Praze, tak mám rád, když si v Lokále koupím pivo do PET lahve, rozložím gauč, přítelkyně si čte a já si konečně

zahraju na PS5. A přitom si vyměňujeme láskyplné pohledy. (*smích*)

Na který moment své kariéry nejraději vzpomínáte?
Občas zaskakujeme s kolegyní za kluky v Ranní show – to je srdcovka. Moderovat před vyprodanou O2 arénou bylo nezapomenutelné, ale vlastní talk show je něco, o čem sním posledních patnáct let.

Co u vás nesmí chybět na štědrovečerním stole a jaké je vaše oblíbené cukroví?
Šupinka pod talíř, babiččina rybí polévka, bramborový salát (bez salámu samozřejmě). U cukroví jsem team vosí hnízda.

Jaké místo v České republice máte v zimě nejraději?
Kdekoliv, kde je sníh, dostatek času, klidu a pejsci, které mohu drbat za uchem.

Jak trávíte Silvestra? A dáváte si předsevzetí do dalšího roku (případně jaká)?
Před koncem roku si dám pár dní na přemýšlení a rekapitulaci. Napíšu si věci, které se povedly, a za které jsem vděčný. Pak se trochu zasním do budoucna a pošlu to vesmíru. Předsevzetí jako taková si ale nedávám.

Jaký nejdivnější, nejvtipnější nebo nejbizarnější dárek jste kdy dostal k Vánocům?
Sprchovou baterii s mlžítkem. Ale já ji chtěl, abych mohl meditovat ve sprše a neproteklo tolik vody. (*smích*)

Co vás přivedlo k vaší velké vášni?
Vždycky jsem miloval Ameriku, 90tky a televizní shows. Zároveň obdivuju výrazné osobnosti, jako je Robbie Williams. A někde v srdci mám chuť zářit, bavit a šířit energii.

Gabriela Mlynka, foto: Jan Jirásek, archiv





Jakub Kotek

je moderátor, podcaster a tvůrce nové talk show Koťák Live, kde se věnuje popkultuře, současným trendům a rozhovorům s výraznými hosty. Do povědomí veřejnosti se dostal především díky svému působení v rádiu i televizi, kde zaujal osobitým a svižným stylem moderování. Vedle mediální práce se věnuje také produkci a rozvoji vlastních projektů v online prostoru. Ve volném čase rád relaxuje u piva s přáteli a špičkováním.

inzerce

LFdesign

Pomůžeme Vám najít dokonalé řešení pro Vaše bydlení!

KVALITNÍ STÍNĚNÍ PRO VÁŠ INTERIÉR I EXTERIÉR

Záclony a Závěsy | Garnýže | Látkové rolety | Tapety | Žaluzie
Grafické návrhy interiérů | Čalounické práce | Markýzy | Pergoly
Venkovní žaluzie | Zip screen rolety | Stínící plachty INGENUA

Riegrova 176
547 01 Náchod

Luční 890
500 03 Hradec Králové

info@lfdesign.cz

603 875 529

725 548 302

@lfdesigncz

@lfdesigncz



Stalo se na východě Čech

Východní Čechy zažily v posledních měsících několik zajímavých událostí – od výlovu Bohdanečského rybníka přes představení výročních hodinek až po gastronomické slavnosti. Přinášíme přehled toho nejzajímavějšího z regionu.



UNIVERZITA ZAVÁDÍ PLACENÉ PARKOVÁNÍ

Od začátku října Univerzita Hradec Králové zavedla poplatky za parkování v kampusu Na Soutoku. Cílem tohoto opatření je uvolnit místa především pro akademickou obec. Získané prostředky chce univerzita investovat zpět do zkvalitnění areálu – od úpravy parkovišť přes nové nabíjecí stanice až po kolárnu. Studenti mohou využít zvýhodněné předplatné za 100 korun na 30 dní.



KRÁLOVSKÉ HODINKY PŘIPOMÍNAJÍ 800 LET MĚSTA

Hradec Králové vydal k výročí 800 let od první písemné zmínky dvě limitované edice hodinek značky Prim. Zobrazují důležité artefakty a osobnosti spojené s historií města. Rezervace probíhá na webových stránkách hk800.cz. Prim Traktor HK 800 nabízí pouze 16 kusů, každý ciferník odkazuje na Bílou věž a významné osobnosti královéhradeckého regionu.



BOHDANEČSKÝ RYBNÍK LÁKAL NA TRADIČNÍ VÝLOV

V úterý 28. října se konal tradiční výlov Bohdanečského rybníka, který startoval v 7:30 a trval do 15:00. Návštěvníci mohli sledovat průběh výlovu od ranní sháňky ryb, přes zvedání podložní sítě až po třídění úlovku. Na hrázi si zájemci kupovali živé ryby včetně kapra, amura, štiky nebo sumce. Pod hrází rybníka čekala široká nabídka rybích specialit.



HOŘICE PŘIPRAVILY MOBILNÍ KLUZIŠTĚ

Město Hořice intenzivně pracovalo na zřízení mobilního kluziště za sokolovnou. Na místě proběhly terénní úpravy, vybudoval se přívod elektřiny, vody a kanalizace. Z výběrového řízení vzešla jako dodavatel ostravská firma Perfect-Ice. Provoz zimního sportoviště převzalo Sportovní zařízení města Hořice se spolkem KLUHO.



VELKÁ PARDUBICKÁ PŘILÁKALA TISÍCE FANOUŠKŮ

Letošní 135. ročník Velké pardubické se Slavia pojišťovnou zaznamenal obrovský úspěch. Na závodiště dorazilo na třiadvacet tisíc návštěvníků, tribuny hlásily vyprodáno už před prázdninami. Televizní přenos na České televizi sledovalo bezmála 2,2 milionu diváků. Rekordy padaly také u sázek.



REKONSTRUKCE SILNICE ZKOMPLIKOVALA DOPRAVU

Začátkem října odstartovala rozsáhlá rekonstrukce silnice I/17 mezi Chrudimí a Heřmanovým Městcem, která trvala do konce listopadu. Uzavírka přinesla zásadní dopravní omezení pro řidiče i obyvatele dotčených lokalit, zejména v ulici Škroupova a v části Markovice. Pouze o vybraných víkendech se uzavřené úseky staly zcela nepřístupnými.



Prodlužování vlasů Great Lengths

Kryoterapie Hair.TOXX

Metoda Ionokure WAKEup

Umění střihu a barev

Kadeřnický salon Perfekt v novém kabátku

Objevte exkluzivní místo, kde se krása snoubí s pohodlím.

V nových prostorách salonu Perfekt vás čeká moderní technologie, osobní péče a VIP zážitek v klidném prostředí. Postaráme se o vaši krásu, abyste se cítili výjimečně – Perfektně.







Objevte svět krásy a péče na www.kadernickysalonperfekt.cz

Sledujte nás na instagramu kadernictvi.perfekt

Nebo si rezervujte termín na **+420 605 309 866.**

V RUKOU, KTERÝM **MŮŽETE VĚŘIT**







MUDr. Aleš Chaloupka

zkušený lékař, konzultant

specialista na aplikaci výplňových materiálů

MUDr. Veronika Fialová

vedoucí centra, oční lékařka

specialistka na okuloplastickou chirugii

MUDr. Karel Havlíček, MBA

oční chirug a mentor

zkušený lékař s více než 35letou praxí

ESTELA
estetické laserové centrum

Hradecká ESTELA s.r.o.
www.estela-hk.cz

+420 776 871 808 | estela-hk@email.cz
E. Beneše 1549 (PK III), 500 12 Hradec Králové







Petra Velichová
zdravotní sestra

laserová terapeutka
s více než 25letou praxí

MUDr. Martina Lexová
oční lékařka

specialistka na chirurgii
v očním okolí

MUDr. Marcela Vaicová
dermatoložka

specialistka na diagnostiku
a odstranění kožních útvarů



Kde móda dostává druhý život

V Klicperově ulici v Hradci Králové najdete butik, který není jen obchodem – je to galerie plná příběhů a druhých šancí. Jitka Wernerová a Michaela Jašková dokázaly, co mnozí považovali za nemožné: uprostřed covidové pandemie otevřely TWIST slow fashion, místo, kde se kvalitní oblečení neváží na kilogramy, ale pečlivě vybírá kus po kuse. Dnes k nim klientky přicházejí nejen pro nadčasové kousky z kvalitních materiálů, ale především pro osobní přístup a zážitek, který v běžných obchodech nenajdou. Jak se z bývalých kolegyň staly společnice? A proč slow fashion považují za budoucnost módy?

Jak jste se dostaly k myšlence otevřít společný butik slow fashion?

Jitka: Moje cesta začala už v devadesátých letech, kdy jsem ve Špitálské ulici otevřela jeden z prvních second handů v Hradci. České ženy toužily po něčem jiném než po sériově vyráběném oblečení z Prioru. Po deseti letech jsem se rozhodla tento byznys opustit a dát přednost rodině. Ale osud mi před deseti lety v bývalém zaměstnání zkřížil cesty s Míšou.

Michaela: V jednom obchodě s francouzskou módou, kde jsme obě pracovaly, jsme spolu vybudovaly nejen profesní, ale především osobní vztah. Jíťa mě toho spoustu naučila, zejména klientský servis a také mi ukázala základy visual merchandisingu. V práci jsme spolu kolikrát zůstávaly až do dvou do rána a aranžovaly výlohy. Když v roce 2020 během covidu obchod zavřel, věděly jsme, že chceme pokračovat v pracovní kariéře spolu.

Jitka: Během jediného dne jsme se rozhodly, že si otevřeme obchod s oblečením „z druhé ruky“. Míša našla na internetu

náš původní prostor na Špitálské ulici a já zavolala jeho majiteli, že bychom si ho rády pronajaly. Zdálo se to jako šílenost uprostřed pandemie, nikdo nám nevěřil. Ale my věděly své. 15. prosince 2020 jsme otevřely, měly jsme deset dní na rozjezd a pak přišel další lockdown. Začínaly jsme s jedním stojanem na oblečení. Dnes máme tolik oblečení, že se nám sotva vejde do obchodu.

Proč jste se rozhodly pro název TWIST slow fashion a ne tradičnější Second hand?

Michaela: TWIST symbolizuje otáčení – přesně to děláme. Otáčíme oblečení ze skříní, kde je už lidé nepotřebují, do skříní, kde mu dají noví majitelé druhou šanci. Záměrně jsme se vyhnuly pojmu second hand, my máme úplně jiný koncept. Vykupujeme kvalitní oblečení přímo od našich klientek, pečlivě vybíráme každý kus. Žádná komise, žádné čekání.

Jitka: Pro mě byla éra second handů v devadesátých letech uzavřená kapitola a nechtěla jsem ji znovu otevírat. S nápadem na slow fashion přišla moje dcera. Jedná se o novodobý přístup k udržitelné módě.

Jak váš systém funguje v praxi?

Michaela: Klientky se k nám objednají osobně, telefonicky nebo přes sociální sítě a přinesou sezónní oblečení. Já provádím výkupy – každý kus pečlivě prohlédnu, kontroluji materiál, značku, stav. Bereme pouze to, co je kvalitní, vyprané a bez vad. Máme svůj ceník, který platí pro všechny stejně. Za oblečení klientkám hned vyplácíme hotovost.

