vše důležité nejen z východních Čech

královský magazín

# Quartier

zima 2021/22



## Buď snová, zimo!

Velký zimní speciál

## Potte (se) taky!

Proč si zamilovat saunování

## Vůní i lékem

Exkurze do světa aromaterapie

## Mr. & Miss z východu Čech

Rozhovor s Lukášem Vyšehradem a Klárou Vavruškovou

ZDARMA



# Quartier

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

Sledujte nás na sociálních sítích:

**@quartiermagazin**

**@quartiermagazin**

www.quartiermagazin.cz



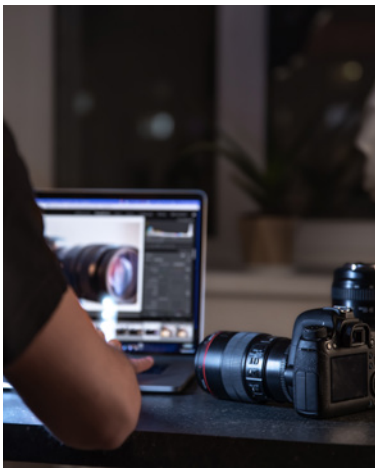



**grafický design**
**multimédia**
**online média**
**tiskové služby**
**marketing & PR**

www.fifty-50.cz







Letošní rok nás znovu přesvědčil, že změna je jediná jistota v životě. Každý ji nakonec musíme přijmout, ať se nám to líbí nebo ne. O to víc je ale potřeba poctivě doplňovat zásoby všeho, co nám dělá radost! Vánoční čas je pro to ideální příležitostí, a tak si dovolte na pár dní zastavit, zachumlat se a nechat se objímat vším, co máte rádi. A kdybyste občas zatoužili po parťákovi, který by vás naladil a inspiroval, sáhněte po Quartieru.

V rukou držíte zbrusu nových 112 stran čtení nejen z východu Čech, které vás nenechá na pochybách, že se to tu šikovnými a inspirativními osobnostmi jen hemží. Také vám dokáže, že nikdy není pozdě objevit a začít zkoušet něco nového. Protože i když příroda odpočívá, děje se toho kolem nás tolik, co stojí za (nejen) za přečtení.

A tak vás srdečně z pohodlí domova zveme na exkurzi do světa vůní, které léčí, na skok do sauny i do ledové vody. Uvařte si s námi svařák podle tradičního receptu našich prababiček a naplánujte si v novém diáři nadcházející rok 2022.

Jaký bude? Takový, jaký si ho uděláme. My už se na něj moc těšíme! Stejně jako na nové příběhy, které přinese, a které vám budeme moci na stránkách Quartieru vyprávět.

Pohodové Vánoce a mnoho štěstí a zdraví v novém roce přejí,

Monika Staňková
*vydavatelka*

Michaela Zumrová
*šéfredaktorka*

Quartier – královský magazín. Vychází čtyřikrát ročně. Registrace MK ČR E 22647. Vydává QUARTIER MEDIA s.r.o., IČ: 05257913, sídlo: Klicperova 1266/1, 500 03 Hradec Králové.
Vydavatelka: Monika Staňková, Šéfredaktorka: Michaela Zumrová. Redakce: Johana Bárová, Hana Došlová, Anna Jermanová, Emil Stelinger.
Grafický koncept & sazba: FiftyFifty kreativní agentura s.r.o., Fotografie: Ondřej Šlambora, Jakub Misik, Pexels.com, Envato.com, Shutterstock.com a archiv. Kontakt: redakce@quartiermagazin.cz, www.quartiermagazin.cz, www.facebook.com/quartiermagazin.
Informace jsou platné ke dni redakční uzávěrky dne 6. 12. 2021. Toto vydání vyšlo dne 15. 12. 2021. 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 částí nebo celku magazínu Quartier bez písemného svolení vydavatele je zakázáno. Nevyžádané rukopisy se nevracejí.











## OSOBNOSTI ČÍSLA

Mr. & Miss z východu Čech 6

## BYZNYS

Stavařina není pro mladý 14
BICZ naděluje celý rok 18
Právo stavět 20
Nákupy pod křídly Orlice 22
Reality ke mně prostě patří 24

## ŽIVOTNÍ STYL

Doktorka na hřišti 27
Čas splněných přání 28
Ukaž kabelku! 29
Moje místo 30
10 otázek pro... 34
Poťte (se) taky! 36
Poslední večeře: servíruj, šéfe! 40
Zaostřeno na oční třídy 42
Nemůžu žít bez... 45

## KULTURA

Vzhůru na Kopec! 46
Hradec Kotěrův 50
Na skok zpět 54
Hvězdý rok 2022 57
M.u.z.e.u.m. 58
Záhadný Rychnov 60
OFFPardubice 64
Stalo se na východě Čech 67














## ZIMA

Hej, mistře Rybo! 70
Zima, zima, zima je 74
Vůní i lékem 78
Velentýn umí překvapit! 81
Wim - kdo? 82
Slavme ženy! 84

## DESIGN. MÓDA & KRÁSA

Ozdoby, které mají srdce 88
Ukaž skříň! 90
Fenomén Gucci 92

## TIPY

Diářův rok 96
Ojíněné radovánky 100
Království příběhů 104
Vítej, 2022! 107
Svátky podle sebe 108



LUKÁŠ VYŠEHRAD & KLÁRA VAVRUŠKOVÁ:

# Mr. & Miss z východu Čech

Ona je současnou a nejdéle úřadující Česko-Slovenskou Miss, on zase nejčerstvějším držitelem titulu Muž roku. Co mají kromě úspěchu v soutěžích krásy společného někdejší baletka z Kostelce nad Orlicí a fotbalový obránce z Hradce Králové?

