vše důležité nejen z východních Čech

Quartier

královský magazín

jaro 2026



Minimalismus v praxi

Méně věcí, více života

Kde to kvete?

Místa, která voní jarem

Fenomén Huda Beauty

Příběh ikonické značky

Lov vědomostí je celoživotní sport

Rozhovor s Jakubem Kvášovským & Jiřím Martínkem

ZDARMA



Quartier

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

Sledujte nás na sociálních sítích:

@quartiermagazin

@quartiermagazin


www.quartiermagazin.cz
hodních Čech
královský magazín
jaro 2026



AQUAPURA

NADAČNÍ FOND PAVLA A MONIKY STAŇKOVÝCH

15 LET POMÁHÁME

tam, kde je to nejvíc potřeba

www.aquapura.cz

Quartier – královský magazín. Vychází čtyřikrát ročně. Registrace MK ČR E 22647. Vydává QUARTIER MEDIA s.r.o., IČ: 05257913, sídlo: Klicperova 1266/1, 500 03 Hradec Králové.
Šéfredaktorka: Gabriela Mlynka. Redakce: Michaela Mikysková. Manažerka obchodu: Alexandra Hrabáková.
Grafický koncept & sazba: FiftyFifty kreativní agentura s.r.o., Fotografie: Ondřej Šlambora, Jakub Macháček, Jakub Mišík, Zdenka Tomaidesová, 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 6. 3. 2026. Toto vydání vyšlo dne 17. 3. 2026. 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.







Jaro přichází tiše – v jemném šepotu probouzející se přírody, která znovu získává barvy i vůně. Po měsících zpomalení se svět kolem nás nadechne, rozsvítí se prvními květy a my s ním. Jaro přináší chuť růst, měnit se a zkoumat nové příběhy i cesty, na které jsme přes zimu třeba jen mysleli. Je to období svěžesti, lehkosti a inspirace, která dokáže člověku připomenout, proč stojí za to vnímat každý okamžik naplno.

V tomto jarním vydání vás vezmeme k lidem z celých východních Čech – k osobnostem, jejichž životní příběhy dokáží nakopnout, motivovat i zahřát. Každý z nich představuje jiný úhel pohledu na svět, jiný způsob, jak tvořit, pracovat, pomáhat nebo snít. A právě tato rozmanitost nás v redakci těší nejvíc. V zimě jsme navíc dali nahlédnput pod pokličku naší práce veřejnosti. Jednu přednášku jsme uspořádali pro klienty Domova odlehčovací služby v Honkově ulici v Hradci Králové, druhou pro studenty Gymnázia Josefa Ressela v Chrudimi. Obě setkání nám připomněla, jak důležité je sdílet zkušenosti a ukazovat zákulisí tvorby magazínu těm, kteří o svět médií projeví zájem. Nabíjelo nás to energií i radostí z přímého kontaktu s lidmi, pro které magazín tvoříme.

Jarní číslo se také věnuje tématům, která nás přirozeně vracejí k tělu a jeho potřebám. Zkoumáme sílu půstu – nejen jako trend, ale jako cestu k lehkosti a čistší mysli. Přinášíme i text o klíčení, tedy o způsobu, jak vrátit do jídelníčku více vitality a živé energie. A samozřejmě se podíváme i na gastronomii. Připravili jsme přehled restaurací z východních Čech, které se probojovaly do hodnocení Gault & Millau. Jejich kuchařský um dokazuje, že náš region nabízí výjimečná místa, kde jídlo představuje zážitek i vyprávění.

Jaro vnímáme jako příležitost – nadechnout se, rozhlédnout a najít novou inspiraci v lidech, chutích, krajině i v sobě samých. Doufáme, že vám naše jarní číslo přinese přesně to, co od Quartieru očekáváte: kvalitu, autenticitu a příběhy, které stojí za to číst.

Vaše

Gabriela Mlynka
šéfredaktorka







OSOBNOSTI ČÍSLA

Lov vědomostí
je celoživotní sport 6

BYZNYS

Tři investiční příležitosti,
které byste neměli přehlédnout 14
Staněk a partneři vstupují na trh 16
OLFIN Car přivádí do Hradce
Králové novou značku XPENG 18
Finance nejsou o tom mít víc 20

ŽIVOTNÍ STYL

Pánský večer ve znamení
preciznosti a stylu 25
Žena, která dává lidem
odvahu žít naplno 26
Chrudimské Brafe mění
ranní rituály 30
Nová éra zubní péče v Pardubicích 32
Černé zlato východních Čech 34
Odvaha jít vlastní cestou
vzniká z malých kroků 36
Holka, která ukazuje klukům záda 40
Když mladá žurnalistika roste 42
Quartier zpříjemnil advent
v Odlehčovací službě 44
Nemůžu žít bez... 46
Gault & Millau ve východních
Čechách 2026 48









KULTURA & SPORT

Moje místo 53
Zima plná zážitků 56
Nostalgie, kterou si můžete osahat 58
10 otázek pro... 60
Stalo se na východě Čech 62

DESIGN, MÓDA & KRÁSA

Dotek, který umlčí svět.
A probudí vás 64
Pro vosí pas 66
Svatební revoluce 68
Fenomén Huda Beauty 70
Ať to kvete! 74

JARO

Kde ve východních Čechách
to na jaře kvete 78
Velikonoce s chutí 84
Jarní půst jako restart těla i mysli 86

TIPY

Méně věcí, více života 90
Naklíčeno! Jarní probuzení,
které začíná na talíři 94
Dny se prodlužují 98
Kdo čte, ten kvete! 100
To musíte vidět! 104
Transformative Teal 106



JAKUB KVÁŠOVSKÝ & JIŘÍ MARTÍNEK:

Lov vědomostí je celoživotní sport

Jakub Kvášovský vyrůstal v Trutnově, spoustu času trávil u babičky ve Dvoře Králové nad Labem na dohled od slavné zoo a dnes učí matematiku na základní škole ve Vrchlabí. Jiří Martínek se narodil s historií v krvi — tatínek historik, maminka archivářka — a doktorát z Filozofické fakulty Univerzity Hradec Králové ho provždy spojil s východními Čechami. V pořadu Na lovu jsou z nich Kalkulátor a Doktor Vševěd: dva lovci s různým stylem, společnou vášní pro vědomosti a přátelstvím, které přesahuje hranice televizního studia.

Kdy jste si poprvé uvědomili, že vás baví vědět víc než ostatní? Že vás přitahuje svět informací, souvislostí a nových objevů?

Jiří: Možná už ve školce. Byl jsem velmi zvídavé dítě a číst jsem uměl ve čtyřech letech. Zatímco ostatní děti po obědě spaly, mně se spát nechtělo. Paní učitelky si se mnou občas nevěděly rady, a tak mi jednoduše podaly noviny, ať si čtu. V posledním roce ve školce, když mi bylo pět, jsem je začal pročítat pravidelně. Ne z nějaké ambice — zkrátka proto, že jsem neměl nic jiného na práci. Ale právě tehdy se z obyčejné dětské zvědavosti stalo něco trvalejšího.

Jakub: Zatímco Jirka četl noviny, já jsem spíš proháněl holky. (*smích*) Číst jsem ale také uměl poměrně brzy. Ve školce jsem měl svůj ranní rituál — maminka mě vysadila na skříň, já jsem si přečetl jídelní lístek a teprve potom jsem mohl spokojeně vstoupit do třídy. Později mě úplně pohltily encyklopedie a příroda. Babička bydlela kousek od dvorské zoo, takže jsme tam chodili velmi často. U každé klece jsem příbuzným vyprávěl, jaké zvíře tam žije — a někdy jsem přidal i latinský název. Bylo mi osm, možná devět let. A tehdy mi došlo, že mě poznávání světa vlastně nepřestává bavit.

Jak vypadala vaše školní léta? Byli jste premianti, tiší pozorovatelé, nebo spíš studenti, které bavilo všechno kromě učebnic?

Jiří: Škola mě bavila, ale rozhodně jsem nebyl typický šprt, který se učí jen kvůli známkám. Zajímal jsem se především o to, co mi dávalo smysl a skutečně mě podněcovalo. Chemie mě například nadchla natolik, že si dodnes pamatuji celou periodickou tabulku prvků.

Jakub: To je pravda! Když mu řeknete prvek s protonovým číslem dvanáct, bez zaváhání odpoví: hořčík. (*smích*)

> *„Chyba není konec. Je to součást cesty.“*

Jiří: Na základní škole jsem ale vyznamenání neměl. Pravidelně jsem totiž dostával trojky z výtvarné výchovy a pracovního vyučování, což mi výsledný průměr pokaždé pokazilo. Na gymnáziu už to bylo lepší. Ve třetím ročníku jsem měl na vysvědčení jednu dvojku, ve čtvrtém dvě. A u maturity jsem získal pět jedniček z pěti předmětů — latinu jsem si dokonce přidal dobrovolně.

Jakub: Příště si mě prosím pozvěte s někým jiným, tohle srovnání je pro mě opravdu nelítostné. (*smích*) Ve čtvrtém ročníku gymnázia jsem končil s průměrem tři. V zadních lavicích jsme hráli karty a se spolužáky si vymýšleli vlastní kvízy — jeden napsal pět týmů z anglické fotbalové ligy, druhý hádal, které vybral. Hráli jsme o pětikoruny. Opravdu učit jsem se začal až ve chvíli, kdy mi hrozilo, že propadnu z fyziky — těsně před maturitou. Tehdy jsem zabral. Na výborné výsledky ale vzpomínat nemohu.

Každého z nás na cestě formují lidé, kteří ve správný okamžik zasáhnou – povzbudí, nasměrují, někdy i přísně zastaví. Kdo ve vašem životě sehrál takovou roli?

Jakub: Na většinu svých učitelů vzpomínám velmi rád. Zvlášť na paní ředitelku ze základní školy — dodnes bydlíme ve stejné ulici a jsme v kontaktu. Do mého života zasáhla zásadním způsobem. Chtěl jsem totiž odejít studovat myslivost do Lanškrouna. Jednoho dne si mě zavolala a velmi rázně mi řekla: „Takový chytrý kluk a půjdeš na myslivost? Zbláznil ses?“ (*smích*) Nakonec jsem šel na gymnázium a dnes jí za to rozhodnutí upřímně děkuji. Můj život se mohl ubírat úplně jinudy — možná bych chodil po lese s flintou a měl čistou hlavu. Ale dopadlo to jinak. Nedávno nás bohužel opustil můj gymnaziální učitel matematiky, kterého jsem měl velmi rád a nesmírně si ho vážil. I on patřil k těm, kteří mě ovlivnili víc, než jsem si tehdy dokázal připustit.

Jiří: Jedno konkrétní jméno bych asi nevybral. Největším vzorem pro mě byl vždy můj otec. Podobám se mu nejen vzhledem, ale i zájmy a pohledem na svět. V mnohém jsem jeho pokračováním. Velmi rád vzpomínám také na gymnaziálního učitele chemie — jsme dodnes v kontaktu a dnes stojí v čele toho gymnázia jako ředitel. A pak jsou tu i pedagogové, na které bych nejraději zapomněl. To byli učitelé výtvarné výchovy. (*smích*)



Do jaké míry vás v profesních volbách ovlivnila rodina? Byla pro vás přirozeným kompasem, nebo jste si cestu museli vyšlapat sami?

Jiří: Rodinné zázemí hrálo svou roli výrazně. Tatínek je historik, maminka archivářka — oba jsou dokonce ze stejného ročníku. Teď, když tráví každý den spolu doma, s oblibou říkají, že si vyhlašují sraz ročníku. (*smích*) Historii jsem se tedy úplně vyhnout nemohl. Já jsem původně chtěl studovat historii a archivnictví, ale kvůli technické komplikaci s přihláškami jsem nakonec nastoupil na kombinaci dějepisu a zeměpisu. A zpětně toho nelituji — byla to dobrá volba. Naopak bratr se živí ve zcela jiném oboru.

Jakub: Tatínek je velmi inteligentní člověk, celý život se věnoval programování. Myslím, že právě tam má kořeny můj vztah k matematice. Povahově jsme si ale dost odlišní. Já jsem spíš extrovert — neustále někde běhám, něco organizuji, potkávám lidi. Maminka je mi v tomhle směru bližší. Je jí sedmasedmdesát a stále hledá, kam vyrazit — chodí na přednášky, koncerty, do divadla. Táta naopak rád zůstává doma, poslouchá vážnou hudbu a čte. Přímý profesní vzor jsem tedy v rodině neměl. Učitelství mě napadlo až ve třetím ročníku na vysoké škole, kdy jsem přemýšlel, co dál s oborem fyzická geografie. Došlo mi, že práce s lidmi by mi mohla vyhovovat. A vyhovovala.

Každá profesní cesta má své zatáčky. Jaké překážky nebo pochybnosti jste museli překonat, než jste se dostali tam, kde jste dnes?

Jiří: Pro mě bylo zásadní dotáhnout doktorské studium. Trvalo to déle, než jsem původně předpokládal. A potom přišla další fáze — najít si pevné místo v profesním životě. Upřímně se vždy pousměji nad otázkou, kde se člověk vidí za pět let. Nikdy nevíte, kam vás život zavede. A mě zavedl na místa, která bych si dřív vůbec nedokázal představit.

Jakub: Pro mě představovalo výzvu dokončení každého stupně studia. Pětiletý obor jsem zvládl za osm let, protože jsem ho několikrát přerušil. Poté jsem si musel doplnit pedagogické vzdělání. To jsem si zaplatil třikrát — dvakrát jsem to totiž vzdal. Až napotřetí mi pomohla kamarádka, která se mnou na výuku pravidelně jezdila a doslova mě donutila to dokončit. Nakonec jsem to zvládl. S velkými obtížemi, ale zvládl.

Akademické prostředí, výuka, přednáškové sály — a pak najednou televizní studio. Jak vlastně začal váš příběh v pořadu Na lovu? Byl to promyšlený krok, casting, nebo spíš nečekaná shoda okolností?

Jiří: Za všechno může produkční Pája. Na můj soukromý e-mail mi jednoho dne přišla zpráva: „Nechcete se podílet na novém vědomostním projektu TV Nova?“ Nejprve jsem vůbec netušil, odkud na mě mají kontakt. Později jsem zjistil, že si pravděpodobně našla můj profil na fakultních stránkách, kde mám uveden poměrně široký odborný záběr — od středověku po dvacáté století. Odpověděl jsem, že zájem bych měl, ale že jsem právě na dovolené, ať se ozve za týden. A skutečně se ozvala. Následovaly online pohovory, kamerová zkouška a stootázkový test. Získal jsem sedmdesát šest bodů ze sta. Co ale štáb zaujalo nejvíc, bylo něco jiného. Ke každé odpovědi jsem přidával kontext. Nestačilo mi napsat, že Francie vyhrála mistrovství světa — připojil jsem i výsledek finále. Postupně se prý kolem monitoru začali sbíhat další členové týmu. Tehdy jsem ještě netušil, že právě tahle potřeba doplňovat souvislosti mě do pořadu skutečně dostane.

Jakub: Mě oslovili pravděpodobně na základě mojí účasti a výsledků v kvízu Do kapsy, kde jsem se umístil v první desítce. Ve stootázkovém testu jsem získal sedmdesát jedna bodů. Když mi pak volali, řekli: „*To bylo skvělé, skoro tak dobré jako Doktor.*“ Následoval druhý online test, kde jsem dosáhl osmdesáti čtyř bodů — a tehdy už mi bylo jasné, že jde do tuhého. Nejprve mě vzali jako náhradníka, prý proto, že si s Jirkou jsme typově trochu podobní. Za čtrnáct dní mi ale zavolali znovu, že si mě nakonec vybrali. Celé to dodnes vnímám jako trochu pohádkový příběh.

Kamery se rozsvítí, studio utichne a z učitelů se stávají „lovci“. Jaký byl váš úplně první natáčecí den? Převládla euforie, nebo spíš nervozita?

Jakub: Byl jsem naprosto ztuhlý. V hlavě mi běžela jediná věta: hlavně se neztrapni. Samozřejmě jsem hned v prvním díle nasekal několik chyb. Po prvním soutěžícím za mnou přišla produkční Veronika a řekla mi: „Musíš víc mluvit, působíš hrozně toporně.“ Když se dnes na ty první díly podívám, je to skoro nostalgie. Fungoval jsem úplně jinak než teď. Nervozita byla vidět i slyšet. Postupně ale zmizela. Pomohlo i to, že jsme na začátku natáčeli intenzivně — nebyl čas sedět doma a zbytečně se stresovat.

Jiří: Štáb mě přijal velmi vstřícně, takže jsem se rychle cítil být součástí týmu.

Když dnes sedíte v křesle lovce, stojí za vámi roky pedagogické praxe. Promítá se vaše učitelské zázemí do toho, jak přistupujete k soutěžícím v pořadu Na lovu?

Jakub: Možná to zní paradoxně, ale spíš to funguje opačně. Na lovu mě naučilo, že mnoho věcí, které se ve škole učíme, člověk v běžném životě vlastně nepotřebuje. Od té doby jsem ve výuce trochu zvolnil. Moje asistentka, která se mnou chodí do hodin, mi jednou řekla: „Ty jsi nějaký jiný. Býval jsi přísnější. Teď jim necháváš větší prostor.“ Stále ale studentům opakuji, že matematika je především trénink myšlení. Učí analyzovat situace a hledat řešení. Potřebujete ji při obyčejném nákupu, při odhadu množství, při rozhodování. A nikdy nevíte, kam vás život zavede — jestli skončíte u ekonomie, stavebnictví nebo třeba meteorologie. Matematika je zkrátka všudypřítomná.

Jiří: V přednáškách mám několik osvědčených vět a momentů, které spolehlivě fungují. Výklad je potřeba oživit — jinak posluchači utečou myšlenkami jinam. V tom je práce s publikem podobná práci se soutěžícími. Jsem spíš přímý a držím si určitý odstup. Nepotřebuji velká gesta ani výraznou show. Nejsem přísný v negativním smyslu, ale nemám ten bezprostřední typ humoru, který je vlastní Kubovi. I proto ke mně moderátor Ondřej Sokol při natáčení pořadu přistupuje jinak než k němu. A právě tahle rozdílnost podle mě funguje — vytváří dynamiku, která pořadu prospívá.



Jakub Kvášovský

narozený 22. září 1978 ve Dvoře Králové nad Labem, je český pedagog a televizní osobnost. Vystudoval geografii na Přírodovědecké fakultě Univerzity Karlovy. Působí jako učitel zeměpisu a matematiky, dlouhodobě je spojen se základní školou ve Vrchlabí. Širší veřejnosti je znám jako „Kalkulátor“ z vědomostní soutěže TV Nova Na lovu a její speciální verze Superlov. Před účinkováním v pořadu soutěžil úspěšně v AZ kvízu, Chcete být milionářem? a Nejslabší! Máte padáka!. Věnuje se moderování společenských akcí, kvízů a popularizaci vědomostních soutěží.



Jiří Martínek

narozený 9. dubna 1976 v Praze, je český historik, geograf, kartograf, encyklopedista, popularizátor věd, pedagog a televizní osobnost. Vystudoval geografii a historii na Univerzitě Karlově v Praze, na Filozofické fakultě Univerzity Hradec Králové získal také doktorát v oboru československé dějiny 20. století. Věnuje se vysokoškolské výuce i vědecké práci. Široké publikum ho zná jako „Doktora Vševěda“ z televizní soutěže TV Nova Na lovu a Superlov. Specializuje se hlavně na moderní dějiny a regionální zeměpis, dlouhodobě se věnuje popularizaci historie i geografie prostřednictvím přednášek a veřejných vystoupení.

Pořad Na lovu se stal fenoménem a vy spolu s ním. Jak se váš život proměnil ve chvíli, kdy jste se z pedagogů stali televizními tvářemi?

Jakub: Úplně naruby — ale jen v tom dobrém. Jedinou skutečnou nevýhodou je, že téměř nemám volný čas. Jinak mi pořad otevřel svět, do kterého bych se dřív sotva dostal. Setkávám se s lidmi, o nichž by mě nikdy nenapadlo, že si s nimi budu tykat a zajdu s nimi na pivo. Fotbalisty, hokejisty, umělce — s osobnostmi, které jsem měl jako kluk vylepené nad postelí. A občas přijde někdo, koho já sám považuji za celebritu, a zeptá se, jestli se může vyfotit se mnou. To je zvláštní pocit. Nedávno mi dokonce někdo vyřizoval pozdrav od paní Jiřiny Bohdalové. V takových chvílích si uvědomíte, že se váš svět opravdu změnil.

Jiří: Můj život je dnes úplně jiný. Jaromír Jágr mě citoval na Instagramu — to je situace, kterou bych si dříve absolutně neuměl představit. Jeden náhodný e-mail a všechno se změnilo. Nikdy bych nečekal, že se moje profesní i osobní cesta stočí právě tímto směrem.

Televize často vytváří určitou roli nebo obraz. Nakolik je váš „lovec“ skutečným odrazem vaší osobnosti a nakolik jde o stylizaci pro kameru?

Jiří: Ve skutečnosti jsem takový, jak působím na obrazovce. Ten styl projevu, suchý humor i lehká potřeba věci vysvětlovat a uvádět na pravou míru — to je mi vlastní. Přiznávám, funguji trochu jako stroj na vědomosti, který jede bez větších emocí. Nejsem přísný ani zlý, ale nemám ten bezprostřední, spontánní humor, který je typický pro Kubu.

Jakub: Část mé televizní charakteristiky je samozřejmě stylizace. Ten „Casanova“ je nadsázka — mám partnerku a jsem spokojený. To je čistě hra s divákým očekáváním. Humor, lehkost a energie, to jsem ale opravdu já. Takže realita je mnohem klidnější, než se může zdát.

Máte před natáčením svůj malý rituál, který vás vrátí do soustředění?

Jiří: Držím se jednoduchosti a pravidelnosti. Vždy stejná snídaně — klobása, vajíčka a káva. Bez toho zkrátka nefunguji. A pak je tu moje místo v zákulisí. Mám oblíbené křeslo, které považuji tak trochu za své teritorium. Nikoho do něj nepouštím. Kuba to samozřejmě rád komentuje, ale já do toho křesla prostě patřím.

Jakub: Mám to podobně. Když jsem na hotelu a druhý den mě čeká natáčení, dám si k snídani přesně to, co den předtím — dva párky, trochu vajíček, stejnou zeleninu, stejnou sladkost. Fungovalo to, přineslo mi to štěstí, tak proč to měnit. A když se nedaří, rituál upravím a dám si další den jinou snídani. *(smích)* V zákulisí si pak dávám malou kávu. Běžně ji nepiju slazenou, ale tady si přidám cukr — lehce mě to nakopne. Těsně před vstupem na scénu zavřu oči, protáhnu se a snažím se na chvíli vypnout.

Lovci působí téměř neomylně. Existují ale okruhy otázek nebo konkrétní momenty, kdy vám na okamžik „vypadne proud“?

Jakub: Zeměpis dokáže být překvapivě zákeřný. Jednou jsem si spletl pořadí pruhů na italské vlajce — a to mě mrzelo dlouho.

Jiří: Moje největší profesní ostuda? Otázka na výsadek, jehož cílem byla likvidace Reinharda Heydricha. Správná odpověď je samozřejmě Anthropoid. A já, historik s doktorátem z československých dějin dvacátého století, jsem odpověděl Silver A. To byla chyba, kterou jsem si měl odpustit. Kuba mi pak říkal, že ho po mé odpovědi úplně „omývalo“. A já mu to nemohl mít za zlé.

Vědomostní souboj je nejen o znalostech, ale i o psychice. Co vám dodává sebejistotu – a co vás naopak dokáže během hry vyvést z rovnováhy?

Jakub: Nejvíc mě dokáže rozhodit vlastní hloupá chyba. A pak záleží, jak se situace vyvine. Buď si to v hlavě rychle srovnám, nadechnu se a jedu dál. Nebo se jedna chyba nabalí na druhou — a v tu chvíli už je těžké se zastavit. Zažil jsem porážky, kdy to nedopadlo nejlépe. Scházel jsem ze schodů úplně zdrcený a produkční za mnou přišla, objala mě a řekla: „Bylo to tak přirozené, jak ses do toho vložil. Diváci uvidí, že je to čistá hra.“ A měla pravdu. I profesionální fotbalista dokáže z metru přestřelit prázdnou branku. Stává se to. Důležité je jít dál.

Jiří: Mě rozhodí především vlastní chyby, ne soupeři. Jedna nepřesnost, druhá, třetí. Psychika v tu chvíli pracuje rychleji než logika. Na druhou stranu je dobré si připomínat čísla. Náš průměr úspěšnosti se pohybuje kolem pětasedmdesáti procent, což odpovídá i lovcům v zahraničních verzích pořadu. Chyba tedy není výjimkou, ale součástí hry.

Sláva přináší pozornost – někdy příjemnou, jindy náročnou. Jak na vaši mediální viditelnost reagují vaše rodiny?

Jiří: Moje žena a děti zůstávají zcela mimo veřejný prostor — nic na tom měnit nechceme. Máme to doma jasně nastavené. Rodina se v médiích neobjevuje. A co se týká fanoušků, tak ti mi pravidelně posílají milé zprávy i drobné dárky, čehož si vážím.

Jakub: Partnerka mě na akce doprovází jen výjimečně — občas do divadla, jednou byla na kvízu. Jinak raději zůstává v soukromí. Často mě ale doprovází dcera, a to velmi ráda. Máme hezký vztah, jezdíme spolu na tiskové konference, premiéry nebo do divadla. Fanoušci reagují většinou velmi mile. Posílají zprávy, srdíčka, chtějí fotografii. Jednou se na autogramiádě v Trutnově vytvořila tak dlouhá fronta, že se na všechny ani nedostalo.

Stojíte na pomezí akademického světa a televizního fenoménu. Uvažujete dnes o dalším posunu, nebo spíš o hledání rovnováhy?

Jakub: Vážně přemýšlím o tom, že si od učení na čas odpočinu. Školství prochází sérií reforem, které přicházejí a zase mizí, a já mám pocit, že se v tom někdy těžko hledá stabilita. Přibývají mi nabídky na moderování plesů, přednášky nebo vedení kvízů. A já se chci vyhnout vyhoření, které jsem už jednou zažil. Pauza od školy tedy nejspíš přijde — jako prostor nadechnout se a ujasnit si další směr.

Jiří: Já zůstávám tam, kde jsem. Baví mě vědecká práce, baví mě učit a baví mě být lovcem. Tato kombinace mi dává smysl a zatím ji nemám potřebu měnit. Co přijde dál, to nevím. Ale jednu věc jsem se naučil: neplánovat život do posledního detailu. Občas stačí jeden nečekaný e-mail — a všechno se může změnit.

Gabriela Mlynka,
foto: Ondřej Šlambora, archiv
místo: Studijní a vědecká knihovna v Hradci Králové



Zimní setkání plné stylu

Grand Pardubice se v prosinci stal dějištěm zimního soirée k 38. vydání magazínu Quartier. Prostory, které se v říjnu 2025 otevřely po rozsáhlé rekonstrukci v novém kabátě, přivítaly hosty v prostředí, kde se moderní architektura potkává s luxusní atmosférou. Byl to večer, který dokonale propojil kulturu, komunitu a radost ze sdíleného okamžiku.



Zrekonstruované prostory Grandu jsou jako stvořené pro podobné události. Tento ikonický pardubický obchodní dům dokáže pojmout nejrůznější typy akcí – od kulturních večerů po společenská setkání. Jeho moderní architektura s důrazem na kvalitu a styl vytváří atmosféru, která je současně útulná i noblesní.

Zimní soirée bylo oslavou nejen magazínu samotného, ale i hodnot, které jeho tvůrci ctí. 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. Zvláštní poděkování patří Střední škole vizuální tvorby v Hradci Králové za nádherné květinové aranžmá pro manažerku Grandu Adélu Vosmíkovou a cover star zimního vydání Ladu Klokočníkovou. Květiny byly dokonalým symbolem kreativního ducha, který Quartier sdílí.

Obchodní dům si pro nás připravil promítání dokumentu o vlastní rekonstrukci, které proběhlo v luxusním butikovém sále multikina CineStar. Hosté tak mohli zblízka obdivovat nejen výsledek – moderní podobu prostor – ale i dozvědět se o historii a technických specifikách přeměny. Propojení designu, architektury a maloobchodní kultury bylo fascinující a dodalo večeru zcela výjimečný rozměr.

Gastronomický zážitek večera podtrhly bistra a gastropodniky, které zde sídlí. Hosté si mohli vychutnat sushi od Bílého koníčka nebo croissanty z Lviv Croissants – lahůdky, které dokonale doplnily atmosféru zimního setkání.

(red), foto: Jakub Misík





Zveme Vás do klubu...

Quartier Clubu!



O co jde? Quartier Club:

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

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

Tři investiční příležitosti, které byste neměli přehlédnout

Realitní kancelář Trigramreality aktuálně zprostředkovává prodej bytů hned ve třech zajímavých projektech – od nové městské čtvrti v Přelouči přes moderní rezidenci v Trutnově až po komorní apartmány v srdci Krkonoš. Každý z projektů přináší unikátní spojení pohodlí, kvality a promyšleného konceptu, které osloví rodiny i investory.

TRUTNOV V NOVÉM SVĚTLE

V jižní části Trutnova na ulici Strojnická vyrůstá projekt, který budí zájem ještě před zahájením stavby. Rezidence U Stavů nabídne celkem 40 bytů v dispozicích od 2+kk po 4+kk s velikostmi od 42 do 106 metrů čtverečních. Každý byt získá balkon, terasu nebo předzahrádku, což splňuje očekávání dnešních kupujících.



Majitelka realitní kanceláře Trigramreality Kristýna Šindlerová, která má projekt na starosti, vysvětluje důvody zájmu: „*Hlavní důvod je skvělé místo projektu a nedostatečná výstavba nových bytů v Trutnově, které by splňovaly parametry moderního bydlení. Často se setkáváme s rekonstrukcemi starých domů, které však nenabízejí nízké náklady na bydlení ani prosvětlené prostory. Náš projekt je v širším centru města, v docházkové vzdálenosti máte obchody, služby, školy i školky. Na náměstí se pěšky dostanete za deset, maximálně patnáct minut.*“

Už nyní realitní kancelář eviduje zvýšenou poptávku. Zájem projevují jak rodiny s dětmi, tak investoři z Královéhradeckého a Pardubického kraje, ale i z Prahy.

Poptávka po větších bytech překvapila i samotnou majitelku kanceláře. Současný trend směřuje k tomu, že čtyřčlenné rodiny chtějí pro děti samostatné pokoje. Dispozice 4+kk jsou proto velmi žádané, protože starší bytová výstavba většinou nabízela třípokojové byty.



Rezidence U Stavů, Trutnov


Hodinářka, Přelouč

NOVÁ ČTVRŤ S JASNOU VIZÍ V PŘELOUČI

V jižní části Přelouče vyrůstá rozsáhlý developerský projekt Hodinářka od společnosti Enteria, který má ambici vytvořit novou městskou čtvrť. Celkem deset bytových domů nabídne přibližně 180 bytových jednotek v dispozicích od 1+kk po 3+kk. Výstavba probíhá etapově – první etapa tří bytových domů začala na podzim 2024 a dokončena má být na podzim letošního roku.

Projekt se vyznačuje nízkoenergetickým řešením s moderními technologiemi včetně podlahového vytápění, izolačních trojskel a řízeného větrání. Tyto prvky jsou dnes standardem, který developeři musí splnit pro získání stavebního povolení a dosažení energetické třídy A nebo B.

Realitní makléř Michal Hybner, který má projekt na starosti, zdůrazňuje komplexnost celého konceptu: „*Za hlavní přednost Hodinářky považuji to, že nejde jen o soubor jednotlivých domů, ale o promyšlený celek. Projekt je od začátku navržen jako nová městská čtvrť, kde se myslí nejen na samotné byty, ale i na veřejný prostor, zeleň, parkování a dlouhodobé fungování celé lokality. Pro klienty je důležité, že nekupují byt na okraji ničeho, ale bydlení, které má jasnou koncepci a potenciál dobře fungovat i za deset nebo dvacet let.*“

Moderní technologie dnes kupující zajímají stále více. Lidé se ptají na provozní náklady, komfort bydlení a kvalitu vnitřního prostředí. Michal Hybner dodává: „*Tyto moderní technologie, jako jsou trojskla, rekuperace a podlahové vytápění, dávají jistotu, že byt bude nejen úsporný, ale i příjemný pro každodenní bydlení. Na projektu je vidět, že nejde jenom o nahodilý výběr prvků, ale o promyšlený koncept, který dává smysl jako celek.*“

Lokalita nabízí výhodu dobrého spojení – Přelouč leží na hlavní železniční trati, takže spojení do Pardubic i Prahy je dostupné. Ve městě funguje kompletní občanská vybavenost včetně škol, školek, obchodů a zdravotnických zařízení. Důležitým faktorem je také přítomnost velké průmyslové zóny se stovkami zaměstnanců, kteří hledají kvalitní bydlení v dosahu svého pracoviště.

O kvalitě projektu svědčí i fakt, že si zde investiční byt koupila samotná majitelka Trigramreality Kristýna Šindlerová, která dodává: „*V těch malých městech je právě potenciál. Lidé tam chtějí bydlet a je tam velká poptávka po pronájmech. Výstavba takových projektů je momentálně nižší, takže investoři se tam soustředí. V Přelouči je obrovská průmyslová zóna s tisíci zaměstnanců, kteří bydlení hledají a nebudou jezdit do Pardubic a platit přemrštěné nájmy.*“

KLID KRKONOŠ S CELOROČNÍM POTENCIÁLEM

Ve malebné vesnici v srdci Krkonoš probíhá rozsáhlá rekonstrukce původního objektu, ze kterého vznikne osm apartmánů různých dispozic. Projekt respektuje tradiční horskou architekturu a vesnický charakter lokality, což bylo hlavní prioritou při získávání stavebního povolení v Krkonošském národním parku.