Jitka: V tomto jsme v Hradci jedinečné. Pokud se nějaký kousek neprodá, dáme ho do slevy a pokud si ho ani tam klientka neuloví, věnujeme ho na charitu. Opravdu dbáme na to, aby každý kus dostal nový život. V tom spočívá slow fashion.

Vaše klientky k vám nechodí pouze nakupovat, že?

Jitka: Některé klientky jsou s námi už téměř deset let, od doby, kdy jsme ještě pracovaly v obchodě s francouzskou módou. Známe jejich styl, víme, co jim sluší, co nosí do práce, co potřebují na speciální příležitosti. Nejsme jen prodejní místo – jsme jejich módní poradkyně. Když sem ženy vstoupí, prožijí zážitek, ne jen transakci. Nakupování má být zábava!

Michaela: Stává se, že si klientky přijdou jen popovídat, uklidnit se po náročném dni. Nejlepší reklama jsou spokojené zákaznice, které se k nám rády vrací. Máme v obchodě jak prodejní zónu, tak i relaxační zónu s pohodlným sezením. Každý měsíc také připravujeme pro naše zákaznice akce spojené s uvedením nové kolekce. Zorganizovaly jsme prodej knih z druhé ruky, na Velikonoce malujeme vajíčka, podporujeme lokální tvorbu, těch akcí máme za sebou desítky a nekončíme.

Čím se podle vás liší kvalita oblečení z minulých dekád od toho současného?

Jitka: Materiály a střihy z devadesátých let a začátku tohoto století jsou nesrovnatelně kvalitnější než dnešní produkce. Známé značky, které jsou na trhu i dnes, měly dříve úplně jinou kvalitu. Dnes se vše šije rychle a levně, materiály jsou syntetické, střihy nedefinované.

Michaela: Covid tento trend ještě zhoršil. Lidé začali masově nakupovat online, chtěli kvantitu místo kvality. Některé české značky pyšnící se výrobou u nás už dávno nevyrábějí své oblečení v Česku. Naše klientky naopak hledají kvalitu, která dnes v běžných obchodech chybí.

> *„Otáčíme oblečení ze skříní do skříní.“*

TWIST slow fashion pořádá i módní přehlídky. Jak vás to napadlo?

Jitka: Módní přehlídka byla mým životním snem. V padesáti letech jsem se rozhodla, že si ho splním. Dnes je to pro nás způsob, jak klientkám ukázat, že slow fashion může být elegantní i stylový.

Co byste vzkázaly čtenářkám, které o návštěvě vašeho butiku přemýšlejí?

Michaela: U nás najdete něco, co v běžných obchodech chybí – kvalitní materiály, nadčasové střihy a především osobní přístup. Nenutíme nikoho nic kupovat. Když vám nemáme zrovna co nabídnout, řekneme to. Ale když přijdete, dostanete mnohem víc než jen oblečení – dostanete zážitek. Říkáme tomu „shopping experience“.

Jitka: Slow fashion není jen o udržitelnosti, je to způsob myšlení. Každý kus má svůj příběh, svou kvalitu. My tyto příběhy oživujeme. A věřím, že právě takto by měla vypadat budoucnost módy – s respektem k věcem, které už existují, a s láskou k tomu, co děláme.

Gabriela Mlynka, foto: Barbora Déduchová





Stylově na svahu

Objevte ty nejžhavější trendy v zimním lyžařském oblečení této sezóny! Vybrali jsme pro vás bundy a overaly, které dokonale spojují špičkovou funkčnost s moderním designem. Ať už řežete zatáčky na sjezdovce nebo relaxujete v horské chatě, toto oblečení vám zajistí maximální teplo, prodyšnost a styl. Pokročilé technologie, voděodolné materiály a promyšlené detaily – to vše v trendy barvách a střizích této sezóny. Buďte připraveni na každé počasí a vynikněte mezi ostatními lyžaři!



NORD BLANC

nordblanc.com
4 896 Kč



KJUS

breuninger.com
35 630 Kč



MRS & HUGS

breuninger.com
8 250 Kč



GOLDBERGH

davidsport.cz
20 392 Kč



ROXY

davidsport.cz
4 614 Kč



TONI SAILER

sportofino.com
34 500 Kč



ROSSIGNOL

sportofino.com
15 876 Kč


clé de
BEA



Fenomén Clé de Peau Beauté

Ve světě luxusní kosmetiky představuje málokterá značka tak dokonalý soulad vědy a elegance jako Clé de Peau Beauté. Více než čtyři desetiletí od svého založení zůstává tento japonský kosmeceutický dům synonymem pro rafinovanou péči o pleť, vědeckou preciznost a transformativní krásu. Clé de Peau Beauté není pouhá kosmetická řada – je to filozofie zářivosti, která oslovuje ženy hledající harmonii mezi pokročilou vědou a nadčasovou vytříbeností.



ZROZENÍ VĚDECKÉ VIZE

Příběh začíná v roce 1982, kdy legendární japonská kosmetická společnost Shiseido představila Clé de Peau Beauté jako vrchol luxusu a inovace. Francouzský název, znamenající „klíč ke krásе pleti“, signalizoval ambici vytvořit značku, která překoná hranice tehdejší kosmetické vědy. Volba francouzského pojmenování nebyla náhodná, spojovala japonskou preciznost s francouzskou rafinovaností, čímž vznikla unikátní syntéza Východu a Západu.

Od počátku se značka zaměřovala na revoluci v péči o pokožku prostřednictvím pokročilého výzkumu kožních buněk. „*Naším cílem je odemknout sílu zářivosti, která vychází zevnitř*,“ prohlásili zakladatelé při uvedení prvních produktů. Tato filozofie se stala základem značky – vytváření přípravků, které nejen zkrášlují, ale především podporují přirozenou inteligenci pleti.

ARCHITEKTURA INTELIGENTNÍ PLETI

Co činí Clé de Peau Beauté výjimečnou v éře „rychlé“ kosmetiky, je průkopnický vědecký přístup k péči o pleť. Od samotného založení se značka věnuje hlubšímu porozumění fenoménu nazvanému Skin Intelligence – vrozené schopnosti pleti rozlišovat mezi pozitivními a negativními podněty, a udržovat tak optimální stav. Vědci značky odhalili, že pokožka funguje jako „myslící orgán“, který inteligentně reaguje na různé stimuly.

Převratným objevem se stalo zdokumentování sítě kožních genů, která funguje nezávisle na neuronové síti mozku. Tato vizualizace, představená poprvé v Globálním inovačním centru Shiseido v Jokohamě v roce 2023, otevřela nové možnosti v péči o pleť. Značka odhalila přítomnost senzorových proteinů, které inteligentně detekují a selektivně odstraňují negativní podněty.



Charakteristickou je práce s exkluzivními ingrediencemi, jako jsou extrakty z japonských perel, platinové zlaté hedvábí nebo vzácná lilium candidum – lilie, která přežívá více než 3 500 let. Zatímco konkurenční značky se často spoléhají na populární složky, Clé de Peau Beauté vyhledává unikátní ingredience s vědecky prokázanými účinky.

LA CRÈME: IKONICKÉ DĚDICTVÍ

Přelomovým produktem se stal La Crème – noční krém, který ztělesňuje vrchol antiaging péče. Tento luxusní přípravek, obsahující nejvyšší koncentraci značkového Skin-Empowering Illuminatoru, propojuje více než šedesát aktivních ingrediencí v jediné formuli. La Crème je navržen pro noční regeneraci, kdy je aktivita pleti nejvyšší, a pracuje s přirozenými cykly pokožky.

Další ikonické produkty zahrnují The Serum – pre-treatment, který maximalizuje účinnost následné péče, a legendární Concealer, který Jennifer Aniston používala během všech deseti řad seriálu Přátelé. Tento korektor získal patnáctkrát ocenění InStyle‘s Best in Beauty Award a stal se kultovním produktem mezi vizážisty i celebritami.

UMĚNÍ UVÁDÍ VĚDU K ŽIVOTU

V červnu 2023 představila Clé de Peau Beauté průkopnickou spolupráci s renomovaným mediálním umělcem Refikem Anadolem. Jeho imerzivní instalace „Unseen Intelligence“ (Neviděná inteligence) v tokijské čtvrti Roppongi přenesla vědecká data o kožní inteligenci do fascinujícího uměleckého zážitku. Anadol využil umělou inteligenci k vizualizaci neviditelných procesů pleti, čímž vytvořil most mezi vědou a uměním.

„*Spolupráce s Clé de Peau Beauté vychází z jedinečné analogie mezi inteligencí pleti a umělou inteligencí*,“ komentoval Anadol. „*Zviditelňujeme neviditelné – vizi, kterou náš ateliér sleduje od samého založení.*“

MODERNÍ RENESANCE

Po úspěších na asijských trzích expandovala značka postupně do celého světa. V roce 1999 vstoupila na americký trh, kde okamžitě získala loajální klientelu náročných žen, vizážistů a celebrit. V roce 2019 se Clé de Peau Beauté exkluzivně uvedla ve Velké Británii prostřednictvím

prestižního obchodního domu Harrods, čímž zahájila expanzi do evropského regionu. Dnes je značka dostupná ve 26 zemích a regionech po celém světě.

Od roku 2022 představila značka nové tváře – Dakotu Fanning, Dianu Silvers a Ellu Balinsky jako globální ambasadorky k oslavě čtyřicátého výročí. Každá z těchto žen ztělesňuje hodnoty značky: inteligenci, odhodlání a vnitřní zář. V roce 2025 se ke značce připojila Nicole Kidman, oceňovaná herečka a filantropka, jejíž elegance a angažovanost v oblasti ženských práv dokonale rezonují s vizí Clé de Peau Beauté.

LUXUS PRO SOUČASNOST

V době, kdy luxusní kosmetika čelí výzvám udržitelnosti a etiky, představuje Clé de Peau Beauté promyšlené řešení. Značka nabízí plnitelné obaly pro většinu produktů, čímž redukuje ekologický dopad. La Crème i další klíčové přípravky jsou k dispozici v náhradních náplních, které snižují spotřebu materiálů a podporují dlouhodobou udržitelnost.

„*Skutečný luxus spočívá v odpovědnosti a transformativní síle*," říká současné vedení. Clé de Peau Beauté se zaměřuje na produkty s dlouhodobými účinky, které překračují sezónní trendy. Investice do nejvzácnějších ingrediencí – od japonských perel až po platinové hedvábí – odráží rostoucí povědomí o hodnotě kvality nad kvantitou.

ZÁŘIVOST JAKO POZITIVNÍ SÍLA

Kromě kosmetiky zůstává filantropie klíčovým pilířem značky. V roce 2019 zahájila Clé de Peau Beauté program Power of Radiance a partnerství s UNICEF zaměřené na vzdělávání dívek ve STEM oborech (přírodní vědy, technologie, inženýrství a matematika). Do roku 2024 vzdělala iniciativa více než tři miliony dívek ve dvanácti zemích, včetně Bangladéše, Číny, Indonésie, Kazachstánu a dalších. Značka se zavázala podpořit 5,7 milionu dívek do roku 2025 prostřednictvím programu Skills4Girls.