**Lukáši, netajíte se tím, že vás do soutěže krásy přihlásili rodiče, ani tím, že jste ji pojal tak trochu „punkově" – na volnou disciplínu jste začal trénovat jen pár dní před finálovým večerem. Nebyla vám účast po chuti?**

**L:** To ani ne, spíš jsem v tomto směru trochu prokrastinoval. Naši do mě vandrovali už od loňska, pořád mi říkali, ať se přihlásím, až jsem to pro klid duše opravdu udělal. Když jsem odjížděl z prvního castingu, byl jsem navíc přesvědčený, že tam celá moje účast končí. Že se dostanu do finálové dvanáctky, a dokonce vyhraju, to jsem fakt nečekal. Proto jsem se dopředu nijak přehnaně nepřipravoval.

**Vnímal jste velkou konkurenci?**

**L:** Spíš jsem si připadal, že tam vůbec nepatřím. Nejsem zrovna somatotyp modela, oproti ostatním účastníkům jsem byl výrazně objemnější.

**K:** Z prvního castingu jsem měla podobné pocity. Finále i zahraniční soutěže byly oproti tomu o moc příjemnější. Je to tak trochu „selekce" a dopředu nevíte, co se bude dít. I když na mě byli všichni milí, znovu už bych do toho asi nešla.

**Přitom jste celý ročník 2019 vyhrála a poté uspěla i v početné zahraniční konkurenci a skončila třetí na světové soutěži krásy Miss Earth na Filipínách.**

**K:** Na to už se vzpomíná samozřejmě o dost příjemněji. Když na finálovém večeru vyhlásili moje číslo, musela jsem se dvakrát podívat, jestli je opravdu moje. Chápejte, pro dvacetiletou holku z Kostelce je to prostě hodně silný zážitek. Podobné to bylo i na Miss Earth, tam je ale jakýkoli úspěch dvojnásobné „wow". Velmi rychle pochopíte, že pro spoustu holek tam znamenají soutěže krásy skoro až smysl života. Jednu velkou už vyhrály a do dalšího úspěchu dávají úplně všechno. Běžně si najímají učitele chůze nebo rétoriky a úzkostlivě se hlídají, aby neudělaly žádnou chybu. Teď si představte, že mezi vítězkami je holka ze země, o které drtivá většina účastnic ani netuší, kde leží. Měla jsem z toho velkou radost.

> *„Pro spoustu holek v zahraničí znamenají soutěže krásy skoro až smysl života."*

**Lukáši, vás na přelomu listopadu a prosince čeká mezinárodní soutěž krásy Mr. Grand International v Panamě. Už máte domluveného učitele chůze?**

**L:** Právě jak poslouchám Klárku, začínám mít pocit, že jsem to opět nějak prokaučoval. (*smích*) Zatím jsem ve fázi, kdy zoufale shánním národní kroj, do kterého bych se vešel. Vážně z toho mám respekt, protože budu 11 dní úplně sám kdesi na pomezí Střední a Jižní Ameriky. Kdyby jel aspoň Slovák…

**Je něco, co byste jako zkušená účastnice podobných klání Lukášovi poradila?**

**K:** Mně se vyplatilo být za všech okolností sama sebou. A usmívat se! To mě mnohokrát zachránilo. Vzpomínám na takovou úsměvnou situaci na Miss Earth, kdy na mě během tiskovky plné těch perfektně trénovaných krásných holek anglicky zadrmolili, jestli bych jim nezazpívala českou písničku. Tak jsem nasucho polkla, usmála se a hrdě zanotovala „Skákal pes", což bylo jediné, na co jsem si v tu chvíli vzpomněla. Mám z toho doteď malé trauma, ale na kamerách nebylo nic poznat a ještě mi zatleskali! (*smích*)

**Kromě Miss Earth jste se – paradoxně díky pandemii a vynechání dalšího ročníku Miss – podívala loni i na konkurenční Miss Universe a reprezentovala Česko na Floridě. Lišily se v něčem obě soutěže?**

**K:** Těžko se to porovnává, protože na Miss Earth jsem byla na podzim 2019, v době, kdy jsme o nějakém covidu ještě vůbec netušili. Miss Universe se oproti tomu konala v hlubokém lockdownu, což ji určitě poznamenalo. Na Filipínách jsme hodně cestovaly, vyrážely na workshopy, prezentace, přehlídky a na hotel se jezdily prakticky jen vyspat. Na Floridě jsme naopak musely dodržovat velmi přísná opatření. Veškerý čas jsme trávily

na hotelu a kamkoli jsme se přemisťovaly – i třeba jen do restaurace na oběd – musely jsme jet společným autobusem, s nikým se nedružit a poté jet hned zase zpět.

**Karanténu před vstupem do USA jste trávila v Dominikánské republice. To nemohlo být tak hrozné, ne?**

**K:** Byl to hrozný stres. Asi měsíc před soutěží jsem na americké ambasádě žádala o vstup do Spojených států, který mi byl zamítnut, a začal kolotoč vyjednávání. Řekli mi, že musím do karantény, a jako místo pobytu vybrali Dominikánskou republiku. Nejdřív jsem tam měla strávit jen pár dní, nakonec z toho byly dva týdny. Vím, zní to skvěle, ale zažít 14 dní zavřená v hotelu v cizí zemi a úplně sama? Byla jsem z toho rozhozená, ale co se dalo dělat. Tak jsem se narychlo sbalila a odjela do Vídně, odkud mi letěl navazující spoj do Frankfurtu. Cestou mi naštěstí napsala Italka, že letí na stejné místo. Nakonec jsme celou karanténu strávily spolu a ve finále jsem si to moc užila. Doufám, že se tam budu moci ještě vrátit a vidět z Dominikánské republiky víc než hotelové zdi.