Realitní makléřka Helena Peřinová, která se na tomto projektu angažuje i v oblasti designového řešení interiérů, vysvětluje specifika: „*Jedná se primárně o rekonstrukci původního objektu s rozšířením stavby tak, aby tam vzniklo osm bytových jednotek různých dispozic a velikostí. Jelikož se bavíme o lokalitě přímo v Krkonošském národním parku, byly zde striktně dány podmínky tak, aby se maximálně zachoval ráz vesnického charakteru a projekt nezpůsobil narušení okolní zástavby. To byla pro investora maximální priorita. Je zde kladen velký důraz na výběr použitých materiálů.*“

Apartmány budou vhodné jak pro vlastní rekreaci, tak jako investiční příležitost. Lokalita nabízí klid pro rodiny s dětmi, v okolí se nachází menší lyžařské vleky vhodné pro začátečníky a větší lyžařská střediska jako Rokytnice v Jizerských horách nebo Špindlerův Mlýn jsou dostupná do třiceti minut.

Projekt je koncipován pro celoroční využití. Díky poloze v srdci vesnice je dostupná občanská vybavenost a není problém tam trávit čas i mimo lyžařskou sezónu, nebo dokonce trvale bydlet. Developerem je menší investor, se kterým makléřka Helena Peřinová dlouhodobě spolupracuje i na dalších projektech.

Rekonstrukce již aktuálně probíhá a dokončení se předpokládá na jaře 2027. Zveřejnění cen proběhne do léta tohoto roku. Jelikož se jedná pouze o několik apartmánů, rozhodla se realitní kancelář nabídnout apartmány nejprve formou přednostní nabídky svým klientům.

RŮZNORODÁ NABÍDKA PRO INDIVIDUÁLNÍ POTŘEBY

Tři projekty realitní kanceláře Trigramreality ukazují šíři současného trhu s nemovitostmi. Zatímco Rezidence U Stavů v Trutnově cílí především na rodiny s dětmi a investory hledající stabilní pronájem ve městě s dobrou občanskou vybaveností, Hodinářka v Přelouči přináší komplexní novou čtvrť s jasnou dlouhodobou vizí a zázemím silného developera Enteria. Apartmány v Krkonoších pak osloví ty, kdo hledají klidné útočiště v horách s možností celoročního využití.

Všechny tři projekty spojuje důraz na kvalitu, promyšlené dispozice a respekt k okolní zástavbě. Realitní kancelář Trigramreality klade důraz na osobní přístup a dlouhodobou spolupráci s developery, což klientům přináší jistotu kvalitního zázemí při koupi nemovitosti.

Gabriela Mlynka, foto: Ondřej Šlambora. archiv


Hodinářka, Přelouč



Staněk & partneři vstupují na trh

Nová advokátní kancelář Staněk & partneři vznikla teprve před několika týdny. Přesto nepůsobí jako rychlý podnikatelský tah ani jako další položka v rejstříku firem. Spíš jako vědomé rozhodnutí zkušeného advokáta, který už nepotřebuje nic dokazovat – jen dělat právo tak, jak mu skutečně věří. Osobně, přímočaře a s plnou odpovědností za své jméno.

DO TŘETICE VŠEHO DOBRÉHO

Když se člověk rozhodne založit vlastní kancelář ve dvaapadesáti letech, nevede ho k tomu impulzivní odvaha ani touha po rychlém úspěchu. Vede ho zkušenost. A také vnitřní potřeba dělat věci podle sebe.

Pavel Staněk už za sebou má významné etapy profesního života. Působil ve veřejných funkcích, ve velkých strukturách, vybudoval silné zázemí, získal respekt i zkušenosti nejen v advokacii. Přesto cítil, že nastal čas na další krok. „*Stojíme na úplném začátku. Do nového projektu vstupujeme s pokorou, ale zároveň s obrovskou energií. Chceme dělat věci poctivě, přímočaře a lidsky. Nejsme neosobní korporace. Ke každému případu přistupujeme s vědomím, že důvěru klienta si musíme zasloužit každý den znovu.*“

Staněk & partneři jsou jeho třetí kancelář. Tentokrát však nese jeho vlastní jméno – a to není náhoda. „*Vlastní jméno v názvu není marketingový tah, ale osobní závazek. Ručím za výsledek a neskrývám se za struktury. Nezačínám proto, abych si něco dokazoval, ale proto, že přesně vím, jak chci – a jak nechci – advokacii dělat.*“ Tento nový začátek nepůsobí jako restart, spíš jako destilát všeho, co se za roky naučil. Kombinuje zkušenost „velké advokacie“ s pružností menšího týmu, kde se rozhoduje rychle a bez zbytečných procesů.

ADVOKÁT JAKO ARCHITEKT KLIDU

Veřejnost si často spojuje advokáta s krizí. Se soudní síní. S napětím. Pavel Staněk však mluví o své profesi jinak. Nejde mu primárně o vítězství, ale o návrat rovnováhy. „*V advokacii změna života často neznamená jen výhru u soudu, ale moment, kdy z klienta spadne ochromující nejistota. Právní problémy dokážou člověka zcela pohltit, ovlivnit jeho zdraví i vztahy. My právníci měníme životy tím, že vnášíme řád do chaosu.*“

Právě ten okamžik, kdy klient znovu získá kontrolu nad vlastní budoucností, považuje za největší odměnu. Právo podle něj neslouží jen k řešení sporů, ale především k prevenci. „*Největší hodnota advokacie leží v prevenci. Lidé si často myslí, že smlouva z internetu stačí, dokud nenastane problém. Přál bych si, aby nás vnímali jako architekty svého bezpečí. Dobrý právník vám peníze nebere, ale v dlouhodobém horizontu vám je vydělává nebo zachraňuje tím, že vás nevystavuje zbytečným rizikům.*“ Tento pohled posouvá advokáta z role hasiče do role strategického partnera. Nečeká, až začne hořet – pomáhá stavět tak, aby k požáru vůbec nedošlo.

MENŠÍ TÝM, SILNĚJŠÍ VZTAHY

Staněk & partneři nevznikli jako velká struktura s komplikovanou hierarchií. Naopak. V centru stojí menší, efektivní a semknutý tým. „*Hledám k sobě lidi, kteří jsou v určitých aspektech talentovanější než já. Mým úkolem je vytvořit jim podmínky, aby svůj potenciál mohli naplno rozvinout. Profesionální kolektiv nestavím na příkazech, ale na společné vizi.*“

Partnerství a důvěra tvoří základ fungování kanceláře. Rigidní hierarchie ani mikromanagement zde nemají místo. Sdílený tah na branku a radost z dobře odvedené práce vytvářejí prostředí, v němž úspěch jednoho znamená úspěch všech – včetně klienta. Kancelář navíc staví na širokém odborném rozhledu. Svět podle Pavla Staňka nefunguje v oddělených právních škatulkách. Obchodní rozhodnutí se často prolínají s pracovněprávními otázkami, rodinné vztahy mohou ovlivnit stabilitu firmy. Právě schopnost vidět souvislosti považuje za klíčovou.

Ambicí kanceláře proto není být jen řešitelem jednotlivých případů, ale dlouhodobým strategickým partnerem, který klienta provází zásadními rozhodnutími.

LOAJALITA, ODVAHA, SROZUMITELNOST

Když mluví o hodnotách, nejmenuje paragrafy ani složité procesy. Vyzdvihuje tři principy: loajalitu, odvahu a srozumitelnost. Loajalitu chápe jako skutečné partnerství. Advokát nestojí vedle klienta, ale s ním. Odvaha podle něj znamená schopnost říct i nepříjemnou pravdu, pokud klienta ochrání před větším rizikem. A srozumitelnost považuje za nutnou protiváhu přehnané „právničtiny“. „*Naším úkolem je řešení dodat, ne klienta zahltit citacemi zákonů.*“ Právě srozumitelná komunikace odlišuje moderní advokacii od stereotypního obrazu odtažitých odborníků. Důvěra se totiž buduje jasností, nikoliv složitostí.

RYCHLOST JAKO ROVNOVÁHA

Právo vyžaduje detail, koncentraci a dlouhé hodiny soustředění. Aby si udržel rovnováhu, hledá Pavel Staněk v soukromí pravý opak. „*Mým největším ventilem je jízda na motorce. Je to pro mě forma meditace. V přilbě neexistují žádné resty ani e-maily, existuje jen soustředění na cestu.*“

Rychlost mu paradoxně pomáhá zpomalit tok myšlenek. Vedle motorky ho udržuje v mentální kondici squash, hory nebo obyčejné venčení psa. A především rodina a blízcí přátelé, kteří mu dávají stabilitu a smysl. Možná právě tato schopnost kombinovat dynamiku s klidem umožňuje zvládat i náročné situace s nadhledem.

INTEGRITA JAKO KAPITÁL

Na otázku, jakou radu by dal mladému člověku uvažujícímu o právnické kariéře, odpovídá bez patosu. „*Nestačí se naučit paragrafy. Musíte rozumět lidem a byznysu. Právo je jen nástroj. A hlavně nikdy neztrácejte integritu. V této profesi je vaše jméno to nejcennější, co máte.*“

Právě integrita spojuje všechny vrstvy jeho příběhu. Od rozhodnutí začít znovu přes osobní závazek v názvu kanceláře až po každodenní práci s klienty. Staněk & partneři dnes stojí na začátku své cesty. Bez nánosů rutiny, bez korporátní anonymity, s jasně definovaným duchem. Duch, který spojuje zkušenost s energií nového začátku. A který staví na jednoduchém, ale silném principu: jméno zavazuje.

Gabriela Mlynka, foto: archiv



OLFIN Car přivádí do Hradce Králové značku XPENG

XPENG, výrobce technologicky vyspělých elektrických i hybridních vozů, rozšiřuje portfolio OLFIN Car a už brzy se představí v novém showroomu na Vančurově náměstí. Značka přináší moderní design, špičkové technologie i mimořádně rychlé nabíjení bez zbytečných kompromisů.



Značka XPENG patří mezi nejrychleji rostoucí automobilové výrobce na světě a nyní vstupuje i do portfolia OLFIN Car. Východočeská společnost se tak řadí mezi první autorizované prodejce vozů XPENG v Česku. Nový showroom XPENG se otevře v atraktivních prostorách na adrese Vančurovo náměstí 1293, kde značka dostane odpovídající zázemí i prostor vyniknout.

XPENG je čínská automobilka založená v roce 2014, která se od začátku profiluje jako technologická značka. Její silnou stránkou je vlastní vývoj pokročilých asistenčních systémů, chytré konektivity a digitálního prostředí v interiéru tvořící vlastní ekosystém značky. Že se však automobilka nezaměřuje pouze na digitální technologie potvrzuje i fakt, že všechny modely v nabídce disponují technicky velmi pokročilými podvozky a pohony. Evropského zákazníka jistě potěší strategická spolupráce s koncernem Volkswagen, který v čínské automobilce vlastní 4,99% podíl. Zajímavostí je, že se část produkce pro evropský trh vyrábí v rakouském Grazu.

Portfolio značky XPENG je postavené na několika klíčových modelech, které cílí na různé typy zákazníků. Sedan XPENG P7+ osloví řidiče, kteří hledají sportovně laděný elektromobil s dlouhým dojezdem, nízkou spotřebou a uhlazeným designem. Model G6 je moderní elektrické SUV kupé s důrazem na prostor, praktičnost a velmi rychlé nabíjení, což z něj dělá ideální volbu pro rodiny i aktivní řidiče. Vlajkovou lodí značky je pak model G9, technologicky vyspělé SUV s vysokým výkonem, špičkovým podvozkem a bohatou výbavou, které míří na zákazníky zvažující prémiové elektromobily.

Společným jmenovatelem všech modelů XPENG je důraz na technologie, které mají reálný přínos v každodenním provozu. Zásadním technickým benefitem je také vlastní 800V architektura elektrické platformy, díky které patří XPENG mezi značky s nejrychlejším nabíjením na trhu a výrazně zkracuje čas strávený u dobíjecích stanic. XPENG tak cílí na zákazníky, kteří chtějí elektromobil bez kompromisů. A nejenom na ně – do budoucna XPENG přislíbil i možnost hybridních modelů s konvenčním spalovacím motorem.

Otevřením showroomu XPENG na Vančurově náměstí rozšiřují v OLFIN Car nabídku značek, které formují budoucnost automobilového světa. Zákazníkům standardně nabízí nejen samotná auta, ale i kompletní servis, odborné poradenství a možnost vyzkoušet si technologie v praxi.

XPENG není vizí vzdálených let, ale reálnou alternativou pro řidiče, kteří dnes hledají moderní, technologicky vyspělý a komfortní vůz. Právě takové vozy si budete moci brzy prohlédnout a vyzkoušet přímo v novém showroomu XPENG v Hradci Králové.

Gabriela Mlynka, foto: archiv


XPENG
V HRADCI KRÁLOVÉ
OBJEVTE BUDOUCNOST MOBILITY
G6
OlfinCar
Vančurovo nám. 1293, 500 02 Hradec Králové 2
www.olfincar.cz

Finance nejsou o tom mít víc

V době, kdy většina finančních poradců honí provize a krátkodobé výsledky, firma Pultar a partneři staví na opaku – na dlouhodobých vztazích, důvěře a hodnotách. Příběh jejího zakladatele Jaroslava Pultara ukazuje, že nejúspěšnější cesta není vždy ta nejrychlejší. Někdy musíte odmítnout vše, co vám svět nabízí, abyste získali to, co skutečně chcete.



ROZHODNUTÍ, KTERÉ ZMĚNILO VŠE

Po letech v top managementu velkých korporátních společností seděl Jaroslav Pultar naproti Antoniu Pasqualovi, majiteli společnosti Mattoni. Na stole ležela tužka a prázdný papír a padla nabídka, nad kterou většina lidí nepřemýšlí dvakrát: „Napište si, co chcete, dostanete to."

„Měl jsem hlavu plnou vlastních snů, plánů a představ o tom, jak chci pracovat, s kým chci pracovat a proč to celé dělat. V tu chvíli mi došlo, že žádná pozice, jakkoli silná, mi nemůže dát to, co jsem hledal: svobodu, odpovědnost a smysl vlastní cesty," vzpomíná Jaroslav Pultar. *„Rozhodnutí odejít bylo jedno z nejtěžších v mém životě. Opouštíte jistotu, zázemí, strukturu, kterou znáte. A jdete do nejistoty, kde nemáte nikoho, za koho byste se mohli schovat."*

Když oznámil své rozhodnutí, Antonio Pasquale ho nezastavoval. Naopak mu pogratuloval a řekl, že mu rozumí – protože rodina a vlastní firma jsou nejvíc. Tato věta Jaroslavu Pultarovi dodnes zní v hlavě. Ne jako patetická fráze, ale jako potvrzení, že jít vlastní cestou není útěk, ale převzetí plné odpovědnosti.

HODNOTY, KTERÉ PŘEŽIJÍ KRIZE

Firma Pultar a partneři vznikla jako vyústění tohoto vnitřního rozhodnutí. Ne jako rychlá reakce na příležitost na trhu, ale jako promyšlený záměr budovat něco smysluplného. Dělat věci pomaleji, poctivěji, s dlouhodobým horizontem. Stavět firmu, která ponese jméno zakladatele – a tím pádem i jeho hodnoty.



„*Rodinná firma má paměť. A taky svědomí,*“ říká Jaroslav Pultar. „*Když něco budujete s vědomím, že to ponese vaše jméno dnes, zítra i za dvacet let, chováte se jinak. Opatrněji. Poctivěji. S větší pokorou k důsledkům.*“

Ve světě finančních služeb, kde se hodně mluví o výnosech, produktech a provizích, firma Pultar a partneři staví na něčem fundamentálnějším. Na odpovědnosti, dlouhodobosti a důvěře. Tyto hodnoty nejsou marketingové heslo – jsou to pravidla, podle kterých firma funguje každý den.

Odpovědnost znamená, že každé doporučení musí obstát nejen před klientem dnes, ale i před jeho budoucím já. Dlouhodobost je možná nejdůležitější hodnota vůbec. Špatné rozhodnutí vás může pronásledovat roky, dobré vás naopak tiše chrání, aniž by si to říkalo o potlesk. A důvěra? Ta není výchozí bod, ale výsledek. Vzniká časem, konzistencí a tím, že věci děláte stejně, když se daří, i když se nedaří.

RODINA JAKO ZÁKLAD STABILITY

Pracovat s rodinou není o pohodlí. Je to o pravdivosti. Každé rozhodnutí má lidský rozměr, každé slovo váhu. Když se něco povede, radost je opravdová. Když ne, bolí to víc – a právě to nutí dělat věci pořádně.

V rámci Pultar a partneři to znamená přirozenou kontinuitu. Firma nepřemýšlí v kvartálech, ale v generacích. Neřeší jen to, co funguje dnes, ale i to, co obstojí zítra. Rodinný přístup neznamená uzavřenost – znamená otevřenost lidem, kteří sdílejí stejné hodnoty: férovost, profesionalitu a dlouhodobost.

Od začátku bylo jasné, že firma nebude anonymní stroj na provize. Měla být prostředím, kde platí slovo, kde vztahy nejsou položkou v tabulkách a kde se rozhodnutí nedělají podle kvartálních výsledků, ale podle toho, zda obstojí i za několik let.

CO KLIENTI SKUTEČNĚ ŘEŠÍ

Když lidé poprvé přicházejí do Pultar a partneři, nejčastěji neřeší výnosy. Řeší otazníky. Chaos. Mají produkty, smlouvy, často i nějaké zhodnocení – ale chybí jim jistota, že celek dává smysl.

Častým tématem je také nedůvěra. Ne nutně k jednomu poradci, ale k systému jako takovému. Mnoho klientů má zkušenost, že jim někdo něco prodal, ale už s nimi nešel dál. Chyběl partner, který by vysvětloval, upravoval a držel směr.

V Pultar a partneři proto první setkání není o řešení. Je o pochopení. O mapě. Teprve když se uklidní hlava, má smysl sahat na peníze. Cílem není ohromit klienta složitými grafy nebo žargonem. Dobrý finanční plán má být srozumitelný i tehdy, když se svět kolem zrychlí a trhy znejistí.

> *„Klid v hlavě je nakonec ta nejvýnosnější investice, jakou můžeme udělat.“*

KLID JAKO NEJVÝNOSNĚJŠÍ INVESTICE

„*Finance jsou pro rodinu jako zdraví,*“ přirovnává Jaroslav Pultar. „*Když je všechno v pořádku, neměly by být zdrojem každodenní úzkosti. Mají tiše fungovat na pozadí života – podporovat rodinu, práci, sny i chvíle, kdy se prostě jen nadechnete.*“

Ve světě financí se dnes hodně mluví o tom, kolik kdo vydělal. Firma Pultar a partneři se spíš ptá: Kolik klidu to klientovi přineslo? Protože dobře spravované finance nejsou o vzrušení. Jsou o tichém pocitu, že věci jsou na svém místě.

VZTAH ČECHŮ K PENĚZŮM SE MĚNÍ

Jaroslav Pultar pozoruje postupný posun v tom, jak lidé přistupují k finančnímu plánování. „*Když jsem začínal, spousta lidí k penězům přistupovala jako k tématu, které je buď nudné, nebo stresující – ideálně obojí. Finanční plánování často končilo u spořicího účtu a občasné investice podle tipů z hospody.*“

Dnes už cítí změnu – pomalou, ale jistou. Lidé začínají chápat, že peníze si zaslouží plán a péči. Postupně se vytváří cosi jako finanční sebevědomí: lidé se chtějí ptát, chtějí rozumět, chtějí mít scénáře, ne jen čísla na papíře.

MOST MEZI GENERACEMI

Firma Pultar a partneři se s klienty stále častěji věnuje mezigeneračnímu tématu – předávání hodnot, majetku a odpovědnosti. A tady je vidět další posun v myšlení.

Rodiče často vyrůstali v režimu „dřít, vlastnit, zajistit“. Mladší generace častěji říká „žít, sdílet, mít svobodu“. Auto už není nutně symbol úspěchu, bydlení nemusí znamenat vlastnictví za každou cenu. Důraz se přesouvá od hromadění k prožitku, od jistoty k flexibilitě.

SEN, KTERÝ SE ŽIJE KAŽDÝ DEN

Když se Jaroslava Pultara zeptáte na sny firmy, odpověď je překvapivě prostá. Nehovoří o expanzi ani o růstu klientské základny. Hovoří o smyslu.

Když se řekne správa majetku a finanční plánování, pro zakladatele firmy to není tabulka. Je to tichý pocit klidu, který vám zůstane v hlavě, když se díváte na svět realističtěji – s možností volby, ne strachu z budoucnosti.

Pultar a partneři dnes působí ve třech pobočkách v Hradci Králové, Pardubicích a Rychnově nad Kněžnou. Nabízí komplexní a dlouhodobou správu rodinných i firemních financí, rentiérské programy, investice, penzijní produkty, pojištění a hypotéky. To vše zastřešeno unikátní správou Premium. Ale nejen to – nabízí především klid a důvěru, která se buduje pomalu, ale vydrží dlouho.

Gabriela Mlynka,
foto: archiv

FiftyFifty
KREATIVNÍ AGENTURA



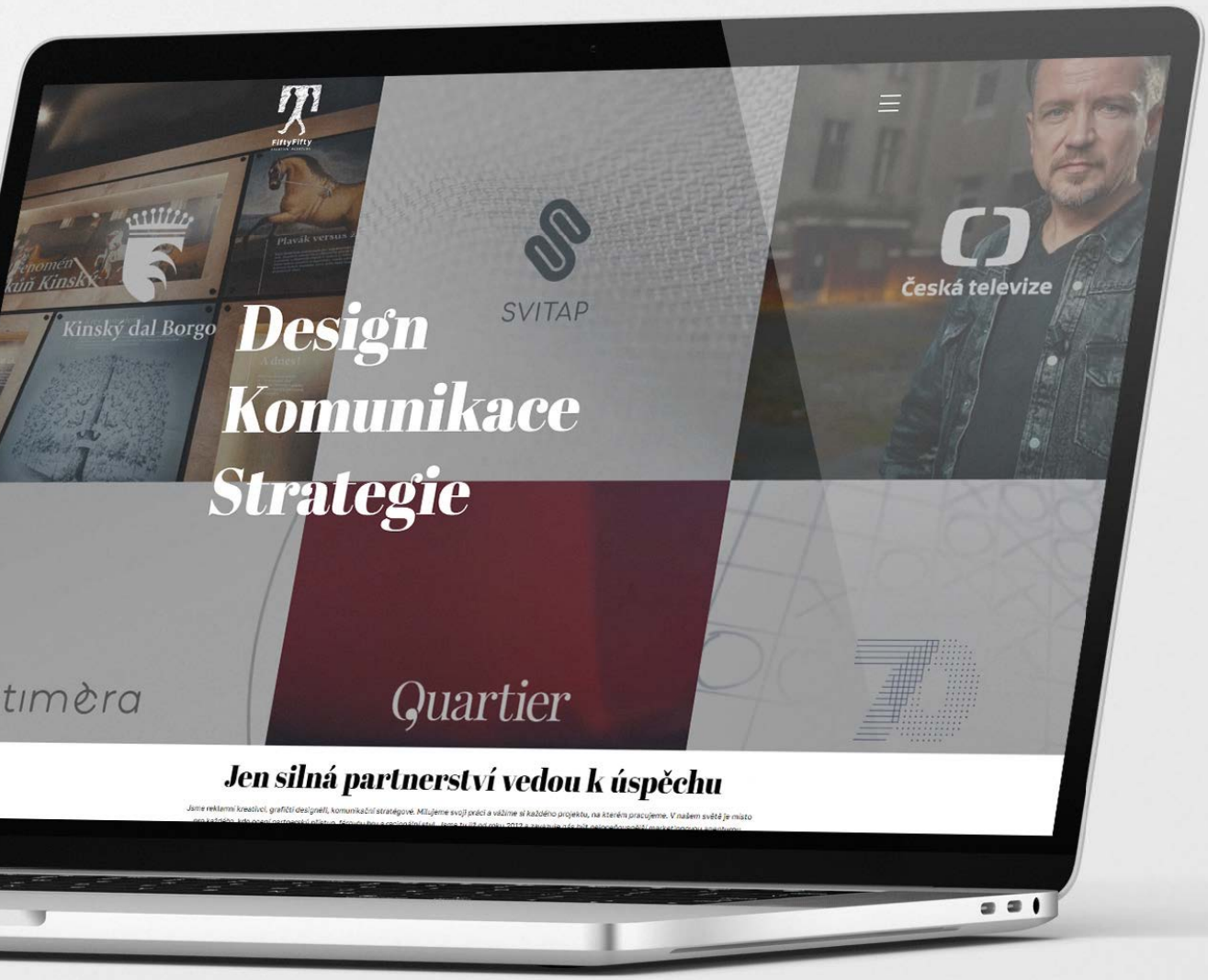
www.fifty-50.cz

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

NOVÝ RENAULT CLIO



JIŽ OD
399 000 Kč S FINANCOVÁNÍM

SYSTÉM OPENR LINK
S INTEGROVANÝMI SLUŽBAMI GOOGLE A VÍCE NEŽ 100 APLIKACEMI
DOSTUPNÝ V BENZINOVÉ A HYBRIDNÍ MOTORIZACI, BRZY I V LPG

nabídka platí do odvolání. zvýhodnění s bonusem Premium z ceny vozu v hodnotě 35 000 Kč vč. DPH platí na skladová nebo nová vozidla do výroby s financováním Mobilize Financial Services, které je poskytované společností RCI Financial Services, s. r. o. Renault Clio: spotřeba 4,0–5,2 l/100 km, emise CO_2 90–118 g/km. uvedené spotřeby paliva a emise CO_2 jsou změřeny metodikou stanovenou dle platných právních předpisů vyžadovaných pro homologaci vozidla. vyobrazení vozu je pouze ilustrativní. tato nabídka je pouze indikativní, není návrhem na uzavření smlouvy a nelze z ní proto dovozovat povinnost společnosti uskutečnit jakékoli transakce.

Renault doporučuje Castrol

francecar.cz

FRANCE CAR
RENAULT DACIA

Hradec Králové - Pardubice



Pánský večer ve znamení preciznosti a stylu

Magazín Quartier připravil pro členy Q-clubu výjimečné setkání v Mido Barbershopu v Hradci Králové. Čekal je večer plný péče o vzhled, networkingu a nezapomenutelné atmosféry.

V prostorách vyhlášeného hradeckého barbershopu vládla atmosféra plná elegance a mužského přátelství. Magazín Quartier zde pro členy svého Q-clubu připravil setkání, které dokazuje, že péče o vzhled není jen záležitostí žen.

BARBERSHOP JAKO CHRÁM MUŽSKÉHO STYLU

Prostor Mido Barbershopu je sám o sobě zážitkem. Klasická atmosféra barberské kultury, vůně kvalitních přípravků a precizní práce šikovných barberů – to vše vytváří místo, kde se muž cítí opravdu jako pán. A právě tento prostor se stal ideálním místem pro setkání mužů, kteří dbají na detail a styl.

Program večera byl pečlivě připraven. Hosté měli možnost vyzkoušet služby barbershopu na vlastní kůži – od klasického stříhání přes holení metodou hot towel až po celkovou péči o vousy. A nebylo to jen o vizáži. Součástí byla i exkluzivní barber show s ohněm, která přítomné doslova uchvátila. Sledovat mistra svého řemesla při práci má zkrátka své kouzlo.

NETWORKING V NEFORMÁLNÍM PROSTŘEDÍ

Jedním z hlavních cílů setkání bylo vytvoření prostoru pro networking a výměnu podnikatelských myšlenek. A co funguje lépe než neformální atmosféra, kde se můžete s kolegou bavit u skleničky z open baru při tapas? Právě tato kombinace relaxu a možnosti navazovat nové kontakty udělala z večera více než jen kosmetickou záležitost.

PÉČE O SEBE NENÍ SLABOST

Moderní muž už dávno není typ, který se spokojí s rychlým oholením doma nad umyvadlem. Péče o vzhled je investicí do sebe sama a do toho, jak nás vnímá okolí. A právě o tom bylo setkání v Mido Barbershopu.

Členové Q-clubu během večera zjistili, že návštěva barbershopu není jen o střihu nebo holení. Je to rituál, moment klidu v hektickém světě, prostor pro regeneraci a načerpání nové energie. A v kombinaci s příjemnou společností podobně smýšlejících lidí se z toho stává zážitek, na který se vzpomíná.

MISTR SVÉHO OBORU

Za úspěchem večera stojí nejen perfektní organizace, ale především místo samo a jeho majitel Mido Hawillo – master barber s mezinárodními zkušenostmi z Londýna, Paříže, Monte Carla i Prahy, kde působil v renomovaných salónech jako Franck Provost či Barbarella. Jeho kreativní kombinace luxusních a klasických prvků gentlemanské péče udělala z Mido Barbershopu v Hradci Králové destinaci, která stojí za návštěvu. A pokud jste ještě neměli tu příležitost, rozhodně se zastavte, Mido a jeho tým vám pomohou vypadat co nejlépe.

Gabriela Mlynka, foto: Jakub Macháček





Žena, která dává lidem odvahu žít naplno

Ve chvíli, kdy se setkáte s Kateřinou Drábkovou Bíbusovou, pochopíte, že její práce není zaměstnání, ale poslání. Jako ředitelka organizace SKOK do života už dvě desetiletí pomáhá lidem s intelektovým znevýhodněním vstoupit do života s větší samostatností, jistotou a důstojností. Její energie je tichá, klidná a neokázalá, ale dopad její práce je obrovský – pro klienty, jejich rodiny i celý region.

Už ve čtrnácti letech cítila, že chce pomáhat. Když si četla o životě Matky Terezy, došlo jí, jak dramatický rozdíl existuje mezi jejím zázemím a realitou těch, kteří nemají podporu. „*Chtěla jsem pomáhat těm, kteří nemají takovou rodinu, zázemí nebo dovednosti jako já*," říká. Od dobrovolnictví v dětském domově přešla ke studiu speciální pedagogiky a k intenzivní práci s rodinami dětí se znevýhodněním. Založení organizace SKOK do života bylo přirozeným krokem, který vyplynul z jejího dlouhodobého kontaktu s realitou: tehdejší systém nedával těmto lidem příležitosti, které by si zasloužili.

NEVĚDĚLA, ŽE JE ŘEDITELKA. PROSTĚ PRACOVALA

Když dnes přemýšlí o svém začátku, směje se tomu, jak dlouho si vlastně nepřipadala jako ředitelka. „*Chodila jsem do práce a dělala to, co bylo potřeba*," vzpomíná. S klienty trénovala každodenní dovednosti, testovala jejich hranice, hledala nové metody a inspirovala se zahraniční literaturou. „*Dnes se tomu říká start-up. Každá z nás mohla přijít s něčím novým a rozhodnout, co zkusíme.*"

Na její ramena dopadla tíha vedení až v okamžiku, kdy organizaci došly finance a ona nesla odpovědnost za kolegyně, které byly na mzdě existenčně závislé. Sama skončila na úřadu práce — ale dál pokračovala, aby se podobná situace už nikdy neopakovala. Právě tehdy pochopila, jaké vedení organizace skutečně vyžaduje.

ROZHODNOST VELITELE, CITLIVOST ŽENY

Kateřina působí sebejistě, ale zároveň lidsky. O sobě říká, že je podle pracovní typologie „velitel". Emocím sice rozumí, ale nedává jim prostor řídit klíčová rozhodnutí. „*I ve velmi emotivních situacích se rozhoduji racionálně*," vysvětluje. Zároveň přiznává, že ji rodiče vychovali spíš jako „vzornou holčičku", která se nevzdává a hledá cestu, i když není snadná.

Právě tato kombinace — rozhodnost, disciplína a zároveň nadšení a ženská lehkost — tvoří její autentický styl vedení, který si získal respekt celého týmu.

ZAČÁTKY, KTERÉ TESTOVALY HRANICE

SKOK do života vznikal postupně a s každou novou službou jako by začínali znovu. V roce 2004 to byl každodenní trénink dovedností. Pak úklidová služba, kde nejdřív chyběly za-

kázky. Bistro. Chráněné bydlení. V každém jednotlivém projektu se znovu objevila překážka, která testovala jejich odhodlání.

A pak přišel covid — období, které Kateřina popisuje slovy: „*Když přišel covid, byla to válka.*“ Ani tehdy však nepřipustila pochybnost o tom, že musí pokračovat. Sílu jí dodával její tým, který sdílel její přesvědčení, že práce má hluboký smysl.

OKAMŽIKY, KTERÉ SE ZAPÍŠOU DO PAMĚTI

Jedna z nejsilnějších vzpomínek se váže k návštěvě prezidenta republiky a jeho manželky v bistru organizace.

„*Nikdy bych nevěřila, že může nastat okamžik, kdy si pan prezident pochutnává na naší zmrzlině a konverzuje s pracovníky s intelektovým znevýhodněním,*“ říká. Tento moment pro ni nebyl ceremoniální — byl symbolický. Potvrdil, že lidé, kteří byli dříve považováni za „nesamostatné“, mohou žít zcela plnohodnotný život.







PŘÍBĚHY, KTERÉ DOJÍMAJÍ I PO LETECH

Kateřinu dodnes dojímá chvíle, kdy klient, který do služby přišel s rodičem „za ruku“, podepisuje svou první pracovní smlouvu. Stejně silný je okamžik, kdy se klient stěhuje do chráněného bydlení a jeho rodiče poprvé necítí strach z budoucnosti.

Nádherné jsou i příběhy partnerství — a dojemné chvíle, kdy klient může odejít ze světa doma, v prostředí, kde se cítí bezpečně a kde se s ním mohou pracovníci v klidu rozloučit.

Jedním z výjimečných okamžiků je pro ni pocta věnovaná dlouholetému hokejovému fanouškovi Martinu Chaloupkovi, jehož jméno nese jedna z tribun na zimním stadionu v Hradci Králové.