Každoroční ocenění Power of Radiance Awards vyzdvihuje jedince, kteří transformují svět prostřednictvím vzdělávání. Financování pochází z procenta globálních tržeb produktu The Serum, čímž značka propojuje krásu se smyslem a pozitivní změnou.

KLIENTELA A KULTURA

Typická zákaznice značky Clé de Peau Beauté není definována věkem, ale přístupem ke kráse. Spojuje je oceňování vědeckého pokroku, láska k rafinovaným texturám a preference produktů s prokazatelnými výsledky. Od asijských podnikatelek přes americké celebrity až po evropské milovnice luxusu, všechny hledají v Clé de Peau Beauté stejnou hodnotu: transformativní zářivost vycházející zevnitř.

Značkové eventy, například exkluzivní prezentace v Tokiu nebo virtuální Dům nekonečné záře (The House of Infinite Radiance), vytvářejí jedinečnou atmosféru, v níž se klientky cítí součástí vizionářské komunity. Tento osobní přístup je pro značku klíčový v době, kdy luxusní domy soupeří o hluboké emocionální propojení se zákaznicemi.

UDRŽITELNÝ VĚDECKÝ LUXUS

Výzva udržitelnosti zasáhla každý aspekt značky Clé de Peau Beauté. Společnost se zavázala dosáhnout uhlíkové neutrality do roku 2026 prostřednictvím odpovědných obalových úprav a plnitelných produktů. Tento závazek odráží hlubší porozumění, že skutečná krása nemůže existovat na úkor planety.

Značka rovněž investuje do technologií, které zkracují dobu uvedení produktů na trh, a využívá pokročilé systémy pro řízení životního cyklu výrobků. Tím zůstává relevantní a agilní v rychle se měnícím světě luxusní kosmetiky.

BUDOUCNOST VĚDECKÉ ELEGANCE

Clé de Peau Beauté balancuje mezi vědeckou precizností a estetickou rafinovaností. Pod vedením Mizuki Hashimotové, ředitelky značky, společnost pokračuje v průkopnickém výzkumu inteligence pleti a hledání nových způsobů, jak podpořit přirozenou schopnost kůže regenerovat se a bránit se.

Značka představuje vizi krásy, kde se věda stává uměním a luxus nástrojem pozitivní změny. S každým novým objevem v oblasti kožních buněk, s každou inovativní formulí, s každou podpořenou dívkou ve vzdělávání potvrzuje Clé de Peau Beauté své postavení jako průkopníka budoucnosti péče o pleť.

Gabriela Mlynka, foto: archiv





Milníky značky CLÉ DE PEAU BEAUTÉ

1982 – založení Clé de Peau Beauté společností Shiseido v Japonsku

1999 – uvedení na americký trh

2010 – přemístění a fúze globální a domácí marketingové strategie

2019 – exkluzivní uvedení ve Velké Británii prostřednictvím Harrods; partnerství s UNICEF

2022 – oslava čtyřicátého výročí; jmenování Dakoty Fanning, Diany Silvers a Elly Balinsky ambasadorkami značky

2023 – globální odhalení vizualizace sítě kožních genů; spolupráce s Refikem Anadolem; obnovení partnerství s UNICEF na další tři roky

2025 – jmenování Nicole Kidman globální ambasadorkou značky

2026 – cílový rok dosažení uhlíkové neutrality


A je tu,
zima!





Ceremoniální kakao: Cesta k blahu moderního světa

Ve světě, kde se luxus často měří materiálními statky a okázalostí, se vynořuje něco podstatně hlubšího – ceremoniální kakao. Tato drahocenná substance, používaná po tisíciletí domorodými kulturami Střední a Jižní Ameriky, představuje autentickou cestu k vnitřnímu obohacení. Pro náročného člověka 21. století nabízí nejen gastronomický zážitek nejvyšší kvality, ale především transformativní rituál, jenž harmonizuje tělo i mysl.

Ceremoniální kakao není pouhým trendem wellness kultury. Jedná se o pečlivě zpracovanou esenci theobroma cacao – stromu bohů, jak jej pojmenovali Mayové. Na rozdíl od běžně dostupného kakaa procházejí kakaové boby minimálním zpracováním při nízkých teplotách, což zachovává jejich unikátní nutriční profil a energetické vlastnosti. Výsledkem je produkt, který v sobě koncentruje veškerou sílu původního kakaa – od přírodních alkaloidů až po vzácné minerály.

ALCHYMIE SOUČASNÉHO WELLNESS

V době, kdy hledáme autentické způsoby regenerace a seberozvoje, ceremoniální kakao představuje sofistikovanou alternativu k běžným stimulantům. Jeho působení je jemné, avšak hluboké – probouzí kreativitu, podporuje koncentraci a otevírá srdce k novým možnostem. Theobromin, hlavní aktivní složka, působí jako přírodní antidepresivum a poskytuje dlouhodobou energii bez nervozity či následného poklesu.

Pro busy profesionály představuje ranní rituál s ceremoniálním kakaem ideální způsob, jak nastartovat den s vědomou pozorností. Nahrazuje tradiční kávu sofistikovanější alternativou, která podporuje jak mentální ostrost, tak emocionální stabilitu. Mnoho úspěšných podnikatelů již začlenilo tento rituál do své denní rutiny jako způsob, jak si vytvořit prostor pro reflexi a strategické myšlení.

NUTRIČNÍ KLENOTNICE PRO NÁROČNÉ

Ceremoniální kakao představuje skutečnou nutriční bombu. Obsahuje více než 300 chemických sloučenin, včetně významných antioxidantů – flavonoidů, které chrání před stárnutím a podporují kardiovaskulární zdraví. Vysoký obsah hořčíku přispívá k relaxaci svalů a lepšímu spánku, zatímco železo podporuje krevní oběh a energetickou vitalitu.

Fenylethylamin, přirozeně se vyskytující v kakau, stimuluje produkci endorfinů a vyvolává pocity štěstí – není náhodou, že kakao nazýváme „potravinou lásky“. Anandamid, další fascinující součást, interaguje s endokannabinoidním systémem a podporuje pocity klidu a spokojenosti. Pro health-conscious jedince představuje ceremoniální kakao ideální způsob, jak podpořit své tělo i mysl nejvyšší kvalitou.

RITUÁL JAKO LUXUSNÍ ZKUŠENOST

Příprava ceremoniálního kakaa je sama o sobě meditativním procesem. Vyžaduje pozornost, úctu k ingrediencím a vědomé tempo – kvality, které často postrádáme v uspěchaném životě. Samotný rituál začíná výběrem kvalitního kakaa, pokračuje jeho jemným rozpuštěním v horké vodě a končí vědomým vychutnáváním každého doušku.

Mnoho milovníků ceremoniálního kakaa si vytváří vlastní rituály – od ranní meditace





s hrnkem teplého kakaa až po večerní ceremonii se svíčkami a relaxační hudbou. Jde o personalifikovaný luxus, který nevyžaduje drahé gadgety či exkluzivní lokace – pouze kvalitní surovinu a ochotu věnovat si čas.

GASTRONOMICKÉ HORIZONTY

Ceremoniální kakao překračuje hranice tradičního nápoje a vstupuje do světa haute cuisine. Přední kuchaři experimentují s jeho začleněním do degustačních menu, kde jeho komplexní chuťový profil – od zemitých tónů až po jemné ovocné nuance – vytváří neočekávané harmonie s různými ingrediencemi.

V domácím prostředí nabízí ceremoniální kakao nekonečné možnosti kreativního uplatnění. Od jednoduchých elixírů obohacených o adaptogenní byliny až po sofistikované dezerty, které kombinují jeho intenzivní chuť s luxusními přísadami, jako je tahitská vanilka či himalájská sůl.

ELIXÍR RANNÍHO PROBUZENÍ

Ingredience:
25 g ceremoniálního kakaa
250 ml filtrované vody
1 lžička kokosového oleje
špetka cayenne
med podle chuti
2 kapky vanilkového extraktu

Vodu zahřejte na 70°C – nikdy ji nevařte, vysoká teplota by zničila cenné látky. Kakao jemně nastrouhejte a postupně vmíchejte do horké vody pomocí bambusového šlehače. Přidejte kokosový olej a cayenne pro stimulující efekt. Dosladťe





medem a dokončete vanilkou. Pijte pomalu, vědomě, s vděčností.

VEČERNÍ ADAPTOGENNÍ CEREMONIE

Ingredience:

40 g ceremoniálního kakaa
400 ml mandlového mléka
1 lžička ašvagandy
1/2 lžičky skořice
špetka kardamomu
kokosový cukr podle chuti
1 lžička ghí

Mandlové mléko jemně zahřejte, nenechte vřít. Kakao rozmíchejte s trochou teplého mléka do hladké pasty. Postupně přidávejte zbytek mléka a šlehejte do hladka. Vmíchejte ašvagandu, koření a ghí. Servírujte v předehřátých hrncích, ideálně před meditací či relaxačním rituálem.

INVESTICE DO BUDOUCNOSTI

Ceremoniální kakao představuje více než gastronomický trend – je to investice do kvality života. V době, kdy hledáme autentické způsoby regenerace a obohacení našich dnů, nabízí tento prastarý elixír moderní řešení. Kombinuje luxus nejvyšší kvality s hlubokým wellness efektem a vytváří prostor pro osobní růst.

Pro ty, kdo rozumějí skutečnému luxusu – luxusu času, pozornosti a autentické péče o sebe – je ceremoniální kakao objevem, který promění každodenní rutinu v rituál plný významu. Není to jen nápoj, je to brána k hlubšímu propojení se sebou samým a s okamžikem, který právě prožíváme.

Ve světě plném rychlých řešení a povrchních zážitků ceremoniální kakao připomíná, že ta nejcennější věc, kterou si můžeme dopřát, je kvalitní čas strávený s vědomou pozorností k vlastnímu blahu. A to je luxus, který si zaslouží každý z nás.

Gabriela Mlynka, foto: archiv





SPHAGNUM
botanicals



sphagnumbotanicals.cz

10% SLEVA S KÓDEM **QUARTIER10**



Zimní rituály pro duševní pohodu

Když se krajina zahaluje do bílého ticha a mráz kreslí ledové vzory na okna, naše duše intuitivně volá po ztišení a navrácení domů. Zima není pouhým ročním obdobím – je to filosofická kapitola, která nás učí umění zastavit se a naslouchat hlubinám vlastního nitra. V době, kdy moderní svět neustále zrychluje, objevujeme v tradičních zimních rituálech cestu k vnitřnímu klidu.

ALCHYMIE VŠEDNODENNOSTI

Rituály nejsou pompézními ceremoniemi, nýbrž jemnými nitkami, které proplétají naši existenci s přírodními cykly. Každodenní úkony – od rána až po večer – mohou být transformovány v posvátné momenty propojení s vlastní esencí. Místo mechanického plnění agend začínáme vnímat běžné činnosti jako příležitosti k meditativní přítomnosti.