**Pravdou je, že jste uspěli v oboru, který více méně stojí na společenských událostech a cestování v době, kdy bylo obojí buď omezené, nebo přímo zakázané. Nevnímáte to jako vyloženě špatné načasování?**

**L:** Já si to asi pořád úplně neuvědomuji. Oproti Klárce nejsem tak dlouho „u fochu". Nějaké spolupráce už mi díky soutěži přišly, ale nedokážu posoudit, jestli je to vzhledem k situaci hodně, nebo málo. Uvidíme, jak se to vyvine po soutěži v Panamě.

**K:** Nejvíc mě na tom mrzí, že jsem jako vítězka Miss Earth nemohla cestovat. Měla jsem domluveno spoustu zajímavých aktivit po celém světě – mimo jiné Mauricius, kam se běžně jen tak nedostanete. Je to svým způsobem hořkosladké, ale situace je, jaká je, a je třeba to tak brát.

**O soutěžích krásy se s oblibou říká, že jsou plné rivality. Jakou máte zkušenost vy?**

**L:** Žádné podrazy nebo intriky jsem nezaznamenal. Z finálové dvanáctky Muže roku nás bylo 11 sportovců, takže přirozená rivalita a soutěživost v nás byla, ale žádné naschvály nebo zákulisní hry neprobíhaly. Šli jsme do toho s tím, že musíme podat výkon. A pak jsme šli od toho.

> *„Často se mě ptaly, jestli máme v Čechách moře."*

**K:** Musím souhlasit, s žádnými konflikty jsem se nesetkala. Možná jsem měla jen štěstí na fajn holky, ale s řadou z nich jsme kamarádky dodneška. S jednou finalistkou miss dokonce v Praze bydlím a před pár měsíci mě Miss Guam, se kterou jsem se seznámila na Miss Earth, pozvala na takový „reunion" k sobě domů. Kvůli pokračující pandemii jsme to odložily, ale bylo to od ní moc milé a myslím, že to boří mýty o tom, že se missky mezi sebou musí nutně jenom nenávidět.

**Možná s vámi Miss Guam sdílí podobný „handicap" – spoustu lidí určitě také neví, kde její země leží.**

**K:** Aspoň může kývat na otázku, jestli mají moře nebo oceán. *(smích)* To byl v souvislosti s Českou republikou nejčastější dotaz. Evropanky se ještě jakž takž chytaly, ale Američanky nebo Asiatky neměly ponětí. Pomůže, když zmíníte Prahu. Tu zná z mé zkušenosti celý svět.

## Klára Vavrušková

Narodila se 29. 7. 1999 v Kostelci nad Orlicí.

Studovala na UHK obor chemie a biologie, nyní navštěvuje vyšší odbornou školu obor Dentální hygiena.

V roce 2019 vyhrála Česko-Slovenskou Miss, tentýž rok byla 3. na Miss Earth a zúčastnila se také Miss Universe.

**S modelingem jste začínala ve 14 letech doma v Kostelci. Jak jste prožívala přechod do Prahy, potažmo do světa?**

**K:** Trochu se zdráhám říkat svým předchozím zkušenostem modeling, ve skutečnosti jsem šla párkrát do roka přehlídku pro butiky v regionu. Mamka měla v tomto směru spoustu kontaktů a čas od času mi něco domluvila.

**Taky vás přihlásila do miss maminka jako Lukáše?**

**K:** Přihlásila jsem se sama, ale úzkostlivě jsem to tajila. Až když jsem měla odjet na casting do Prahy, přiznala jsem to rodičům, protože neumím lhát. Ale zapřísáhla jsem je, aby to nikomu neříkali. Byli překvapení, ale podpořili mě. Ostatním jsem to řekla až v momentě, kdy jsem se dostala do finále.

**L:** Na druhou stranu jsi byla ušetřena klasickému „já jsem ti to říkala!". *(smích)* To jsem si vyslechl od mámy já, i když přiznala, že během slavnostního ceremoniálu už chtěla ze sálu naštvaně odejít, protože vyhlásili třetího, druhého a moje jméno pořád nikde.









## Lukáš Vyšehrad

Narodil se 24. 2. 1996 v Hradci Králové.

V současnosti studuje Fakultu tělovýchovy a sportu Univerzity Karlovy.

V roce 2021 vyhrál v Náchodě titul Muž roku a Českou republiku reprezentoval na Mr. Grand International v Panamě.



**Stejně mě ale překvapilo, že jste jako celoživotní fotbalista sáhl ve volné disciplíně po kolečkových bruslích.**

**L:** Vzal bych balon, ale pořadatelé kroutili hlavou, že prý je to nuda. Nevěděl jsem coby, protože zpívat neumím, ani hrát na hudební nástroj nebo tancovat. Tak jsem pro inspiraci projížděl různá vystoupení v talentových soutěžích a kolečkové brusle mi přišly jako to nejmenší zlo. Navíc sto kilo na bruslích, to nevidíte každý den!

**K:** Zpětně jsem vděčná, že jsem nic takového absolvovat nemusela. Přemýšlím, co bych tak předvedla. Možná balet, kterému jsem se věnovala od čtyř let až do střední. Snad bych si ještě na něco vzpomněla.