KDYŽ JE PRÁCE INTENZIVNÍ, LÉČÍ JI TICHO

Kateřina nemá složité rituály. Hledá klid v přírodě a v každodenních procházkách lesem, které si dopřává 3 až 5 kilometrů denně. „*Museli jsme se přestěhovat do přírody, kde je ticho a minimum lidí. To strašně pomáhá*,“ říká. A s úsměvem dodává, že první pomocí po náročném týdnu jsou „nové šaty nebo kousek pravé svíčkové.“ Když zavře dveře kanceláře, přepne do režimu běžného, obyčejného dne — domácí úkoly, vaření, praní, péče o štěně. „*Doma mě nikdo příliš neposlouchá*,“ říká se smíchem. Doma rozhodují jiní — a právě to ji vrací nohama na zem. Klid pro Kateřinu přichází večer, když je všude pořádek, syn i muž spokojení a ona si může dopřát sklenku prosecca.

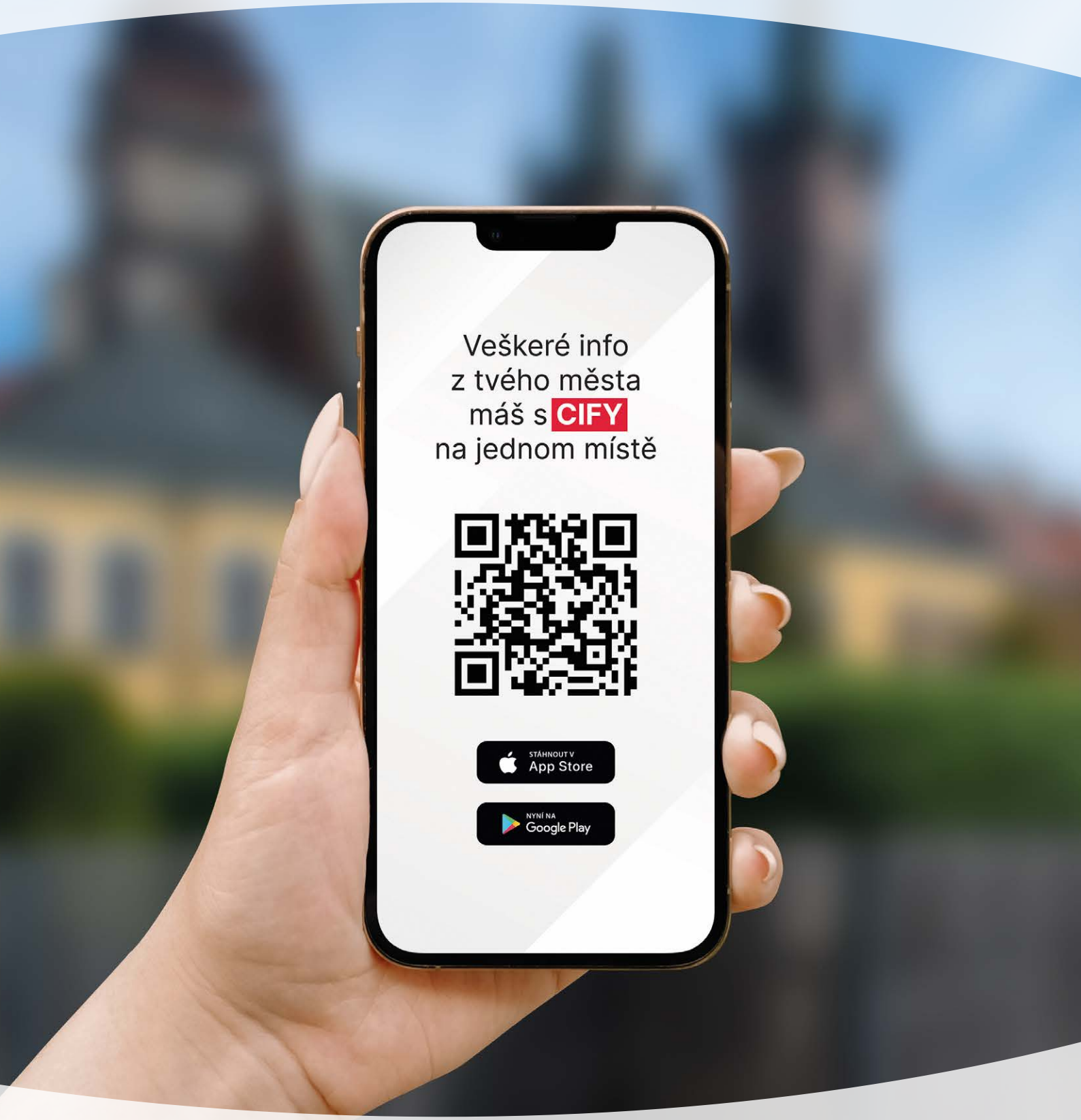
PROČ TO VŠECHNO DĚLÁ

Její motivace je až překvapivě prostá: chce, aby systém „trénuj, pracuj, bydli“ fungoval dál. Aby lidé, se kterými organizace pracuje, žili důstojný život. Aby se zaměstnancům dobře pracovalo. „*S dobrým úmyslem a vůlí udržet naši organizaci v chodu*,“ shrnuje své každodenní proč.

Gabriela Mlynka, foto: archiv

CIFY

city for you HRADEC KR.



www.cify.cz



Chrudimské Brafe mění ranní rituály

Ještě nedávno sem Chrudimáci nosili boty na opravu. Dnes se v přízemí domu v Havlíčkově ulici zpomaluje – u dobré kávy, brunchů, v interiéru, který vás přinutí zvednout oči od telefonu a chvíli jen koukat kolem sebe. Brafe nevzniklo jako další „kavárna do party". Zrodilo se z prázdných, tmavých prostor v duchu „osmdesátek", které většina lidí míjela bez mrknutí. Jiří Daněk v nich ale uviděl něco jiného: potenciál pro místo, které bude mít atmosféru, styl a hlavně důvod existovat.

Příběh Brafe začal vlastně obyčejně – procházkou kolem prázdného prostoru a nápadem, který se nedal zahnat. „*V této části Chrudimi chybělo něco moderního a stylového. V části, které tady říkáme pod Širokými schody, nebyla žádná kavárna*," říká Jiří Daněk. Šel za majitelem nemovitosti s vizí a dostal zelenou. A tím to teprve začalo: přetavit neurčitý sen v konkrétní místo, kde se lidé budou chtít zastavit na déle než jednu rychlou kávu do kelímku.

MÍSTO, KDE SE ZPOMALUJE

Interiér Brafe nevznikl náhodou. Každý prvek má svůj důvod, protože Jirka od začátku věděl, že nechce vytvořit jen hezkou kavárnu — chtěl vytvořit místo, které bude fungovat pro lidi. „*Potřebovali jsme, aby prostor působil útulně a zároveň profesionálně. Aby si tu někdo dal cappuccino při schůzce, ale klidně tu strávil dvě hodiny u práce*," říká Daněk. Světlo proto sehrálo jednu z hlavních rolí: musí dodat atmosféru a zároveň být praktické. K tomu se přidala pečlivě vybraná barevnost, která vznikala postupně a překvapivě přirozeně, až z celku vykrystalizoval jednotný styl.

Brafe díky tomu působí jako místo, kde se člověk snadno zastaví, zpomalí a má chuť se sem vracet — ne kvůli jedné dominantě, ale kvůli harmonii, která drží celek pohromadě.

BRUNCHOVÁ DNA A BESTSELLER, KTERÝ SI ZÍSKAL MĚSTO

Jenže Brafe není výstavní showroom. Je to kavárna a bistro, které žije tím, co servíruje. Jirka Daněk staví nabídku na lokálních dodavatelích – a zní to přirozeně, ne jako naučená marketingová fráze. Káva je z pražírny z Pardubic, pivo z chrudimského pivovaru, zelenina od místního dodavatele, další produkty z regionu. A k tomu vlastní kuchyně, na kterou je Jirka hrdý, protože právě tady se rodí věci, kvůli nimž se hosté vracejí.

Brafe se specializuje na brunche. Vaří do poledne, o víkendu až do jedné, což je znát i na rytmu podniku. Ráno tu můžete začít pomalu, v klidu, bez spěchu; později se z toho stává místo, kde se mísí schůzky, práce na notebooku i krátké zastavení během cesty městem. A název? Jednoduchý a výstižný: brunch + kafe. Brafe.

Jídelní a nápojový lístek v Brafe žije vlastním tempem – stejně jako příroda se mění čtyřikrát do roka. Nejde o drobné korekce, ale o filozofii, která drží podnik svěží a stále inspirativní. „*Nabídku upravujeme podle ročního období – v létě děláme cold brew, v zimě svařené mošty nebo svařené víno. A u jídel se vždy snažíme využívat sezonní ovoce a zeleninu*," vysvětluje Jiří Daněk. Díky tomu mají stálice na menu pokaždé jinou tvář – třeba lívance, které jednou voní po švestkách a podruhé po lesním ovoci.

A pak je tu jídlo, které se stalo symbolem celého podniku. Opečený chléb s roastbeefem. Brafe na něj nedá dopustit – a hosté také ne. Je to jejich bestseller, jídlo, které mizí z pultu jako první a které už od otevření patří k důvodům, proč se lidé do Brafe opakovaně vracejí. Jiří o něm mluví s lehkým úsměvem: jednoduché, ale poctivé.

MĚSTO MÁ NOVÝ DŮVOD K HRDOSTI

Brafe si navíc buduje komunitu nejen jídlem, ale i zážitky. Vinné degustace, tematické brunche – to všechno vtahuje hosty do dění kolem podniku a dává mu další rozměr. „*Inspiruji se v zahraničí a ve větších městech. Náš koncept přizpůsobujeme potřebám chrudimských zákazníků*," dodává Jirka. A plánuje jít ještě dál. V kuchyni chystá zásadní změnu, která podle něj hosty potěší, ale zatím si detaily nechává pro sebe. Prozradí jen tolik, že půjde o krok, který posune nabídku i celkový koncept. Brafe tak nepůsobí jako podnik, který se spokojí s tím, že „to funguje". Naopak – má ambici růst, překvapovat a stát se pevnou součástí Chrudimi, která už teď ví, že tohle místo dává smysl.

Gabriela Mlynka, foto: Jakub Macháček





18—19/04
2026

GRAND FASHION WEEKEND

Fashion show

Doprovodný program
na téma lifestyle

Slavnostní otevření prodejny
S. Oliver Black Label

grand-pardubice.cz

GRAND
PARDUBICE

s.Oliver SIMONE PÉRÈLE PARIS steilmann MONINA Tvůj butik DOUGLAS



Nová éra zubní péče v Pardubicích

Jaké jsou vlastně prostory, kde se cítíme opravdu v pohodě? Kde dokážeme být sami sebou, svěřit se a pustit strachy? Pro většinu z nás to rozhodně není zubařské křeslo. Michaela Bednářová však věří, že to tak být nemusí. Ve své nově otevřené ordinaci v pardubické ulici Jana Palacha kombinuje špičkové technologie s jedinečnou atmosférou klidu. Vytváří místo, kam pacienti přicházejí nejen kvůli zdravým zubům, ale také kvůli pocitu, že jsou v dobrých rukou.

NOVÝ ZAČÁTEK V ULICI JANA PALACHA

Když Michaela Bednářová před více než dvaceti lety začínala svou stomatologickou praxi, tušila, že jednou vytvoří kliniku podle vlastních představ. Místo, které spojí to nejlepší z moderní medicíny s prostředím, ve kterém se pacienti nebudou cítit jako v nemocnici. Dnes se její vize stává skutečností. V nových prostorách kliniky MB Dent v Pardubicích nabízí komplexní péči na špičkové úrovni – od preventivních prohlídek přes mikroskopickou endodoncii až po estetickou stomatologii.

„Otevření nové ordinace v Pardubicích vnímám jako další přirozený krok v mém profesním vývoji, ale i jako splnění dlouhodobé osobní vize,“ říká Michaela Bednářová. *„Je to prostor, kde mohu naplno uplatnit současné poznatky moderní stomatologie s použitím špičkových technologií a zároveň vytvořit prostředí, ve kterém se pacienti cítí příjemně a s důvěrou se svěří do našich rukou.“*

Filozofie kliniky MB Dent stojí na třech pilířích: preciznosti, moderních technologiích a lidském přístupu. Každému pacientovi věnuje tým maximální pozornost a péči šitou na míru. Dlouholeté zkušenosti a neustálé vzdělávání umožňují poskytovat služby na nejvyšší úrovni, přičemž důraz na individuální potřeby a otevřenou komunikaci zůstává na prvním místě.

MIKROSKOP JAKO KLÍČ K ZÁCHRANĚ ZUBŮ

Jednou ze specializací kliniky je mikroskopická endodoncie – obor, který laické veřejnosti mnoho neříká, pro pacienty však znamená zásadní rozdíl. Práce pod stomatologickým mikroskopem umožňuje lékařům vidět detaily, které jsou pouhým okem nepostřehnutelné. Díky tomu



dokážou zachránit zuby, které by dříve skončily extrakcí.

„*Mikroskop nám umožňuje pracovat s maximální přesností, najít i obtížně přístupné kořenové kanálky a ošetřit je tak, aby měl zub šanci na další dobu fungovat*," vysvětluje pardubická zubařka. „*Pro pacienta to znamená nejen vyšší úspěšnost zákroku, menší zátěž pro zub, ale i větší jistotu, že je problém vyřešen důkladně.*"

Zachování vlastního zubu tvoří jeden ze základních pilířů filozofie MB Dent. Moderní technologie v rukou zkušené lékařky dokážou zázraky – ale jen tehdy, když je pacient ochoten problémy řešit včas a důvěřovat odborníkům. Proto klinika klade velký důraz na preventivní péči a pravidelné kontroly.

ÚSMĚV JAKO CESTA K SEBEVĚDOMÍ

Estetická stomatologie dnes už dávno není jen o bělení zubů nebo fazetách pro celebrity. Jde o komplexní péči, která mění životy. Michaela Bednářová za svou praxi viděla mnoho pacientů, kteří se po ošetření cítili jako noví lidé. Někteří se po letech konečně odvážili usmívat bez ostychu, jiní získali sebevědomí, které jim chybělo v osobním i profesním životě.

„*Změna se u pacientů mnohdy odehrává ještě dřív, než vůbec opustí křeslo*," popisuje zkušená stomatoložka své zkušenosti. „*Jakmile vidí první výsledek, uvolní se jim výraz ve tváři, opadne stres a objeví se upřímný a sebevědomý úsměv, který tam dříve nebyl. V tu chvíli je vidět, kolik energie může člověku dodat, když se sám sobě znovu líbí a nebojí se usmát.*"

Za přáním „hezčího úsměvu" se velmi často skrývá něco hlubšího než jen estetika. Pacienti hledají především sebevědomí, vylepšení vlastní přirozenosti a odvahu znovu se bez ostychu usmívat. Proto tým MB Dent před každým zákrokem detailně naslouchá, snaží se pochopit motivaci pacienta a citlivě vysvětlit, jaké možnosti moderní stomatologie nabízí. Cílem není vytvořit univerzálně „dokonalý" úsměv podle šablony, ale harmonii, která přirozeně zapadne k osobnosti každého člověka.

PROSTŘEDÍ, KTERÉ LÉČÍ STRACH

Strachem ze zubaře trpí podle různých průzkumů značná část dospělé populace. Pro mnohé představuje návštěva zubní ordinace takový stres, že problémy odkládají, dokud není pomoc nutná. Michaela Bednářová si dobře uvědomuje, jak velkou roli hraje v překonávání této bariéry samotné prostředí ordinace.

„*Strach ze zubaře často nevychází jen z předchozí zkušenosti, ale i z nepříjemného pocitu nejistoty a napětí hned při vstupu do ordinace*," říká šéfka kliniky. „*Proto jsme novou ordinaci koncipovali tak, aby na pacienty působila příjemným a klidným dojmem. Když se pacient cítí komfortně, lépe komunikuje, více důvěřuje a samotné ošetření pak probíhá mnohem snáze.*"

KDYŽ SE VĚDA, ŘEMESLO A UMĚNÍ POTKAJÍ

Ptáte-li se Michaely Bednářové, jak vnímá svou profesi, odpověď není jednoduchá. Stomatologie v jejím podání totiž není jen medicína, ani jen precizní řemeslo. Je to komplexní disciplína, která vyžaduje odborné znalosti, manuální zručnost i cit pro estetiku.

PACIENTI, KTEŘÍ CHTĚJÍ VÍC

Za poslední roky se pacienti výrazně proměnili. Jsou mnohem lépe informovaní, aktivně se zajímají o možnosti léčby a přicházejí s konkrétními představami. Většina už neřeší jen bolest nebo akutní problém, ale stále častěji právě estetiku a funkčnost. Mnohem více si také uvědomují, jak zásadní rozdíl v kvalitě života znamená situace, kdy mají zuby v pořádku.

Chápou, že nejde jen o bolest nebo vzhled, ale o každodenní komfort, sebevědomí i celkové zdraví. Právě tato zkušenost je motivuje k tomu, aby se o chrup aktivně starali, řešili problémy včas a nebáli se investovat do dlouhodobých a kvalitních řešení. To vše klade vyšší nároky na odbornost a komunikaci ze strany lékařů, ale podle Michaely Bednářové jde o velmi pozitivní trend. Díky otevřenému dialogu mohou lékaři s pacienty lépe spolupracovat a společně hledat řešení, která dávají smysl jak z hlediska medicínského, tak estetického.

Gabriela Mlynka, foto: archiv



Černé zlato východních Čech



Není mnoho míst v Čechách, které má tak silný příběh jako Lázně Velichovky – zařízení, které už více než 125 let stojí na léčivé síle místní slatiny. Její účinky objevil koncem 19. století lékař Alois Kutík, jenž upozornil na mimořádné vlastnosti zdejší křídové slatiny při léčbě revmatických potíží. Díky podpoře hraběnek, tehdejších majitelek velichovického panství, pak mohly v roce 1897 vzniknout lázně, které se postupně staly symbolem regionu i návratu k pohybu, vitalitě a kvalitnějšímu životu.

Podle ředitele Petra Čermáka však nejde pouze o historickou zajímavost. „*Slatina není jen symbol. Je to základní kámen, na kterém naše lázně stojí od 19. století až dodnes*," zdůrazňuje. Velichovská křídová slatina se i dnes využívá především při léčbě onemocnění pohybového aparátu, zejména revmatických a degenerativních potíží kloubů a páteře.

SLATINA, KTERÁ VZNIKALA TISÍCE LET

Na první pohled by ji laik mohl označit za obyčejné bláto. Ve skutečnosti však velichovská slatina představuje unikátní přírodní materiál s vysokým obsahem vápníku, železa a dalších minerálů. Při zahřátí působí nejen svým výrazným tepelným efektem, ale také biologicky aktivními látkami, které prostupují pokožkou do organismu.

Petr Čermák princip vysvětluje jednoduše: „*Léčebný efekt je dán jak tepelným účinkem, tak biologicky aktivními látkami obsaženými ve slatině. Je to přírodní materiál, který funguje od počátku pořád stejně – a právě v tom tkví jeho síla.*" Zároveň jde o zdroj, který se přirozeně obnovuje. Lázně vracejí použitý materiál zpět do ložiska, čímž podporují jeho další zrání a zachování léčivých vlastností.



OD LOKÁLNÍCH OBKLADŮ PO CELOTĚLOVÉ KOUPELE

Procedury se slatinou jsou určeny především klientům s pohybovými potížemi, bolestmi kloubů, po úrazech či po operacích, včetně endoprotéz. O konkrétní podobě terapie vždy rozhoduje lékař – podle zdravotního stavu doporučí buď lokální obklady na postižené místo, nebo celotělové koupele, při nichž se klient ponoří do zahřáté slatiny až po krk.

Výsledky jsou individuální. Každý přichází s jinou diagnózou i délkou obtíží. „*Lidé dnes obecně očekávají rychlá řešení. Jenže lidské tělo potřebuje čas. Slatině musíme dát prostor působit – stejně jako sobě*," připomíná ředitel.

KLID, KRAJINA A PROSTŘEDÍ, KTERÉ LÉČÍ

Velichovky si dodnes zachovávají komorní charakter. Nenajdete zde ruch velkoměsta ani rušné kolonády. Klienti sem přijíždějí především za klidem, čistotou prostředí a soustředěním na vlastní regeneraci.

Vzhledem k tomu, že většina pobytů trvá tři až čtyři týdny, lázně nabízejí i bohatý volnočasový program. „*Ačkoli máme téměř 180 zaměstnanců a více než 350 klientů, lidé nám často říkají, že se tu cítí jako doma. Myslím, že právě rodinná atmosféra dělá Velichovky výjimečnými*," doplňuje Petr Čermák.

KOMU JSOU VELICHOVKY URČENY?

Slatinová léčba pomáhá především lidem ve věku 50+, stále častěji však přijíždějí i mladší klienti – sportovci, osoby se sedavým zaměstnáním nebo ti, kteří řeší následky úrazů. Pobyt je možné absolvovat prostřednictvím zdravotní pojišťovny nebo jako samoplátce. V takovém případě lze využívat samotné procedury například několikrát týdně v rámci pravidelné regenerace.

Tuto možnost často volí i hosté nedalekého hotelu K-Triumf, kteří si ke svému wellness pobytu dopřejí léčebné procedury přímo v lázních.

Stále více se ukazuje význam lázeňství také v oblasti prevence. „*Lázně by neměly být jen následnou péčí. Měly by se stát prevencí – místem, kam člověk přijede dříve, než se problém rozvine*," říká Petr Čermák. Systematická péče o zdraví by podle něj měla být přirozenou součástí života.

Proč tedy zvolit právě Velichovky? Především kvůli unikátní křídové slatině, která v České republice nemá obdoby, odbornému týmu lékařů a terapeutů, klidnému prostředí podporujícímu regeneraci a zcela neopakovatelné atmosféře s individuálním přístupem ke každému klientovi.

Gabriela Mlynka, foto: Jakub Macháček, archiv

Kdykoli kamkoli díky 4×4, **nyní s akčními bonusy**





Zvýhodnění 46 400 Kč

Nyní zdarma k SUV Vitara a S-Cross palivová karta a sada 4 zimních kol v hodnotě 46 400 Kč. Oba modely pohání úsporný čtyřválcový motor s možností komfortní automatické převodovky a inteligentního pohonu 4×4 pro bezpečnou jízdu za každého počasí.

Nabídka dalších modelů Suzuki s **pohonem 4×4**



Suzuki Swift



Suzuki Vitara



Suzuki e VITARA

www.suzuki.cz

Vozy Suzuki: emise CO_2 (WLTP) 0–139 g/km, kombinovaná spotřeba 1,0–5,9 l/100 km. Více o akční nabídce na www.suzuki.cz. Výrobce si vyhrazuje právo podmínky akce změnit či akci předčasně ukončit.

AUTOREGINA SUZUKI

REGINA,a.s. autorizovaný prodej a servis SUZUKI

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

Právě teď je nejlepší čas, vyzkoušet vozidla 4x4! Bezpečnost, spolehlivost, zkušenost s pohonem 4x4.



Odvaha jít vlastní cestou vzniká z malých kroků

Je jí čerstvě sedmadvacet, ale stihla toho víc než řada žen za celý život. Právnička, trenérka, ředitelka taneční školy a spoluautorka rodinné kavárny – a především mladá žena, která se nebojí postavit za druhé a vzít odpovědnost do vlastních rukou. Janette Prošková působí jako někdo, kdo jede na maximum. Přesto z ní vyzařuje klid, jistota a víra ve smysl práce, kterou dělá. V otevřeném rozhovoru popisuje, co ji formovalo, kde čerpá sílu a proč je důležité být vidět i slyšet – ale stále zůstat sama sebou.

Když se ohlédnete za svou dosavadní cestou – co vás formovalo nejvíce? A kdy přišel okamžik, kdy jste se rozhodla vydat tou svou, poměrně odvážnou cestou?
Nejvíc mě formovala rodina a prostředí, ve kterém jsem vyrůstala. Odmala mě vedli k odpovědnosti, k pochopení, proč věci dělám, a k přesvědčení, že práce má sahat dál než jen k osobnímu úspěchu. Musí mít přesah a dokázat pomáhat i ostatním. Doma panovala určitá přísnost, která mě naučila samostatnosti. A už v první třídě jsem v sobě nosila sen, že jednou budu studovat práva. Držel se mě celé roky – fascinovala mě spravedlnost a možnost hledat řešení tam, kde už lidem dochází dech. Zásadní rozhodnutí ale přišlo až později, když mi došlo, že moje cesta nebude jen o justici. Začala jsem cítit, že mám co nabídnout i veřejnému prostoru. Nebylo snadné vykročit mimo komfortní zónu – chce to opravdu velkou dávku odvahy. Ale zároveň to působilo přirozeně. Jako logické pokračování všeho, co mě formovalo od dětství: jít vlastní, někdy náročnější, ale upřímnou cestou.

Tanec vás provází od dětství. Jakou roli hraje dnes – v pozici trenérky a ředitelky Taneční školy Timedance?
Tanec pro mě vždycky představoval bezpečné místo – takový druhý domov. Začala jsem ve třech letech a postupně se tento sport stal součástí mé identity. Dnes už není jen koníčkem, ale zejména prostorem, kde mů-

žeme pomáhat růst další generaci. V rámci Timedance se snažíme děti vést nejen k výkonům, ale hlavně k pochopení disciplíny, týmovosti a budování zdravého sebevědomí. Samotné soutěže jsou skvělé, ale nejsou tím hlavním cílem. Tím je jejich osobní rozvoj. A pro mě je velmi důležité i to, aby kolem školy přirozeně vznikalo komunitní prostředí – rodiče, sourozenci, celé rodiny, které sdílí společnou energii. Tanec se pak stává univerzálním jazykem, který spojuje generace. A to mě naplňuje obrovským smyslem.

Jaké hodnoty chcete dětem v Timedance předávat? Co považujete za nejdůležitější pro dnešní mladou generaci?
Chci, aby pochopily, že skutečný úspěch stojí na vytrvalosti. Ne na tom, kolik mají talentu nebo jaké mají zázemí. Učíme je respektu, odpovědnosti za tým a schopnosti ustát i chvíle, kdy se něco nepovede. Dnešní děti čelí obrovskému tlaku. Neustále se porovnávají, často i bez toho, aby si to uvědomovaly. A my jim chceme ukázat, že hodnota člověka neleží v názorech okolí, ale v charakteru. V tom, jaký je, jak se chová a jak zachází s druhými.

Byla jste oceněna jako Trenér roku. Co pro vás toto uznání znamenalo?
Byla to obrovská čest. A současně moment pokory. Nevnímám to jako osobní triumf, ale jako ocenění práce celého týmu – dětí, jejich rodičů i kolegů, kteří s námi drží směr. Trenér roku pro mě symbolizuje, že to, co děláme, má smysl. A také je to závazek pokračovat dál: vést děti nejen k výkonům, ale především k hodnotám, které si s sebou ponesou do života.

Práce v Timedance pro vás představuje svět, kde vládne radost, energie a zdravé vztahy. A možná právě díky kontrastu s tímto prostředím ještě silněji vnímáte druhou rovinu svého profesního života – advokacii, která vás často zavede k příběhům na opačné straně emoční škály. Věnujete se případům domácího a sexualizovaného násilí. Jak zvládáte tak náročnou agendu – a pomáhá vám energie dětí v Timedance udržovat vnitřní rovnováhu?
Tahle oblast je nesmírně náročná. Nedá se v ní úplně otupět, protože za každým případem stojí skutečný lidský příběh, který vás zasáhne, i kdybyste si to zakázala. V advokacii často vidím důsledky toho, co se nepodařilo zachytit včas – rozpad komunikace, nefunkční vztahy i selhání systémů, které měly chránit. A právě v těchto chvílích si uvědomuji, jak moc všechno začíná už v dětství. Práce s dětmi v Timedance mě proto vrací zpátky na pevnou půdu. Je to svět, kde vidím radost, zdravou motivaci a fungující vztahy. Pro mě je to vlastní forma psychohygieny – prostor, kde se dokážu nadechnout, vyrovnat vnitřní balanc a získat sílu pokračovat i v těch nejtěžších kauzách. Tanec je protipólem k právu, ale právě proto to celé dává smysl.

Prolínají se vaše role právničky a trenérky víc, než by si člověk myslel?
Ano – a často mnohem víc, než bych si sama přála. V rámci Timedance se občas objeví situace, které potřebují citlivý právní pohled. A já se najednou ocitám nejen v roli trenérky, ale i člověka, který má povinnost chránit děti a vnímat signály, jež nejsou na první pohled zřejmé. Práce s dětmi mě vede k větší vnímavosti vůči prevenci i mezilidským vztahům. Děti svým chováním napoví neuvěřitelně mnoho – stačí jim skutečně naslouchat, nejen slyšet. A naopak v advokacii většinou řeším důsledky toho, co se nepovedlo zachytit včas. Tyhle dva světy se tak neustále prolínají a navzájem mě obohacují. Díky nim dokážu být zároveň citlivější i důslednější.

Kromě práva a taneční školy stojíte i za vznikem rodinné kavárny Timeplay. Jak se zrodil tento projekt a co pro vás znamená?
Timeplay je taková srdcovka celé naší rodiny. Samotný provoz má na starosti můj bratr se svou ženou, ale idea vznikla přímo v prostředí našeho tanečního studia. Vnímali jsme, že rodiče i sourozenci často nemají prostor být během tréninků spolu – děti si potřebují pohrát, rodiče si chtějí v klidu sednout na kávu, aniž by neustále přepínali mezi povinnostmi. Kavárna se brzy otevřela i veřejnosti a postupně se z ní stalo místo, které propojuje rodiny, generace i nejrůznější životní příběhy. Nechtěli jsme vytvořit „další kavárnu“. Šlo nám o atmosféru, kde mohou rodiče na chvíli zpomalit a děti zůstat dětmi. A to je v dnešní době něco skutečně vzácného.





Skloubit advokacii, podnikání, trénování a veřejné aktivity není jednoduché. Máte vlastní recept na energii a organizaci času?
Možná to bude znít překvapivě, ale žádný univerzální recept nemám. Spoléhám na tři věci: jasné priority, schopnost delegovat a pevné vědomí toho, proč svou práci dělám. Postupně jsem přijala, že nemůžu být všude a že není slabost říct: „Teď potřebuji zpomalit.“ Učím se pracovat se svou energií – a není to vždy jednoduché. Moje tempo člověku příliš prostoru k odpočinku nedává, ale chápu, že bez něj to nejde. Dlouhodobě může fungovat jen ten, kdo si umí dopřát chvíli ticha, vypnout a nadechnout se. A já se to učím každý den, krok po kroku.

Co vás osobně nejvíc naplňuje – velká vítězství, úspěšně zvládnutý případ, nebo drobné momenty každodennosti?
Paradoxně právě ty malé, zdánlivě nenápadné momenty. Když vidím, jak děti rostou, překonávají vlastní limity a dokážou něco, co jim ještě před pár dny připadalo nemožné. A podobně je to i v advokacii – nejsilnější chvíle jsou ty, kdy klient opravdu cítí, že jsem mu pomohla. Velká vítězství jsou krásná. Ale skutečnou hodnotu nacházím v drobných posunech, které člověk dělá každý den. Ty pak vytvoří velký obrázek, který dává celé cestě smysl.

Jedna věta pro mladé ženy, které chtějí být odvážné a ambiciózní – co byste jim vzkázala?
Nebojte se být vidět, pracujte poctivě a nikdy nedovolte nikomu, aby vás přesvědčil, že musíte být někým jiným. Vaše autentičnost je vaše největší síla.

Gabriela Mlynka, foto: Jakub Macháček, 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

Holka, která ukazuje klukům záda



Na první pohled působí křehce. Jemná tvář, drobná postava, tichý úsměv. Jenže jakmile si nasadí helmu a rozsvítí se startovní světla, promění se v závodnici, která neváhá jít do souboje. Jedenáctiletá Rozálie Rabasová z týmu KOPECKÝ RACING TEAM bourá stereotypy o „holčičích" sportech a na trati pravidelně dokazuje, že odvaha nemá hranice.

Začalo to nenápadně. Rodinným výletem do půjčovny motokár. Původně šlo o bratra Filipa. Jenže malá Rozinka stála opodál a pozorovala rachotící stroje s očima dokořán. „*Začala jsem jezdit ve čtyřech letech, v roce 2018. S bráchou Filipem jsme jeli do půjčovny v Horních Počernicích. Sice jsme tam jeli kvůli němu, aby si zajezdil, ale mě to okamžitě nadchlo. Chtěla jsem to zkusit taky. Od prvního kola jsem věděla, že mě to baví,*" vzpomíná Rozálie.

Nedělní jízdy v kartingové akademii Autoklubu České republiky se rychle proměnily v pravidelný rituál. Z obyčejného kroužení po dráze se stalo systematické učení základní techniky jízdy. Rodina brzy pochopila, že nejde jen o dětské nadšení, které za pár týdnů vyprchá.

OD PŮJČOVNY K ZÁVODNÍ STOPĚ

Na jaře pořídil tatínek Rozince závodní motokáru a ona poprvé vyjela na Autodromu ve Vysokém Mýtě. Tam už nešlo o zábavu, ale o přesnost, stopu, rytmus a disciplínu.

Otec Marek Rabas přiznává, že zpočátku o riziku příliš nepřemýšlel. „*Víc se bála manželka. Já jsem si jako dítě přál tento sport dělat také, ale nevyšlo to. O to víc mě potěšilo, když začal jezdit náš syn Filip. No a mezitím to chytlo i Rozinku,*" říká otevřeně.

První závodní sezony nebyly vůbec jednoduché. V úvodní kategorii školní 50 Rozinku limitovala váha i slabší motor. Jezdila vzadu a jen těžko mohla ukázat, co v ní skutečně je. Rodina proto zvolila odvážný krok – přeřadit ji do vyšší kategorie, kde závodil i její bratr.