Ranní probuzení nabývá nové dimenze, když jej doprovází vědomé vnímání ticha za oknem. Pozorování jemně padajících vloček, vdechování křišťálově čistého vzduchu, naslouchání ztlumeným zvukům zasněžené přírody – to vše vytváří fundament pro den prožitý v souladu se zimní energií.

CEREMONIE SVĚTLA A STÍNU

S postupujícím prodlužováním nocí nabývají na významu rituály spojené s osvětlením domova. Zapalování svíček se stává více než estetickým gestem – proměňuje se v denní ceremonii vítání temnoty a oslavy světla. Každý plamen představuje záměr, přání nebo vděčnost za prožitý den.

Tvorba světelných koutků v domácnosti podporuje vytváření intimních prostor pro reflexi. Teplé světlo lamp, kombinované s přírodními materiály jako vlnou, kožešinou či dřevem, evokuje pocit bezpečí a ukotvenosti. Tyto prostory se stávají svatyněmi, kam se můžeme uchýlit pro chvíle ticha a introspekce uprostřed zimního spánku přírody.

GASTRONOMICKÁ MEDITACE

Zimní kuchyně nabízí unikátní možnosti propojení s pomalým životním stylem. Příprava pokrmů z kořenové zeleniny a sušených surovin se transformuje v meditativní akt. Krájení celeru, mísení hřejivého koření, pozorné sledování vařícího vývaru – každý krok může být prožíván s plnou pozorností.

Rituál sdíleného stolování získává v zimních měsících hluboký rozměr. Společné jídlo při světle svíček doprovázené pomalými rozhovory o denních zážitcích vytváří prostor pro autentické lidské spojení. Teplé nápoje – bylinkové čaje, svařené víno s kořením, horká čokoláda s vanilkou, zázvorový nálev s medem – se stávají elixíry útěchy a vnitřního tepla.

PŘÍRODNÍ TERAPIE

Procházky zimní krajinou představují jeden z nejintenzivnějších způsobů propojení





s ročním rytmem. Vědomé kráčení po křupajícím sněhu, pozorování ledových krystalů na větvích, naslouchání tichému dechu spící přírody – tyto aktivity působí jako přirozené antidepresivum.

Vytváření přírodních mandal z nasbíraných pokladů zimy kombinuje kreativitu s meditací. Soustředěné skládání šišek, zimního jehličí, suchých větviček a kamínků do symetrických vzorů přináší duševní klid a pocit spojení s přírodními cykly. Tato dočasná umělecká díla nám připomínají krásu ticha a zastavení.

DOMÁCÍ SANCTUARIUM

Zimní úprava domácího prostředí není jen otázkou dekorace, ale ceremonií přípravy na období vnitřního ztišení. Vrstvení teplých textilií – vlněných dek, kožešinových polštářů, flanelového prádla – vytváří fyzickou i psychickou podporu pro prožití nejchladnějších měsíců v pohodlí a bezpečí.

Vědomé aranžování zimních objektů – jehličnatých větviček, bělostných šišek, sušených plodů šípků – v obývacích prostorech přináší venkovní energii dovnitř. Tyto





kompozice slouží jako každodenní připomínky krásy zimního spánku a inspirují nás k přijetí potřeby odpočinku a regenerace.

AROMATERAPEUTICKÉ RITUÁLY

Vůně hrají klíčovou roli v zimních rituálech wellbeing. Difuzéry s esenciálními oleji z jehličí, eukalyptu či vanilky proměňují domov v aromatickou oázu. Rituální používání těchto vůní během ranních nebo večerních rutin podporuje vytváření pozitivních asociací se zimním obdobím.

Příprava vlastních vonných směsí se stává kreativním projektem propojujícím nás s tradicemi bylinkářství. Sušení jehličí a citrusových kůr, jejich kombinování s kořením podle intuitivních preferencí a vytváření personalizovaných aromat podporuje pocit autonomie a spojení s přírodními cykly.

REFLEXIVNÍ PRAKTIKY

Zimní introspekce nachází své vyjádření v rituálech psaní a kreativního vyjadřování. Vedení gratitude journalu, kde každý večer zaznamenáváme tři věci, za něž jsme vděčni, postupně přeformuluje naše vnímání každodennosti směrem k pozitivitě.

Tvorba zimních koláží z fotografií, starých pohlednic a přírodních materiálů poskytuje prostor pro nevědomé vyjádření vnitřních stavů. Tyto vizuální reflexe často odhalují skryté touhy a směřování pro nadcházející rok, které logické myšlení nedokáže artikulovat.

KOMUNITA A SDÍLENÍ

Organizování malých setkání věnovaných společnému pečení, tvorbě nebo





rozhovorům o životních změnách vytváří podpůrnou komunitu pro náročná zimní období.

Tradice pravidelných zimních procházek zakončených horkými nápoji a domácími dobrotami posiluje sociální vazby a připomíná důležitost lidského spojení v době přirozené introspekce a temnoty.

TĚLESNÉ RITUÁLY

Jóga a strečink v teplých interiérech nabývají v zimních měsících zvláštní význam. Pomalé, fluidní pohyby doprovázené vědomým dechem podporují cirkulaci a udržují tělo v aktivitě během chladného období. Tyto praktiky se stávají rituály péče o fyzickou schránku jako o chrám duše.

Masáže s hřejivými oleji – sezamovým, kokosovým doplněným o kapky esenciálních olejů z jehličí či skořice – představují rituál sebepéče kombinující fyzické potěšení s emocionální úlevou. Pravidelné věnování pozornosti tělesným potřebám podporuje celkové psychické zdraví v období omezeného slunečního světla.

Gabriela Mlynka, foto: archiv

inzerce

STAŇTE SE LEPŠÍM LÍDREM

Kniha Management v obrazech – bez návalů korektnosti lektora a kouče **Vladimíra Baslíka** se svou formou vymyká běžným knihám o managementu.

Připomíná, jak snadno dělají rozumní lidé nerozumné věci. Je plná situací ze života a boří stereotypy. Pomáhá podívat se na management zvenčí a nebrat se příliš vážně.

Pobaví. Poradí. Inspiruje.

FiftyFifty
KREATIVNÍ AGENTURA



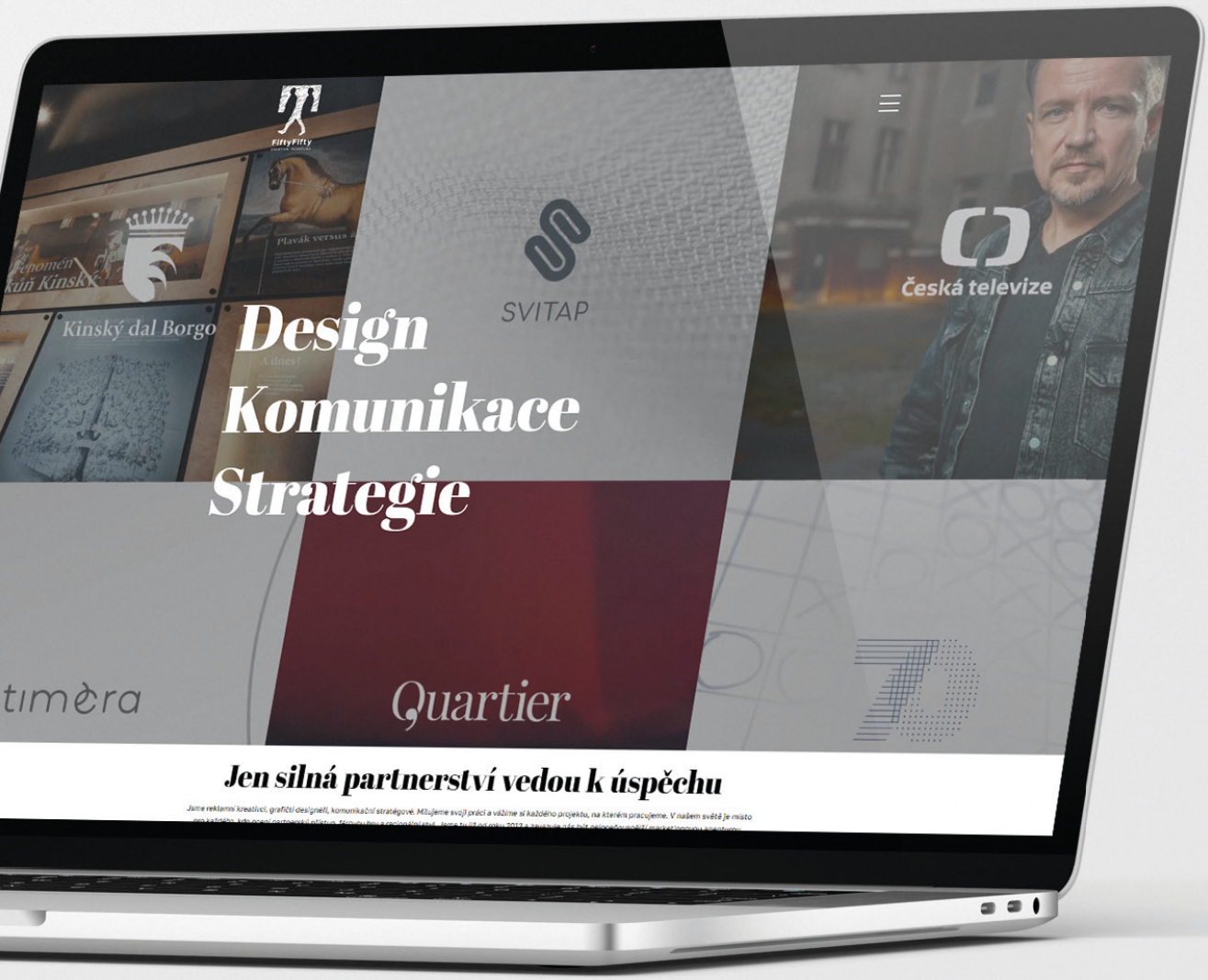
www.fifty-50.cz

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



Gastronomické putování do Polska

Když bílý závoj sněhu zahaluje zasněženou krajinu a mrazivé dny volají po útulném teple domova, nastává pravý čas prozkoumávat kulinářské poklady sousedních zemí. Polsko – destinace plná historických měst a zasněžených lesů – skrývá v kuchyňských tradicích gastronomické perly, které dokážou očarovat i nejnáročnější milovníky autentických chutí. Dnes vás zveme na výjimečnou zimní expedici, při níž objevíme dva ikonické pokrmy polské kuchyně, jež dokonale ztělesňují její bohatství a schopnost zahřát i ty nejchladnější večery.

První zastávka našeho kulinářského putování nás zavede k aromatickému žurku – legendární polévce, která svou nezaměnitelnou kyselkavou chutí a sytou konzistencí dokáže zahřát nejen žaludek, ale i duši. Dále se zaměříme na tvorbu pirohů, jemných taštiček z nekynutého těsta, které ukrývají překvapivě lahodné náplně a představují skutečné umělecké dílo polské gastronomie – ideální pokrm pro vánoční stolování nebo rodinná zimní setkání.