**Tak to jste si prošli podobným zápalem. Lukáši, vy jste hrál fotbal od šesti let až doteď. Proč jste angažmá v hradeckém B týmu ukončil?**

**L:** Už toho bylo zkrátka moc. Poslední roky pro mě bylo čím dál složitější skloubit fotbal se studiem a prací. Tréninky několikrát týdně, k tomu víkendové zápasy. Muž roku byl v tomto směru takovým posledním hřebíčkem do rakve. Vynechal jsem kvůli soutěži část přípravy na novou sezonu a to v týmu špatně nesli, takže jsme se nakonec domluvili na ukončení. Teď jsem víc v posilce než na hřišti a vyhovuje mi to. Vzpomínám na ty roky ale strašně rád, měli jsme skvělou partu a zažili toho tolik – to snad nemůžu ani nahlas vyprávět. Jasně, bylo to svým způsobem náročné, ale když se podívám na svoje vrstevníky, který žádný sport nedělali, určitě budu chtít, aby se nějakému věnovaly i moje děti. Ostatně i mě k fotbalu přivedl táta a jsem za to moc rád.



**Jak prožívali takoví extroverti jako vy lockdown?**

**K:** Byla jsem celou dobu doma s rodinou. I když to bylo těžké období, snažím se vidět plusy. Člověk si utřídil priority a zjistil, že s blízkými tráví opravdu málo času. Pořád se za něčím zbytečně honí. Takže přes všechny komplikace, které mi to přineslo, říkám: všechno zlé je pro něco dobré. Zpětně to vnímám tak, že to nebylo úplně nejhorší období.

**L:** To pro mě to hrozné bylo. Jsem zvyklý denně sportovat a být hodně venku. Takže jsem akorát pěkně kynul. Čas s rodinou byl fajn, podle mě ale všeho moc škodí. A to myslím v tom nejlepším!

**Přitom se blíží svátky. Jak zvládnete Vánoce – čas s blízkými a dobrým jídlem všude kolem?**

**L:** Právě! A to já Vánoce a vánoční pochoutky přímo zbožňuji! Problém je, že nemám záklopku a jím, dokud mi není špatně. Zkrátka do toho jdu naplno jako do všeho. (*smích*) Letos budu mít Vánoce hned dvakrát – nejdřív s přítelkyní a potom s rodiči. Moc se těším a přál bych si jednou na svátky sníh. To už se v Hradci nestalo ani nepamatuju.

> „*Připadal jsem si, že tam vůbec nepatřím. Nejsem zrovna somatotyp modela.*“

**K:** Já doufám, že se ve zdraví sejde celá rodina. Je nás hodně a já si to vždycky moc užívám. Obecně mám pocit, že ty Vánoce přišly zase nějak moc rychle. Těším se ale moc a stejně jako Lukáš na ty dobroty všude. Na kapra, salát a na cukroví. Doufám, že babička s dědou dodrží tradici a jako každý rok se budou předhánět v bramborových salátech. Děda konkrétně jich chystá aspoň pět druhů a hledá si neotřelé recepty, kterými by nás ohromil. Babička si z něj vždycky utahuje, že si váží i tu sůl.

**Nemáte z toho modelkovské úzkosti, že v lednu nic neobléknete?**

**K:** Mám, ale neubráním se. Tohle budu řešit až v lednu. Žijeme jen jednou!

**Zní to, že se domů vážně těšíte. Filipíny, Panama, Florida, Praha – jsou i přesto východní Čechy pořád vaše „doma“?**

**K:** Bude to vždycky moje doma, vždyť já z Prahy prchám do Kostelce neustále. Jednou se tam chci vrátit natrvalo.

**L:** Mám to úplně stejně, východní Čechy a Hradec jsou srdcová záležitost, a až založím rodinu, chci určitě žít tam.

*Michaela Zumrová*
*foto: Ondřej Šlambora a archiv*

# Podzim – slávy čas!




S podzimem přichází každoročně jedna velmi příjemná tradice – oslava narozenin Quartieru. Tentokrát to byly polokulaté, 5. v pořadí a gratulanty jsme přivítali v nádherných prostorách Stavby roku Petrof Gallery v Hradci Králové. A co by to bylo za oslavu bez darů? Ten největší jsme představili našim partnerům, kolegům a přátelům magazínu ještě v průběhu večera – další už 21. vydání Quartieru s podnikatelkou Zuzanou Ceralovou Petrofovou a klavíristou Matyášem Novákem.

*(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**



# Stavařina není pro mladý

Jeho firma oslavila tři dekády na trhu, radnice ho ověnčila Medailí města a nedávná rekonstrukce galerie, kterou s kolegy vedl, si vysloužila titul Stavby roku. Víc než za sebe se ale podnikatel Petr Kulda dívá dopředu. Právě tam ho, jak sám říká, čeká ještě spousta práce. „Především v developmentu máme velké plány a cíle," říká jednatel hradecké stavební firmy STAKO.

**STAKO letos oslavilo 30 let. Bilancujete?**

Nemám ve zvyku příliš se ohlížet zpět, trápit se tím, co se nepodařilo, a dojímat se z toho, co se povedlo. Podle horoskopu jsem tvrdohlavý beran a potřebuji mít vizi a cíl, kam směřuji. Je ale pravda, že takové výročí si malou bilanci zaslouží. Je za námi 30 let tvrdé práce a mám ohromné štěstí, že jsou kolem mě báječní spolupracovníci, na které se mohu spolehnout a bez kterých by nebylo co bilancovat. Myslím tedy, že ohlížení je to radostné, a věřím, že celému týmu STAKO dává optimismus, sebevědomí a chuť do další práce.

**Aby těch důvodů k oslavě nebylo málo, byl jste v létě hradeckým primátorem oceněn prestižní Medailí města. Ta vyzdvihuje významné osobnosti, které se zasadily o rozvoj Hradce Králové. Jak to na vás zapůsobilo?**

To pro mě bylo opravdu velké překvapení. Když mi to asistentka pana primátora volala, chvíli jsem přemýšlel, kdo z kamarádů si ze mě chce vystřelit. (*smích*) V Hradci se totiž v minulosti takovéto ceny zpravidla udělovaly lidem z oblasti kultury, vědy, lékařství nebo sportu. Úplně se však opomíjela oblast podnikání, hospodářství a ekonomiky. Tedy odvětví, které vytváří nadhodnotu a zjednodušeně řečeno vydělává na chod celé společnosti. Proto jsem moc rád, že si to současné

vedení radnice uvědomilo a začalo vybírat nominanty napříč společenským spektrem.