OKAMŽIK, KDY UKÁZALA KLUKŮM ZÁDA

Právě tam přišel zlom. Najednou se pohybovala v čele startovního pole. Najednou bojovala o vítězství. A přišla první velká radost.

„*Bylo to v rakouském Brucku v roce 2022. Konečně jsem nejela uprostřed pole, ale vepředu. Ukázala jsem klukům záda a byla jsem*



šťastná, že můžu vyhrávat. Byl to úžasný a nezapomenutelný pocit.“

Karting zůstává světem, kde převažují chlapci. Dívky bývají opatrnější, zdrženlivější. Otec ale svou dceru popisuje jinak: „*Rozinka má v tomhle klučičí přístup. Nebojí se, dovede být technická a umí si pozici vybojovat.*“

Když mluví o „boji“, nemyslí agresi. V kartingu znamená boj odvahu. Schopnost neváhat při předjíždění. Ochotu risknout těsný souboj v zatáčce. Rozálie to shrnuje jednoduše: „*Nebát se. Nejezdit příliš opatrně. Jít do soubojů s odvahou.*“

SEZONA, KTERÁ JI POSUNULA

Sezona 2025 byla úspěšná pro celý KOPECKÝ RACING TEAM a Rozálii výrazně posunula. Jezdila ve dvou kategoriích zároveň. To znamenalo dvojnásobnou fyzickou zátěž, více závodních víkendů i více tlaku. Naučila se lépe předjíždět, zdokonalila techniku jízdy a získala sebevědomí, které je na trati stejně důležité jako výkon motoru. Vyhrála Rotax Max Challenge CZ/SK, stala se mistryní Slovenska a kvalifikovala se na světový šampionát v Bahrajnu.

Její motokára dosahuje na rovinkách rychlosti kolem sta kilometrů za hodinu, někdy i více podle typu tratě. V jedenácti letech. V těle drobné školačky.

ŠKOLA, RODINA A DISCIPLÍNA

Časté cestování znamená hodiny zameškané výuky. „*Letos to bylo nejtěžší. Ve škole jsem kvůli závodům hodně zameškala. Učitelé mi dávají domácí úkoly, abych vše dohnala. Doma jsme se učili s rodiči. Ve škole mě naštěstí podporují, což mi moc pomáhá.*“

Za jejím úspěchem nestojí jen talent, ale i rodinná soudržnost. Maminka s ní tráví hodiny nad učebnicemi, tatínek řeší technickou stránku a přípravu na závody. Rodina funguje jako sehraný tým.

Ve škole její sport mnozí spolužáci ani neumějí zařadit. Představují si pomalé motokáry z půjčoven. Závodní karting je však úplně jiná liga. Někteří úspěchy nepřejí, většina však fandí.

Když se jí zeptáte, zda někdy zatoužila po „obyčejném“ dětství bez víkendů na závodních okruzích, odpověď přijde bez zaváhání: „*Ne. Motokáry miluju. Jsou součástí mého života. Vždycky se těším na závody, v tomhle mám jasno!*“

TRÉNINK, KTERÝ ZAČÍNÁ MIMO TRAŤ

Její příprava dávno přesáhla hranice samotné dráhy. Dvakrát týdně trénuje v posilovně s trenérem. Zaměřuje se na sílu, stabilitu i vytrvalost. Hraje badminton kvůli postřehu. Několik let navštěvovala balet, který jí pomohl se správným držením těla. K tanci by se ráda časem vrátila.

Před závodem má svůj vlastní rituál. Poslouchá písničky od Olgy Lounové a na helmě nosí její podpis. Silná žena za volantem představuje pro Rozálku vzor.

BAHRAJN: SVĚTOVÁ ZKOUŠKA

Vrchol dosavadní kariéry? Světový šampionát v Bahrajnu. „*Minulý rok jsem tam byla od konce listopadu do začátku prosince. Závody byly mnohem těžší než u nás – větší konkurence, rychlejší závodníci, precizní styl jízdy. Skončila jsem devatenáctá ze třiceti šesti a beru to jako úspěch,*“ vzpomíná Rozinka.

Její otec, který stojí za jejím závodním zázemím, doplňuje důležitý kontext: „*Bahrajn je jako olympiáda kartingu. Dostanou se tam jen vítězové národních šampionátů. A Rozinka si postup vybojovala.*“

Světový šampionát znamená jinou úroveň tlaku. Rychlejší soupeře. Tvrdší souboje. Odlišný styl jízdy. Devatenácté místo z šestatřiceti startujících proto nevnímá jako průměr, ale jako krok vpřed.

VZKAZ DALŠÍM DĚVČATŮM

Rozálie dnes radí dalším dívkám, aby se nebály. Ať začnou klidně v půjčovně, tak jako ona. Ať si vyzkouší první zatáčky, první brzdění, první akceleraci. Důležité je věřit si a nenechat se zlomit prvním neúspěchem.

Její příběh není jen o rychlosti. Je o odvaze jít proti proudu. O rodině, která stojí za svým dítětem. O disciplíně, která začíná v posilovně a pokračuje nad učebnicemi. O malých rukou, které pevně svírají volant a míří vpřed.

Když ji sledujete na startu, neuvidíte drobnou školačku. Uvidíte závodnici. Dívku, která si vybojovala své místo v čele pole – a která už teď dokazuje, že hranice existují jen do chvíle, než se rozhodneme je překročit.

Ve chvíli, kdy Rozálie mluví o podpoře, která jí pomáhá růst i mimo závodní trať, nezapomene dodat: „*Děkuji KOPECKÝ RACING TEAM za podporu, díky níž mohu být součástí týmu a dál se sportovně rozvíjet.*“

Gabriela Mlynka,
foto: archiv





Když mladá žurnalistika roste

V rušném světě tištěných i digitálních médií má své pevné místo jeden netradiční projekt, který už několik let nadchne čtenáře, inspiruje mladé autory a dává prostor kreativitě studentů – školní časopis Buzola z Gymnázia Josefa Ressela v Chrudimi. Nejde jen o „školní noviny", ale o živý organismus plný příběhů, ilustrací, názorů a poezie, který se pravidelně objevuje v rukou studentů a učitelů s očekáváním a radostí. V rámci jarního čísla Quartieru jsme měli tu čest navštívit redakci Buzoly, diskutovat s autory a podělit se o to, jak se dělá kvalitní magazín.

Buzola tu není náhodou. Vychází nepravidelně v tištěné podobě a každé vydání se věnuje jedinečnému tématu, které reflektuje život školy, mladé generace a svět kolem nás. Její stránky se staly místem, kde studenti rozvíjejí své literární a výtvarné dovednosti, učí se pracovat s textem i obrazem a nacházejí odvahu prezentovat vlastní názory veřejně. Časopis se těší velké oblibě mezi spolužáky i učiteli a jeho vliv sahá daleko za hranice gymnaziální chodby – často se objevuje jako jeden z nejúspěšnějších titulů v soutěži Školní časopis roku, kde získal i krajská ocenění a první místa v rámci Pardubického kraje.

Quartier přijel do Chrudimi s cílem přibížit redakční práci světu za školními zdmi. Nechtěli jsme jen povídat o tom, co je dobrý článek – chtěli jsme ukázat, jak za dlouhým, poutavým textem stojí práce, pečlivé rozhodování a cit pro jazyk i obsah.

WORKSHOP: UMĚNÍ PSÁT A TVOŘIT

Hned na začátku našeho setkání jsme otevřeli diskusi otázkou, co dělá časopis opravdu čtivým. Odpovědi se pohybovaly od zajímavého tématu přes originalitu až po emocionální náboj textu. Shodli jsme se na jednom: skutečný příběh má sílu zaujmout – a učit se, jak ten příběh vyprávět, je klíčové.

Součástí workshopu byla interaktivní přednáška o tom, jak vzniká článek od prvotního nápadu až po finální úpravy. Mluvili jsme o tom, jak formulovat silné titulky, jak volit úhel pohledu, který přitáhne pozornost, a jak pracovat s citacemi a fakty tak, aby text působil věrohodně a zároveň působivě. Studenti se ptali na konkrétní situace z redakční praxe, na řešení náročných rozhovorů i na tipy, jak si poradit s blokem tvůrčího psaní.

Další část workshopu patřila titulním stránkám – kapitole, která přitahuje nejvíce pozornosti. Povídali jsme si o významu vizuální identity časopisu, o tom, jak titulní fotografie a typografie komunikují náladu čísla a jak se dá pomocí jednoduchého grafického řešení vyvolat zvědavost čtenáře. Ukázali jsme několik příkladů z praxe Quartieru a společně jsme rozebírali, co na jednotlivých návrzích funguje a proč.

PRAKTICKÉ LEKCE, KTERÉ INSPIRUJÍ

Workshop nezůstal pouze u teorie. Rozebírali jsme, co v textu funguje, kde by bylo možné zvolit silnější formulaci a proč některé titulky přitahují pozornost více než jiné. Atmosféra přátelského tvůrčího boje naplnila místnost, kde se každý nebál vyjádřit svůj názor, navrhnout vlastní variantu a diskutovat o tom, proč je právě jeho nápad ten silnější.

Velkou výhodou bylo, že Buzola funguje jako skutečný redakční tým. Studenti tak mohli jednotlivé principy okamžitě vztahovat ke své vlastní práci. Společně jsme mluvili o tom, co dělá text čtivým, jak přemýšlet nad strukturou rozhovoru a proč je důležité myslet na čtenáře ještě dřív, než se autor pustí do samotného psaní.

BUZOLA JAKO PLATFORMA OSOBNÍHO RŮSTU

Pro Gymnázium Josefa Ressela není Buzola jen školní časopis – je to společenský prostor pro rozvoj dovedností, které se čtení a psaní týkají, ale sahají daleko za hranice učebních osnov. Vydání každého čísla je výsledkem souhry mnoha talentů – těch, kteří píší, kreslí, fotografují, upravují texty i koordinují celé vydání. Redakce nestojí na jediné osobnosti, ale na týmovém nasazení a společné radosti z tvorby.

> *„Vydání každého čísla je výsledkem souhry mnoha talentů.“*

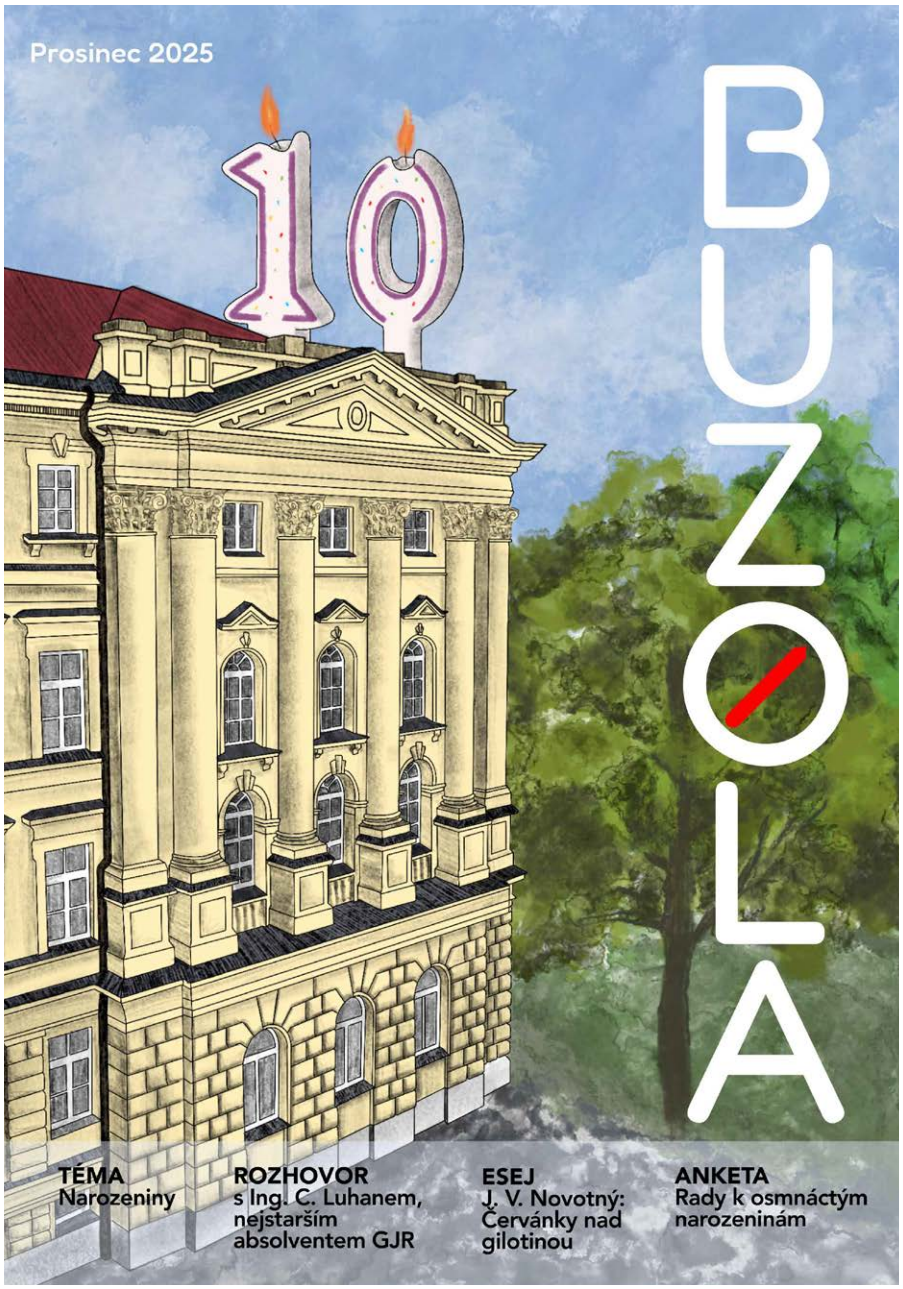
Co je ale na Buzole nejpůsobivější? To, že se její stránky dostávají do rukou nejen pravidelných čtenářů, ale že se po nich sáhne i při akcích školy, že se díky nim zapojují studenti do debat o tématech, která je skutečně zajímají, a že se díky nim rodí nové generace lidí s vášní pro psaní, fotografii i kritické myšlení.

KDYŽ SE VYPRÁVÍ PŘÍBĚH SRDCEM

Na konci našeho společného dne jsme odcházeli s pocitem, že jsme byli svědky něčeho výjimečného. Nešlo jen o výuku – šlo o setkání generací, které spojuje láska k médiím a touha porozumět světu skrze texty a obrazy.

V Quartieru věříme, že podobné workshopy dávají studentům možnost nahlédnout pod pokličku mediálního zákulisí a umožňují jim objevit vlastní hlas. A pokud se jeden z těchto hlasů díky Buzole stane v budoucnu silným hlasem profesionální žurnalistiky – bude to odměna nejen pro Gymnázium Josefa Ressela, ale pro celý svět médií.

Gabriela Mlynka,
foto: Viktorie Linková, Šimon Zita, Filip Jirásek





Quartier zpříjemnil advent v Odlehčovací službě

Adventní čas bývá dobou očekávání, setkávání a sdílení radosti. Pro redakci magazínu Quartier se stal příležitostí k naplnění těchto hodnot netradičním způsobem. Navštívili jsme klienty a personál Odlehčovací služby v Honkově ulici v Hradci Králové, abychom jim zpříjemnili předvánoční dny a zároveň poodhalili zákulisí tvorby časopisu, který mapuje pulz východočeského regionu.



SETKÁNÍ, KTERÉ OBOHATILO OBĚ STRANY

Vstup do prostor zařízení v ulici Honkova přinesl atmosféru plnou vřelosti a poklidné soustředěnosti. Odlehčovací služba Honkova představuje důležitý prostor pro lidi se zdravotním postižením a seniory. Nabízí jim krátkodobý pobyt, během kterého mohou využít odbornou péči, aktivizační činnosti i možnost odpočinku. Zároveň poskytuje neocenitelné ulehčení rodinám a pečujícím osobám, které se tak mohou nadechnout a načerpat síly pro další péči o své blízké.

„*Tato služba funguje jako most mezi domácím prostředím a odbornou péčí,*“ vysvětluje ředitel Robert Černý. „*Klienti u nás tráví čas v bezpečném a podnětném prostředí, zatímco jejich nejbližší mají prostor věnovat se sami sobě nebo vyřídit neodkladné záležitosti.*“ Kapacita služby umožňuje pobyt až šestnácti klientům současně, péče probíhá ve dvou-, tří- a čtyřlůžkových pokojích vybavených bezbariérovými sociálními zařízeními.

OD NÁVRHU OBÁLKY PO TISKAŘSKÝ LIS

Hlavním bodem naší návštěvy byla přednáška o tom, jak vzniká magazín. Klienti i personál sledovali s živým zájmem cestu časopisu od prvotního nápadu přes brainstorming redakce, výběr témat, fotografování, psaní textů až po grafickou úpravu a finální tisk. Mnozí se překvapeně dozvěděli, co stojí za tím, aby se každý měsíc mohlo na světlo dostat vydání plné příběhů, rozhovorů a informací z regionu.

„*Nevěděla jsem, že za každým článkem stojí tolik práce,*“ svěřila se jedna z klientek po prezentaci. „*Teď se na každé číslo budu dívat úplně jinýma očima.*“ Právě tyto momenty porozumění a vzájemného obohacení dělají z podobných návštěv něco víc než běžnou předvánoční aktivitu.

DÁREK, KTERÝ POTĚŠÍ

Nedílnou součástí naší adventní návštěvy bylo předání několika desítek výtisků magazínu Quartier. Zásobili jsme společenskou místnost čerstvými i staršími čísly, aby si každý klient mohl listovat tématy, která ho osloví – ať už jde o rozhovory s regionálními osobnostmi, reportáže z kulturních akcí nebo gastronomické tipy.

„*Časopisy jsou pro naše klienty skvělým zdrojem zábavy i inspirace,*“ pochvaluje si ředitel Robert Černý. „*Společně si je prohlížejí, diskutují nad články a často se díky nim dostanou k zajímavým vzpomínkám nebo tématům, která by je jinak nenapadla.*“

ODPOVĚDNOST MAGAZÍNU SAHÁ ZA STRÁNKY

Návštěva Odlehčovací služby Honkova potvrdila, že magazín Quartier nechápe svou roli pouze jako médium přinášející informace. Chceme být součástí komunity, která myslí i na ty, kteří často zůstávají mimo hlavní proud společenského dění. Přinášet radost a sdílet příběhy o tom, jak vzniká náš časopis, nás samotné vrací k podstatě naší práce – být mostem mezi lidmi, tématy a regionem.

Adventní čas strávený v Honkově nám připomněl, že skutečná hodnota spočívá v osobním setkání a sdílení. A že magazín může být mnohem víc než jen tištěné slovo. Může být dárkem, společníkem i podnětem k rozhovoru.

Gabriela Mlynka, foto: archiv



Rozkveťte bez brýlí

Kontaktní čočky, které vám sednou.

Lehce. Přirozeně. Každý den.

Náchod
Hradec Králové
Police nad Metují
Dobruška
Opočno
Úpice



ESVIS

www.esvis.cz



Nemůžu žít bez...

Bez čeho a koho si neumí představit svůj život influencer, kterého na Instagramu lidé znají jako @my_dream_of_baking, a účastník soutěže Peče celá země Vojtěch Blažek z Kunčic nad Labem? Zeptali jsme se přímo a tady je jeho osmička, bez které se zkrátka neobejde.

Rodina

Rodina je pro mě absolutní základ. Vyrůstal jsem v harmonickém rodinném zázemí a s přibývajícím věkem si toho cením čím dál víc. Mám oba rodiče, kteří jsou pro mě velkou inspirací a kteří mi vždy dávali lásku, podporu a prostor k otevřené komunikaci. Díky nim jsem měl pocit bezpečí a jistoty – a ten považuji za vůbec nejdůležitější. Mám také staršího bratra. Každý jsme jiný, ale mnoho věcí nás spojuje. I díky němu si uvědomuji, jak zásadní je mít v životě někoho blízkého, s kým sdílím kořeny i společné vzpomínky. Ať se v životě děje cokoliv, právě rodina pro mě zůstává pevným bodem, ke kterému se mohu kdykoli vrátit a znovu se nadechnout.

Přátelé

Přátelé pro mě znamenají nesmírně mnoho. Rád s nimi trávím čas, protože právě mezi nimi jsem nejvíc sám sebou a vím, že jim můžu říct cokoliv – bez přetvářky a bez obav z odsouzení. V poslední době jsem si hodně ujasnil, kdo v mém životě opravdu má být, a uvědomil jsem si, kdo tu pro mě skutečně je. Nemyslím si, že je důležité mít desítky známých. Mnohem víc si cením několika blízkých lidí, na které se můžu stoprocentně spolehnout – a stejně tak oni na mě. Svoje girlies miluju a život bez nich si neumím představit.

Pečení

Pečení je moje vášeň, práce i způsob, jak se vyjadřuju. Umožňuje mi tvořit, předávat emoce a dělat radost ostatním. Každý dort má svůj vlastní příběh a mně připadá fascinující, že z obyčejných surovin může vzniknout něco, co lidem vykouzlí úsměv na tváři.

Sociální sítě

Sociální sítě jsou pro mě dnes obrovským prostorem pro sdílení i propojování s lidmi. Nejvíc si vážím všech sledujících, kteří mě podporují. Snažím se číst každou zprávu i komentář – dodávají mi energii a motivují mě pokračovat. Baví mě celý proces tvorby: od pečení a focení přes střih videí až po sdílení receptů tak, aby byly co nejjednodušší a nejsrozumitelnější. Je to dlouhá cesta, která na první pohled nemusí být vidět, ale právě ta mě naplňuje. Do budoucna bych rád své zkušenosti předával ještě víc, třeba i formou osobních kurzů.

Jídlo

Jídlo miluju. Baví mě objevovat nové chutě i nečekané kombinace, ale zároveň k němu přistupuju s respektem a snažím se hledat rovnováhu. Není to pro mě vždy jednoduché, učím se ale poslouchat svoje tělo a dopřát mu to, co mu dělá dobře – aniž bych

si život zbytečně omezoval. A upřímně? Občasná prasárnička k životu prostě patří.

Hudba

Hudba mě provází při práci i ve chvílích, kdy potřebuji vypnout. Když peču, často si nasadím sluchátka, pustím si hudbu naplno a nechám se jí unést. Pomáhá mi zpomalit, urovnat si myšlenky a vytvořit si příjemnou atmosféru.

Sebeláska a osobní rozvoj

V posledním roce jsem se naučil mít sám sebe rád. Sebeláska pro mě neznamená egoismus ani pocit dokonalosti, ale přijetí sebe sama. I když sám se sebou někdy bojuju, díky osobnímu rozvoji se učím být k sobě laskavější a jít za tím, co mi dává smysl. Sebeláska je pro mě dlouhodobý proces.

Reality show

Reality show prostě miluju. Beru je jako formu relaxu a odpočinku. Nejvíc mě baví pořady jako Ruža pre nevestu nebo The Bachelor. Drama v osobním životě nevyhledávám, ale sledovat ho z gauče mě baví. I to k životu patří.

Gabriela Mlynka, foto: archiv





Vojtěch Blažek

o sobě tvrdí, že je obyčejný kluk z vesnice, který se nebojí výzev. Pečení je jeho vášní i prací. Proslavil se svou účastí v pořadu České televize s názvem Peče celá země. Baví ho tvořit, inspirovat ostatní a ukazovat, že i sladký svět může být autentický, lidský a plný emocí. Na Instagramu ho sledující najdou jako @my_dream_of_baking. Věří, že když člověk dělá věci srdcem, je to vždycky znát.

inzerce

11. 4. | 14.00–22.00
PETROF GALLERY HRADEC KRÁLOVÉ

Butterfly

APRIL WINE & FOOD 2026

DekomSystem OFFICIAL DEALER

vinařská prodejní zóna | gastronomická prodejní zóna | prezentace a zajímavosti o pěstování a výrobě vín v tuzemsku a zahraničí | hudební vystoupení

VSTUP: zakoupením degustační skleničky

Předprodej vstupenek:
www.hkpoint.cz
www.butterfly-agency.cz
AgenturaButterfly
agenturabutterfly

Titulární partner: DekomSystem OFFICIAL DEALER
Partner: PETROF gallery
Kreativní partner: MAXX
Hlavní mediální partner: Quartier
Mediální partneři: Kiss Radio, Salonky

Gault & Millau ve východních Čechách 2026

Prestižní gastronomický průvodce Gault & Millau, respektovaný napříč Evropou, dnes hodnotí restaurace i v České republice, kde jeho anonymní inspektoři každoročně vybírají ty nejzajímavější podniky. Výběr ve východních Čechách navíc potvrzuje, že za špičkovou gastronomií nemusíte jezdit do Prahy ani do Brna. Stačí vyrazit do Hradce Králové, Pardubic, Chrudimi, Litomyšle či Krkonoš nebo na Dolní Moravu. V následujícím výběru najdete restaurace, bistra a kavárny, které spojuje jedno: poctivá práce se surovinami, kreativita kuchařů a atmosféra, která dělá z obyčejného oběda nebo večeře příjemný rituál.

Hradec Králové



TO JE BISTRO.

Ve městě, které je postavené na promyšlené architektuře a čistých liniích, působí To je Bistro. jako místo, kde se design přirozeně snoubí s chutí. Nabídka stojí na čerstvých surovinách, vlastním pečivu a lehkých sezónních pokrmech, které odrážejí moderní evropský styl. Bistro je oblíbené mezi lidmi, kteří hledají brunch, kvalitní kávu, lehké obědy i setkání v příjemném prostředí.



RESTAURACE AQUARIUM

Vstup do Restaurace Aquarium připomíná scénu z moderního středomořského filmu: hru světel doplňuje živé akvárium a elegantně laděný interiér. Menu stojí na lehké, svěží kuchyni, kde dominují ryby, chobotnice, čerstvé zeleninové kombinace a výrazné, ale harmonické chutě. Jarní sezóna tu obvykle přináší pokrmy plné barev.



GRILL DURAN

Restaurant a penzion Grill Duran patří k podnikům, které si dlouhodobě drží přízeň hostů díky schopnosti spojit tradiční principy s moderní gastronomií. Je to místo, kde se kvalitní maso připravuje s pečlivostí a kde víno není doplňkem, ale rovnocenným prvkem celkového zážitku. Jaro zde bývá ve znamení jemnějších grilovaných kombinací, svěžích salátů a mas, která se servírují v perfektní úpravě.

Hradec Králové



ALL THIS SNĚMOVNA

Ve městě, které je postavené na promyšlené architektuře a čistých liniích, působí To je Bistro. jako místo, kde se design přirozeně snoubí s chutí. Nabídka stojí na čerstvých surovinách, vlastním pečivu a lehkých sezónních pokrmech, které odrážejí moderní evropský styl. Bistro je oblíbené mezi lidmi, kteří hledají brunch, kvalitní kávu, lehké obědy i setkání v příjemném prostředí. Každý talíř vypadá jako malý vizuální zážitek – ale hlavně skvěle chutná. Pokud hledáte něco nenápadně sofistikovaného, To je Bistro. vás nezklame.



CAFÉ & BISTRO V PEKÁRNĚ

Hradec Králové má dlouhodobě pověst města, které umí spojit architekturu, estetiku a gastronomii. Café & Bistro V Pekárně do této mozaiky zapadá dokonale. Podnik stojí na filozofii poctivého řemesla – vlastní pečivo, dezerty, kvalitní káva a jednoduché, přesto promyšlené pokrmy, které odrážejí současné trendy městských bister. Na jaře zde najdete kombinace inspirované svěžími bylinkami, zeleninou a lehkými obědovými menu, která potěší milovníky jemných a vyvážených chutí. Je to místo, kde se dá strávit příjemné dopoledne u snídaně, lehkého brunch talíře nebo odpolední kávy.



NÃPLAVKA

Další hradecký podnik, který si vysloužil pozornost průvodce, je Nãplavka. Vyniká živou atmosférou, neformálním, ale stylovým prostředím a menu, které kombinuje oblíbené klasiky s moderním pojetím. Najdete zde burgery, saláty, těstoviny, obměňovaný „bowl týdne“ i tradiční česká jídla připravená s lehkou hravostí. Díky tomu se sem hosté rádi vracejí – ať už na rychlý oběd nebo na večerní posezení s přáteli. Na jaře podnik často zařazuje příjemně svěží jídla a lehčí chuťové kombinace, které perfektně ladí s delšími dny a prvními teplými večery.

Pardubice



TYMIÁN BISTRO

Tymián Bistro stojí na filozofii, že nejlepší chuť vzniká z poctivých sezónních surovin. Menu se často mění podle toho, co je právě dostupné, a díky tomu máte pokaždé možnost ochutnat úplně nové kombinace. Podnik si získal pověst jednoho z nejkreativnějších bister ve východních Čechách – ideální pro ty, kdo chtějí lehčí jídla s důrazem na originalitu.



KITCHENERY

V Kitchenery najdete kuchyni, která se nebojí odvážnějších kombinací. Je to místo, kde šéfkuchař pracuje jako vypravěč – každé jídlo má svůj koncept, rytmus i složení, které směle odkazuje k moderním gastro trendům. Kitchenery je ideální volba pro hosty, kteří rádi objevují nové chutě, testují zajímavé kombinace a ocení lehkou kreativitu v každém detailu.



LABORKA

Laborka spojuje výběrovou kávu, moderní bistro kuchyni a lehce experimentální přístup. Je to podnik, kde si hosté užívají nejen samotné jídlo, ale i atmosféru univerzitního prostředí, které dodává místu mladistvou energii. Pokud preferujete gastronomii, která respektuje kvalitu a zároveň se nebojí inovace, tady najdete přesně to, co hledáte.

Pardubice



GALERIE CAFÉ PARK RESTAURANT

Galerie Café Park Restaurant je podnik zasazený do krásného prostředí parku – kombinace přírody, stylového interiéru a lehké moderní kuchyně vytváří místo, které působí harmonicky a reprezentativně. Je ideální pro nedělní oběd, setkání s přáteli nebo jarní oslavu, kdy chcete spojit klid s kvalitní gastronomií.



NEJEN DVOREK

Restaurace Nejen Dvorek je podnik, který ve svém názvu nese klíčový prvek – „dvorek“, tedy místo klidu, pohody a potěšení z gurmánského zážitku bez zbytečné okázalosti. Atmosféra je tu přátelská, prostředí útulné a kuchyně nabízí poctivou kombinaci sezónních ingrediencí bez umělých cestiček – důraz je kladen na kvalitu surovin, čisté chutě a přirozené propojení klasických receptur.

Špindlerův Mlýn



RESTAURACE LEBEDA

Elegantní restaurace spojuje rustikální horskou atmosféru s precizně připravenou moderní kuchyní. Jídla tu často přinášejí kreativní interpretace sezónních surovin a lokálních chutí, ať už jde o maso, ryby i zeleninové kombinace. Místní prostředí dýchá horskou tradicí, aniž by slevilo z vysoké úrovně servisu.

Špindlerův Mlýn



RESTAURACE SAVOYA

Savoya je destinací pro ty, kdo hledají sofistikovanější gastronomii s potenciálem zážitkové večeře. Restaurace staví na sezónních ingrediencích, zajímavých technikách úpravy a krásné prezentaci. Je to volba pro hosty, kteří si přejí spojit horskou dovolenou s gurmánským zážitkem.



BAKCHUS

Bakchus vyzdvihuje intimní atmosféru, bohaté chutě a kvalitní servis, který hosty doprovází od aperitivu až po dezert. Nabídka kombinuje klasické evropské recepty s moderním přístupem. Díky poloze v srdci Špindlerova Mlýna je to restaurace, kterou si hosté rádi vybírají jak po celodenním výletě, tak při večerním posezení.



HOTEL POD JASANY – LE PETIT GOURMAND

Tento hotelový restaurant nabízí koncept, který klade důraz na francouzské vlivy, elegantní prezentaci a vyvážené chutě. V kombinaci s kvalitními víny a příjemným prostředím je Le Petit Gourmand ideální volba pro ty, kdo si chtějí dopřát kulinářský zážitek i mimo klasické horské menu.

Špindlerův Mlýn



ORANGE LE MOON CULINARY MAGIC RESTAURANT

Jedinečný gastronomický koncept, který nahrazuje tradiční menu chuťovými příběhy vytvořenými šéfkuchařem. Jde o jednu z nejzajímavějších adres v oblasti, kde jídlo není jen pokrm, ale kulturní a kreativní zážitek, který často překračuje hranice očekávaného.



RESTAURACE SOYKA

Soyka je místem, kde se vyvažují kvalitní lokální suroviny s klasickou kuchyní a moderními úpravami. Jídla jsou zde poctivá, dobře vyvážená a hosté se sem rádi vracejí kvůli pohodové atmosféře, ale i skvělé gastronomii.



RESTAURACE FARMA

Naproti vyššímu fine dining konceptu představuje Farma vkusné a chutné menu inspirované tradičními surovinami, které se v horském prostředí skvěle doplňují. Hosté oceňují pohodovou atmosféru, poctivou přípravu a sezónní nabídku, která upoutá pozornost i náročných gurmánů.

Chrudim a Litomyšl



BISTRO FILIŠTÍNSKÁ

Bistro Filištínská patří mezi místa, která mají svůj charakter. Menu se inspiruje středomořskými chutěmi – lehkými rybami, zeleninou, kvalitním olivovým olejem a ingrediencemi, které přirozeně patří k teplejšímu období roku. Atmosféra je přátelská a neformální, přesto stylová – přesně taková, jakou lidé v Chrudimi oceňují.



PIZZA PALUKA

V Pizza Paluka vás čeká pizza, která má charakter i styl. Kvalitní těsto, promyšlené kombinace ingrediencí a minimalistická forma přípravy vytvářejí jídlo, jež si plně zaslouží pozornost průvodce Gault & Millau. Můžete zde strávit příjemný oběd nebo večerní posezení s přáteli – bez zbytečné okázalosti, ale s důrazem na chuť a kvalitu.