ŽUREK: SYMFONIE FERMENTACE A TRADICE

V repertoáru polské kuchyně zaujímá žurek výjimečné postavení. Tento vznešený pokrm, jehož kořeny sahají až do třináctého století, představuje dokonalou harmonii mezi fermentovanou kyselostí žitného zákvasu a bohatstvím masových přísad. Název pochází ze starého německého výrazu „sūr“, znamenajícího kyselý, což dokonale vystihuje charakteristickou chuťovou signaturu této polévky.

Příprava žurku krok za krokem:
Zákvas (připravujeme 3 dny předem):
100 g žitné celozrnné mouky
2 stroužky česneku
3 bobkové listy
7 kuliček nového koření
375 ml převařené vychladlé vody

Suché ingredience spojíme ve sklenici, zalijeme vodou a necháme 3 dny kvasit při pokojové teplotě. Hotový zákvas poznáme podle nakysle vonící tekutiny oddělené od usazených pevných částí.

Samotná polévka:
500 ml silného masového vývaru
150 g uzeného boku (nakrájeného na kostičky)
2 šunkové klobásy
300 g brambor
1 mrkev
1 cibule
3 stroužky česneku
1 lžička majoránky
100 ml zakysané smetany
4 vejce natvrdo
čerstvá pažitka

V hrnci opražíme uzený bok, až pustí tuk, přidáme nakrájenou cibuli a opékáme dozlatova. Zalijeme vývarem, vložíme klobásy a vaříme 20 minut. Následně přidáme brambory s mrkví, pokračujeme ve vaření do změknutí zeleniny. Vlijeme zákvas, přimícháme podrcený česnek s majoránkou a krátce povaříme. Po odstavení z ohně vmícháme smetanu, dochutíme a podáváme s překrájenými klobásami, vejci a pažitkou.

PIROHY: ARCHITEKTURA CHUTI V MINIATURNÍM PROVEDENÍ

Pokud žurek představuje sílu a robustnost polské kuchyně, pirohy ztělesňují její jemnost a virtuozitu. Tyto malé taštičky z vláčného těsta dokážou pojmout nekonečnou škálu náplní – od slaných kombinací masa se zelím až po sladké variace s ovocem či tvarohem.

Tradiční pirohy s masem, zelím a hříbky:
Těsto:
360 g polohrubé mouky
2 vejce
150 ml vlažné vody
1 lžíce oleje
½ lžičky soli

Mouku nasypeme do mísy, vytvoříme důlek a vyklepneme vejce. Přidáme sůl s olejem a postupně zapracováváme vlažnou vodu. Vzniklé těsto prohněteme do hladka, zabalíme do fólie a necháme 30 minut odpočívat.

Náplň:
300 g vepřové krkovice
200 g kysaného zelí
50 g sušených hříbků
1 cibule
sůl, pepř
masový vývar

Maso uvaříme doměkka, houby namočíme a také povaříme. Zelí podusíme ve vývaru. Všechny složky semeleme a promícháme s opraženou cibulkou, dochutíme solí a pepřem.

Těsto rozválíme na 2 mm, vykrajujeme kolečka průměru 4-5 cm. Na každé položíme



lžíci náplně, přeložíme napůl a okraje pevně slepíme vidličkou. Pirohy vaříme v osolené vodě, dokud nevyplavou na povrch. Podáváme s rozpuštěným máslem a zakysanou smetanou.

Dokonalé párování s vínem
K takto autentickým pokrmům doporučujeme víno, které respektuje jejich charakteristický profil. K žurku skvěle ladí lehčí červená vína s vyšší kyselostí – například Pinot Noir z Moravy nebo polské Rondo. Pirohy harmonizují s bílými víny středního těla, ideálně Riesling nebo Gewürztraminer, jejichž ovocné tóny krásně doplňují bohatství masové náplně.

Rituál stolování a prezentace
Polské tradice kladou důraz na sdílení jídla v rodinném kruhu. Žurek se tradičně podává ve vydlabaných bochníčcích chleba, což vytváří nezapomenutelný vizuální a chuťový zážitek. Pirohy zase dokážou proměnit obyčejnou večeři v oslavu kulinářského umění – jejich příprava může být příjemnou společenskou aktivitou, při níž se celá rodina podílí na tvarování malých gastronomických skvostů.

Zima s její kouzelnou atmosférou představuje ideální období pro objevování těchto pokrmů. Jejich příprava nevyžaduje exotické ingredience, ale spíše trpělivost a respekt k tradici. V dnešní uspěchané době nabízejí žurek i pirohy vzácnou příležitost zpomalit, ponořit se do rytmu tradiční kuchyně a vytvořit v domácím prostředí autentické chutě, které zahřejí dlouhé zimní večery a přinesou pocit útulného domova.

Takto připravené pokrmy nejen nasytí tělo, ale obohatí i ducha o nové kulinářské zážitky a možná i inspirují k dalšímu objevování skrytých pokladů středoevropské gastronomie – ideálnímu zimnímu programu pro chvíle strávené u vroucího hrnce s vůní koření a čerstvého pečiva.

Gabriela Mlynka, foto: archiv

inzerce

DÁREK, KTERÝ ROSTE S VÁMI

Darujte víc než radost – otevřete cestu k novým myšlenkám, inovacím i osobnímu rozvoji.
Darujte voucher na zážitky, které spojují vzdělávání, wellbeing a profesní budoucnost.

- mentoring a konzultace profesního rozvoje
- vzdělávání a semináře – vedení týmů a komunikace
- organizace práce, řízení změn
- projektové a strategické řízení
- kalkulace nákladů a tvorba cen
- motivace a odměňování zaměstnanců

www.inovacedofirem.cz idf@inovacedofirem.cz +420 723 689 718



Ovládněte svůj čas

Ráno vstanete s dlouhým seznamem úkolů, večer chodíte spát s pocitem, že jste opět nestihly vše, co jste chtěly. Známe to všichni. Ale co kdybyste se naučily plánovat tak, abyste měly čas nejen na povinnosti, ale i na sebe? Není to science fiction – stačí znát správné postupy a nástroje.

PROČ PLÁNOVÁNÍ VŮBEC FUNGUJE?

Možná si říkáte: „*Plánování je pro úzkostlivé typy, já jsem kreativní typ, potřebuji volnost.*“ Opak je ale pravdou. Dobrý plán vám zajistí právě tu svobodu, po které toužíte. Když budete vědět, že máte vše pod kontrolou, přestanete se trápit tím, na co jste zapomněly nebo co nestihly.

Základní princip je jednoduchý: mozek má omezenou kapacitu. Pokud neustále myslíte na to, co všechno musíte stihnout, nemůžete se plně soustředit na současný úkol. Proto je lepší všechno zapsat a uvolnit si hlavu pro důležitější věci.

PAPÍROVÉ PLÁNOVÁNÍ: NÁVRAT KE KOŘENŮM

Začněme jednoduše – s perem a papírem. I v době chytrých telefonů má psaní rukou svou nezastupitelnou hodnotu. Když píšete, lépe si informace zapamatujete a více se soustředíte na to, co vlastně potřebujete udělat.

Týdenní plánování na papíře: Kupte si pěkný plánovač nebo si vytvořte vlastní systém. Každou neděli věnujte dvacet minut přípravě na následující týden. Napište si:

Tři nejdůležitější úkoly pro celý týden
Pevné termíny a schůzky
Čas pro sebe (ano, to je povinnost!)
Jeden večer volný, bez jakýchkoliv plánů

Denní rituál: Každý večer si připravte seznam úkolů na následující den. Rozdělte je do tří kategorií:

Musím (nejdůležitější, nelze odložit)
Měla bych (důležité, ale lze přesunout)
Mohla bych (bylo by fajn, ale svět se nezboří)

Začněte vždy úkolem z kategorie „musím“. Zbývající čas pak rozdělte mezi ostatní.

Metoda tří barevných propisek: Používejte různé barvy pro různé oblasti života. Například modrou pro práci, zelenou pro domov a rodinu, červenou pro osobní věci. Na první pohled pak uvidíte, kterou oblast zanedbáváte.

DIGITÁLNÍ POMOCNÍCI PRO ZAČÁTEČNÍKY

Pokud máte ráda technologie, existuje mnoho aplikací, které vám s plánováním pomohou. Vybraly jsme ty nejjednodušší a nejužitečnější pro české uživatele.



Kalendář v telefonu: Nevyužíváte naplno kalendář ve svém telefonu? Je to chyba. Nastavte si upozornění na všechno důležité – od schůzek až po připomenutí, že máte zavolat zubaři. Kalendář umí mnohem víc, než si myslíte:

Opakující se události (jako je například každoměsíční účetnictví)
Různé kalendáře pro různé oblasti života
Sdílení s rodinou, aby věděli, kde jste

Aplikace Any.do: Jednoduchá aplikace pro správu úkolů. Napíšete úkol, nastavíte termín a aplikace vás včas upozorní. Umí také rozpoznat hlasové příkazy v češtině. Stačí říct „*připomeň mi zítra zavolat paní Novákové*“ a úkol se automaticky vytvoří.

Google Keep pro rychlé poznámky: Tahle aplikace je jako digitální lepicí papírky. Rychle si poznamenáte nápad, vytvoříte nákupní seznam nebo si vyfotíte dokument, který později potřebujete najít. Všechno se automaticky synchronizuje mezi telefonem a počítačem.

Wunderlist (nyní Microsoft To Do): Pokud spolupracujete s kolegyněmi nebo potřebujete koordinovat úkoly s rodinou, je tohle ideální nástroj. Můžete vytvářet společné seznamy úkolů a všichni vidí, co je splněno a co ještě zbývá.

BLOKOVÁNÍ ČASU: REVOLUCE V PLÁNOVÁNÍ

Tohle je technika, kterou používají nejúspěšnější lidé na světě. Místo pouhého seznamu úkolů si v kalendáři rezervujete konkrétní čas pro konkrétní činnosti.

Praktický příklad: Místo toho, abyste si napsaly „odpovědět na emaily“, naplánujte si „pondělí 9:00–9:30 emaily“. Místo „udělat prezentaci“ si poznačte „úterý 14:00–16:00 práce na prezentaci“.

Jak na to:
Ranní hodiny (6:00–8:00): Nejdůležitější úkoly, když máte nejvíc energie
Dopoledne (9:00–11:00): Kreativní práce, důležitá rozhodnutí
Po obědě (14:00–16:00): Schůzky, telefonáty, komunikace
Večer (17:00–18:00): Administrativa, příprava na další den

Klíčové je respektovat tyto bloky. Když máte naplánovanou důležitou práci, nereagujte na telefon ani notifikace. Ostatní věci počkají.

SPRÁVA ENERGIE, NEJEN ČASU

Možná jste si všimly, že v některých chvílích dne jste produktivnější než v jiných. To není náhoda. Každý člověk má svůj přirozený rytmus energie. Naučte se ho poznat a využívat.

Zjistěte svůj typ:
Ranní ptáče: *Nejvíc energie mají ráno, odpoledne už jsou unavení*
Sova: *Ráno se těžko rozjíždějí, nejproduktivnější jsou večer*
Střední typ: *Energie je rozložená rovnoměrně během dne*

Podle svého typu si plánujte nejnáročnější úkoly. Ranní ptáče by mělo důležité věci řešit před polednem, sovy zase večer.