**Jak se Hradec ve smyslu architektury a urbanismu změnil od doby, když jste tu začínal podnikat?**

Před 30 lety to bylo, ostatně jako celá republika, šedivé město, kde se po komunistickém puči v roce 1948 postavilo minimum architektonicky kvalitních staveb. To se naštěstí začalo měnit a vzniklo mnoho zdařilých počinů. V současnosti Hradci podle mého názoru chybí nový územní plán, což je způsobené zejména katastrofickým stávajícím stavebním zákonem a absencí dlouhodobých vizí rozvoje města uskutečňovaných systematicky a trpělivě.

**STAKO se do tváře Hradce i celého regionu zapsalo velmi výrazně. Na jaké realizace jste nejvíce pyšný?**

V každé stavbě s kolegy necháváme kousek sebe, kousek srdce. Hrdí jsme na všechny, jen některé jsou zkrátka víc vidět. Z těch regionálních bych zmínil například přestavbu továrny Vertex na Městskou knihovnu, Všesportovní areál Bavlna, 1. etapu rekonstrukce Benešovy třídy a Polyfunkční areál Terezián-ský dvůr, skládající se ze čtyřhvězdičkového hotelu, nové části Divadla Drak a rezidenčních apartmánů. V segmentu výstavby bytů je to realizace cca 250 bytů v několika domech v lokalitě u Terronicu a výstavba obytné městské čtvrti Plachta, sestávající z cca 1000 bytových jednotek. Tyto bytové projekty jsme stavěli buď jako generální dodavatel, nebo jako developer a generální dodavatel v jednom. Realizovali jsme také řadu staveb v areálu hradecké fakultní nemocnice. Z nejvýznamnějších bych zmínil Porodnicko-gynekologickou kliniku a Transfuzní oddělení.

> *„V každé stavbě s kolegy necháváme kus srdce."*

**Stojíte mimo jiné i za rozsáhlou rekonstrukcí hradecké Galerie moderního umění, která po svém dokončení vyhrála cenu Stavba roku.**

Z hlediska ocenění je to nejvýznamnější realizace týmu STAKO. Úkolem bylo podle projektu architekta Pavla Tušla přestavět památkově chráněný secesní bankovní dům Osvalda Polívky na galerijní prostor splňující náročné požadavky na současnou výstavbu. I když to dnes nevypadá, byla budova uvnitř totálně přestavěna a rekonstruována. O tom, že se to povedlo, svědčí nejen vítězství v celostátní soutěži, ale i spokojenost investora, kterým byl Královéhradecký kraj.

**Podnikání, zvlášť ve stavebnictví, ale není jen o těch příjemných momentech a slavnostně stříhaných páskách. Jak vzpomínáte na těžší momenty – například krizi v letech 2008/2009 nebo stále ještě aktuální pandemii covid-19?**

Žijeme v úžasné době, ve svobodě, v blahobytu, v solidární sociální společnosti. Není válka, u moci nejsou komunisté ani fašisté. To by byl dějinný průšvih. Covid je v porovnání s tím jen epizoda, která odezní, a za pár desítek let si na ni už nikdo nevzpomene. Určitě nechci tento problém bagatelizovat, ale současná moderní společnost disponuje prostředky, jak dopady pandemie minimalizovat. Problém je, že mnoho lidí je zmatených, věří dezinformacím a svým popíráním covidu a očkování problém dramaticky zhoršuje a prodlužuje čas, který budeme potřebovat k návratu do normálu. Ekonomická krize vyvolaná covidem nás bude trápit ještě dlouho, ale její vývoj se momentálně dá velmi



těžko predikovat. Krize, která začala v roce 2008 bankrotem dvou velkých amerických investičních bank a která trvala několik let, byla pro české stavebnictví zničující. Celková produkce českého stavebnictví klesla o 35 procent a mnoho firem v důsledku toho zkrachovalo. Náš obor byl z celého českého hospodářství postižen nejvíc. Přežít tuto dobu znamenalo masivně šetřit, omezit kapacity a obrat a smířit se s tím, že budeme pracovat bez zisku.

**Jaké jsou vaše vize a plány se STAKO do budoucna?**

Dlouhodobě být silnou, spolehlivou a finančně stabilní regionální stavební firmou, a to jak v pozici generálního dodavatele staveb, tak v pozici developera - zejména rezidenčních projektů. Máme mnoho rozpracovaných staveb a je naším úkolem tyto zakázky dokončit kvalitně, včas a za nasmlouvané peníze. V oblasti developmentu máme velké cíle. V současnosti máme rozpracované projekty za cca 8 miliard korun, a to hlavně v segmentu rezidenčního bydlení. Z projektů, které již stavíme, bych zmínil Hotel Aldis v Hradci Králové, bytový projekt Rezidence Smilova v Pardubicích či soubor bytových domů v Milovicích. Ale úplně největším a nejsložitějším úkolem na hodně let dopředu bude pro mě předání firmy mým synům. Uvidíme, ale ne nadarmo se říká, že stavařina není pro mladý, protože vyžaduje mnohaleté zkušenosti a praxi v oboru.