RESTAURACE BOHÉM

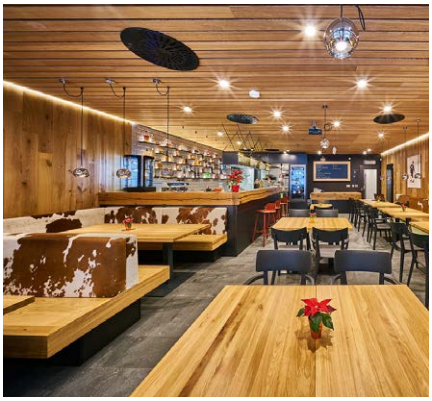
Restaurace Bohém v Litomyšli rozhodně stojí za zmínku. Je důkazem, že moderní gastronomie nemusí opouštět své kořeny, aby byla atraktivní. Menu staví na českých surovinách a tradičních recepturách, ale dodává jim kultivovanost a vyváženost, kterou ocení i náročnější hosté.

Pec pod Sněžkou



HORIZONT CAFÉ & RESTAURANT

Vyhledávané místo přímo na svazích Krkonoš nabízí svěží a kreativní pojetí horské kuchyně, které perfektně ladí s panoramatickými výhledy. Menu kombinuje kvalitní suroviny, sezónní inspiraci a lehčí moderní úpravy. Skvělé jako zastávka po túře nebo romantická večeře s výhledem na hory.



APARTHOTEL SVATÝ VAVŘINEC

Stylový hotelový restaurant se soustředí na poctivou kuchyni s důrazem na klasické suroviny v moderním kabátě. Nabídka zdejších pokrmů reflektuje regionální tradice i mezinárodní vlivy. V kombinaci s pohodlným ubytováním je to skvělý tip na gastronomický pobyt.



CRAFT COFFEE

Pro ty, kdo vyhledávají výběrovou kávu s důrazem na detail, je Craft Coffee ideální zastávkou. Mimo kvalitní kávu nabízí i malé gastronomické talíře a lehká jídla, jež doplňují horskou atmosféru a jsou perfektním společníkem k dopolední túře či odpolednímu posezení.

Dolní Morava



HOTEL VISTA PODBĚLKA

Restaurace hotelu Vista stojí na impozantním výhledu a kvalitní gastronomii, která doplňuje panoramatické scenérie Dolní Moravy. Hosté zde naleznou moderně pojatou kuchyni s důrazem na sezónní suroviny, elegantní prezentaci a atmosféru, která je ideální pro nezapomenutelné večeře.

Gabriela Mlynka, foto: archiv



JARO JAKO IDEÁLNÍ ČAS OBJEVOVAT NOVÉ CHUTĚ

Východní Čechy se stávají gastronomickou destinací, která si zaslouží pozornost. Průvodce Gault & Millau to jen potvrzuje – od podniků v Krkonoších, Hradci Králové, Pardubicích přes Chrudim a Litomyšl až po Dolní Moravu najdete podniky, které pracují poctivě, kreativně a s respektem k surovinám. Ať už milujete fine dining, moderní českou kuchyni, středomořské talíře nebo hravé bistro menu, jaro je tím nejlepším obdobím, kdy si dopřát nový gastronomický zážitek.



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 Východočeského divadla Pardubice Petr Dohnal a proč tomu tak je?

Jaké je vaše nejoblíbenější místo a čím si vás získalo?
Chata, která se nachází ve středních Čechách v nádherné přírodě na břehu Vltavy v místě Slapské přehrady, je místem, kde jsem opravdu rád. Z Pardubic je to sice daleko, ale o to víc mě toto místo přitahuje. Z polabské nížiny a naprosté roviny se přemístím do hornatého a kopcovitého kraje, a navíc u řeky, která má ohromnou sílu a energii. To, že je toto místo centrem setkávání celé rodiny, je o to cennější. Procházky po hlubokých lesích a vodní sporty o prázdninách jen umocňují zážitky z mimořádného prostředí. Sedlčansko je protkané cyklistickými stezkami a turisticky atraktivními místy. V zimě navíc využíváme lyžařského areálu Moninec, který je od nás vzdálen 20 minut autem, a tak se z letního bytu rázem stane horská zimní chalupa.

Vzpomenete si na jeho úplně první návštěvu?
Toto místo jsem navštívil v osmdesátých letech minulého století a naštěstí se to tam dodnes vůbec nezměnilo. I když borovicové lesy byly zasaženy kůrovcem, velmi rychle se zazelenaly listnatými stromy a charakter krajiny zůstal zachován.

Co si tam žádný návštěvník nesmí nechat ujít?
Každý, kdo sem vyrazí, by si měl projít naučnou stezku přes Albertovy skály s dechberoucím výhledem do krásné krajiny, kterou proudí Vltava. Vyšlápnout si tam můžete na Drtinovu rozhlednu nebo na ocelovou věž Drahoušek. Za vidění určitě stojí i Červený Hrádek, novogotický zámek s rozlehlým anglickým parkem, anebo skanzen Vysoký Chlumec se známým pivovarem.

Jaká místa vás mimo to nejvíce zaujala?
Třeba blízká vesnička Křečovice, kde se natáčel film Vesničko má středisková. Na kole, pokud máte elektropohon, se pak dají dělat po kopcovitém kraji krásné celodenní výlety po obou březích Vltavy.

Jaký jste si z cest odvezl největší zážitek?
S vnučkami pravidelně navštěvujeme koňské farmy, kterých je zde hodně, a tam, kde nám půjčí koníky a můžeme se svézt, to jsou pak ty nejlepší zážitky.

A jaký jste si dovezl nejzajímavější suvenýr?
Suvenýry moc nesbírám, ale rád si občas něco koupím na řemeslnických trzích, kde vystavují svá díla řezbáři.

Jsou místa, kam se rád vracíte, nebo spíš raději objevujete nová?
Doma stále rád prozkoumávám okolí naší chaty a stále je co objevovat. Při cestách do zahraničí pak zásadně jezdíme na jiná místa, nikdy se nevracíme tam, kde jsme už byli, snad s výjimkou alpských zimních středisek.

Prozradíte, kam se chcete podívat příště?
Jednou jsme byli v Portugalsku, půjčili jsme si auto a projezdili sever, příště bychom se rádi podívali na jih. Je to nádherná země nezkažená masovým turismem.

Gabriela Mlynka, foto: archiv

Petr Dohnal

je herec a už více než 25 let ředitelem Východočeského divadla. Poprvé stál na jevišti VČD v roce 1973, když hrál dětskou roli v Richardu III. Než se na prkna pardubického divadla v roce 1987 vrátil, vystudoval pražskou DAMU a působil v brněnském Národním divadle a v Moravském divadle v Olomouci. Ve volných chvílích, kdy nehraje v divadle, se věnuje své dabingové firmě.



VRCHOL SEZONY JE TADY!



PLAYOFF 2026

NA SOUTOKU

100 LET NA SOUTOKU

VÝROČNÍ SÉRIE SBĚRATELSKÝCH KARTIČEK K PŘÍLEŽITOSTI OSLAV 100 LET HRADECKEHO HOKEJE.



WWW.HOKEJOVEKARTICKY.CZ

HCHK 100

MK

Zima plná zážitků

Zima ve východních Čechách se nesla v duchu tradic, setkávání a atmosféry, která dokázala potěšit i v nejchladnějším období roku. Region nabídl události, které přitáhly rodiny s dětmi, milovníky folkloru i ty, kteří vyhledávají kultivované městské slavnosti. Vybrali jsme šest akcí, které během uplynulé zimy nejvíce rezonovaly.



MASOPUST NA VESELÉM KOPCI

Jedna z nejmalebnějších zimních tradic opět ožila v prostředí roubenek a zasněžených dvorů skanzenu na Veselém Kopci. Průvod masek s medvědem, kobylou i klasickou laufrovskou družinou se vydal mezi chalupy a připomněl staré obyčeje, které se tu předávají z generace na generaci. Lidová muzika, zabijačkové speciality a radostná atmosféra přitáhly návštěvníky z celého kraje – masopust zde stále žije v autentické podobě, kterou jinde jen těžko najdete.

VÁNOCE V HRADCI KRÁLOVÉ

Krajské město se během adventu proměnilo v elegantní kulisu zimních svátků. Vánoční trhy, světelné instalace i bohatý doprovodný program přinesly do ulic noblesu, kterou si Hradec umí držet i v předvánočním shonu. Návštěvníci ocenili zejména tradiční atmosféru bez přehnaného komerčního balastu – místo, kde si člověk skutečně vychutná svařák, hudbu i poklidné chvíle v historickém centru.





ADVENT S VŮNÍ PERNÍKU V PARDUBICÍCH

Pokud nějaké město voní před Vánoci perníkem, pak jsou to bezpochyby Pardubice. Adventní program zaplnil Pernštýnské náměstí hudbou, dílničkami a voňavými perníkářskými stánky. Návštěvníci mohli zdobit vlastní perníčky, sledovat práci mistrů a ochutnávat speciality. Atmosféra byla příjemně rodinná a připomněla, že perník není jen suvenýr, ale živá tradice, která tvoří identitu celého města.



KATEŘINSKÉ POSVÍCENÍ V CHRUDIMI

Chrudim si na své posvícení potrpí – a znovu to dokázala. Náměstí ožilo hudbou, tradičními stánky, řemesly a neodmyslitelnými posvícenskými pochoutkami. Akce s dlouhou tradicí přilákala rodiny i návštěvníky z okolí, kteří si přišli užít poctivou atmosféru maloměstského svátku, kde se snoubí řemeslo, zábava i vůně čerstvě upečených koláčů.

SPECIÁLNÍ PROHLÍDKY BÍLÉ VĚŽE

Zimní Hradec nabídl ještě jeden mimořádný zážitek – komentované prohlídky Bílé věže pořádané Destinační společností Hradecko. Návštěvníci si mohli vybrat mezi dětskou dobrodružnou variantou „Za tajemstvím Bílé věže“ a večerním okruhem „Příběh Bílé věže“, který se zaměřil na historii dominanty města. Obě trasy odhalily fascinující detaily – od setkání s třetím největším historickým zvonem v zemi až po místa, kde se ukrýval městský poklad. Prohlídky nabídly nový úhel pohledu na stavbu, která již staletí bdí nad městem a vypráví jeho příběh lépe než kdejaká kronika.





SETKÁNÍ OLYMPIONIKŮ VE VRCHLABÍ

Krkonošské město hostilo událost, která zahřála nejen sportovní fanoušky. Na náměstí se setkali čeští olympionici, kteří se podělili o své zážitky z velkých soutěží a rozdávali autogramy. Atmosféra byla neformální a přátelská – Vrchlabí tak nabídlo inspirativní zážitek, který připomněl, že i v zimě se dá sport slavit mimo stadiony.

Nostalgie, kterou si můžete osahat

Ve sklepních prostorách Domu U Špuláků na Velkém náměstí v Hradci Králové ožívá minulost. Zážitková galerie Dotek starých časů nabourává tradiční muzejní pravidla – tady si můžete exponáty osahat, poslechnout funkční hrací stroje a především si popovídat s nadšeným sběratelem.







OD COVIDOVÉ VÁŠNĚ K STÁLÉ EXPOZICI

Michal Klokočník, zkušený moderátor a bývalý novinář, začal s partnerkou Vandou během pandemie restaurovat staré kočárky a hračky. „*Je to vášeň*," usmívá se při vzpomínce na počátky sbírky. Po úspěšných expozicích v Chrudimi a na hradě Rychmburg hledal prostor pro trvalou instalaci. Ten našel v autentických sklepeních historického domu na hradeckém náměstí.

„*Chtěl jsem, aby galerie nebyla statická. Aby to nebylo o tom, že lidé přijdou, podívají se a zase utečou*," zdůrazňuje Michal svůj koncept interaktivní galerie, kde osobně provází každou návštěvu a vypráví fascinující příběhy jednotlivých exponátů.

SVĚTOVÉ UNIKÁTY I ZÁŽITKOVÉ VEČERY

Sbírka zahrnuje vzácnosti jako Edisonův fonograf Diamond Disc z roku 1919 nebo německý Tefifon z třicátých let. Secesní kočárky s bohatou výzdobou doplňují historické panenky a mechanické hračky. Michal Klokočník objíždí starožitnictví, burzy i soukromé sběratele. Předměty ve špatném stavu pečlivě restauruje, zachovalé exponáty ponechává v původním stavu.

Galerie pravidelně pořádá tematické večery – od přednášek o historii klobouků s kurátorkou z Národního muzea až po workshop s poslední českou rukavičkářkou Ludmilou Osičkovou. „*Při přednáškách se lidé dozvídají mimo jiné zajímavé informace o Hradci, například kde stávala šibenice. Málokdo ví, že to bylo třeba u nákupního centra Futurum*," vypráví Michal.

PRO DĚTI I SENIORY

Navzdory očekávání přicházejí nejen senioři, ale i rodiny s dětmi. Pro školní skupiny připravuje Michal Klokočník programy propojující dějepis, fyziku i hudební výchovu. Oblíbené jsou i prohlídky pro skupiny seniorů, kde společně vzpomínají a sdílejí příběhy. Překvapením jsou zahraniční turisté – student z Brazílie se po návštěvě Michalovi svěřil, že podobnou galerii během cest po celém světě neviděl.

Gabriela Mlynka, foto: archiv

ÚKLID NA KLIK

M. A. T.
OKNA A DVEŘE S.R.O.
SERVIS, PRODEJ, MONTÁŽ

ÚKLIDOVÉ SLUŽBY

×

GENERÁLNÍ A PRAVIDELNÉ ÚKLIDY

TEPOVÁNÍ KOBERCŮ A SEDAČEK

MYTÍ OKEN A ŽALUZIÍ

STAVEBNÍ ÚKLIDY

ÚKLID PARNÍM PROFESIONÁLNÍM PŘÍSTROJEM (AŽ 160°C)

NOVĚ: ORGANIZACE VAŠICH SKŘÍNÍ A ÚLOŽNÍCH PROSTOR
(ŠATNÍ SKŘÍNĚ, LEDNICE, BOTNÍKY APOD.)

OKNA A DVEŘE

×

PRODEJ A MONTÁŽ
PLASTOVÁ OKNA
HLINÍKOVÁ OKNA
EUROOKNA
DŘEVĚNÁ OKNA
DŘEVOHLINÍKOVÁ OKNA

NOVĚ: REALIZACE FASÁD, REKONTRUKCE BYTŮ, VÝSTAVBA RODINNÝCH DOMŮ

×

DODÁVÁME PO CELÉ ČESKÉ REPUBLICE!



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

@uklidnaklik_hk

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

@mat_okna

10 otázek pro...

Jak dobře znáte osobnosti našeho regionu? Pár otázek jsme jim položili za vás v tradiční rubrice Quartieru. Co nám na sebe prozradil ředitel Muzea východních Čech v Hradci Králové Petr Grulich?





S čím máte spojené jaro?
S kvetoucími stromy a kytkami, s voňavým vzduchem, s láskou, s nadějí. Jaro je spolu s létem mé nejoblíbenější roční období. Těšívám se na něj už od konce listopadu. Jaro je nový začátek a nikdy mne nepřestane uchvacovat, jak se příroda po zimě znovu probouzí. Lidé odloží zimní oblečení, svítí slunce a vše najednou hraje barvami, je veselé, milé.

Jaký máte vztah k Velikonocům? Slavíte tyto svátky?
Od malička jsem se styděl chodit koledovat a nějak mi to zůstalo až do dospělosti. Pochopitelně si uvědomuji i křesťanský význam Velikonoc. Sám jsem ale bez konfese, takže jsou to pro mne spíše svátky příchodu jara a čas pro rodinná setkání a odpočinek. Velikonoční výzdobu samozřejmě doma máme, ale přiměřeně.

Jak nejraději na jaře relaxujete?
Stejně jako v jiném ročním období: jsem modelář, takže v dílně. Ale jaro, hlavně to pozdní, také přeje výletům do přírody a za památkami. To mě velmi baví. Rád se dívám do té jarní světle zelené barvy listí a užívám si, že je už teplo. Jaro mám zvláště rád na Vysočině, ale o tom později.

Jaký byl váš dosud největší kulinářský zážitek?
Miluji svíčkovou, když je dobrá. Nezapomenu na zvláštní chuť manga a pokrmů z něj v Rio de Janeiro. Nahlédnuto z druhé strany plotny byl pro mne zážitek, když jsem po létech dokázal sám upéct speciální makovou bábovku podle receptu mé již dávno nežijící maminky.

Které místo ve východních Čechách (v Královéhradeckém či Pardubickém kraji) máte nejraději?
Úplně nejšťastnější bych byl, kdyby se už konečně Hradec Králové a Pardubice spojily do jednoho souměstí. V srdci nosím obě tato města. Jedno bez druhého mi chybí. Potom mám rád Trhovou Kamenici, zejména jednu jarní rozkvetlou louku na Zuberském kopci nad ní. Rodiče tam měli chatu, kde jsem strávil nezapomenutelnou část dětství. Rád se tam proto nostalgicky vracívám. Poslední roky to tam ale bohužel hodně poničil kůrovec.

> „Jsem hrdý Evropan."

A jaké místo patří k vašim nejoblíbenějším v rámci celé republiky nebo zahraničí?
Mimo východní Čechy mám rád jižní Moravu, konkrétně Moravské Slovácko. Odtamtud, z Kyjova, totiž pochází můj tatínek a jeho část mé rodiny. I tam se tak cítím být doma. A v zahraničí? Za posledních 10 let jsem pracovně procestoval opravdu hodně zemí. Všude je krásně, všude žijí dobří lidé. Měli bychom být hrdí na to, že jsme bohatá a bezpečná země nad průměrem EU a přestat pořád jen lkát nad tím, co nám kde chybí. Jiným, včetně jiných států EU, toho chybí mnohem víc. V tomto směru, ale i pracovně, obdivuji Poláky, ušli veliký kus cesty nejen hospodářsky, ale i mentálně a předběhli nás. Jsem tedy hrdý Evropan a stoupenec EU, byť není dokonalá.

Na který moment své kariéry vzpomínáte nejraději?
Doufám, že ještě nejsem na konci své kariéry, tak bych rád ještě spíše hleděl vpřed, než vzpomínal. Obecně ale byl pro mne nesmírně silný zážitek, když jsem byl jako mladík a outsider v roce 2006 poprvé zvolen děkanem fakulty. Byla to tehdy čerstvě vznikající Filozofická fakulta UHK a mým úkolem bylo ji vybudovat. Ten okamžik, kdy jsem dostal důvěru akademické obce, mne totiž nasměroval na trajektorii, po níž ve svém životě dodnes putuji.



Co vás přivedlo k vaší velké vášni?
Chvíli mi trvalo identifikovat, co je vlastně moje velká vášeň. (smích) Ale asi vím, letadla a jejich modely. Nejsem aktivní letec a ani jím být nepotřebuji. Ale lákají mne dějiny letectví a ta technika. Můj tatínek je vojenský letecký technik ve výslužbě a jako kluk jsem chtěl dělat totéž. Proto také mám původně technické vzdělání. Ale pak jsem pochopil, že si z toho odvětví vezmu hospodářské a technické dějiny jako obor pro mou profesi a také zálibu v podobě modelářství. Tím jsem žil jako kluk. Pak jsem toho nechal, protože přišly jiné podněty. Díky muzeu a uplatnění modelářství v muzejních výstavách jsem však měl možnost se k modelařině vrátit.

Jaký je váš nejoblíbenější sport?
Poslední dobou rád jezdím na kole, nejraději úplně sám. Na několik dní sbalím nalehko trekingové kolo, jedu vlakem někam pryč a pak se na kole vracím domů nebo tam někde jezdím.

Jaro přeje práci na zahradě. Jaký vztah máte k zahradničení?
Mou nejoblíbenější zahradnickou prací je snídaně na zahradě. Manželka si mne dobírá, že na zahrádce nepoznám mátu od rozmarýnu a má dost pravdu.

Gabriela Mlynka,
foto: Ondřej Littera, archiv

Petr Grulich

po maturitě na strojní průmyslovce vystudoval nejprve učitelství dějepisu, občanské výchovy a zeměpisu. Potom získal doktorát z československých dějin a nakonec docenturu ve stejném oboru. Nejprve si vyzkoušel práci průvodce ve skanzenu a na zámku, práci archiváře a středoškolského učitele. Více jak 25 let však přednáší na Univerzitě Hradec Králové, kde dvě funkční období působil jako historicky první a druhý děkan filozofické fakulty a potom jako prorektor. Posledních 8 let je však ředitelem Muzea východních Čech v Hradci Králové, které se snaží budovat do podoby jednoho z nejvýznamnějších muzeí v ČR. Jeho oborem jsou hospodářské a správní dějiny a práce s kulturním dědictvím.

Stalo se na východě Čech

Východní Čechy zažily silné měsíce plné úspěchů, změn i velkých investic. Sportovkyně z Královéhradeckého kraje zářily na světové scéně, kraj posunul klíčové dopravní stavby a kulturní život v Pardubicích i Hradci Králové potvrdil svou sílu rekordní návštěvností i prestižními oceněními. Region vstoupil do nového roku ve velkém stylu — a v tempu nepolevuje.



VÝCHODOČEŠI ZÁŘILI NA ZIMNÍ OLYMPIÁDĚ 2026

Česká výprava přivezla ze zimní olympiády 2026 pět medailí a dvě z nich patří sportovcům z našeho regionu. Biatlonistka Tereza Voborníková vybojovala v závodě s hromadným startem bronz a skvělou formu potvrdila i snowboardcrossařka Eva Adamczyková, která dojela pro stříbro. Obě sportovkyně tak výrazně připomněly sílu talentů, kteří jsou z Královéhradeckého kraje a inspirují nové generace závodníků napříč východními Čechami.



KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ INVESTUJE REKORDNÍ ČÁSTKU DO SILNIC

Královéhradecký kraj plánuje v roce 2026 největší dopravní investice za poslední roky. Do modernizace silnic a mostů poputují téměř dvě miliardy korun, které umožní pokračovat v celkem 45 stavbách. Práce zasáhnou přes 48 kilometrů komunikací a 18 mostů. Mezi největší akce patří třeba obchvat Častolovic za 839 milionů korun.



GRAND FESTIVAL KOMEDIE OCENIL DOMÁCÍ TALENTY

V Pardubicích proběhl galavečer 26. ročníku Grand Festivalu Komedie a závěrečné udílení cen ukázalo, že region má silnou divadelní scénu. Domácí soubor uspěl s inscenací Mladý Frankenstein, která si odnesla tři ocenění. Nejlepší mužský herecký výkon získal Josef Pejchal, zatímco titul nejlepší herečky připadl Kláře Oltové za roli v inscenaci Něžná. Ocenění Genia smíchu si letos převzala Iva Janžurová za mimořádný přínos české komedii.



DÁLNICE D35 SE ROZŠÍŘILA O DVA NOVÉ ÚSEKY

16. prosince 2025 se řidiči dočkali výrazného posunu na trase D35. Do provozu vstoupil šestikilometrový úsek u Vysokého Mýta, který slouží jako obchvat a odvádí z města hustou tranzitní dopravu. Denně zde projíždělo přes osmnáct tisíc aut, z toho značnou část tvořily kamiony. Současně se otevřel také 10,5 kilometru dlouhý úsek Hořice–Sadová a navazující spojení směrem na Plotiště.



FC HRADEC KRÁLOVÉ MÁ NOVÉHO VLASTNÍKA

Fotbal v Hradci Králové vstoupil do nové éry. 5. prosince 2025 klub převzala společnost Fotbal HK 1905 s. r. o., za kterou stojí skupina známých jmen v čele s Pavlem Nedvědem, Ivem Ulichem a podnikatelem Ondřejem Tomkem. Tým tak získal silné zázemí a jasný růstový plán. Město si ponechalo 11% podíl a nadále vlastní Malšovickou arénu.



ZÁMEK PARDUBICE MĚL REKORDNÍ NÁVŠTĚVNOST

Minulý rok navštívilo Zámek Pardubice přes 126 000 lidí. To překonalo očekávání i přes probíhající rekonstrukční práce. Tento historický objekt, který patří k nejvýznamnějším kulturním památkám regionu, přilákal návštěvníky díky výstavám i doprovodným akcím. Výsledek potvrzuje, že pardubická kulturní scéna zůstává jedním z hlavních magnetů pro turisty i místní obyvatele.

VYBAV SE NA JARO

KLUBOVÝM MERCHEM



PLYŠÁK FCHK LÍZÁTKO
350Kč



FCHK TRIKO - 120 LET
490Kč



KRONIKA - FCHK
590Kč



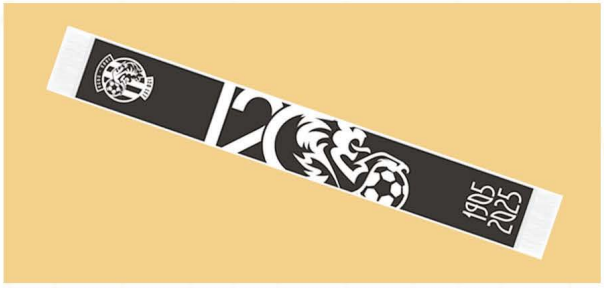
FCHK MIKINA - 120 LET
990Kč



FCHK HODINKY - 120 LET
5490Kč



FCHK TRIKO - 120 LET
490Kč



ŠÁLA - FCHK 120 LET
390Kč



Dotek, který umlčí svět. A probudí vás

Někdy stačí jediný zážitek, aby člověk pochopil, kam se má jeho cesta otočit. Pro Lucii Malinovou, dnes majitelku hradeckého Head Spa, tím momentem byla návštěva salonu její nejlepší kamarádky v USA. Poprvé si tehdy dopřála proceduru, o které mnoho lidí v Česku ještě ani neslyšelo. „Jsem člověk, kterému chvíli trvá, než vypne hlavu – ale při Head Spa jsem byla do deseti minut úplně vypnutá. V tu chvíli jsem si řekla, že tohle Hradec opravdu potřebuje," vzpomíná. Zážitek, který ji překvapil svou intenzitou, se stal impulzem, aby po návratu domů změnila profesní směr.



OD INTUICE K POSLÁNÍ

Lucie začala budovat Head Spa v době, která pro ni osobně nebyla jednoduchá. Procházela vyhořením a cítila, že potřebuje nový smysl. Místo dlouhého plánování se rozhodla impulzivně, ale s jasnou vizí. „*Prostě jsem si řekla, že založím Head Spa salon – a tak jsem ho založila*," říká. Tato rozhodnost se ukázala správná. Procedura, kterou dnes nabízí, není převzatým konceptem, ale výsledkem její vlastní tvorby. „*Celá procedura je mnou vytvořená a stále se vyvíjí. Obměňuji masážní pomůcky a přidávám nové prvky, aby to nebylo stereotypní ani pro mě, ani pro mé klienty*," vysvětluje.

Rok práce jí ukázal, že Head Spa není jen služba. Stala se jejím životním stylem i způsobem, jak lidem vracet rovnováhu. Lucie miluje okamžik, kdy na lehátko usedá unavená, vystresovaná žena a o dvě hodiny později odchází s úplně jinou energií. „*Miluju ten moment, kdy žena přiběhne ve stresu a odchází úplně zrelaxovaná. Myslím, že je to dnes velmi potřebné – a právě to mě na tom těší nejvíc.*"

VLASOVÉ WELLNESS, KTERÉ LÉČÍ I DUŠI

Head Spa představuje komplexní péči o vlasovou pokožku a vlasy, která propojuje masáže, trichologii i hluboký relax. Nejde jen o kosmetický zážitek, ale o rituál, při kterém se spojuje práce rukou, speciálních pomůcek a pečujících přípravků. Lucie během procedury postupně promasíruje pokožku hlavy, šíji, krk, dekolt, obličej i ruce. Už samotné prostředí salonu působí jako oáza klidu, kde se svět zpomalí.

Každá procedura začíná analýzou vlasové pokožky pomocí trichokamery. Právě tento krok umožňuje Lucii nastavit péči přesně podle toho, co klient potřebuje. „I když mají procedury své názvy, každé Head Spa je nakonec individuální a přizpůsobené konkrétním potřebám klienta," popisuje svůj přístup.

Často k ní přicházejí lidé, které dlouhodobě trápí svědění, lupy, padání vlasů nebo nadměrná tvorba mazu. První výsledky jsou obvykle znatelné velmi rychle a právě to klienty překvapuje nejvíc.

PROMĚNY, KTERÉ DÁVAJÍ PRÁCI SMYSL

Lucie si uchovává každou zprávu od klientek, které jí píší o zlepšení svých potíží. „*Když mi klientka napíše, že po návštěvě u mě a nastavení správné domácí péče její dlouhodobý diskomfort vymizel, je to pro mě potvrzení, že moje práce má smysl*," říká. Vnímá, že lidé dnes potřebují nejen fyzickou úlevu, ale také chvíli, kdy se mohou zastavit a nechat někoho pečovat o jejich hlavu doslova i obrazně.

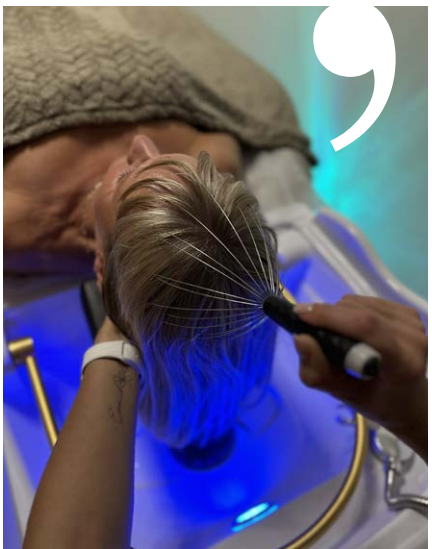
Když se ohlédne zpět, vidí ženu, která začínala s obrovskou intuicí a minimem zkušeností. Dnes by jí řekla jediné: „*Aby se nebála a věřila svému pocitu. I když přijdou pochybnosti, stojí za to pokračovat – protože tahle práce jí bude dávat energii zpátky.*"

PROČ HEAD SPA PŘITAHUJE STÁLE VÍCE LIDÍ

V době, kdy se všichni snaží stihnout víc, než je lidsky možné, nabízí Head Spa něco vzácného. Čas jen pro sebe. Prostor, kde mysl ztichne a tělo se uvolní. A navíc viditelné výsledky na vlasové pokožce, která bývá často opomíjená.

Příběh Lucie Malinové ukazuje, že když člověk spojí cit, profesionální přístup a odvahu, může vzniknout místo, které lidem skutečně pomáhá. A Head Spa v Hradci Králové je přesně tímto místem.

Gabriela Mlynka, foto: archiv





PB elektro

Komplexní řešení elektroinstalací
pro domy, firmy a instituce.

Technologie v dokonalém pořádku

Výroba a montáž rozvaděčů | Elektroinstalace
Elektrorevize | Automatizace

www.pbelektro.cz

Kydlinovská 345/69a
Hradec Králové

Pro vosí pas

Tenký, výrazný, provokativní – opasek je na jaře tím nejchytřejším způsobem, jak okamžitě vytvarovat siluetu a dodat outfitu stylistický šmrnc. V našem výběru najdete sedm kousků od luxusních značek, které umí víc než jen držet kalhoty na svém místě. Zvýrazní pas, dodají proporcím harmonii a pozvednou i ten nejjednodušší look. Připravte se na jaro ve velkém stylu – pro vosí pas.



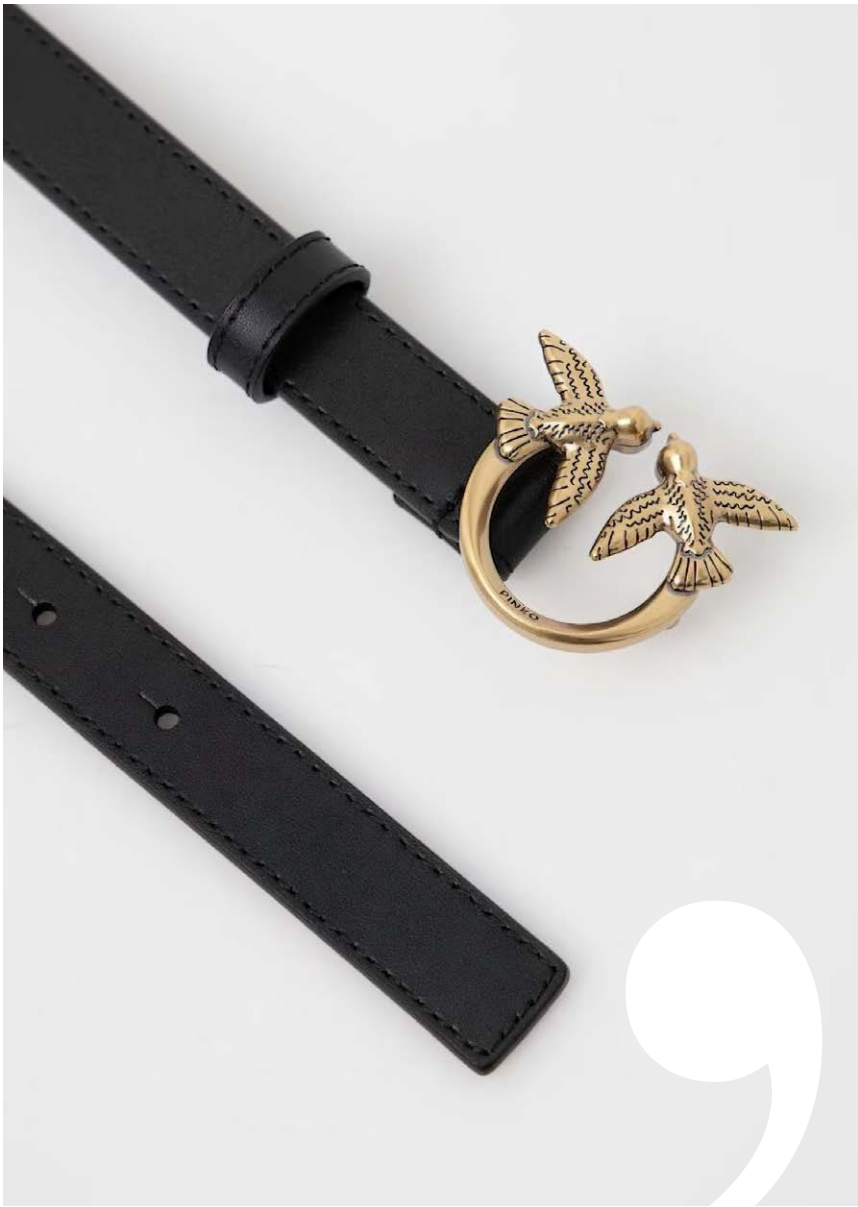
BURBERRY

breuninger.com
8 000 Kč



KARL LAGERFELD

answear.cz
3 549 Kč



PINKO

answear.cz
1 799 Kč



MAXMARA

maxmara.com
4 500 Kč



SAINT LAURENT'S

mytheresa.com
9 600 Kč



PRADA

prada.com
14 000 Kč



GUCCI

the-concept.cz
6 490 Kč



Svatební revoluce

V době, kdy se svatební trendy mění rychleji než módní sezóny, objevila se v Pardubicích žena, která dokázala najít zlatý střed mezi tradičním přístupem a moderními potřebami nevěst. Dana Matějíčková jako jediná vlastní svatební studio v České republice, kde si můžete namixovat svatební šaty podle vlastní fantazie. Její koncept Mix & match z německé dílny LeMoos nabízí nevídanou svobodu výběru.