ČTYŘI DRUHY ENERGIE:

Fyzická energie: *Dostatek spánku, pravidelné jídlo, pohyb*
Citová energie: *Pozitivní vztahy, vyhýbání se „upírům energie“*
Mentální energie: *Soustředěná práce, pauzy, meditace*
Duchovní energie: *Smysluplná práce, hodnoty, cíle*

Pokud zanedbáte kteroukoliv z těchto oblastí, celkově budete méně produktivní.

UMĚNÍ ŘÍKAT NE

Toto je možná nejtěžší, ale zároveň nejdůležitější dovednost každého úspěšného plánování. Nemůžete stihnout všechno a vyhovět úplně každému. Naučte se elegantně odmítat.

Praktické fráze:
„Děkuji za nabídku, ale momentálně na to nemám kapacitu.“
„To zní zajímavě, ale teď se soustředím na jiné priority.“
„Ráda bych pomohla, ale nechci slíbit něco, co bych nemohla splnit.“

Pravidlo 24 hodin: Na důležitá rozhodnutí si vždy vezměte čas na rozmyšlenou. Řekněte: *„Nechám si to projít hlavou a ozvu se vám zítra.“* Často zjistíte, že věc vlastně dělat nechcete nebo nepotřebujete.

DELEGOVÁNÍ A AUTOMATIZACE

Nemusíte všechno dělat samy. Podívejte se, co můžete svěřit někomu jinému nebo úplně automatizovat.

V práci:
Které úkoly může dělat někdo jiný?
Co můžete zjednodušit nebo úplně zrušit?
Jaké procesy se opakují a dají se nějaký způsobem systematizovat?

Doma:
Nákupy online místo chození po obchodech
Automatické platby účtů
Úklidová firma jednou za měsíc
Rozvoz jídla, když nemáte čas vařit

Digitální automatizace:
Automatické odpovědi na emaily
Přednastavené zprávy pro časté situace
Aplikace, která vám připomene vaše pravidelné úkoly
Synchronizace kalendářů mezi zařízeními

TÝDENNÍ A MĚSÍČNÍ PŘEHODNOCENÍ

Nejlepší plán je k ničemu, pokud ho nepřizpůsobujete realitě. Proto si zaveďte pravidelné hodnocení.

Každou neděli si odpovězte:
Co se mi tento týden povedlo?
Kde byl můj odhad času nerealistický?
Co bych příště udělala jinak?
Na co se těším příští týden?

Jednou za měsíc si udělejte větší rozbor:
Plním si svoje dlouhodobé cíle?
Co mě nejvíc stresuje a dá se s tím něco dělat?
Mám dost času na věci, které mě těší?
Co bych chtěla změnit v příštím měsíci?

PŘEKÁŽKY A JAK JE PŘEKONAT

Nemám na plánování čas: Patnáct minut investovaných do plánování vám ušetří hodiny hledání, přemýšlení a stresu. Začněte malými krůčky – třeba jen s plánováním jednoho dne dopředu.

Nikdy se mi nepodaří dodržet plán: Nečekejte dokonalost hned od začátku. Plánování je dovednost, kterou se musíte naučit. Začněte s jednoduchými úkoly.

Jsem chaotický typ, plánování není pro mě: I chaotičtí lidé potřebují strukturu. Možná jen





jiného druhu. Zkuste vizuální plánování s barevnými kalendáři nebo aplikacemi s obrázky.

Stále zapomínám na důležité věci: Problém není v paměti, ale v systému. Vytvořte si jednoduché rutiny a používejte připomenutí. Všechno důležité zapište, nespoléhejte na paměť.

TECHNIKY PRO RYCHLÉ ROZHODOVÁNÍ

Jedna z největších překážek efektivního plánování je nekonečné rozhodování o maličkostech. Naučte se rozhodovat rychle.

Pravidlo dvou minut: Pokud něco zabere méně než dvě minuty, udělejte to hned. Nepřidávejte to do seznamu úkolů, neodkládejte to. Prostě to vyřiďte a zapomeňte na to.

Pravidlo 40-70 procent: Rozhodněte se, když máte 40-70 procent informací. Méně je hazard, více znamená, že se rozhodujete příliš pomalu. Dokonalé rozhodnutí neexistuje.

Večerní příprava: Každý večer si připravte oblečení, snídani a nejdůležitější úkoly na další den. Ráno pak nemusíte rozhodovat o maličkostech a ušetříte energii na důležitější věci.

ROVNOVÁHA MEZI PRACÍ A ŽIVOTEM

Dobrý plán nezahrnuje jen pracovní úkoly, ale i odpočinek, zábavu a péči o sebe. Bez toho dlouhodobě nezvládnete ani tu práci.

Naplánujte si volný čas: Ano, volný čas se také plánuje. Jinak se nikdy nedostane na řadu.

Rezervujte si:
Jeden večer týdně jen pro sebe
Víkendové ráno bez pracovních emailů
Pravidelné setkání s přáteli
Čas na koníčky a zájmy

Digitální detox: Zkuste jeden den v týdnu bez sociálních sítí nebo si nastavte hodiny, kdy nebudete reagovat na zprávy.

Péče o zdraví: Naplánujte si také:
Čas na sport nebo pohyb
Přípravu zdravého jídla
Dostatečný spánek (7-8 hodin)

Gabriela Mlynka, foto: archiv



inzerce



NOVĚ PILATES REFORMER V HRADCI KRÁLOVÉ

Síla, zdraví a elegance v pohybu pro všechny.

@salon_be_in_hradec
Salon Be In Hradec
salonbein.cz
+ 420 602 941 902

NEJLEPŠÍ VÁNOČNÍ DÁREK PRO KAŽDOU ŽENU JE POUKAZ DO SALONU BE IN.

salonbein
jednoduše nádherná

Chelčického 320
Hradec Králové



Na výlet skrz závěje

Zima otevírá novou kapitolu – slunce zapadá dříve, vzduch je křišťálově čistý a krajina dostává klidný ráz. Přinášíme šest tipů na výlety a akce, které z této sezóny udělají výjimečný zážitek.



ZIMNÍ KRÁLOVSTVÍ STAROKLADRUBSKÝCH KONÍ

26. – 27. 12. 2025

Národní hřebčín Kladruby nad Labem patří mezi světové klenoty, které UNESCO řadí do nejvzácnější kategorie památek. V zimním období ho čeká proměna v kouzelné království plné vánoční atmosféry. Návštěvníci si projdou stáje s majestátními bílými i vraníkovými koňmi, zhlédnou ukázky výcviku a vyrazí na projížďky romantickou krajinou.



ARCHITEKTURA VE MLÝNECH

13. 9. – 4. 12. 2025

Pardubické Automatické mlýny hostí výstavu, která hledá odpověď na fundamentální otázku: je vůbec možné vystavovat architekturu? Dvě desítky významných osobností z oblasti architektury, urbanismu a umění představují své specifické pohledy prostřednictvím instalací, videí nebo rozšířené reality.



NOVOROČNÍ VÝSTUP NA ANDRLŮV CHLUM

1. 1. 2026

Šestadvacátý ročník oblíbené novoroční pěší, cyklo i lyžařské akce pořádá Klub českých turistů Ústí nad Orlicí. Ocelová rozhledna na Andrlově chlumu leží jen tři kilometry jihozápadně od města a výstup na ni znamená zdolání 183 kovových schodů vedoucích směrem hodinových ručiček.



VÁNOČNÍ ZOO

20. 12. 2025 – 4. 1. 2026

Zoo Dvůr Králové nad Labem nabízí vánoční procházku s tisíci světly a svítícími dekoracemi ve tvaru zvířat. V Safari Parku opět září vánoční baobab a celý areál každý večer prosvětlí tisíce světel. Prodloužená otevírací doba (do 18 hodin) vám umožní dorazit i po soumraku a užít si dva zlaté baobaby a zářící siluety nosorožců, bongů, buvolů a dalších zvířat. Do výběhů běžně vycházejí nosorožci, všechny šelmy, kaferští buvoli nebo bezhřívé zebry.



ŠEDIVÁČKŮV LONG – ZÁVOD PSÍCH SPŘEŽENÍ

20. – 24. 1. 2026

Osmadvacátý ročník mezinárodního závodu psích spřežení zavede mushery do Orlických hor na trať dlouhou 200 nebo dokonce 300 kilometrů. Do Deštného se na start sjede tradičně kolem 700 tažných psů a více než 100 musherů z Česka a dalších zemí Evropy.



SILVESTR NA ZÁMKU DĚTENICE

31. 12. 2025

Barokní zámek Dětenice láká milovníky dobré zábavy a ještě lepšího jídla. Silvestrovský program začíná slavnostní večeří v rytířském sále, kde servírují pečená masa, zvěřinu a středověké speciality podle historických receptů. Po jídle následuje ples s živou hudbou

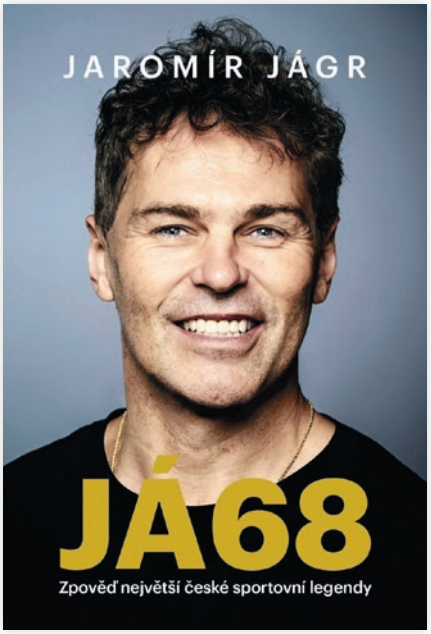
inzerce



Zasněžené stránky

Krajina zapadá sněhem a není nic lepšího než se zabalit do teplé deky a ponořit se do dobrého čtení. Zimní večery jako by byly stvořené pro listování knihami, které vás vtáhnou do svých příběhů a nenechají vás odejít, dokud neobrátíte poslední stránku. Nechte se inspirovat našimi knižními tipy.







FOREJT NA DOMA

Přemek Forejt

První kuchařka Přemka Forejta, bývalého porotce nejúspěšnější kulinářské televizní show MasterChef, je přesně taková jako její autor – trochu drzá, trochu pankáčská, ale od začátku do konce si zachovává obrovskou úctu k řemeslu a surovinám. Šéfkuchař olomoucké restaurace Entrée, která získala titul nejlepší mimopražské restaurace podle magazínu Euro, vás provede svým jedinečným přístupem k vaření. Forejt, který sbíral zkušenosti v londýnské michelinské restauraci L'Autre Pied, kde dřel šestnáct hodin denně, dokáže skloubit zdánlivě nespojitelné kuchyně dohromady a proměňovat obyčejné suroviny v neobyčejné zážitky.