**Jak se po 30 letech podnikání hledá další chuť a motivace?**

Práce vás musí bavit. To je základ. Musíte mít nejenom radost z výsledku, ale zároveň z každé překonané překážky. Neúspěchy, a ty se najdou vždycky, vás nesmí znechutit. Naopak je třeba brát je jako výzvu a poučit se z nich. Kdo nemá z práce radost, ať ji raději nedělá. Zároveň doporučuji stanovit si něco, co jsem si v reminiscenci na hru Václava Havla sám nazval „Odcházení". S přibývajícím věkem je třeba pomalu omezovat práci a víc se věnovat koníčkům, sportu, rodině a přátelům - a plnit si sny, třeba i ty dětské. Současně ve firmě budovat manažerské struktury a předávat jim postupně pravomoci a kompetence. No a v neposlední řadě si přiznat, že každý je nahraditelný.

*Michaela Zumrová*
*foto: Ondřej Šlambora a Tomáš Malý*





**Když ŘSD naděluje.** *Těsně před Vánocemi se motoristům otevírá dalších 22,4 km dálnice D11. Nejnovější úsek spojuje Hradec Králové s Jaroměří, práce na něm začaly v roce 2018 a vyšly na více než čtyři miliardy. Dál by se mělo stavět směrem na Trutnov až k polským hranicím. Až bude dálnice kompletně hotová, měla by měřit zhruba 152 km (aktuálně se jezdí přibližně po 91 km). Hradecká dálnice z Prahy na východ se začala stavět už v roce 1978, její plány ale vycházejí už z roku 1939. V současnosti je součástí mezinárodní silnice E67 Varšava – Praha a také součástí globální sítě evropského dopravního koridoru Paříž – Norimberk – Plzeň – Praha – Hradec Králové – Wroclaw – Varšava – Brest – Moskva, který spojuje západní a východní Evropu.* Foto: ŘSD




# BICZ naděluje celý rok

Vánoce jsou krásným obdobím dávání, v BICZ na něj ale myslí celý rok. Ostatně, společenská odpovědnost patří mezi pevné hodnoty holdingu. Kde v roce 2021 mimo jiné zářily jejich zlaté barvy?

## DOSTIHOVÁ TRADICE

Stejně jako v roce 2020 i letos spojili v BICZ síly s pardubickým závodištěm a stali se hrdými partnery dostihové sezony, která vyvrcholila říjnovou Velkou pardubickou. Jejich podpora dostihů bude přitom pokračovat i v nadcházejícím roce s dvojkami na konci. „*Spolupráci s Dostihovým spolkem Pardubice jsme navázali proto, že jsme vnímali smysl v podpoře dostihového sportu jako takového. To není jednorázová záležitost, a proto budeme rádi pokračovat i v roce 2022*," potvrzuje předseda představenstva holdingu Milan Filo. „*Spojení ušlechtilých koní s hlubokými historickými kořeny tohoto sportu, touha překonávat překážky, touha vítězit – to vše rezonuje s naší vlastní filozofií. Navíc jsme velcí východočeští patrioti, a tak nám dávalo smysl spojit své jméno právě s Dostihovým spolkem Pardubice a přispět tomu, že tato sportovní, kulturní a společenská tradice zůstane zachována i pro další generace*," dodává s úsměvem člen představenstva BICZ Robin Šimek.

> „*Naše podpora dostihového sportu bude pokračovat i v roce 2022.*"

## TISÍCE PRO PEPÍNA

Setkání, která pomáhají dobré věci, si v BICZ váží především. A někdy pro ně neváhají urazit klidně tisíce kilometrů. Proto nepřekvapí, že nechyběli na startu cyklistického závodu organizace ACTIVE HANDY, která pomáhá lidem s těžkým hendikepem. Úkol zněl jasně: ujet na kole celých 2 222 km za 111 hodin. Tým BICZ nejenže úkol splnil, ale jako bonus si dojel pro stříbrnou medaili v kategorii týmů. Hendikepovaný Pepíno, který dlouhodobě trpí následky vážné autonehody, a pro nějž se celý závod jel, se na slavnostním vyhlášení poprvé postavil na vlastní nohy a od přítomných zástupců holdingu převzal šek na svou další léčbu.



*Na akci Okresní hospodářské komory v Ústí n. Labem předali dar pro Hospic sv. Štěpána v Litoměřicích.*




## LÉKAŘ ROKU

Již podruhé v řadě se stal holding BICZ partnerem prestižní akce Lékař roku, která v souvislosti s coronavirovou pandemií ještě nabyla na své důležitosti. Kromě odborných kvalit lékařů a jejich celoživotního přínosu v oblasti medicíny na akci oceňují i významné činy lidskosti. Právě Hippokratovu cenu za humanitu dorazili předat členové vrcholného vedení BICZ.

*Michaela Zumrová*
*foto: archiv BICZ*

### O BICZ

Holding BICZ podniká již řadu let na poli výnosových nemovitostí, jejichž prostřednictvím zajišťuje svým finančním partnerům stabilní zisk.

Přestože pocházejí z východních Čech, nakupují, prodávají a vlastní pestré portfolio nemovitostí napříč celou republikou. Realitní projekty vybírají a modernizují tak, aby produkovaly maximální možný zisk.

Dlouhodobě podporují vybrané nadace, charitativní projekty a iniciativy napříč Českou republikou.

BICZ
HOLDING

*Děkujeme Vám za důvěru a spolupráci.*

pf
2022



# Právo stavět

Tým advokátní kanceláře ARROWS v Hradci Králové rozšířil nový vedoucí advokát Karel Huneš. V čem spatřuje odborník na stavební právo největší pracovní výzvu, jak vnímá aktuální situaci ve své specializaci a jak to vypadá s novým stavebním zákonem? „Současnou situaci sleduji se značným neklidem," říká v rozhovoru.