Jak vlastně vznikl nápad přinést tento koncept do Pardubic?
Hledala jsem něco úplně nového. Nechtěla jsem totéž, co už všichni mají. Při večerním procházení Instagramem jsem na tento koncept narazila a byla z něj naprosto unešená. Okamžitě jsem si dohledala další informace, kontaktovala paní Helenu „Lenu" Moos z Německa, která s tímto nápadem přišla, a začala naše spolupráce. Helena má patent na značku LeMoos a je to podnikatelka i návrhářka v jednom.

Takže jste v republice skutečně jediná s tímto konceptem?
Ano, mám výhradní zastoupení pro celou Českou republiku. Zákaznice ke mně jezdí ze širokého okolí – z Prahy, Trutnova, Dvora Králové, Vysokého Mýta nebo Litomyšle.

Z čeho se vlastně skládají tyto modulární svatební šaty?
Začínáme základním topem, který může fungovat i jako vrchní díl, pokud nevěsta preferuje hladký styl. Pak přidáváme sukni – buď základní spodní, která vyžaduje další vrstvu, nebo sukni, která už plní funkci vrchního dílu. Možnosti kombinací jsou nekonečné. Na základní top můžeme přidat krajky, kytičky, perličky, dlouhý nebo krátký rukáv. Někdy i vlečku nebo krajkovou sukni navíc.

Jak probíhá samotný výběr? Přicházejí nevěsty s jasnou představou?
Různě. Měla jsem nevěstu, která přišla s požadavkem na nejkratší sukni, jakou mám. Jiné přinášejí obrázek a říkají: „Líbí se mi tohle, ale nevím, jestli mi to bude slušet." Zajímavé je, že z osmdesáti procent odcházejí v úplně jiné kombinaci, než původně plánovaly. Jedna nevěsta si během půl roku změnila výběr třikrát a nakonec odešla se čtvrtou variantou!

Jaké velikosti nabízíte?
Sortiment pokrývá velikosti od 34 do 54. Výhodou je, že můžeme kombinovat až dva velikostní rozdíly – například nahoře 40, dole 38. To vyřeší problém mnoha žen s rozdílnými proporcemi.

Jaká je největší přidaná hodnota tohoto konceptu?
Flexibilita. Nevěsta si může na obřad vzít velkolepou sukni, která sotva projde dveřmi, a po ceremoniálu jednoduše zipem odepnout dlouhou a objemnou sukni a pokračovat ve slavení v kratší, pohodlnější verzi. Nebo dokonce v kalhotách. Zůstává nevěstou, ale v mnohem praktičtějším provedení.

Studio nabízí také další služby?
Letos jsem rozšířila nabídku o společenské šaty pro maturantky, družičky, plesové příležitosti nebo do tanečních. Vše funguje na principu půjčování i prodeje. Mám také doplňky v barvě ivory – od rukavic přes kabelky až po svatební tenisky. Pro ženichy pak nabízím košile v ivory odstínu, protože běžné bílé košile na fotografiích nevypadají stejně jako šaty nevěsty.

Jak dlouho dopředu doporučujete návštěvu studia?
Optimální je asi půl roku před svatbou. Některé nevěsty přicházejí i rok dopředu, což považuji za příliš brzy – za tu dobu se může změnit postava i vkus. Ale dokážu vyřešit i situaci tři týdny před svatbou, sortiment je dostatečně široký.

Máte nějakou zajímavou vzpomínku na návštěvu nevěst?
Jednou si ze studia udělala skupina dam pořádný večírek a zůstaly místo dvou hodin celé čtyři! Platba se jim tak zdvojnásobila, ale nevěsta si nakonec šaty vybrala. Většinou servíruji nealko sekt – devadesát procent návštěvnic buď přijíždí autem, nebo je těhotných, nebo nepije. Mám ale v záloze i alkoholickou variantu, kdyby všechny chtěly.

Nejdojemnější byl příběh těhotné nevěsty z listopadu, která se vdávala za dva měsíce. Domluvily jsme si kontrolní zkoušku těsně před svatbou a měla jsem pro ni připravené šaty o tři velikosti větší. A pak byla nevěsta, která mi tři týdny před svatbou volala, že zhubla deset kilo, a odešla v úplně jiné kombinaci, než původně vybrala.

Návštěva studia si vyžaduje objednání?
Rozhodně ano. Každá nevěsta s doprovodem zde stráví minimálně dvě hodiny a chci se jí věnovat naplno. Studio je pro ni během návštěvy uzavřené. Rezervační systém mám na webu otevřený vždy na dva měsíce dopředu, ale lze se domluvit i telefonicky.

Gabriela Mlynka, foto: Jakub Macháček, archiv



Buďte jedinečná!



DannyMa

Namixujte si své svatební šaty
s unikátním systémem Mix&match


HUDABEAUTY
CORRECT
5 SHADES
CONCEAL YOUR WAY
SCHOOL OF



Fenomén Huda Beauty

Ve světě kosmetiky existuje málokterá značka, která dokázala změnit pravidla hry tak zásadně jako Huda Beauty. Od svého založení v roce 2013 se tato dubajská kosmetická firma stala synonymem pro odvážnou, inovativní a inkluzivní krásu. Huda Beauty není jen produktová řada – je to revoluce postavená na autenticitě, společenství a schopnosti proměnit digitální vliv v globální kosmetické impérium. Značka, která začala s pouhými 6 000 dolary a jedním produktem, dnes oslovuje miliony žen po celém světě a prokazuje, že krása skutečně vzniká uvnitř každého z nás.

ZROZENÍ DIGITÁLNÍ VIZE

Příběh začíná v roce 2010, kdy Huda Kattan – americká vizážistka irácké ho původu – spustila svůj blog a YouTube kanál nazvaný Huda Beauty. Na rozdíl od tradičních kosmetických značek, které vznikaly v laboratořích a výrobních halách, Huda Beauty se rodila v digitálním prostoru. Kattan sdílela makeup tutoriály, recenze produktů a upřímné tipy o kráse s autenticitou, která okamžitě oslovila tisíce žen hledajících skutečnou, nefiltrovanou inspiraci.

S podporou svých sester Mony a Alyi a půjčkou pouhých 6 000 dolarů od rodiny Huda v roce 2013 uvedla první produkt značky – řadu umělých řas. Tyto řasy okamžitě vzbudily pozornost, když je začaly nosit celebrity včetně Kim Kardashian. První uvedení v Sephoře v The Dubai Mall se stalo okamžitým hitem – produkty se vyprodaly během jediného dne. To, co začínalo jako rodinný projekt, rychle narostlo v jednu z nejrychleji rostoucích kosmetických značek světa.

ARCHITEKTURA KOMUNITY

Huda Beauty vznikla v éře, kdy se kosmetický průmysl teprve učil využívat potenciál sociálních médií. Zatímco tradiční značky spoléhaly na televizní reklamy a tiskové kampaně, Huda Kattan vybudovala svou firmu na přímém propojení s komunitou. Instagram, YouTube a TikTok se staly nejen marketingovými kanály, ale skutečným základem filozofie značky.

Huda věřila, že krása by měla být demokratická a přístupná každému. Její přístup byl radikálně odlišný od éry, kdy byly kosmetické značky nedosažitelnou doménou celebrit a modelek. Místo toho stavěla značku na principu „od komunity pro komunitu“ – zapojovala své sledující do vývoje produktů, poslouchala jejich zpětnou vazbu a vytvářela přípravky, které skutečně řešily jejich potřeby.

Dnes má Huda Kattan přes 57 milionů sledujících na Instagramu, 4,1 milionu odběratelů na YouTube a 10,7 milionu sledujících na TikToku. Její vliv sahá daleko za rámec sociálních médií – v roce 2017 ji magazín Time zařadil mezi 25 nejvlivnějších lidí na internetu a Forbes ji označil za jednu z nejbohatších žen a jednu ze tří nejvlivnějších beauty influencerek.

INOVACE A PRODUKTOVÉ PORTFOLIO

Po úspěchu umělých řas rychle následovaly další produkty. V roce 2016 uvedla Huda Beauty Lip Contour tužky, které se staly virálním hitem a definovaly směr značky. Následovaly tekuté rtěnky, paletky očních stínů a kompletní řada produktů na pleť.

Mezi kultovní produkty patří zejména FauxFilter Foundation – make-up s 30 odstíny, který slibuje efekt „živého Instagram filtru“ a je navržen tak, aby fungoval jako korektor i makeup zároveň. Easy Bake Loose Baking Powder se stal nepostradatelným pomocníkem pro profesionální i amatérské vizážistky díky svému jemnému složení a schopnosti fixovat makeup na dlouhé hodiny.

V roce 2020 značka expandovala do péče o pleť uvedením linie Wishful, jejímž vlajkovým produktem je Yo Glow Enzyme Scrub. Tento peeling rychle získal popularitu díky kombinaci enzymů a přírodních ingrediencí, které šetrně odstraňují odumřelé buňky a dodávají pleti zářivý vzhled.

Co činí Huda Beauty výjimečnou, je závazek k inkluzivitě. Zatímco mnoho značek nabízelo jen omezený počet odstínů make-upu, Huda od začátku vytvářela produkty pro ženy všech barev pleti. Široké spektrum odstínů a formulí přizpůsobených různým typům pokožky se stalo standardem, který pomohl definovat moderní kosmetický průmysl.



CESTA K NEZÁVISLOSTI

Rok 2017 přinesl strategický zlom, když private equity firma TSG Consumer Partners získala menšinový podíl ve firmě, čímž oceňovala Huda Beauty na 1,2 miliardy dolarů. Tato investice umožnila globální expanzi do více než 2 000 prodejen po celém světě, včetně prestižních obchodních domů jako Harrods v Londýně a Sephora napříč kontinenty.

V roce 2018 značka uvedla také parfumovou linii Kayali, kterou spoluzaložila Hudina sestra Mona Kattan. Název, který v arabštině znamená „moje představivost“, odráží vizi vytvářet vůně, které vyprávějí příběh. Kayali získala uznání díky bohatým, vrstvovým vůním inspirovaným blízkovýchodními tradicemi.

V roce 2020 Huda Kattan dočasně odstoupila z pozice generální ředitelky, aby se mohla více soustředit na vývoj produktů. Toto rozhodnutí později označila za jednu z největších chyb svého života. V únoru 2024 se vrátila do čela firmy s jasným záměrem obnovit důvěru zákazníků a zavést značku do nové éry.

Červen 2025 znamenal historický milník – Huda Beauty se opět dostala plně do rukou zakladatelky. Kattan odkoupila podíl TSG Consumer Partners a společně s prodejem Kayali sestře Moně získala úplnou kontrolu nad kosmetickou firmou. Tento krok je v současném kosmetickém průmyslu vzácný a potvrzuje Hudino odhodlání řídit budoucnost značky podle vlastní vize.

TRANSPARENTNOST JAKO HODNOTA

Huda Beauty vždy razila přístup maximální otevřenosti vůči zákazníkům. V březnu 2021 spustila Kattan petici žádající kosmetické značky, aby zveřejňovaly, kdy upravují nebo retušují své obrázky a videa. Cílem bylo rozbít toxické standardy krásy na sociálních médiích a povzbudit ženy i muže, aby se měli rádi takové, jací jsou.

Když v roce 2024 uvedla novou řadu Easy Blur, která slibuje efekt „airbrush“ bez potřeby filtrů, Huda otevřeně komunikovala výzvy

vývoje produktu. Na TikToku sdílela problémy s odstínem „Lava Cake“, který objevila až při testování vzorků influencery. Místo zatajování nedostatků produktu zastavila výrobu a pracovala na nápravě – což jí vyneslo uznání a ještě větší loajalitu komunity.

Značka se také nebrání kritice. Po kontroverzi kolem paletky Neon Obsessions v roce 2022, kdy byla obviněna z použití látek neschválených FDA pro použití v okolí očí, Huda Beauty přijala odpovědnost, uhradila 1,93 milionu dolarů v rámci mimosoudního vyrovnání a zavázala se k přísnějším kontrolám bezpečnosti ingrediencí.

FILANTROPIE A SOCIÁLNÍ ODPOVĚDNOST

Úspěch Huda Beauty není měřen jen finančními zisky, ale také pozitivním vlivem na společnost. V červnu 2020 značka podpořila organizaci Lékaři bez hranic částkou 150 000 dolarů v rámci boje proti pandemii COVID-19. V březnu 2021 darovala prostředky organizaci Stop AAPI Hate v reakci na vzestup rasismu proti asijské komunitě.

V dubnu 2021, během ramadánu, přispěla značka jedním milionem jídel do iniciativy 100 Million Meals, která poskytuje potravinové balíčky znevýhodněným komunitám ve 20 zemích Asie a Afriky. V květnu 2021 darovala Huda Beauty 100 000 dolarů na pomoc Indii během krize způsobené COVID-19.

Kattan také využívá svou platformu k podpoře humanitárních záležitostí. V listopadu 2023 darovala 1 milion dolarů organizacím Lékaři bez hranic a Human Appeal na podporu humanitární pomoci v Gaze. Její aktivismus ukazuje, že vliv značky sahá daleko za kosmetiku – je to hlas pro změnu a spravedlnost.

GLOBÁLNÍ DOSAH A KULTURA

Dnes je Huda Beauty dostupná v obchodech po celém světě – od Sephory přes Harrods až po Cult Beauty a Beauty Bay. Značka nabízí více než 140 produktů online i v kamenných prodejnách a patří mezi nejprodávanější kosmetické řady na Středním východě i na západních trzích.

Typická zákaznice Huda Beauty není definována věkem ani geografickou polohou, ale hodnotami. Spojuje ji touha po autenticitě, láska k odvážným barvám a oceňování inkluzivity. Od mladých influencerek přes profesionální vizážistky až po ženy, které prostě milují kvalitní kosmetiku – všechny nacházejí v Huda Beauty produkty, které podporují jejich jedinečnou krásu.

Hudina osobní přítomnost zůstává klíčová. Na rozdíl od mnoha značek, kde zakladatelé ustupují do pozadí, Huda je stále tvář a duše své firmy. Každý den komunikuje se svými sledujícími, testuje nové produkty a ukazuje, že skutečná krása není v dokonalosti, ale v odvaze být sám sebou.

VÝZVY A UČENÍ

Cesta Huda Beauty nebyla vždy hladká. Značka čelila kritice, kontroverzi a náročným rozhodnutím.

Kosmetický průmysl je dnes více konkurenční než kdy jindy. Každý den vznikají nové značky, influenceři vstupují do podnikání a spotřebitelé jsou náročnější než kdykoliv předtím. Přesto si Huda Beauty udržuje své místo díky neustálé inovaci, autenticitě a hlubokému propojení s komunitou.

Jak sama Kattan říká: „*Ve chvíli, kdy se rozhodnete dělat to, co milujete, vytváříte si životní plán a kariérní volbu.*“ Její příběh dokazuje, že úspěch není jen o penězích či slávě – je o odvaze následovat své sny a vytvořit něco, co má skutečný dopad.

BUDOUCNOST POSTAVENÁ NA KOMUNITĚ

S plnou kontrolou nad značkou a jasnou vizí vstupuje Huda Beauty do nové kapitoly. Kattan se zavázala k dalším inovacím, hlubšímu propojení s komunitou a odvážným krokům, které budou definovat budoucnost kosmetiky.

Značka, která začala s blogem a půjčkou 6 000 dolarů, dnes reprezentuje vizi krásy, kde každý má moc měnit svět. Huda Beauty není jen o make-upu – je o sebevyjádření, odvaze a víře, že krása vzniká zevnitř. Jak říká motto značky: „Beauty is self-made“ – krása se vytváří sama.

V době, kdy se kosmetický průmysl mění rychleji než kdykoliv předtím, Huda Beauty zůstává důkazem toho, že autenticita, komunita a odvaha inovovat jsou klíčem k trvalému úspěchu. S každým novým produktem, s každou charitativní iniciativou a s každým propojením se svými zákazníky značka potvrzuje své postavení jako průkopníka moderní krásy.

Gabriela Mlynka, foto: archiv



Milníky značky HUDA BEAUTY

2010 – spuštění blogu a YouTube kanálu Huda Beauty

2013 – založení kosmetické firmy Huda Beauty; uvedení první řady umělých řas v Sephora Dubai

2015 – vstup na americký trh prostřednictvím Sephora

2016 – uvedení virálních Lip Contour tužek; ocenění Digital Innovator of the Year od Women's Wear

2017 – Time zařadil Hudu Kattan mezi 25 nejvlivnějších lidí na internetu; Forbes ji označil za jednu z nejbohatších žen; TSG Consumer Partners získal menšinový podíl ve firmě s oceněním 1,2 miliardy dolarů

2018 – uvedení parfumové linie Kayali

2020 – uvedení skincare linie Wishful; Huda Kattan dočasně odstupuje z pozice CEO; značka umístěna na Forbes 40 Under 40

2021 – získání ocenění Glamour's Women of the Year Entrepreneurial Gamechanger; spuštění petice za transparentnost v úpravách fotografií

2022 – mimosoudní vyrovnání ohledně Neon Obsessions paletky; TIME100 Impact Award

2024 – návrat Hudy Kattan do pozice CEO; představení rebrandingu a nové řady Easy Blur

2025 – prodej Kayali sestře Moně Kattan a General Atlantic; odkoupení podílu TSG Consumer Partners – Huda Beauty je opět v rukou zakladatelky

Ať to kvete!

Květiny vnášejí do domova život, klid i radost. A když je doplní dobře zvolený květináč, stávají se skutečným designovým prvkem. Vybrali jsme sedm originálních kousků, které zaujmou tvarem, barvou i propracovanými detaily. Každý přináší jinou atmosféru – od hravé elegance přes uměleckou extravaganci až po moderní minimalismus.



NA ROZTOMILÝCH NOŽKÁCH

Kovový obal na květináč DOUBLE FUNKY těží ze své neobvyklé siluety a moderního průmyslového vzhledu. Přináší originální akcent do minimalistických i hravějších interiérů. Ideálně doplní zelené rostliny, které díky jeho kontrastu krásně vyniknou. Je skvělou volbou na pracovní stůl, polici nebo designovou skříňku – dodá prostoru moderní, lehce „urban" charakter.

bonami.cz
909 Kč



MODERNÍ MINIMALISMUS

Květináč RUDI v matném provedení pracuje s elegantními liniemi a čistým tvarem, které kladou důraz na samotnou rostlinu. Moderní design, jemná struktura a perfektní výška jej činí ideálním doplňkem městského bydlení. Ladí s betonovými stěnami, dřevěným nábytkem i kovovými policemi. Působí nenápadně, ale zároveň velmi sofistikovaně.

westwing.cz
1 699 Kč



TYRKYSOVÁ INSPIRACE ČISTÝM MOŘEM

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.

noblese.cz
477 Kč

MODERNÍ ELEGANCE NA PIEDESTALU

Kovový stojan na květiny v nádherné kombinaci hluboké modré a zlatých detailů vnese do interiéru dávku noblesy. Jemné linie vytvářejí moderní siluetu, která nechává prostor pro vyniknutí samotné rostliny. Díky své výšce působí nadčasově a perfektně doplní obývací pokoj, pracovnu či vstupní halu. Vytvoří ideální kontrast ke světlým stěnám a dodá místnosti vizuální dynamiku.



beliani.cz
679 Kč

TAM, KDE ZAČÍNÁ RADOST Z BAREV

Kdo miluje hravý design a nebojí se výraznějších odstínů, sáhne po květináči CIRCUS v červeno-růžové kombinaci. Tento kousek přináší do prostoru optimismus a lehkost, jako by si odskočil přímo z cirkusového šapitó. Je ideální pro menší pokojové rostliny, které zvýrazní jeho hravé linie. V interiéru okamžitě upoutá pozornost a nejlépe vynikne na polici či parapetu, kde dodá místnosti mladistvou energii.



butlers.cz
379 Kč



UMĚLECKÉ DÍLO

Pro milovníky originality je tu květináč s abstraktním obličejem. Kombinuje nápaditost, kreativitu a umělecký přesah. Každá rostlina v něm působí jako „účes“, který dotváří celý výraz. Je to ideální volba do moderních interiérů a prostor, kde chcete vyvolat emoci, vyprávět příběh nebo jednoduše překvapit návštěvu neotřelým doplňkem. Doplní nejen byt, ale skvěle oživí i ateliéry či kanceláře.

lightinthebox.com
709 Kč

PRO ODVÁŽNÉ INTERIÉRY

Květináč RUBUS ve fialové barvě působí jako malý šperk mezi doplňky. Jeho strukturovaný povrch připomíná jemné vlnky, které vytvářejí efekt ruční práce. Hodí se k jednoduchým rostlinám s jednolitými listy – krásně vynikne například se zamioculcasem nebo malým gumovníkem. Fialová přidá prostoru eleganci a dodá mu jemný „art“ nádech.

plantbee.cz
480 Kč




Probuď se,
jaro!



Kde ve východních Čechách to na jaře kvete

Když se z polí ještě nevytratí poslední zbytky zimní šedi, lesy ve východních Čechách už se probouzejí. Pod starými duby a olšemi se objevují první bílé zvonky, mezi nimiž to tiše šumí – bzukotem včel, šumem potoka i šeptáním výletníků, kteří si sem přišli odpočinout očím i hlavě. Jaro tu neměříme teplotou na teploměru, ale počtem květů, které pokryjí zem jako jemná krajka.





A právě tenhle zážitek lidé milují na výlety i na fotky. Má to ale jeden háček: většina těchhle květin patří mezi zvláště chráněné druhy a jejich lokality jsou citlivé. Pokud chceme, aby tu kvetly i za deset, dvacet let, potřebují naši ohleduplnost.

Vybrali jsme pro vás místa, kde jarní kvetení doslova bere dech – a zároveň radíme, jak se tu chovat tak, aby fotografie zůstaly jen ve vašem telefonu, ne ve stopách v rozšlapaném koberci květin.

JARO, KTERÉ VONÍ ČESNEKEM: NEMOŠICKÁ STRÁŇ

Na jihovýchodním okraji Pardubic, jen pár kroků od rušného města, se svažitý les nad řekou mění na jaře v jiný svět. Přírodní památka Nemošická stráň leží na staré terase Chrudimky a chrání porost dubohabřin proslulý bohatým jarním aspektem – tedy právě tou explozí rašících bylin, květů a vůní, kvůli které se sem vyplatí vyrazit.

Největší hvězdou jarního představení je česnek medvědí. Od přelomu března a dubna podle počasí vytvoří pod stromy souvislý zelený koberec, který v květnu rozkvete bílými květenstvími. Vzduch voní česnekem, pod nohama šustí listí a mezi tím vším se derou vzhůru další jarní geofyty: dymnivka dutá, sasanka hajní a pryskyřníkovitá, křivatec žlutý nebo nenápadný árón plamatý.

V nejvlhčích místech blízko řeky zahlédnete i drobné bílé zvonky sněženky podsněžníku – dalšího posla jara a zvláště chráněného druhu. Na suchých svazích se vzácně objevuje i lilie zlatohlavá, která patří k botanickým skvostům lokality.

KDY VYRAZIT A KUDY JÍT

Jarní aspekt tu vrcholí většinou od konce března do dubna; v chladnějších letech se květy posunou do první půlky května. Nemošická stráň je dobře dostupná městskou dopravou, od zastávky se do lesa dostanete během několikaminutové chůze.

Důležité je držet se cest. Stráň je strmější, půda se snadno rozšlape a s ní mizí i drobné cibulky a oddenky rostlin. Česnek medvědí sice nepatří mezi zvláště chráněné druhy a lidé ho často trhají do kuchyně, ale tady roste v přírodní památce – a ta má být především útočištěm pro přírodu, ne zeleninovým záhonem.

TIP Quartieru: *Na fotky hledejte místa, kde cestička sama probíhá mezi květy. Stačí si sednout na okraj, fotit z nízké perspektivy a květin se vůbec nedotýkat. Fotka bude působit, jako byste "leželi v česneku", ale bez jediné poškozené rostliny.*

MOŘE BLEDULÍ U SEMANÍNA: PŘÍRODNÍ REZERVACE KRÁLOVA ZAHRADA

Jihozápadně od vlakové zastávky Semanín, v pramenné oblasti Zádolského potoka na katastru obce Opatov se skrývá jedno z nejpůsobivějších jarních míst Pardubického kraje. Podmáčené lesnaté údolí tu na přelomu února a března až do dubna zaplaví bezpočet trsů bledule jarní.

Králova zahrada patří mezi plošně nejrozsáhlejší lokality bledule jarní na Svitavsku. V době vrcholu kvetení vypadá olšina jako zasněžená – jen místo vloček se pod nohama kývou bílé zvonky se žlutozelenými tečkami na koncích okvětních lístků. Vlhký vzduch nese jemnou vůni, někde mezi fialkami a hořkými mandlemi, typickou právě pro bledule.

Bledule tu nejsou samy. Rostou tu také prvosenka vyšší, lýkovec jedovatý, kopytník evropský, mokrýš střídavolistý nebo jaterník trojlaločný. Z podmáčené půdy přirozeně sestupuje smrk ztepilý do neobvykle nízké nadmořské výšky, v korunách hnízdí čížci, drozdi a puštík obecný.

KDY KVETE BÍLÝ KOBEREC

První květy bledule se objevují často už koncem února, podle počasí. Vrchol kvetení se obvykle odehrává v březnu, někdy přetrvá do začátku dubna.

Z nádraží Semanín vede k rezervaci pohodlná lesní cesta, zhruba kilometr dlouhá, a přímo kolem Královy zahrady prochází značená turistická trasa. Díky tomu se dá zážitek užít i s dětmi nebo s kočárkem – stačí se držet vyznačených cest a nemířit do měkké louky, kde cibulky bledulí čekají na další sezónu.

BLEDULE: KRÁSA, KTERÁ SE NETRHÁ

Bledule jarní patří v Česku mezi zvláště chráněné druhy v kategorii ohrožené. Zákon zakazuje tyto rostliny trhat, vykopávat, přesazovat nebo jinak ničit – platí to pro nadzemní i podzemní části, ve všech fázích vývoje.

Tohle není detail pro právníky, ale zásadní informace pro každého návštěvníka. I jedna "kytička do vázy" znamená méně semen a cibulek pro další roky. A krok vedle cesty může zničit desítky mladých rostlin, které zatím nejsou vidět.

TIP Quartieru: *Pokud chcete fotku "z moře bledulí", zkuste ji fotit z cesty s delším ohniskem (zoom). Optika vám pomůže stlačit perspektivu tak, že se květy opticky zhustí – a vy přitom zůstanete celou dobu na pevné cestě.*



ZÁMECKÝ PARK V BÍLÉ KRAJCE: KOSTELEC NAD ORLICÍ A JEHO BLEDULE POD ZÁMKEM

Zatímco Králova zahrada působí jako divoký kout přírody, zámecký park u Nového zámku nabízí jarní podívanou v kulisách anglického parku. Kostelecký zámecký park je jediným parkem v regionu Orlickýcch hor, který je chráněn jako přírodní rezervace. Patří k dendrologicky nejvýznamnějším parkům východních Čech – a na jaře se mění v legendární "bledulovou" destinaci.

Pod vzrostlými stromy, v místech, kde cestičky míří k řece Orlici, mizí šotolina pod bílým kobercem květů. V sezoně tu skutečně kvetou doslova „miliony" bledulí jarních, které se během let rozšířily nejen přirozeně, ale i díky citlivému dosazování zahradníky minulých generací.

Bledule tu doplňují petrklíče, talovíny, sněženky, lístky podlešek a místy i divoká pažitka. Staré stromy, meandrující řeka, výhled na zámek a Toniova kavárna v areálu vytvářejí atmosféru, kde si jarní výlet snadno protáhnete na celý den.



ROMANTIKA ANO, NIČENÍ NE

Protože jde o přírodní rezervaci, platí tu stejná pravidla jako v lese – a ještě přísnější. Bledule i sněženky jsou zákonem chráněné rostliny, jejich trhání či přemisťování z přírody do zahrad je přísně zakázané. Romantická představa, že si z parku odnesete “trochu jara domů”, tak v praxi znamená porušení zákona a především devastaci místa, které vznikalo desítky let.

Když si stoupnete k okraji cest a necháte bledule “přikráčet” do záběru, získáte mnohem působivější fotku než při snaze vyšlapat si uprostřed koberce místo na piknik. A bonus navíc: děti se na cestě nezašpiní od bahna, které pod květy často zůstává dlouho mokré.

BLEDULE POD ORLICKÝMI HORAMI: TAJNÁ ZÁKOUTÍ KOLEM DIVOKÉ ORLICE

Pokud vás bledule doslova uchvátily a chcete zajít ještě o krok dál, můžete vyrazit do méně známých lokalit podél Divoké Orlice v Pardubickém kraji. V okolí Klášterce nad Orlicí najdete hned několik míst s bohatým výskytem bledule jarní, například u Lhotky nebo v Klášterci.

Na loukách v nivách potoků se tu bledule přidávají k prvosenkám, orsejům a dalším jarním bylinám. Tato místa už většinou nenabízejí turistické chodníky a cedule, takže jsou určená spíš zkušenějším výletníkům, kteří si umí v mapě najít cestu, ale zároveň dokážou respektovat, že jsou hosty v citlivém území.

Podobně působivé jarní louky s bledulemi najdete také v údolích menších toků u obcí Česká Rybná a Žamberk, kde nivy potoků chrání pestrou skladbu lučních i mokřadních druhů. Přestože nejde vždy o velké rezervace s názvem na tabuli, i tady často vstupujete do zvláště chráněných území nebo jejich těsného okolí.

JAK SE V MÉNĚ ZNÁMÝCH LOKALITÁCH CHOVAT

Tam, kde končí turistické značení a cedule, nezačíná svoboda „dělat si, co chceme”. Naopak – platí tu stejné zásady jako v oficiálních rezervacích: nevstupovat do koberce květů, držet se existujících pěšin, netrhat květiny a nenechávat po sobě žádné stopy.

Pro focení se vyplatí přijít ráno nebo pozdě odpoledne, kdy je světlo měkčí a nemusíte hledat “dokonalý” úhel uprostřed louky. Stačí zůstat na cestě a pracovat s kompozicí – světlo a příroda odvedou zbytek.





KVĚTINY JEN NA FOTKÁCH: ETIKETA JARNÍCH VÝLETŮ

Bledule, sněženky, sasanky, dymnivky i česnek medvědí patří k nejvděčnějším motivům jarních fotek. Zároveň ale patří k nejzranitelnějším. Co všechno se dá pro přírodu udělat, když se za nimi vypravíte?

1. Zůstaňte na cestě

Geofyty – tedy rostliny, které přežívají zimu v cibulích či hlízách – ukládají zásoby v půdě, často těsně pod povrchem. Jediný zbytečný krok do koberce květů nepoškodí jen ty rostliny, které vidíte, ale i ty, které si teprve chystají „start" na další rok. V lokalitách jako Nemošická stráň nebo Králova zahrada už dnes odborníci upozorňují právě na tlak návštěvníků jako na jedno z rizik.



2. Netrapte květiny kvůli jedné fotce

Scény, kdy fotografovaná osoba leží uprostřed bledulí nebo stojí v nejhustším koberci, vypadají na Instagramu efektně, ale v reálu znamenají rozlámané stonky a rozrytý povrch půdy. Přitom existuje elegantní řešení: fotit z cesty s delším ohniskem, kleknout si na okraj nebo využít drobné výběžky cesty či lávky. Květiny zůstanou nedotčené, fotka bude stejně působivá – a vy odjedete s dobrým pocitem.

3. Nic neodnášejte

Bledule jarní i sněženka podsněžník jsou v Česku zvláště chráněné a jejich trhání, vykopávání či přesazování z přírody je zákonem zakázané a trestné. Zahradníci navíc připomínají, že přesazené rostliny se na zahradách často ani neuchytí, zatímco legálně zakoupené cibulky z ověřených zdrojů prospívají mnohem lépe.

Pokud toužíte po "své" bleduli či sněžence, nejšetrnější cestou je koupit cibulky a vysadit je na vhodné místo. Jarní výlet pak může sloužit jako inspirace, jaké stanoviště mají tyhle rostliny rády – vlhčí půdu, polostín, klid.

4. Pozor na záměnu s konvalinkou

Medvědí česnek si někteří lidé pletou s listy konvalinky. Ta však obsahuje toxické látky a může způsobit vážnou otravu. V chráněných lokalitách navíc česnek medvědí nepatří do košíku vůbec. Pokud si nejste jistí, co vidíte, nechte rostliny na místě.