JÁ68: ZPOVĚĎ NEJVĚTŠÍ ČESKÉ SPORTOVNÍ LEGENDY

Lukáš Tomek, Zdeněk Janda

Třináct let práce vyústilo v autorizovanou biografii, která nabízí odpověď na otázku, proč se z Jaromíra Jágra stala právě hokejová legenda. Na více než pěti stech stranách plných exkluzivních fotografií z rodinného archivu odkrývá nejlepší český hokejista všech dob nejen svou sportovní cestu, ale i intimní zákulisí života ve světové špičce. Vrací se do dětství, kde hledá kořeny svého jedinečného přístupu k tělu a tréninku, prozrazuje, jak zpomaloval stárnutí a našel cestu k víře. Vzpomíná na Pittsburgh, NHL i ruské angažmá, mluví o ženách, penězích, slávě a kasinech.

ZKOUŠKY

Táňa Keleová-Vasilková

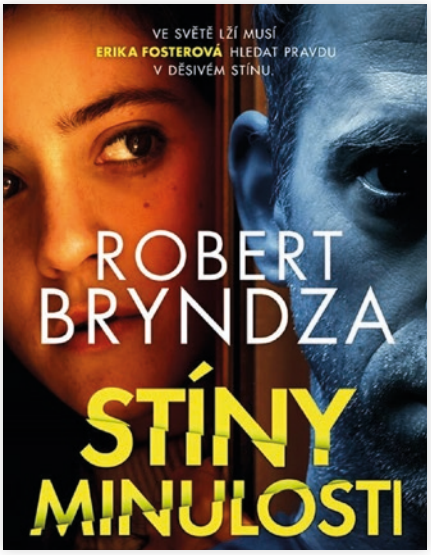
Slovenská spisovatelka Táňa Keleová-Vasilková, která překonala hranici milionu prodaných knih jako první slovenská autorka, přináší román o pěti rodinách, pěti osudech a pěti příbězích, které se odehrávají v době, kdy se svět mění a všechno je těžší než dřív. Hrdinové tohoto románu čelí nečekaným zkouškám, které prověří jejich vztahy, sílu a schopnost přizpůsobit se novým okolnostem. Autorka, která získala za téměř všechny své knihy ocenění Zlatá či Platinová kniha, zachycuje příběhy na pozadí pandemie koronaviru, která zavřela dveře na celém světě a mnohé změnila navždy.



HELENA SOVÁKOVÁ: PLUKOVNICE LIDSKÝCH DUŠÍ

Helena Sováková, Martin Moravec

Armádní psycholožka Helena Sováková otevírá zpověď o více než dvaceti letech v české armádě, kde zažila mise v Iráku i Afghánistánu. Plukovnice vzpomíná na smrt, strach, šikanu v mužském prostředí, ale i vojenský humor.



STÍNY MINULOSTI

Robert Bryndza

Britský autor hororu Robert Bryndza pokračuje v příběhu inspektorky Eriky Fosterové, které se během rutinního vyšetřování vrací minulost. Devátý díl oblíbené série čelí organizaci Artec, která těží ze ztroskotaných duší a také jejich spektrální energie.



ATOMOVÉ ŠELMY: ZÁKLADNA

František Kotleta, Kristýna Sněgoňová

České duo autorů fantastiky František Kotleta a Kristýna Sněgoňová vytváří zběsilý postapokalyptický svět, kde přeživší lidé hledají útočiště před zmutovanými šelmami. První díl nové série zavádí čtenáře na Základnu, jedno z posledních bezpečných míst uprostřed Česka.

inzerce

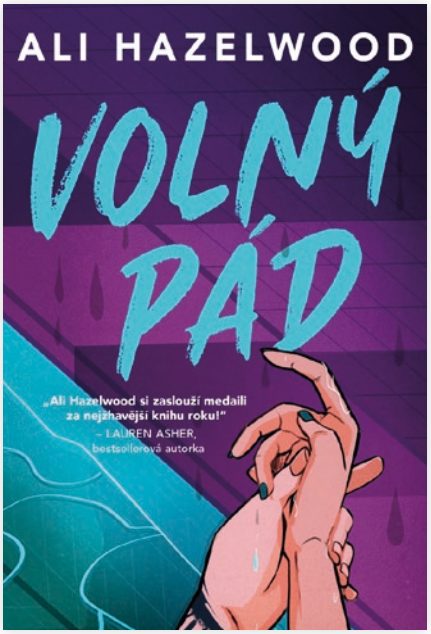




JSI MOJE <3

Nofreeusernames

Česká autorka Nofreeusernames, která se skrývá pod jménem Olga Zbranek Biernátová, přináší romantickou oddychovku zasazenou do prostředí vysokoškolských kolejí a hokejového týmu. Hlavní hrdinka Liz toužila po svobodném životě na vysoké škole, kde se konečně může věnovat svému milovanému pečení a zapomenout na středoškolská dramata. Osud však rozhodl jinak, když jí nabídne dokonalý byt s krásnou kuchyní. Jediný háček? Bude ho muset sdílet s namyšleným hokejistou Romeem. Když žádný z nich nedokáže toho druhého přimět k vystěhování, uzavřou křehké příměří. Komunikují prostřednictvím vzkazů na lednici.



VOLNÝ PÁD

Ali Hazelwood

Italská autorka romantických komedií Ali Hazelwood se tentokrát věnuje světu vrcholového sportu a přináší příběh skokanky do vody Scarlett Vandermeerové, která studuje na Stanfordu. Scarlett má jasný cíl – dostat se na medicínu a zotavit se z vážného zranění, které ji málem připravilo o kariéru. Na vztahy nemá čas ani pomyšlení. Lukáš Blomqvist, kapitán plaveckého týmu, mistr světa a hvězda všech vodních sportů, žije disciplínou a tvrdým tréninkem. Když se jejich světy střetnou, vznikne mezi nimi nečekaná chemie, která změní jejich plány. Hazelwood mistrovsky zachycuje tlak vrcholových sportovců i vnitřní boje.



MILUJU TĚ NAPOŘÁD

Keira Knightley

Okouzlující dárková kniha napsaná a celobarevně ilustrovaná hvězdou filmového plátna i divadla, držitelkou nominace na Oscara, Keirou Knightley. Herečka známá z filmů jako Pýcha a předsudek, Piráti z Karibiku nebo Anna Karenina se inspirovala vlastními rodičovskými zkušenostmi a vytvořila něžný příběh, který citlivě zpracovává témata strachu z odloučení, odolnosti a schopnosti srdce růst a rozšiřovat se spolu s rodinou. Kniha oslovuje rodiče, kteří čekají další dítě, i jejich prvorozené, jimž pomáhá pochopit, že láska rodičů se příchodem sourozence neoslabuje, ale naopak zesiluje a rozšiřuje.



ARISTOKRATKA NA SMRTELNÉ POHOVCE

Evžen Boček

Osmý a závěrečný díl oblíbené série přináší černou komedii o posledních věcech člověka. Evžen Boček dokazuje, že i kniha, kde v jedné z hlavních rolí vystupuje Smrt, může být nejen zábavná, ale přímo výborně čtivá. Zatímco předchozí díl Aristokratka v Československu zavedl čtenáře hluboko do minulosti a na počátek celé ságy, poslední pokračování naopak míří do budoucnosti – té části života, která čeká úplně všechny. Chudáka i aristokratku. Hlavní hrdinka ovšem dostane výjimečnou příležitost: může si s personifikovanou Smrtí popovídat, než nadejde její čas. Zvlášť když je venku vedro jako na Sahaře, biozátěž dosahuje trojky a v rodinné hrobce na zámku Kostka panuje tak příjemný chládek. Boček uzavírá svou úspěšnou sérii s typickým humorem, který průběžně prokazoval v předchozích dílech, a vytváří hodnou tečku za příběhy poslední šlechtičny v českých zemích.

MBDENT

STOMATOLOGICKÁ ORDINACE

- mikroskopická endodoncie
- estetické korekce
- fazety
- fotokompozitní výplně
- dentální hygiena GBT
- bělení zubů
- léčba paradontitidy



MUDR.

MICHAELA BEDNÁŘOVÁ

Specialista na mikroskopickou endodoncii a estetickou stomatologii

PARDUBICE | +420 739 003 988 | MBDENT@EMAIL.CZ



Úkryt před mrazy na filmovém plátně

Zima je stvořená pro útěk do tmy promítacího sálu, kde se zahřejete u příběhů, které rozproudí krev i myšlenky. Letošní sezona nabízí víc než jen popcornovou zábavu – od odvážných dokumentů pašovaných z Ruska přes velkolepé fantasy finále až po intimní vyprávění o tom, co nás spojuje i rozděluje.



ČARODĚJKA: DRUHÁ ČÁST

Elphaba v ústraní, Glinda ve světle reflektorů. Jedna démonizovaná, druhá zbožňovaná – a pravda někde mezi nimi. Po megaúspěchu prvního dílu se vracíme do země Oz, kde se přátelství mění v konfrontaci a láska v rozdvojení. Ariana Grande a Cynthia Erivo znovu září v muzikálovém finále, kde každá píseň bolí a každé rozhodnutí má dopad.



VIRTUÁLNÍ PŘÍTELKYNĚ

OnlyFans, erotický obsah, miliony followerů – a za tím běžný život s partnerem, dětmi a každodenními starostmi. Barbora Chalupová, režisérka oceňovaného dokumentu V síti, otevírá téma, o kterém všichni vědí, ale málokdo mu rozumí. Tři ženy vyprávějí, jak vypadá práce, kdy je vaše tělo zboží a intimita byznysem. Není to odsudek ani oslava, jen pohled do světa, kde láska stojí měsíční předplatné.



AVATAR: OHEŇ A POPEL

Jake Sully a Neytiri se vracejí do boje, tentokrát proti Popelovému lidu vedenému ohnivou Varang. James Cameron opět tlačí hranice toho, co je technicky možné – ray tracing, realistický popel, nové kmeny Na'vi. Třetí Avatar míří tam, kam první dva nedokázaly: do temnoty. Ne každý Na'vi je anděl, ne každá bitva má vítěze.



NA HORÁCH

Pražská holka zdědí horskou chatu, záchranář s cynickým humorem a pes Bedřich. Recept na romantickou komedii? Ano, ale Rudolf Havlík ji natáčel ve čtyřech tisících metrech v Himálaji, takže očekávejte víc než milostný trojúhelník. Aneta Krejčíková a Igor Orozovič tančí na laně mezi komedií a vážností, mezi městem a divočinou, mezi tím, co chceme a co potřebujeme. Přijďte se do kina zasmát i zamáčknout slzu.



POHÁDKY PO BABIČCE

Tři sourozenci, smutek po babičce a slamák plný slov, ze kterých se rodí pohádky. Loutková animace ze čtyř zemí vypráví o smrti, ztrátě a naději způsobem, který dokáže oslovit děti i dospělé. Arnošt Goldflam svou knihu O nepotřebných věcech a lidech proměnil v poetické vyprávění o tom, jak příběhy léčí bolest. Režiséři z několika zemí vytvořili film, který připomíná večerníčky našeho dětství.



PAN NIKDO PROTI PUTINOVI

Učitel v malém ruském městě, kamera v ruce a odvaha jako brnění. Pavel Talankin natáčí školní propagandu pro režim, ale zachycuje i to, co Kreml nechce ukázat – skutečný dopad války na obyčejné lidi. Když se z historie stává propaganda, rozhodne se vytvořit důkaz pro budoucnost.

inzerce



IONIQ 9. Čistě elektrické 7místné SUV.