**Vaší parketou je stavební právo. S čím nejčastěji klientům pomáháte?**

Mými klienty jsou nejčastěji stavebníci - investoři, developeři, kterým se nějakým způsobem zkomplikovala příprava a povolování jejich investičního záměru a potřebují pomoci při přípravě a povolování těchto projektů. Klientům pomáháme i s právními posudky před nákupem nemovitostí, například z hlediska zastavitelnosti a regulativů jednotlivých pozemků. Velmi často řešíme pro naše klienty i kauzy z oblasti přestupkového práva, a to nejen z oblasti stavebnictví ale také dopravy, životního prostředí či památkové péče.

**Jak ze své pozice vnímáte aktuální dramatickou situaci ve stavebnictví?**

Situaci ve stavebnictví, jakož i v celé ekonomice, sleduji se značným neklidem. Dodávky v podstatě všeho se zpomalují a v některých případech chybí základní stavební materiály. Značné množství komodit ve stavebnictví

podražilo až o desítky procent. Doufám, že příští rok se situace již stabilizuje. Nicméně jsem v souvislosti s nárůstem cen a výpadků v dodavatelsko-odběratelských vztazích ve stavebnictví zatím zvýšenou nebo specifickou poptávku po našich službách nezaznamenal. Spíše než smluvní vztahy mezi objednateli a dodavateli materiálů či stavebních prací řeším přípravu a povolování stavebních projektů, jakož i jejich užívání apod.

**Jak jste se k této specializaci propracoval? Bylo to cílené, nebo šlo o souhru náhod?**

Asi kombinace obou. Původně jsem do ARROWS nastupoval jako specialista na komunální právo. Ve stavebnictví jsme však postupem času nalezli větší perspektivu a vlastně i poptávku. Nicméně už od mala jsem měl o stavařinu zájem, kdysi jsem chtěl studovat na střední stavební škole, ale s matematikou jsme nebyli zrovna kamarádi, takže nakonec jsem šel na gymnázium a potom na práva, kde jsem si ke stavebnictví postupně hledal cestičku.

**Zmínil jste své začátky v ARROWS. Kdy vaše spolupráce započala?**

Tým ARROWS jsem rozšířil v září 2018. Začátky pro mě byly trochu těžké vzhledem k tomu, že jsem přišel z veřejného sektoru, kde v některých aspektech platí zcela odlišná pravidla a mentalita, ale myslím, že po pár měsících jsem si na tento zcela jiný svět zvykl. Dnes bych neměnil.

**Ve své praxi zastupujete jak ambiciózní developery, tak klienty, kteří se z různých důvodů snaží stavbě zabránit. Jak se Vám v tomto směru „přepíná“, není to někdy vyčerpávající?**

Určitě je, nicméně doposud jsem měl na ambiciózní developery štěstí a moji klienti jsou většinou velmi rozumní a zastávají určité zásady, což nebývá v tomto oboru pravidlem. Dovolím si tvrdit, že s druhou skupinou klientů je to mnohdy i složitější. Někdy je totiž hodně těžké klientům vysvětlit, že stavba, která jim v sousedství vadí, může legálně vzniknout a procesní obstrukce nám víceméně nic nezískají. S klienty se v této oblasti snažím vždy jednat na rovinu a naše „šance“ hodnotit objektivně. Nicméně ne vždy to naši klienti pochopí. Ono „přepínání“ mi zatím problém nedělalo, spíš mi činí problémy dělat práci, o které nejsem přesvědčen, že má smysl.

> *„Nový stavební zákon je nejvýznamnějším za poslední roky.“*

**Co byla zatím z vašeho pohledu ve vaší kariéře největší výzva?**

Pravděpodobně jednání s některými velkými městy o podmínkách umožnění realizace stavebních záměrů našich klientů. Někdy se setkáváme s neočekávanými požadavky a až absurdními situacemi, kterým musíme čelit. V tomto ohledu mě samosprávy vždy něčím překvapí. Velkou výzvou jsou bezesporu v poslední době rozšiřující se tzv. Zásady pro spolupráci s investory, kterými především větší města odůvodňují výběr tzv. investičních příspěvků od developerů včetně stanovení dalších podmínek a omezení nad rámec právních předpisů.



> *„Při jednání s velkými městy se někdy setkáváme s až absurdními situacemi, kterým musíme čelit.“*

**Blíží se konec roku, začátek nového – chystají se ve vaší právní specializaci významné legislativní změny?**

Velkým tématem je určitě nový stavební zákon, který má přinést zásadní změny v českém stavebním právu. Dovolím si tvrdit, že je to nejvýznamnější zákon několika posledních let. Je však otázkou, zda vůbec nabude účinnosti. Nastupující politická reprezentace jej totiž v legislativním procesu podrobila silné kritice a lze očekávat, že dojde minimálně k jeho změně.

**Jak tráví vedoucí advokát volný čas?**

Ve volném čase se snažím věnovat především rodině. Máme osmnáctiměsíčního syna, který je pro mě nejlepší dobíječkou baterek. Dokončujeme rodinný dům, takže práce je všude stále dost i ve volném čase a když přeci jenom zbyde nějaká chvíle, rád se projedu na kole v lese.

*(red), foto: Jakub Misík*

## O ARROWS

ARROWS ETL Global je poradenskou skupinou zaměřenou na oblast práva a daní včetně dotační a pojišťovací asistence. To vše pod jednou střechou. Se svými kancelářemi v Hradci, Praze a Olomouci a dalšími devíti kontaktními místy napříč regiony patří mezi jednu z největších poradenských skupin v republice, přičemž má přesahy i do zahraničí.