JARO, KTERÉ SI PŮJČUJEME

Všechna zmíněná místa mají něco společného: jaro tu nepatří nám, ale přírodě. My si ho jen na chvíli půjčujeme – na víkendový výlet, na pár fotek, na krátké nadechnutí mezi pracovním kalendářem a každodenním shonem.

Když na Nemošické stráni voní česnek medvědí, v Králově zahradě se třpytí bílé zvonky bledulí a zámecký park v Kostelci nad Orlicí mizí pod nezměrnou bílou a žlutou krajinou květů, člověk snadno zapomene, že stojí v něčem křehkém.

Stačí ale jediná věc: každým krokem myslet na to, že tu nejsme sami. Květiny se nefotí pro lajky – ale pro radost. A největší radost z nich máme ve chvíli, kdy víme, že tu díky naší ohleduplnosti porostou i příště.

Gabriela Mlynka,
foto: archiv

DÍKY, **MAMI.**

ESTELA
estetické laserové centrum

www.estela-hk.cz

DOPŘEJTE JÍ CHVÍLI PÉČE, KLIDU A KRÁSY.



TIP NA DÁREK
KE DNI MATEK 10. KVĚTNA

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

obchod.estela-hk.cz



Velikonoce s chutí

Velikonoce patří k nejkrásnějším obdobím roku. Domy se probouzejí ze zimy, lidé se vracejí na zahrady a venkovní terasy, první teplé paprsky zjemňují ulice a ti, kteří milují jaro, sahají po surovinách, které dodají stolům svěžest a radost.

K jarní atmosféře neodmyslitelně patří i vůně z kuchyně. Taková, která se šíří z otevřených oken, mísí se s čerstvým vzduchem a probouzí vzpomínky na dětství. Je to období, kdy se otevírají rodinné receptáře, kdy maminky šlehají bílky jako zkušené cukrářky, babičky krájejí čerstvé bylinky na nádivku a děti netrpělivě čekají, až ochutnají první kousek ještě teplého mazance. Jarní číslo Quartieru proto přináší velikonoční recepty, které v sobě snoubí tradici s moderní lehkostí. Každý z nich voní domovem, čistotou surovin a jednoduchým potěšením.



VELIKONOČNÍ MAZANEC

Mazanec bývá symbolem domova. Kynuté těsto, které se s péčí připravuje několik hodin, vede od vůně požitku až po hřejivé okamžiky, které si člověk chce pamatovat. V Quartieru máme rádi recepty, které ctí tradici – ale vždy tak, aby byly dosažitelné i pro čtenářky, které žijí v moderním tempu.

Suroviny:

500 g polohrubé mouky
200 ml vlažného mléka
120 g másla
100 g cukru
2 žloutky
1 sáček sušeného droždí
2 hrsti rozinek naložených v rumu
citronová kůra
špetka soli
mandlové plátky na ozdobu
1 vejce na potření

Droždí rozmíchejte v části vlažného mléka se lžící cukru a nechte vzejít kvásek. Poté smíchejte mouku, cukr, citronovou kůru, žloutky, změklé máslo, zbytek mléka a nakonec kvásek. Vypracujte hladké těsto a nechte ho zhruba hodinu kynout. Když těsto zdvojnásobí objem, zapracujte rozinky. Vytvarujte bochánek, položte na plech a nechte ještě dvacet minut dokynout. Potřete rozšlehaným vejcem a posypte mandlovými lupínky. Pečte při 170 °C asi 40–45 minut.

SVÁTEČNÍ BERÁNEK

Velikonoční beránek zosobňuje naději, pokoru a nový začátek. Ať už se na něj podíváme z pohledu tradice nebo gastronomie, vždy přináší okamžik uklidnění. Když se otevře trouba a z forem vykoukne zlatavý beránek, je to signál, že jaro už skutečně dorazilo.

Suroviny:

250 g hladké mouky
180 g změklého másla
150 g třtinového cukru
4 vejce
160 ml mléka
1 vanilkový lusk nebo kvalitní extrakt
1 prášek do pečiva
kůra z 1 bio citronu
špetka soli

Vyšlehejte máslo s cukrem do světlé pěny. Po jednom zapracujte vajíčka. Přidejte semínka z vanilkového lusku a citronovou kůru. V jiné misce promíchejte mouku se solí a kypřicím práškem. Střídavě přidávejte mléko a suchou směs do máslového základu. Těsto vlijte do dobře vymazané formy a pečte při 170 °C zhruba 45–50 minut.

JARNÍ NÁDIVKA

Když se řekne jarní kuchyně, většina lidí si vybaví čerstvé bylinky. Velikonoční nádivka v sobě nese sílu jara možná víc než kterýkoli jiný pokrm. Nadýchaná, šťavnatá, voňavá po libečku a pažitce – a hlavně univerzální. Dokáže se stát hlavním chodem, přílohou nebo klidně i studeným pohoštěním.

Suroviny:
5 rohlíků nakrájených na kostky
250 ml plnotučného mléka
4 vejce
200 g uzeného masa nakrájeného na kostičky
hrst čerstvého špenátu
hrst nasekané pažitky
hrst hladkolisté petržele
1 lžíce másla
1 velká cibule najemno
sůl, pepř
muškátový oříšek

Rohlíky přelijte teplým mlékem a nechte je změknout. Na másle orestujte cibuli do zlatova a přidejte špenát, který zavadne. Směs vmíchejte do rohlíků. Přidejte uzené maso a nasekané bylinky. Žloutky lehce rozmíchejte a přidejte do hmoty. Bílky ušlehejte do pevné pěny a opatrně vmíchejte. Ochuťte solí, pepřem a špetkou muškátového oříšku. Nádivku pečte v pekáčku vyloženém pečicím papírem přibližně 40 minut při 180 °C. Výsledkem bude krásně vláčný kus, který se při krájení nerozpadá. A ještě jedno doporučení: podávejte ji teplou i studenou, protože právě druhý den chutná ještě výrazněji.





VAJEČNÝ SALÁT

Vaječný salát patří mezi recepty, které se na velikonočním stole objevují pravidelně. Snadno se připravuje, skvěle chutná s čerstvým pečivem a především nabízí prostor pro jemné obměny podle nálady. Navíc se hodí pro hosty, kteří přijdou během dne – a mohou si dát jen malou misku na ochutnávku.

Suroviny:
8 vajec natvrdo
150 g zakysané smetany
3 lžíce majonézy
1 lžíce plnotučné hořčice
1 jarní cibulka
sůl, pepř
citronová šťáva
čerstvý kopr nebo pažitka

Vejce nakrájejte na malé kostičky. Zakysanou smetanu smíchejte s majonézou a hořčicí. Dochucujte solí, pepřem a pár kapkami citronu. Přidejte nasekanou jarní cibulku. Vše promíchejte, přidejte vejce a nakonec jemně vmíchejte bylinky. Pokud máte chuť, můžete do salátu přidat také nasekanou sterilovanou okurku. Tento salát chutná nejlépe, když se nechá pár hodin odležet. Všechny chutě se propojí a získají jemnost, která se hodí k jarní atmosféře.

Gabriela Mlynka, foto: archiv



Jarní půst jako restart těla i mysli

Jaro v nás umí probudit zvláštní chuť „uklidit“ – doma, v šatníku i ve vlastním těle. Není to jen poetická metafora. Po zimě míváme méně přirozeného pohybu, těžší jídelní režim a často i rozhozený spánek. Právě proto se v tomto období vrací do hry půst – ať už v tradiční podobě, nebo v moderní variantě časově omezeného stravování. Jenže mezi smysluplným odlehčením a unaveným „hladověním z vůle“ leží tenká hranice. Dobrá zpráva: když k půstu přistoupíte chytře, může se stát jemným jarním resetem, ne trestem.

CO PŮST JE – A CO NENÍ

Půst si dnes lidé často pletou s drastickou dietou. Jenže v praxi nejde o soutěž v sebezapření. Půst je především práce s časem (kdy jím) a s kvalitou (co jím), ne jen s množstvím. Pod pojem „intermittent fasting“ spadá několik režimů: nejčastěji časově omezené stravování (např. 12/12, 14/10 nebo 16/8), případně střídání dnů s nižším příjmem energie. Odborné přehledy ukazují, že řada lidí díky těmto režimům snáze sníží celkový energetický příjem a může zlepšit některé ukazatele metabolického zdraví – zejména pokud zároveň zlepší skladbu jídelníčku.

To podstatné ale zní jinak: půst není univerzální lék. Nehodí se pro každého a nemá fungovat jako rychlá „detox“ náplast na měsíce přepínání. Pokud si z něj uděláte bič, tělo vám to vrátí únavou, podrážděností, přejídáním nebo zhoršeným spánkem.

PRO KOHO SE PŮST NEHODÍ (A KDY ZPOZORNĚT)

Než se pustíte do jakéhokoli experimentu, dejte přednost bezpečí před trendem. Opatrnost doporučují i seriózní zdroje: půst obvykle nedoporučují v těhotenství, při kojení a u dětí; velká část studií z bezpečnostních důvodů vylučuje i lidi s historií poruch příjmu potravy. Stejně tak zpozorněte, pokud máte cukrovku, berete léky na tlak či srdce nebo máte sklony k výkyvům krevního cukru – změna rytmu jídla umí zamíchat i s hladinami minerálů a s účinkem některých léků.

A pozor ještě na jednu skupinu, o které se v lifestylu mluví málo: lidé s nízkou hmotností, senioři nebo kdokoli v období rekonvalescence. Dlouhé pauzy bez jídla u nich mohou zvýšit riziko nedostatečné výživy. V klinické praxi se malnutrice řeší každý den – a „méně jídla“ není automaticky „víc zdraví“.

Pokud se při představě půstu cítíte provinile, máte strach z jídla nebo plánujete „vydržet co nejdéle“, zastavte se. To už není jarní očista, ale tlak.

12/12 JAKO JARNÍ ÚKLID BEZ STRESU

Nejpodceňovanější režim má často největší efekt: 12 hodin jím, 12 hodin nejím. Ve skutečnosti jen poskládáte den tak, aby večeře neskončila v jedenáct a snídaně nezačínala u kávovaru „někdy po cestě“. Pro mnoho lidí to znamená: poslední jídlo kolem



19:00–20:00, první jídlo kolem 7:00–8:00. Bez hrdinství, bez kolapsů.

Proč to funguje? Protože se zlepší rytmus dne. Tělo dostane prostor na trávení, vy lépe vyhodnotíte skutečný hlad a často přirozeně sníte méně „po večerech“. A když zjistíte, že vám 12/12 sedí, můžete časové okno pomalu upravit.

14/10 MÍSTO 16/8

Režim 16/8 se stal hvězdou sociálních sítí, ale v praxi nemusí sednout každému. Pro jarní restart často bohatě stačí 14/10: například první jídlo v 9:00, poslední v 19:00. Lidé mívají méně chutí na sladké, lépe zvládnou pracovní den a pořád mají prostor pro společnou večeři.

Navíc se tím vyhnete časté chybě: nacpete do osmi hodin příliš mnoho jídla a večer vás stejně dožene hlad.

PŮSTOVÝ DEN

Některé režimy pracují s dny, kdy výrazně snížíte příjem energie. Tady platí jednoduché pravidlo: když z toho máte hladový stres, nemá to smysl.



Mnohem praktičtější bývá „lehčí den“: polévky, zelenina, kvalitní bílkoviny, dost tekutin, žádný alkohol, minimum ultrazpracovaných potravin. Pocitově to splní účel očisty a zároveň nepošle tělo do paniky.

CO PÍT, KDYŽ NEJÍTE

Při půstu si lidé často pletou hlad se žízní. Když k tomu přidáte více kávy a méně jídla, dehydratace přijde rychle – a s ní bolesti hlavy, slabost a špatná nálada.

Jarní pravidlo tekutin stojí na jednoduchém základu: nejdůležitější je obyčejná voda, kterou můžete během dne doplnit neslazeným čajem, ideálně bylinkovým pro jemné uklidnění. Černá káva zůstává příjemným ranním společníkem, ale vyplatí se pít ji s mírou a ne úplně nalačno, pokud na ni reagujete nervozitou. Když se objeví slabost nebo lehké motání hlavy, může překvapivě dobře posloužit vývar či minerální voda, které pomohou doplnit sodík a stabilizovat celkový pocit.

„DETOX“ BEZ POHÁDEK

Slovo detox zní lákavě, ale tělo už dávno má své „detoxikační týmy“ – játra, ledviny, střeva. Půst je nenahradí. Může však vytvořit prostor, abyste zjednodušili režim a přestali organismus zatěžovat tím, co mu nesvědčí.

> *„Nejdůležitější je obyčejná voda.“*

Během „jídelního okna“ se vyplatí soustředit na tři pevné pilíře. První z nich představují bílkoviny v každém hlavním jídle, protože zasytí, udrží stabilní energii a pomáhají chránit svalovou hmotu. Harvard T.H. Chan School of Public Health navíc potvrzuje, že při rozumně nastaveném denním režimu půstu se lidé obvykle nemusejí bát dramatické ztráty svalů; ta přichází spíše u dlouhých, několikadenních půstů. Do běžného jídelníčku tak snadno zařadíte vejce, řecký jogurt, tvaroh, luštěniny, ryby, libové maso či tofu.

Druhým pilířem je vláknina, přirozený „jarní kartáč“, který podporuje trávení a prodlužuje pocit sytosti. Zelenina, ovoce,



luštěniny a celozrnné přílohy pomáhají nastavit jídelníček tak, aby vás zasytit nemusel extrémní objem jídla. Často totiž nejde o „méně“, ale o „chytřeji“.

Třetím pilířem jsou zdravé tuky. Olivový olej, ořechy, semínka, avokádo nebo kvalitní ryby tělu dodají hodnotné živiny



a v kombinaci s bílkovinami krásně stabilizují energii během celého dne.

Naopak to, co jarní restart nejvíce brzdí, bývá alkohol, sladké nápoje a ultrazpracované snacky. Podobně i večerní „odměny“ tělo zatěžují ve chvíli, kdy už si spíš žádá klid.

JAK VYPADÁ IDEÁLNÍ JARNÍ PŮSTOVÝ DEN

Ráno během půstového okna stačí voda a šálek čaje, ideálně doplněné krátkou procházkou nebo několika minutami ranního protažení. Pokud vstáváte brzy, pomůže i malý rituál: sklenice vody, otevřené okno a pět hlubokých nádechů, které zázračně srovnají chutě a nastartují den. První jídlo by mělo zasytit a zároveň udržet stabilní energii – poslouží jogurt s ovocem a ořechy nebo vejce se zeleninou a kouskem celozrnného pečiva. Oběd postavte na zelenině, bílkovinách a přiměřené příloze tak, aby vás jídlo zklidnilo, ale neuspalo. Večer pak sáhněte po lehčí variantě: polévce, rybě se zeleninou nebo luštěninovém salátu. Právě večeře podaná o něco dříve než obvykle většině lidí nejzřetelněji zlepší kvalitu spánku – a to je v jarním období příjemný bonus.

> *„Krátká pauza od alkoholu často udělá pro vaše ráno víc než jakýkoli „detox“. “*

JARNÍ OČISTA NEMUSÍ BÝT JEN O JÍDLE

Denně si dopřejte alespoň dvacet až třicet minut chůze, ideálně venku, protože ranní světlo podporuje nejen energii, ale i večerní spánek. Jarní talíř stavte na barvách – zelené, červené, oranžové i fialové potraviny dodají tělu pestrost bez nutnosti počítat kalorie. Krátká pauza od alkoholu často udělá pro vaše ráno víc než jakýkoli „detox“ a spánek berte jako nejdostupnější luxusní doplněk výživy, bez kterého půst ztrácí smysl – únava totiž zvyšuje hlad i chutě. A nezapomeňte si během dne vytvořit krátký „tichý“ prostor bez obrazovek; několik minut klidu dokáže výrazně stáhnout stres a s ním i potřebu sahat po jídle, které vlastně nechcete.

Gabriela Mlynka,
foto: archiv



Méně věcí, více života

Jaro nás každý rok nutí zpomalit a podívat se kolem sebe jinýma očima. Otevíráme okna, třídíme šatník, přesazujeme květiny. A často si uvědomíme, že největší nános neleží na parapetu, ale v hlavě. Příliš mnoho věcí. Příliš mnoho závazků. Příliš mnoho slov, která jsme řekli jen proto, že se to čekalo.





Minimalismus dnes nevnímáme jako estetický směr s bílými stěnami a jednou designovou židlí. Představuje životní postoj. Vědomé rozhodnutí, že nechceme být zahlceni. Že si vybíráme kvalitu před kvantitou. Hloubku před povrchem. Ticho před hlukem.

Minimalismus se neprojevuje jen v interiéru. Dotýká se kalendáře, vztahů i způsobu, jakým přemýšlíme o úspěchu. Je nenápadný, ale zásadní. A čím dříve ho přijmeme jako spojence, tím více prostoru získáme – pro sebe, pro rodinu, pro věci, na kterých skutečně záleží.

ČAS: NEJVĚTŠÍ LUXUS SOUČASNOSTI

Hodinky mohou stát desetitisíce. Čas, který odměřují, však nelze koupit. Přesto s ním zacházíme nejméně uvážlivě.

Kalendáře plníme týdny dopředu. Pracovní schůzky přetékají do osobního času. Večer odpovídáme na e-maily, zatímco rodina čeká na naši pozornost. Vzniká paradox – čím více chceme stihnout, tím méně jsme přítomní.

Minimalismus času znamená odvážně škrtat. Ne ze slabosti, ale ze síly. Každé „ano“ totiž automaticky znamená „ne“ něčemu jinému. Když přijmete další projekt, vzdáváte se večera bez stresu. Když kývnete na schůzku bez jasného cíle, berete si prostor na odpočinek.

Začněte jednoduchým experimentem. Jeden týden si zapisujte, jak trávíte čas. Sledujte, co vám energii dává a co ji vysává. Možná zjistíte, že některé aktivity plníte ze zvyku. Nebo ze strachu, že ztratíte kontakt, příležitost, pozici. Minimalistický kalendář působí lehce. Obsahuje jasně definované priority. Má vyhrazený prostor pro hlubokou práci bez vyrušení. Počítá s odpočinkem jako s legitimní položkou dne. Nepřetéká.

Největší změna nastane ve chvíli, kdy si dovolíte mít „bílá místa“. Čas bez plánu. Bez cíle. Bez výkonu. Zpočátku vás může znervóznit. Pak zjistíte, že právě tam vznikají nejlepší nápady.

VZTAHY: MÉNĚ LIDÍ, VÍCE BLÍZKOSTI

Digitální doba nás naučila sbírat kontakty. Minimalismus nás učí vybírat vztahy. Můžete mít stovky známých, ale jen několik lidí, kterým zavoláte v těžké chvíli. Rozdíl mezi kvantitou a kvalitou se zde projeví nejvýrazněji. Minimalismus ve vztazích neznamená izolaci. Znamená vědomé rozhodnutí investovat energii tam, kde má smysl. Přestat udržovat spojení ze zvyku. Přestat se účastnit setkání, která vás vyčerpávají. Zeptejte se sami sebe: S kým odcházím ze schůzky nabitá energií? S kým mohu být autentická? Kdo mi přeje úspěch bez závisti? Odpovědi vás možná překvapí.

Některé vztahy přežívají jen díky setrvačnosti. Minimalismus přináší odvahu je nechat odeznít. Bez dramatu. Bez výčitek. Uvolníte tak prostor pro hlubší spojení. Zkuste jeden večer strávit bez telefonu, jen v rozhovoru s partnerem nebo přáteli. Vnímejte, jak se mění dynamika, když obrazovka nezastiňuje tvář. Minimalismus vzta-



hů spočívá i v plné pozornosti. Když někdo mluví, opravdu posloucháte. Když sdílíte radost, netoužíte ji hned publikovat. Blízkost nepotřebuje publikum. Potřebuje čas.

VĚCI: DOMOV JAKO KLIDNÁ ZÓNA

Interiér je odrazem našeho vnitřního světa. Pokud působí chaoticky, často zrcadlí přetíženou mysl. Minimalismus v bydlení nezačíná nákupem nového nábytku. Začíná tříděním. Otevřete šuplíky, skříně, komody. Každý předmět vezměte do ruky a položte si otázku: Slouží mi? Přináší radost? Má smysl? Mnohé věci držíme z nostalgie, ze strachu nebo z pocitu, že by se mohly hodit. Minimalistický přístup vás vede k jasnému rozhodnutí. Pokud něco nepoužíváte rok, pravděpodobně to nepotřebujete.



Domov s menším množstvím věcí působí vzdušněji. Uklidňuje. Světlo se rozlévá prostorem bez překážek. Každý kus nábytku má funkci i estetickou hodnotu. Minimalistický nábytek se vyznačuje čistými liniemi, kvalitními materiály a nadčasovým designem. Masivní stůl, který vydrží desetiletí, předčí laciné alternativy. Pohovka v neutrálním odstínu se přizpůsobí měnícím se trendům. Investice do kvality se vrátí nejen finančně, ale i pocitem stability. Dekorace vybírejte střídmě. Jeden výrazný obraz dokáže víc než deset drobných předmětů bez příběhu. Váza s čerstvými květinami vnese do prostoru život bez přebytku. Minimalismus není sterilita. Je to harmonie.

ŠATNÍK: STYL BEZ CHAOSU

Kolik oblečení skutečně nosíte? Statistiky mluví jasně – většina lidí pravidelně využívá jen třetinu svého šatníku. Minimalistický přístup k módě přináší úlevu. Místo přeplněné skříně plné impulzivních nákupů vytvoříte promyšlený základ. Kvalitní sako, perfektně padnoucí džíny, několik hedvábných topů, nadčasový kabát. Barvy, které spolu ladí. Materiály, které vydrží. Ráno přestane být boj s kombinacemi. Vše spolu funguje. Váš styl působí konzistentně a sebevědomě.

Minimalismus v oblékání neznamená nudu. Znamená jasnou identitu. Když eliminujete přebytek, vynikne osobnost. Doplněk v po-





době kvalitních hodinek nebo výrazného šperku získá větší sílu, protože nekonkuruje desítkám jiných prvků. Méně kusů přináší i větší ohleduplnost k planetě. Investice do kvalitních materiálů podporuje udržitelnost a omezuje rychlou spotřebu.

DIGITÁLNÍ MINIMALISMUS: NÁVRAT K PŘÍTOMNÉMU OKAMŽIKU

Obrazovky nás obklopují téměř neustále. Notifikace přerušují soustředění, sociální sítě vyvolávají pocit, že musíme být stále vidět. Minimalismus v digitálním prostoru začíná redukcí. Vypněte oznámení, která nejsou nezbytná. Odhlaste se z newsletterů, které nečtete. Smažte aplikace, jež vám nepřinášejí hodnotu.

Stanovte si časové hranice pro práci i zábavu online. Jeden večer týdně vyhraďte offline režimu. Čtěte, vařte, povídejte si. Vnímejte, jak se mysl postupně uklidňuje. Digitální minimalismus zlepšuje koncentraci i kvalitu spánku. Vrací kontrolu nad pozorností. A právě pozornost představuje další formu luxusu.

MINIMALISMUS JAKO CESTA K VNITŘNÍ SVOBODĚ

Největší přínos minimalismu neleží v estetice, ale v psychologii. Přestanete soutěžit. Přestanete porovnávat. Uvědomíte si, že vaše hodnota nestojí na množství vlastněných věcí. Když eliminujete přebytek, zůstane esence. To, na čem opravdu záleží. Rodina. Zdraví. Smysluplná práce. Čas na odpočinek. Minimalismus vás učí disciplíně. Každé rozhodnutí podrobíte otázce: Je to skutečně nutné? Přináší mi to radost? Podporuje to život, který chci žít? Postupně zjistíte, že méně znamená více klidu. Více prostoru. Více autenticity.

JAK ZAČÍT BEZ RADIKÁLNÍCH KROKŮ

Nemusíte vyhodit polovinu domácnosti během jednoho víkendu. Minimalismus je proces. Začněte malým krokem. Jedna zásuvka. Jedna police. Jeden den bez sociálních sítí. Jedno „ne“, které vyslovíte bez dlouhého vysvětlování. Zaveďte pravidlo jednoho vstupu a jednoho výstupu – přinese-li nová věc hodnotu, jiná odejde. Udržujte rovnováhu. Pravidelně si kladťe otázky: Co mi dnes bere energii? Co mi ji naopak dává? Kde mohu ubrat, abych získala víc? Minimalismus není cílová stanice. Je to způsob uvažování.



JARO JAKO SYMBOL LEHKOSTI

Jarní světlo zvýrazní prach na parapetu i v hlavě. Očista prostoru přirozeně vede k očistě myšlenek. Minimalismus přináší lehkost, která se promítne do všech oblastí života. Uvolněný interiér, přehledný kalendář, pevné vztahy, promyšlený šatník. Vše spolu souvisí. Možná zjistíte, že největší luxus nepředstavuje to, co si můžete koupit, ale to, co si můžete dovolit odmítnout. Že elegance spočívá v jednoduchosti. A že klid nevzniká přidáváním, ale ubíráním. Minimalismus v praxi znamená svobodu volby. Volby žít méně zahlceně a více vědomě. Volby upřednostnit kvalitu před množstvím. Volby vytvořit si prostor pro život, který vás skutečně naplňuje. A právě to je ten nejcennější jarní restart.

Gabriela Mlynka, foto: archiv



Naklíčeno! Jarní probuzení, které začíná na talíři

Jaro v sobě nese tichý, ale neodbytný impuls. Otevřít okna. Protřídit šatník. Odlehčit jídelníček. Vzduch voní změnou a tělo si žádá svěžest. Právě v tomto období se vyplatí vrátit k jednomu z nejstarších a přitom překvapivě moderních způsobů, jak dodat organismu energii – ke klíčení.



Možná jste už ochutnali křupavé mungo ve vietnamské polévce, pikantní řeřichu na chlebu s máslem nebo jemné výhonky brokolice v salátu. Klíčení však není jen estetický trend z instagramových talířů. Představuje přirozený proces, při kterém se suché semínko probudí k životu – a s ním se promění i jeho nutriční hodnota. V době, kdy hledáme jednoduché, dostupné a funkční cesty ke zdravějšímu stravování, působí klíčky jako malý zázrak.

CO VLASTNĚ ZNAMENÁ KLÍČENÍ

Klíčení představuje proces, během něhož semeno za přítomnosti vody, tepla a kyslíku zahájí růst. V přírodě z něj vyroste rostlina. V kuchyni z něj během několika dní vznikne mladý výhonek – klíček – který konzumujeme ještě předtím, než vytvoří stonek a listy.

Ve chvíli, kdy semínko absorbuje vodu, aktivují se enzymy. Ty začnou štěpit zásobní látky – škroby, bílkoviny i tuky – na jednodušší formy, které mladá rostlina využije pro růst. Právě tento enzymatický „restart“ mění složení potraviny tak, že se stává lépe stravitelnou a nutričně zajímavější.

Výzkumy potvrzují, že během klíčení dochází ke zvýšení obsahu některých vitamínů, zejména vitamínu C a vitamínů skupiny B. U některých druhů roste i podíl antioxidantů. Zároveň se snižuje množství takzvaných antinutričních látek, například kyseliny fytové, která v suchém zrnu váže minerály a brání jejich vstřebávání. Klíčení tedy přirozeně podporuje lepší využití živin.

PROČ DÁT KLÍČKŮM ŠANCI PRÁVĚ NA JAŘE

Zima zatěžuje organismus hutnější stravou, nedostatkem slunce i menší pohybovou aktivitou. Jarní měsíce přinášejí touhu po odlehčení. Klíčky v tomto směru fungují jako ideální přechod mezi zimním komfortem a letní lehkostí.

Naklíčené potraviny obsahují aktivní enzymy, přinášejí vyšší podíl některých vitamínů, nabízejí lepší biologickou dostupnost minerálů, podporují pestrost jídelníčku a dodají pokrmům čerstvou chuť a strukturu. Z praktického hlediska oceníte i jejich dostupnost. Nepotřebujete zahradu ani speciální vybavení. Stačí sklenice, voda a pár dní trpělivosti.

LUŠTĚNINY

Klíčit lze překvapivě široké spektrum luštěnin. Nejčastěji se používají mungo fazole, čočka – hnědá, zelená i červená – dále cizrna a hrách. Právě u luštěnin dává klíčení mimořádný smysl. Během tohoto procesu dochází k částečnému rozkladu složitých cukrů, které bývají zodpovědné za nadýmání, a zároveň se zlepšuje jejich celková stravitelnost. Naklíčené luštěniny tak organismus zpravidla přijímá lépe než jejich suchou podobu a zároveň získají jemnější strukturu i svěžejší chuť.

OBILOVINY A PSEUDOOBILOVINY

Klíčit můžete také obiloviny a pseudoobiloviny, například pšenici, špaldu, pohanku nebo quinou. Naklíčená pšenice se hodí do domácích salátů, lze ji přidat i do těsta při pečení chleba či placek. Pohanka a quinoa po krátkém klíčení získají jemnější, méně nahořklou chuť a příjemně měkkou konzistenci. Klíčení u těchto surovin zároveň podporuje lepší využitelnost některých živin a přispívá k jejich snadnějšímu trávení.

SEMENA A DROBNÁ SEMÍNKA

Velmi oblíbená jsou drobná semena, mezi která patří vojtěška neboli alfalfa, řeřicha, brokolice, ředkvička nebo hořčice. Tato semínka vytvářejí křehké výhonky s výraznou, často lehce pikantní chutí. U brokolicových klíčků se navíc často zmiňuje obsah sulforafanu, látky, která se v odborných studiích spojuje s antioxidační aktivitou a podporou přirozené obranyschopnosti organismu. Při výběru surovin vždy sáhněte po semenech určených ke konzumaci. Zahradnická osiva mohou nést chemické ošetření, které pro kuchyňské využití není vhodné.

JAK KLÍČIT DOMA: KROK ZA KROKEM

Domácí klíčení zvládne prakticky každý, pokud dodrží několik základních pravidel. Nejjednodušší způsob představuje metoda ve sklenici. Nejprve vyberte kvalitní semena určená ke klíčení a důkladně je propláchněte pod tekoucí vodou. Poté je nasypte do čisté sklenice – u drobných semínek postačí jedna až dvě lžíce, u luštěnin zhruba půl hrnku. Semena zalijte vodou





a nechte namáčet. Drobná semínka obvykle potřebují čtyři až šest hodin, luštěniny osm až dvanáct hodin. Po uplynutí této doby vodu slijte, obsah znovu propláchněte a sklenici zakryjte prodyšnou tkaninou nebo speciálním víčkem. Sklenici umístěte dnem vzhůru pod mírným úhlem, aby přebytečná voda mohla odtékat a vzduch mohl volně proudit. Semena dvakrát denně proplachujte a vždy je nechte dobře odkapat.

Podle druhu získáte hotové klíčky během dvou až pěti dní. Uchovávejte je v lednici a ideálně spotřebujte do tří dnů.

Menší semínka, například řeřichu, lze klíčit také na misce s navlhčenou vatou či speciální podložkou. Rozprostřete je v tenké vrstvě, udržujte přiměřenou vlhkost a vyhněte se přemokření. Během několika dní vyrostou jemné výhonky připravené k použití.



HYGIENA NA PRVNÍM MÍSTĚ

Klíčky rostou ve vlhkém prostředí, které může podporovat množení bakterií, proto celý proces vyžaduje důslednou hygienu. Používejte vždy čisté nádoby, pravidelně proplachujte, nenechávejte semena stát ve vodě a vyřaďte vše, co zapáchá nebo má slizkou konzistenci. Rizikovým skupinám, mezi něž patří těhotné ženy, malé děti, senioři nebo lidé s oslabenou imunitou, se často doporučuje konzumovat klíčky až po tepelné úpravě.

V ČEM NÁM KLÍČENÉ POTRAVINY PROSPÍVAJÍ

Klíčení mění nutriční profil potravin několika významnými způsoby. Zvyšuje obsah vitamínu C, který se v suchém semeni téměř nevyskytuje, ale během klíčení se tvoří. Podporuje také vznik některých vitamínů skupiny B a snižuje množství kyseliny fytové, jež váže minerály, například železo nebo zinek, a omezuje jejich vstřebávání. Aktivované enzymy navíc usnadňují trávení škrobů a bílkovin. U čočky nebo mungo fazolí odborné studie popisují nárůst antioxidační aktivity během klíčení, zatímco u brokolicových klíčků se často uvádí vyšší koncentrace sulforafanu ve srovnání se zralou rostlinou. Klíčky nepředstavují zázračné řešení, ale mohou být hodnotnou součástí pestrého a vyváženého jídelníčku.

JAK KLÍČKY ZAŘADIT DO BĚŽNÉHO MENU

V každodenní kuchyni fungují jako univerzální ingredience. Hodí se do salátů, na chléb s pomazánkou, do smoothie i do polévek, kam je přidáte těsně před podáváním. Oživí wrapy, sendviče i asijské stir-fry pokrmy. Kromě výživové hodnoty přinášejí také zajímavou texturu – dodají jídlu křupavost, šťavnatost a jemně pikantní akcent, který celý pokrm přirozeně zvýrazní.



JARNÍ SALÁT S NAKLÍČENOU ČOČKOU, PEČENOU MRKVÍ A KOZÍM SÝREM

Ingredience (4 porce):
1 hrnek naklíčené zelené čočky
4 střední mrkve
100 g kozího sýra
hrst rukoly
2 lžíce olivového oleje
1 lžíce citronové šťávy
1 lžička medu
sůl, čerstvě mletý pepř
hrst nasekaných vlašských ořechů

Mrkev oloupejte, nakrájejte na podélné kusy a promíchejte s trochou olivového oleje, solí a pepřem. Pečte při 180 °C zhruba 20–25 minut, dokud nezměkne a lehce nezkaramelizuje. Naklíčenou čočku krátce spařte horkou vodou nebo ji nechte syrovou – podle chuti. V míse smíchejte rukolu, čočku a pečenou mrkev. Z oleje, citronové šťávy a medu připravte jednoduchý dresink. Salát jím přelijte, rozdrobte kozí sýr a posypte ořechy. Výsledek působí jako oslava jara – lehký, ale sytý pokrm, který propojuje sladkost mrkve s jemnou pikantností klíčků.



AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA S BROKOLICOVÝMI KLÍČKY

Ingredience:
1 zralé avokádo
šťáva z půlky limetky
1 malý stroužek česneku
sůl, pepř
hrst brokolicových klíčků
plátky kvalitního kváskového chleba

Avokádo rozmačkejte vidličkou. Přidejte limetkovou šťávu, prolisovaný česnek, sůl a pepř. Nakonec vmíchejte část brokolicových klíčků. Namažte na opečený chléb a zbytek klíčků navršte navrch. Pomazánka nabízí krémovou strukturu a svěží, lehce štiplavou tečku.



MALÝ RITUÁL, VELKÝ EFEKT

Klíčení přináší víc než jen výživový benefit. Vytváří rituál. Každodenní proplachování semínek připomíná, že změna nepotřebuje dramatické kroky. Stačí konzistentní péče.

Když po několika dnech otevřete sklenici a uvidíte první bílé výhonky, ucítíte zvláštní radost. Z drobného semene vznikne nový život – a vy jej přenesete na svůj talíř.

V jarním čísle Quartieru často mluvíme o návratu k podstatě. O kvalitě místo kvantity. O vědomých volbách. Klíčky tyto hodnoty naplňují dokonale. Nepředstavují módní výstřelek. Nabízejí jednoduchý, dostupný způsob, jak dodat jídelníčku svěžest, barvu i výživu.

Možná začnete lžící mungo. Možná vás nadchne řeřicha na snídaňovém chlebu. A možná si za pár týdnů uvědomíte, že jste spolu s klíčky nechali vyklíčit i nový přístup k jídlu.

Jaro už klepe na dveře. Nechte jej vyrůst i ve své kuchyni.

Gabriela Mlynka, foto: archiv

Dny se prodlužují

Jaro se hlásí o slovo – světlo přibývá, příroda se probouzí a s ní i chuť vyrazit ven. Východní Čechy navíc ožívají pestrou škálou akcí, kde se mísí tradice, sport, kultura i hudba. Vybrali jsme pro vás šest tipů, které vám zpříjemní jarní měsíce a dodají jim správnou energii.



ODEMYKÁNÍ CHRUDIMKY

28. 3. 2026

Řeka Chrudimka se na jaře probouzí stejně živě jako okolní krajina. Proud teče svižně, místy se stáčí mezi loukami, jindy vplouvá do lesních pasáží a občas vytvoří lehké peřeje, které dodají splutí příjemný adrenalin. Na trase čeká přehradní nádrž Seč II, kterou vodáci snadno přepádlují, a také přenášení vyrovnávačky, jež nezabere mnoho sil. Úsek dlouhý zhruba deset kilometrů zahrnuje dva sjízdné jezy a několik kamenných stupínků.



VELIKONOCE NA VESELÉM KOPCI

3. - 6. 4. 2026

Skanzen na Veselém Kopci se na Velikonoce převlékne do jarního kroje. Roubenky zdobí kraslice, výšivky i čerstvé zelené proutí. Řemeslníci předvádějí tradiční techniky pletení pomlázek, zdobení vajíček i pečení mazanců. Atmosféra připomíná staré časy, kdy Velikonoce nepatřily jen symbolům, ale hlavně společně strávenému času.



MALOUPSKÝ WOODSTOCK

28. 3. 2026

V Malé Úpě se chystá další ročník bláznivého rozloučení s lyžařskou sezónou, které si získává stále větší popularitu. Barevné „hippie“ kostýmy, lyže, snowboardy a vodní jezírko vytvářejí kombinaci, která baví účastníky i diváky. Soutěžící se snaží přejet hladinu jezírka, a kdo přitom udrží styl a originalitu, získá hlasité ovace. Atmosféru doplňuje hudba, doprovodné soutěže a hlavně dobrá nálada.

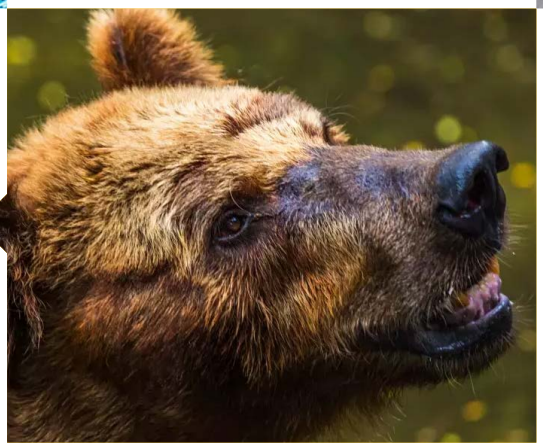


MAJÁLES HRADEC KRÁLOVÉ

25. 4. 2026

Jarní Hradec ožívá jedním z největších studentských a hudebních svátků roku. Majáles přiváží známé české kapely, taneční stage, food zónu i doprovodné soutěže. Festival probíhá po dva dny a tradičně láká tisíce návštěvníků. Kombinuje studentského ducha, jarní euforii a kulturu, která patří k městu už dlouhé roky. Ideální příležitost vyrazit s partou, užít si první velký outdoorový festival roku a nasát atmosféru pulzujícího Hradce.





SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ VÝBĚHU PRO MEDVĚDY HNĚDÉ

4. 4. 2026

Areál Stezky korunami stromů v Krkonoších přidává do své nabídky nový výběh pro medvědy hnědé. Otevření doprovází komentované programy, díky nimž návštěvníci poznají, jak takový výběh vzniká a proč patří k nejbezpečnějším a nejmodernějším v Česku.

PARDUBICKÝ VINAŘSKÝ PŮLMARATON

11. 4. 2026

Pardubice přivítají běžce z celé republiky i ze zahraničí. Půlmaraton patří mezi nejvýznamnější jarní sportovní akce v kraji a zároveň hostí mistrovství České republiky. Trať vede historickým centrem i podél Labe a nabízí příjemný rovinný profil. Atmosféru dotvářejí vinařské stánky a doprovodný program, který baví celé rodiny.

inzerce



Kdo čte, ten kvete!

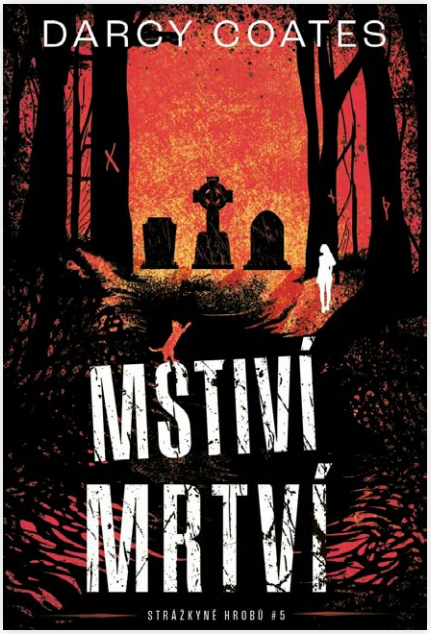
S jarem přichází lehkost, nové chutě i svěží energie, která si říká o příběhy plné emocí, dobrodružství, napětí i laskavosti. Přinášíme výběr deseti titulů připravených ve stylu, na který jste z naší pravidelné rubriky zvyklí.



MÍSTO NA LÁSKU

Lilli Lucas

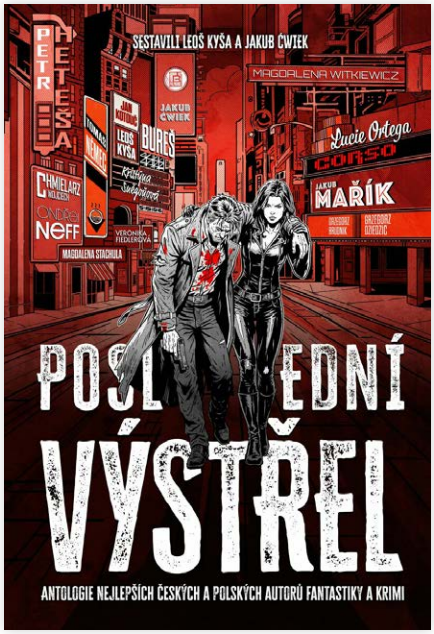
Román pro všechny, kdo věří, že láska si vždycky najde cestu – i do míst, kde by ji člověk nečekal. Autorka staví příběh na jemných nuancích mezilidských vztahů, vůních domova a atmosféře malého městečka, které dokáže obejmout stejně pevně jako milovaná osoba. Proplétá dojemné momenty s humorem a vytváří román, který hladí po duši a zároveň nechává přemýšlet o tom, kam patříme a koho dovolíme pustit blíž.



MSTIVÍ MRTVÍ

Darcy Coates

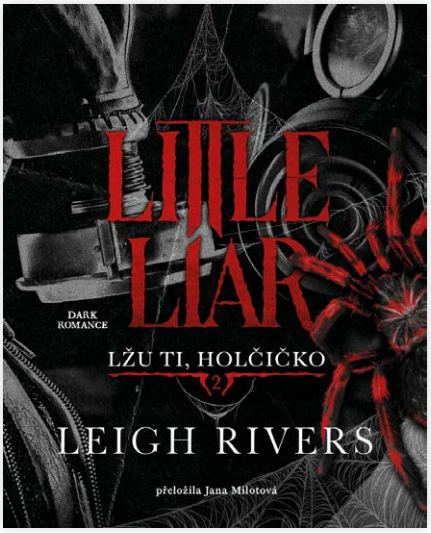
Mrazivý příběh pro milovníky temných románů, kde minulost nikdy neleží skutečně pod zemí. Autorka pomocí hutné atmosféry a dokonale dávkovaného napětí ukazuje, jak nebezpečné může být potlačené svědomí. Strach zde neslouží jako samoúčelný efekt – nese hlubší poselství o vině, pravdě a stínech, které se vracejí, i když je člověk zoufale odmítá vidět.



POSLEDNÍ VÝSTŘEL

Jan Kotouč, František Kotleta, Leoš Kyša & další

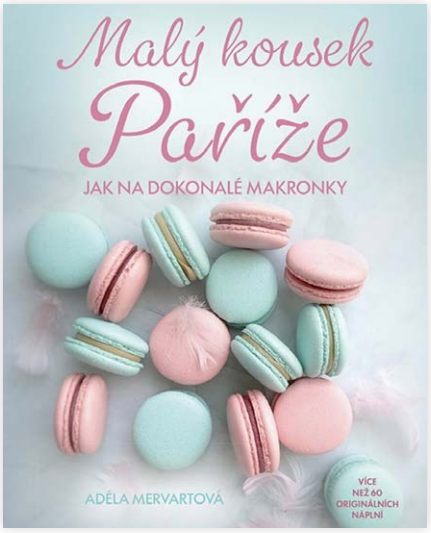
Strhující thriller, který od prvních stran pracuje s atmosférou očekávání a chytrými zvraty. Autor přesně ví, jak vést čtenáře po falešných stopách, aby vzápětí všechno převrátil. Rychlé tempo, výrazné postavy a pevná dramatická linka vytvářejí napínavé čtení, jež potěší každého, kdo má rád detektivky bez hluchých míst.



LITTLE LIAR
LŽU TI, HOLČIČKO

Leigh Rivers

Psychologický thriller o lžích, které se z malých nepravd proměňují v nebezpečnou síť. Autorka mistrně pracuje s napětím a ukazuje, jak se z drobné manipulace může stát devastující síla. Příběh působí mrazivě, protože se dotýká prasklin v rodině i křehkého dětského světa, kde pravda a lež nemají vždy jasné hranice.



MALÝ KOUSEK PAŘÍŽE

Adéla Mervartová

Půvabná kniha, která vás přenese do pařížských cukráren, kde se dokonale ladí chutě i barvy. Autorka nabízí víc než šedesát receptů, které vysvětluje krok po kroku a zároveň je doplňuje o esteticky podmanivé fotografie. Výsledkem je titul, který potěší oko stejně jako chuťové buňky a inspiruje k domácím experimentům s makronkami.



HERKULOVA KREV

Jasmine Mas

Dobrodružný příběh inspirovaný antickými mýty, který však působí moderně a přístupně. Autorka kombinuje akci, humor a silné vztahové roviny. Výsledkem je román plný energie, který ukazuje, že hrdinství nemá jednu jedinou podobu a že i v legendách se skrývá mnoho lidskosti.

inzerce





BOHEMIA APETIT FEST

5. ročník chrudimského street food festivalu

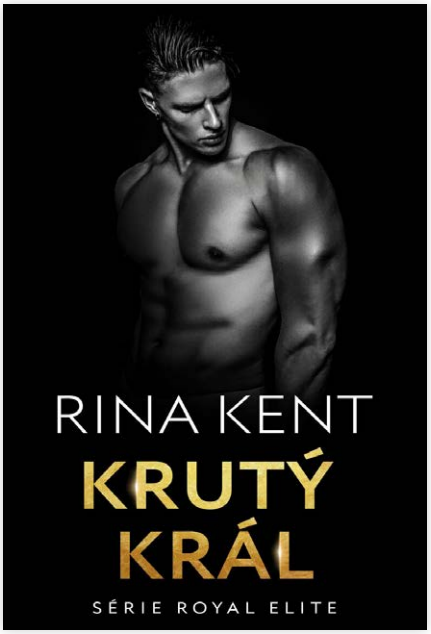


NEVAŘTE A PŘIJĎTE!

Koncert kapely
Eddie Stoilow od 20:00



sobota 9. 5. 2026 od 11 do 22 hod., Klášterní zahrady Chrudim



KRUTÝ KRÁL

Rina Kent

Druhé pokračování populární série přináší temnější tón, ostřejší intriky a elektrizující napětí mezi hlavními hrdiny. Autorka staví svět plný manipulace, lží a moci, kde není jisté vůbec nic – kromě toho, že čtenář nebude chtít knihu odložit. Ideální pro fanoušky fantasy, kteří milují atmosféru nebezpečí i romantiky v jednom.



FINTA NA SOUPEŘE

Stephanie Archer

Roztomilá a svižně napsaná romantická komedie ze středoškolského prostředí. Autorka skvěle vystihuje jiskření mezi dvěma rivaly, kteří se jeden druhému snaží vzájemně vyrovnat – a možná i přiblížit víc, než by čekali. Čtení, které pobaví, zahřeje a nechá po sobě lehký úsměv.



BYZANTSKÁ POUŤ

Vlastimil Vondruška

Epický historický román, který otevírá bránu do světa byzantské říše – plného střetů kultur, víry i ambicí. Autor precizně pracuje s historickými reáliemi a zároveň vytváří živý příběh, v němž nechybí intriky, putování ani osobní dramata. Knihu ocení každý, kdo má rád inteligentní historickou prózu s výraznou atmosférou.



KŘÍDLA VE SNĚHU

Patricia Gibneyová

Temný thriller, který se nebojí dotknout těch nejbolestivějších témat. Když inspektorka Lottie Parkerová dorazí ke katedrále, kde leží tělo nalezené dívky, bojí se, že jde o pohřešovanou osmiletou Willow. Brzy však zjistí, že obětí je Naomi – stejně stará, zabalená v bílé látce, s růžencem v rukou. Obě dívky sloužily jako ministrantky, a přesto matka Willow tvrdí, že se neznaly. Jakmile se druhý den objeví tělo i druhé holčičky, začíná být jasné, že někdo útočí na děti spojené s církevní komunitou. A když zmizí chlapec ze sboru, Lottie ví, že bojuje s časem i s nebezpečným vrahem, který se nezastaví. Příběh chytne pevně a nepustí – svou atmosférou, nesmlouvavou tématikou i emocionálním napětím, které roste s každou stránkou.

PERFEKT
KADEŘNICKÝ SALON

www.kadernickysalonperfekt.cz

Dopřejte vlasům restart.

Rozdíl, který je vidět hned



PŘED KRYOTERAPIÍ



PO KRYOTERAPII

Vlasy, které znovu ožijí už po prvním ošetření.

Kryoterapie vlasů je jemné ošetření chladem, které uzamyká aktivní látky hluboko ve vlasu.

Okamžitě hladší, lehké a lesklé vlasy.

Bez zatížení.

S efektem, který uvidíte i ucítíte.



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



To musíte vidět!

Zatímco se příroda zelená, kina i streamovací služby servírují filmy, které vás vytáhnou z každodenní rutiny a přenesou do světů plných napětí, humoru i lidskosti. Ať už toužíte po hororovém adrenalinu, laskavé komedii, nebo po dramatickém zamyšlení nad tím, kam směřujeme jako společnost, přinášíme výběr titulů, které stojí za pozornost. Jarní sezona zve ke sdílení emocí – tak si vyberte, která vás láká nejvíc.



PŘÁNÍ K NAROZENINÁM: KŘTINY

Rodinné oslavy dokážou být krásné i chaotické – a přesně tuhle směs nabízí Přání k narozeninám: Křtiny. Film sází na laskavý humor, situační nadsázku a postavy, které připomínají vlastní tety, bratrance i kamarády, kteří vždy způsobí malé pozdvižení. Tvůrci se zaměřují na vztahy v rodině a kouzlo okamžiků, které se na první pohled zdají obyčejné, ale nakonec propojí všechny kolem jednoho stolu. Příjemný film pro diváky, kteří mají rádi lehké pohodové příběhy s emocionálním podtextem.



VŘÍSKOT 7

Ghostface se vrací a tentokrát míří ještě temnější a drsnější cestou. Sedmý díl kultovní série staví na tíživé atmosféře a chytrých odkazech na původní filmy, zároveň ale přináší nový pohled na teror, který pronásleduje přeživší přes celé dekády. Tvůrci se soustředí na intenzivní tempo, nečekané zvraty a klaustrofobické prostředí, kde nikdo neví, komu může věřit. Vřískot 7 funguje jako pocta hororové tradici i svěží restart, který si užijí nejen skalní fanoušci.



NEČEKANÉ LÉTO

O letních prázdninách občas stačí jedna náhoda, aby se všechno změnilo. Nečekané léto vypráví o setkání, které přinese lehkost, humor i chvíle, kdy se člověk musí podívat do vlastního nitra. Film staví na sympatických postavách, přirozených dialozích a energii, která připomíná opravdová letní odpoledne. Režisér pracuje s nostalgií i radostí z obyčejných momentů, takže jde o snímek, který pohladí po duši a přitom nezůstane povrchní.



NA SKOK DO DIVOČINY

Co se stane, když se rozhodnete na pár dní vystoupit z městského shonu a vrhnout se do přírody? Na skok do divočiny nabízí kombinaci dokumentu a komedie, která s nadhledem ukazuje, jak moc nás může příroda naučit – pokud jí to dovolíme. Film sleduje hrdiny, kteří hledají klid, dobrodružství i vlastní limity v prostředí, kde signál mizí, ale zážitky získávají na intenzitě. Vtipné scénky střídají zamyšlené momenty a celek působí jako přirozená pozvánka k vypnutí.



SPASITEL

Napětí, morální dilemata a otázka, jak daleko člověk zajde, aby ochránil to, na čem mu záleží. Spasitel pracuje s tíživou atmosférou a postupně utahuje smyčku kolem hlavního hrdiny, který stojí před rozhodnutími ovlivňujícími celý jeho svět. Film mísí psychologický thriller s prvky mysteriózního dramatu a výsledkem je příběh, který nenechá diváka vydechnout. Tvůrci sází na silné herecké výkony a temné vizuální pojetí, které umocňuje pocit, že nic není tak, jak se zdá.



ODYSSEA

Christopher Nolan se pustil do jednoho z nejstarších a nejvlivnějších literárních příběhů vůbec – epického návratu krále Ithaky po skončení trojské války. Odyssea sleduje legendárního hrdinu Odyssea (Matt Damon), který se po válce snaží vrátit domů ke své ženě Pénelopé, ale cesta se protáhne na dlouhých deset let plných setkání s mýtickými bytostmi.

inzerce

16 | 5 | 2026 od 10.00 do 19.00 hodin
Smetanovo nábřeží, park na Nám. 5. května a náplavka v Hradci Králové

Butterfly
s podporou Hradce Králové
Cyklus Královéhradecká nábřeží

CHUŤ JARA 2026
s pivovarem Hradecký Klenot



PŘIJĎTE SI VYCHUTNAT SKVĚLÉ JÍDLO A NÁPOJE A UŽÍT SI PŘÍJEMNOU ATMOSFÉRU V SAMÉM CENTRU HRADCE KRÁLOVÉ.

www.butterfly-agency.cz
@AgenturaButterfly
@AgenturaButterfly

Titulární partner: Klenot Měšťanský pivovar
Partner: Porsche Hradec Králové, Povodí Labe
Kreativní partner: MAXX
Dodavatel akce: Hradecké služby a.s., Královéhradecká provozní
Hlavní mediální partner: Quartier
Mediální partner: Salonky, Beat Radio Classic Rock

Transformative Teal

Víte, která barva vládne roku 2026? Transformative Teal spojuje uklidňující sílu modrozelené s noblesní energií smaragdu a nabízí prostor pro restart mysli i prostoru kolem nás. Tento odstín slibuje transformaci od interiéru přes módu až po kosmetiku. Přinášíme třináct produktů, které dokážou proměnit každodennost v sofistikovaný zážitek.



JAKO SMARAGD

Parfémovaná voda propojuje akvatické tóny s ambroxanem a vytváří svěží, přesto výraznou a hlubokou vůni s dlouhou výdrží. Smaragdový flakon navazuje na ikonický rukopis značky a působí jako designový objekt sám o sobě. Vůně pro ženy, které mají jasno v tom, co chtějí a nebojí se to ukázat.

sephora.cz
3 790 Kč



NEHTY, CO OSLNÍ

Iconic lak pro profesionální manikúru je v odstínu mezi tyrkysem a smaragdem s metalickým efektem. Lak s gelovou konzistencí vydrží na nehtech až čtyři týdny a ruce budou vypadat jako ze salonu. Barva roku si zaslouží precizní provedení.

inshopnails.cz
584 Kč

NA VYŠŠÍ ÚROVNI

Sametové lodičky Mary Jane v odstínu oil nabízejí nadčasovou eleganci. Špičatá špička a sloupkový podpatek o výšce 9,5 cm zvládnou pracovní schůzku i večerní událost, zatímco přezka dodává retro šarm. Zkrátka italský design pro ženy, které ocení propracovaný detail.

marinarinaldi.com
9 030 Kč





HLAVA V TEPLE

Díky precizní ruční práci působí elegantně, čistě a zároveň si zachovává vysokou odolnost i dlouhou životnost. Turban je ideální volbou pro ženy, které hledají originální módní doplněk s osobitým šmrncem. Je lehký, prodyšný a příjemný na nošení, takže se skvěle hodí jak k běžným outfitům, tak i jako výrazný prvek, který dodá celému vzhledu sofistikovanost a ženskou energii.

ebbie.cz
550 Kč



K SUKNI

Punčochové kalhoty v petrolejové barvě dodají outfitu nenápadnou, ale výraznou vrstvu originality. Mikroplyšová struktura je příjemná na nošení, odolává běhům a udrží pohodlí po celý den. Kousek, který snadno povýší základ šatníku na novou úroveň.

astratex.cz
229 Kč

VE STÍNU

Paletka očních stínů v odstínu 279 Denim spojuje matné i třpytivé textury v harmonii modrých a zelených tónů. Díky dlouhotrvajícím pigmentům snadno vytvoříte jemné denní líčení i výrazné večerní smoky eyes. Elegantní, promyšlená skladba odstínů přináší do každodenní kosmetiky dotek couture kvality.

notino.cz
1 790Kč





PŘES RAMENO

Variabilní kožená kabelka kombinuje dvě části – velkou půlkulatou a malou obdélníkovou na společném řemínku. Český design z italské kůže umožňuje desítky konfigurací od ledvinky až po kabelku přes rameno. Toto je jednoznačně minimalistická investice s maximální flexibilitou.

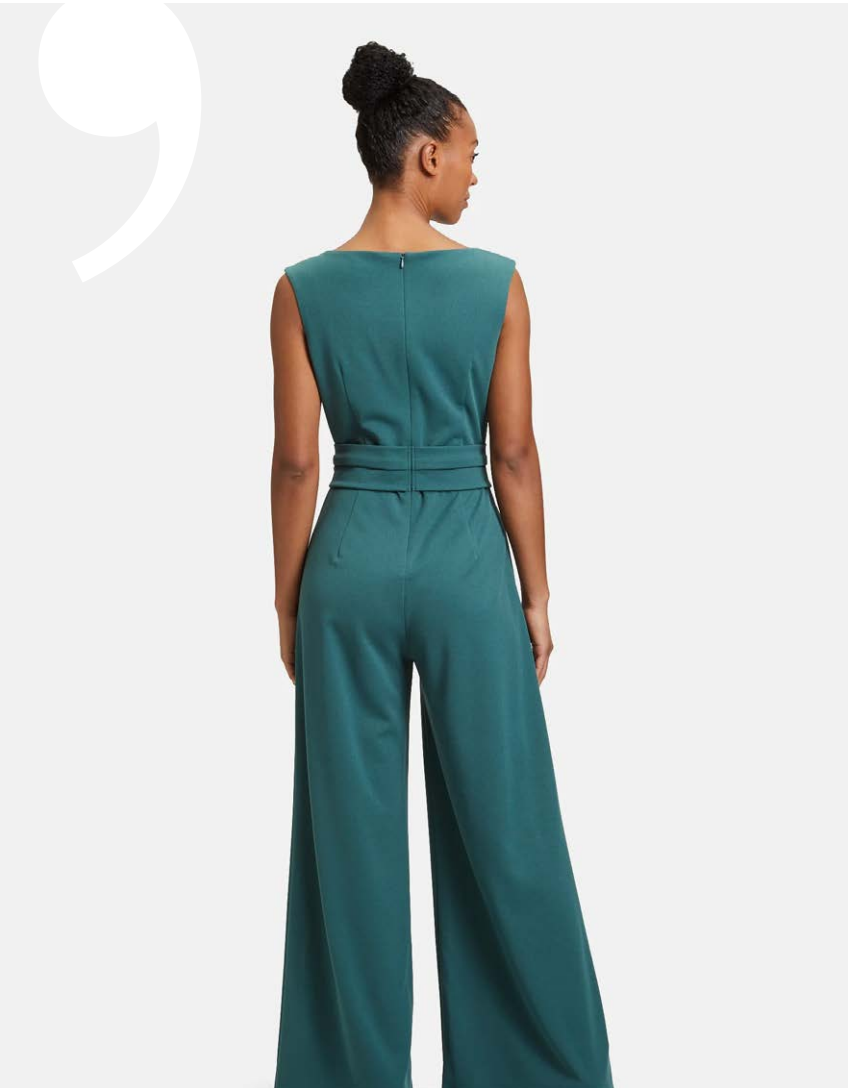
ademistudio.com
5 890 Kč

OBLEČTE SVŮJ MAC

Pevný kryt na MacBook spolehlivě chrání zařízení před poškrábáním a zároveň z něj dělá výrazný designový doplněk. Motiv připomíná klidnou hladinu bazénu, na které se zrcadlí obloha, a dodává zařízení lehkost i originalitu. Praktická ochrana, která zároveň potěší estetickým zpracováním.

burga.cz
1 128 Kč





DO PRÁCE I NA SKLENIČKU

Elegantní overal v odstínu Transformative Teal spojuje pohodlí s nenuceným večerním šarmem. Široké nohavice a lehce vypasovaný střih skvěle fungují na koktejlovou akci, firemní událost i stylový večer ve městě. Jednoduchý, ale výrazný kousek, který spolehlivě řeší otázku „co si vzít“.

zalando.cz
5 299 Kč

PROVONÍ DOMOV

Velká svíčka s dřevěným knotem voní po vzácných dřevinách a starožitnostech. Patinovaná váza v petrolejovém odstínu se hodí jak do knihovny, tak do obývacího pokoje. Při zapálení navíc její knot vytváří zvuk připomínající praskání ohně.

yankeesvicky.cz

986 Kč





PRO JARNÍ ODPOČINEK

Modulární rohová pohovka v tyrkysovém sametu umožňuje až šest konfigurací podle momentální potřeby. Snadno ji rozložíte pro nečekané hosty a její elegantní nadčasový design obstojí i v dlouhodobém provozu. Chytrá investice do domova.

bonami.cz
23 999 Kč

ČESKÝ PORCELÁN Z KARLOVÝCH VARŮ

Tmavě zelený hrnek na pořádnou kávu nebo čaj spojuje kvalitní keramické zpracování s nadčasově jednoduchým designem. Český porcelán z Karlových Varů bez potíží zvládá každodenní používání i mytí v myčce. Ranní káva si zkrátka zaslouží hrnek, který má styl i poctivou řemeslnou kvalitu.

eporcelan.cz
328 Kč





POSVIŤTE SI NA TO

Přenosná stolní lampa od Philippa Starcka nabízí až dvanáct hodin svícení bez jediného kabelu. Odstín light blue spojuje jemně retro siluetu s moderní technologií a díky svému kompaktnímu provedení se hodí jak na terasu, tak do pracovny či studovny. Nadčasový design, který nepodléhá trendům a obstojí v jakémkoli interiéru.

lampemesteren.cz
6 301 Kč

VÍNA S MINIMÁLNÍ OBSAHEM *histaminu*



Tyto vína koupíte ve **vinotéce U Mazlíka**

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

Tel.: +420 604 734 956
www.umazlika.cz

VINOTÉKA u mazlíka



Příští číslo

očekávejte v červnu

Rituály úspěšných

Co dělají lidé, kterým se daří, jinak než ostatní

Na zahradě jako na dovolené

Jak se doma cítit jako u moře?

Letní detox pro tělo i hlavu

Malé změny, které dokážou nastartovat tělo, zklidnit mysl a přinést novou energii

Tajná místa východních Čech

Tipy na romantické výlety

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

Pultar & partneři
PREMIUM správa financí
Hořická 28/8, Hradec Králové
www.pultarapartneri.cz

Staněk & partneři
advokátní kancelář
Letenská 121/8, Praha 1
www.stanekapartneri.cz

Jakub Misík
profesionální fotograf z Hradce Králové
Zeyerova 693, Hradec Králové
www.jakubmisik.cz

Kadeřnictví Perfect
kadeřnický salon
Víta Nejedlého 1100, Hradec Králové
www.kadernickysalonperfekt.cz

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

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

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

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

Sion
Školy a DDM
Kleinerových 550, 500 06 Hradec Králové
www.sion.cz

Kde najdete Quartier

V HRADCI KRÁLOVÉ: Assenza Café & Tapas – Švehlova 443 • **BISTRO u dvou přátel** – Soukenická 55, Pivovarské náměstí • **Café & Bistro V Pekárně** – Františka Halase 1887/12a • **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 • **Oční klinika Visus** – E.Beneše 1549 (budova Polikliniky III) • **OlfinCar** – Na Rybárně 1670 • **Optika Styl** – Švehlova 366/9 • **Oronico Klenotnictví** – Gočárova třída 1297 • **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 • **Fine Fitness** – Jindřišská 276 • **France Car** – Dražkovice 156 • **Grand Pardubice** – nám. Republiky 1400 • **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: BRAFE – Havlíčkova 145, Chrudim • **Café Orangerie** – Pražská 1, Chlumec nad Cidlinou • **Dominent** – Opletalova 15, Chrudim • **GRAND hotel & restaurant** – Klicperova 51, Chlumec nad Cidlinou • **Hotel Aplaus** – Šantovo nám. 181, Litomyšl • **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 • **Salon Visage** – Jiřího Šlitra 1766, Rychnov nad Kněžnou



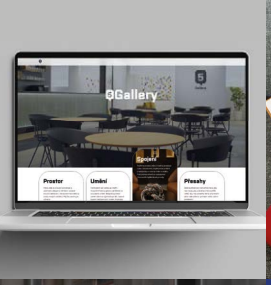
Těšíme se na vás v centru Hradce Králové

TopStyl

Švehlova 321 a Masarykovo náměstí

www.topstyl.cz

Joseph Ribkoff CAMPIONE ELISA CAVALETTI pierre cardin MARC CAIN TAIFUN









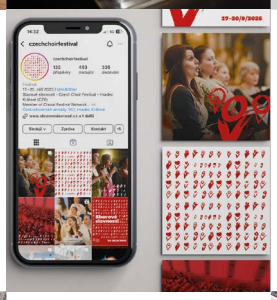




ROOFIX



SYNERIQ



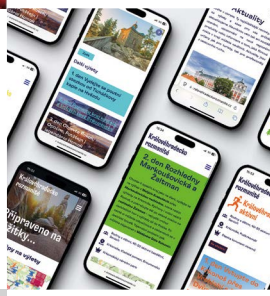


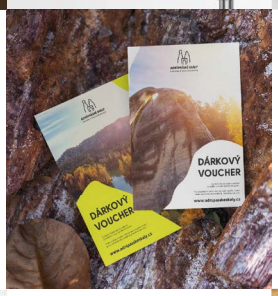






KSKU





PANSTVÍ
BECHYNĚ



Kinský dal Borgo









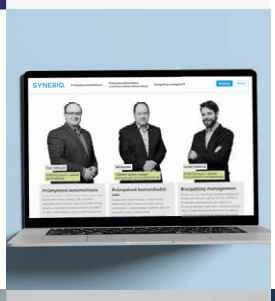
oneplay



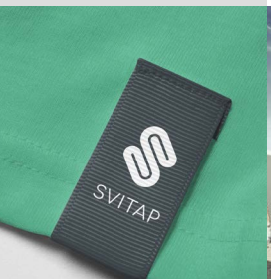
FiftyFifty
KREATIVNÍ AGENTURA



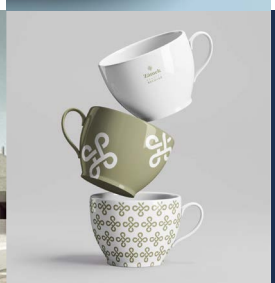




Areál
svatého
Josefa







PULTAR®
& PARTNEŘI