Co pro vás znamená pohodlí? Pro nás je to pocit, že kamkoli vyrazíte, vždy máte své místo. Nový Hyundai IONIQ 9 spojuje mimořádný výkon s velkorysým prostorem, luxusním interiérem a špičkovou konektivitou – abyste se cítili jako doma, ať už vás cesta zavede kamkoli.

HYUNDAI HRADEC

HYUNDAI Hradec, s.r.o.
Bratří Štefanů 978, Hradec Králové
Tel.: 733 735 840
www.hyundaihk.cz

HYUNDAI

IONIQ 9 – kombinovaná spotřeba elektrické energie 19,9–20,6 kWh/100 km; emise CO_2 0 g/km.

Sváteční červená

Červená barva je symbolem vášně, elegance a svátečního kouzla, které dokonale ladí s vánoční atmosférou. Ať už hledáte luxusní doplněk do domácnosti, stylový módní accessoár nebo něco, co rozzáří každou oslavu, červená v designovém provedení je vždy správnou volbou. Připravili jsme pro vás inspirativní výběr produktů.



ITALSKÁ NOBLESA

Šperky od prestižní italské značky Mirco Visconti propojují nadčasovou eleganci s mistrovským řemeslem. Přírodní rubíny a brilantní diamanty vytvářejí jedinečnou harmonii, která podtrhne každou výjimečnou chvíli. Náušnice i náhrdelník z dílny tohoto renomovaného italského klenotníka jsou symbolem noblesy, preciznosti a výjimečného stylu – ideální dárek, který potěší srdce i oko.

oronico.cz
Náušnice: 96 400 Kč
Náhrdelník: 112 000 Kč

NOHY V TEPLE

Punčocháče z jemné ultra lehké kašmírové příze nabízejí dokonalou kombinaci měkkosti, tepla a pohodlí pro chladné zimní dny. Neprůsvitné tělo s bavlněným klínkem zajišťuje perfektní přizpůsobení, zatímco neviditelné špičky umožňují nošení i s nejelegantnější obuví. Ideální volba pro ženy, které chtějí být stylové a zároveň v teple po celou zimu.

calzedonia.com
489 Kč



24HODINOVÁ ZÁŘE

Ultra-smyslná hedvábná pudrová tvářenka Make Me Blush v odstínu Chili Crush nabízí intenzivní pigmentaci a vo-dě¬odolné složení, které vydrží až 24 hodin. Obohacená o skvalan a šípek z komunitních zahrad YSL Beauty zjem-ňuje póry a dodává pleti přirozeně zářivý vzhled bez efek-tu sucha. Ikonické couture balení se zlatým logem YSL je samo o sobě luxusním skvostem na toaletním stolku.

douglas.cz
1 199 Kč





REVITALIZAČNÍ MLHA

Parfémová mlha L'Eau Rouge z ikonické řady N°1 DE CHA-NEL oslavuje sílu červené kamélie – květiny s mimořádnými revitalizačními schopnostmi. Energická kompozice otevírá citrusovými tóny a červenými bobulemi, přechází do srdce z jasmínu a růže a uzavírá jemnými tóny pižma a kosatce. Svěží, třpytivá vůně, která dodává vitalitu a dokonale ladí se svátečním obdobím.

chanel.com
3 200 Kč



MINI DESIGN

Kultovní kabelka Le Bambino od francouzské značky Ja-cquemus je symbolem moderní elegance a minimalistické-ho designu. Lesklá kůže v syté červené barvě s charakte-ristickým logem vytváří statement kousek, který dokonale doplní jak denní, tak večerní outfit. Ideální pro ženy, které milují odvážné módní volby a chtějí nosit kousek současné-ho haute couture.

eobuv.cz
15 000 Kč

PRO SEBEVĚDOMÉ ŽENY

Luxusní matná rtěnka Runway Lip Color od Tom Fordu v odstínu Ruby Rush nabízí intenzivní pigmentaci a dlou-hotrvající krytí bez kompromisu v pohodlí nošení. Ikonic-ké zlatočerné pouzdro s monogramem TF je symbolem nadčasové elegance a sofistikovanosti. Dokonalý dárek pro ženy, které vědí, že červená rtěnka je výrazem síly a sebevědomí.

douglas.cz
1 790 Kč





VÁNOČNÍ POHODA

Exkluzivní mikroplyšové povlečení s motivem sobů a vánočních barev přináší do ložnice útulnou sváteční atmosféru a maximální pohodlí. Extrémně měkký materiál s vynikající tepelnou izolací je ideální pro chladné zimní noci, zatímco certifikát Öeko-Tex Standard 100 zaručuje bezpečnost pro celou rodinu. Design MKLuzkoviny.cz kombinuje tradiční vánoční motivy s moderním zpracováním pro ty, kdo chtějí vytvořit kouzelnou vánoční atmosféru i v ložnici.

mkluzkoviny.cz
559 Kč

KAŠMÍR S GRAFIKOU

Kašmírová šála ze 100% kašmíru s barevným grafickým motivem inspirovaným žokejskými dresy přináší jedinečný módní statement. Vyrobená ve Velké Británii a navržená Florence Manlik. Šála o rozměrech 30 × 160 cm s třásněmi dokonale kombinuje luxus prémiového materiálu s odvážným designem. Ideální doplněk pro ty, kdo hledají originální kousek s příběhem a britskou kvalitou.

hermes.com
12 200 Kč



SMYSLNÁ ELEGANCE

Luxusní třídílná sada spodního prádla Andrea v červené barvě kombinuje rafinovaný krajkový design s italskou kvalitou zpracování. Set zahrnuje podprsenku, kalhotky a podvazkový pás, které společně vytvářejí dokonale sexy a sebevědomý look. Ideální dárek pro zvláštní chvíle nebo pro ženy, které se chtějí cítit okouzlující i pod oblečením.

giannabellucci.com
1 001 Kč





LEGENDÁRNÍ LITINA

Ikonický litinový hrnec Le Creuset je synonymem kvality a nadčasového designu, který zdobí kuchyně po celém světě už více než století. Jeho perfektní teplotní vodivost a odolná smaltovaná povrchová úprava zaručují vynikající výsledky při vaření i pečení. Investice, která vydrží generace a stane se srdcem vaší kuchyně.

westwing.cz
8 399 Kč

DESIGNOVÉ POHODLÍ

Elegantní křeslo Organix kombinuje organické tvary s prémiovým čalouněním v syté červené barvě, která oživí každý interiér. Ergonomický design zajišťuje maximální pohodlí, zatímco kvalitní zpracování odpovídá nárokům moderního bydlení. Ideální kousek nábytku pro ty, kdo hledají spojení stylu a funkce.

kresla-zidle.cz
27 080 Kč





SICÍLIE NA VAŠEM STOLE

Designové sklenice z kolekce Carretto přinášejí do vašeho domova autentickou atmosféru slunné Sicílie s ikonickými motivy tradičních sicilských vozů. Ručně zdobené sklo v syté červené kombinaci se zlatými detaily proměňuje každé pití v luxusní zážitek. Dokonalý dárek pro milovníky italského designu a jedinečných kousků do interiéru.

breuninger.com
7 080 Kč

NA VÝŠI

Elegantní kotníkové boty Skye od Balmain kombinují měkkou pleteninu s odvážným designem a výrazným logem v oblasti kotníku. Špičatý tvar a štíhlý podpatek 95 mm vytváří dokonalou siluetu, která prodlouží nohy a dodá každému outfitu luxusní nádech. Pro ženy, které hledají spojení pohodlí, stylu a haute couture designu.

farfetch.com
14 656 Kč



TRIGRAMREALITY

DŮVĚRA. TÝM. VÝSLEDEK.

Reality děláme lidsky, profesionálně a s maximálním nasazením pro každý prodej i nákup.



Rádi se staneme Vašim partnerem při prodeji nebo koupi nemovitosti.

www.trigramreality.cz

tel: +420 777 282 114



Příští číslo

očekávejte na jaře

Transformative Teal: Barva roku 2026

Odstín, který propojuje klid, kreativitu i moderní eleganci

Půst jako vědomý restart těla

Jak najít lehkost, energii a jasnější mysl pomocí jednoduchého rituálu

Naklíčeno! Recepty, které probudí vaši kuchyni

Plná chuť, živiny a svěžest v každém soustu

Kde to na jaře kvete?

Tipy na nejpůvabnější místa

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

Úklid na klik
úklidová firma z Hradce Králové
Všestary 173, Všestary u Hradce Králové
www.uklidnaklik.com

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 • **Český rozhlas Hradec Králové** – Havlíčkova 292/1 • **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 • **Kadeřnický salon Perfekt** – Víta Nejedlého 1100 • **Kadeřnictví Viktor Borčický** – Tomkova 620/20 • **Knihovna města Hradce Králové** – Wonkova 1262/1a • **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 • **Oronico Klenotnictví** – Gočárova třída 1297 • **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

V PARDUBICÍCH: AMSalon – Smilova 308 • **Café Bajer** – Tř. Míru 763 • **Cross Café** – Tř. Míru 110 • **Čokoláda Café Bajer** – Zelenobranská 2 • **DannyMa** – Labský Palouk 495 • **Dapi** – Třída Míru 71 • **Dostihové závodiště Pardubice** – Pražská 607 • **Fine Fitness** – Jindřišská 276 • **France Car** – Dražkovice 156 • **Krajská knihovna v Pardubicích** – Pernštýnské nám. 77 • **Mlsoun Pardubice** – Smilova 337 • **Boutique Paradis Fashion** – Sladkovského 767 • **Pardubický kraj** – Komenského nám. 125 • **Pardubický perník – Pavel JANOŠ** – Věry Junkové 306 • **ProSpánek** – S. K. Neumanna 2869

NA DALŠÍCH MÍSTECH VE VÝCHODNÍCH ČECHÁCH: Baroque dvoreček – Revoluční 79, Dvůr Králové nad Labem • **Baroque ve dvoře** – T. G. Masaryka 80, Dvůr Králové nad Labem • **BRAFE** – Havlíčkova 145, Chrudim • **Café Orangerie** – Pražská 1, Chlumec nad Cidlinou • **Dominent** – Opletalova 15, Chrudim • **Domov sv. Josefa v Žirči** – Žireč 1, Dvůr Králové nad Labem • **GRAND hotel & restaurant** – Klicperova 51, Chlumec nad Cidlinou • **Infocentrum Revitalizace Kuks** – Kuks 72 • **K-TRIUMF RESORT** – Hustířanská 209, Velichovky • **Lázně 1897** – Lázně 100, Velichovky • **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 • **Restaurace Baroque** – Kuks 57 • **Salon Visage** – Jiřího Šlitra 1766, Rychnov nad Kněžnou

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

CASA

BAR & BISTRO & BED



Salónek

Ideální místo na soukromá setkání
v srdci Hradce Králové

OSLAVY, NAROZENINY, DISCO, PRACOVNÍ SNÍDANĚ

Budeme se na Vás moc těšit!

www.casadelprosecco.cz