# Nákupy pod křídly Orlice

„Obchodní dům Máj, všech Pražáků ráj!“, říkalo se v Praze, když v roce 1975 otvíral na svou dobu unikátní nákupní objekt na Národní třídě. O královéhradeckém obchodním centru Orlice park shopping jeho ředitel Martin Soukup zase říká, že je to místo pro každodenní nákupy na pohodu. Ptáte se, co spojuje pražský obchodní dům s tím hradeckým? Právě jméno Hradečáka Martina Soukupa, který stál v čele pražského Máje a nedávno se ujal řízení hradecké Orlice. „Máj je úžasný objekt a Praha má svoje kouzlo, ale doma je doma. Dlouho jsem neváhal,“ říká profesí ekonom a mimo jiné bývalý dlouholetý náměstek hradeckého primátora, dnes stále zastupitel Martin Soukup.

**Ředitel obchodního centra – co si pod tím představit?**

Vlastně úplně všechno. Když jsem v roce 2014 skončil po 12 letech jako náměstek primátora a začal jsem řídit první obchodní centrum, pochopil jsem velmi rychle, že se mi zkušenosti z komunální politiky budou hodit. Jen místo zájmů občana jsem začal řešit zájmy zákazníků, provozovatelů obchodů a jejich zaměstnanců. Samozřejmě, že okolnosti a úkoly byly jiné, ale ta hlavní linka zůstala stejná – starat se, vymýšlet, naslouchat, vylepšovat, plánovat.

**Momentálně řídíte obchodní centrum Orlice park shopping. Jaký prostor to vlastně je?**

My s oblibou říkáme, že je to místo pro každodenní nákupy na pohodu. Není to místo zábavy, není to místo pro rodinné celodenní nákupy. Jsme volbou číslo jedna pro ty, kteří chtějí v klidu, bez front a rychle nakoupit a pak pokračovat trávit volný čas a bavit se domů, do přírody nebo jinam.

**Takže jen rychle nakoupit a odjet?**

Komu to takto vyhovuje, tak ano, ale ne nezbytně. Je tu třeba i kavárna nebo dětský koutek a snažíme se stále víc vytvářet příležitosti, jak u nás strávit příjemný čas. Na svaté-



V popředí ředitel centra Martin Soukup

v roce 2002 a charakterizuje jej velmi dobrá dopravní dostupnost, ať už hromadnou dopravou, nebo samozřejmě i autem, pro která tu máme téměř 900 parkovacích míst. Jak už jsem říkal, nespecializujeme se na zábavu, chceme být skutečnými partnery pro každodenní nákupy od potravin v hypermarketu Albert, léků a vitamínů u Dr. Maxe, sportovních potřeb ve Sportisimu, kosmetiky v drogerii Teta, drobných dárků v Pepcu či domácích potřeb v Orionu, přes služby profesionální Optiky Doubrava, skvělý květinový koutek, Hodinářství Asat nebo trafiky Geco až po Vinařství U kapličky či dobroty pro naše zvířecí mazlíčky v obchůdku Sirius. U nás také najdete Erotic City a venku super mycí linku pro auťáky MyjeTo. Na co ale nemohu zapomenout je Saunia, která jako jediná výjimka potvrzuje moje tvrzení, že za zábavou se k nám příliš nechodí. V neposlední řadě bych řekl, že Orlice park je obchodní dům s výborným kolektivem zaměstnanců, kteří mají zájem spolupracovat a skvěle reprezentují svoje obchodní značky. Před Vánocemi jsme do centra pořídili vánoční stromeček a vyzvali je všechny, aby si v centru koupili nebo přinesli z domova vlastní vánoční ozdobu, a symbolicky tak propojili svůj osobní život s pracovním. Protože přece jen v práci všichni trávíme většinu času. Mám kolem sebe skvělé lidi, a to je pro ředitele to nejlepší.

**Co vás přivedlo zpátky z Prahy do Hradce?**

Já jsem především z Hradce nikdy neodešel. Nejdřív jsem se v roce 2014 stal ředitelem hradeckého obchodního centra Atrium, obchodního centra Sever v Ústí nad Labem a později jsem začal pracovat v pražském Máji, ale pořád jsem do Prahy jen dojížděl. Na stěhování jsem nepomýšlel, dojíždění mně vyhovovalo a hlavně v Hradci jsem skutečně doma, takže když letos přišla nabídka na ředitelské místo v Orlice parku, moc dlouho jsem neváhal. Máj je sice úžasný objekt a Praha má svoje kouzlo, ale doma je doma. Rád říkám, že každá nová pozice znamená novou výzvu. Je to především práce s lidmi, která je pokaždé jiná, a přece stejná.

*Emil Stelinger, foto: Jakub Macháček*

## Akce v Orlice parku

**PROSINEC:** Stromeček splněných přání

**ÚNOR:** sv. Valentýn

**DUBEN:** Voříškiáda

**ČERVEN:** Dětský den

ho Martina jsme podávali husu a mladé víno, začátkem prosince přišel s nadílkou Mikuláš, před Vánoci budeme plnit nejtajnější tužby pod Stromečkem splněných přání, u jehož založení jsem před lety stál. Po novém roce se chystáme na svatého Valentýna nebo naši tradiční Voříškiádu, tedy přehlídku pejsků,

> *„Je to především práce s lidmi, která je pokaždé jiná, a přece stejná.“*

či na červnový Dětský den s Bambulí. Na zpříjemňování atmosféry našeho centra ale pracujeme neustále, teď jsme ho třeba nově začali oblékat do sezónní výzdoby podle ročních období, také nám to tu profesionálně sezónně voní – teď v zimě po skořici, jablku a perníku.

**Jak byste představil centrum Orlice park někomu, kdo tu třeba ještě nikdy nebyl?**

Je to vlastně jediné nákupní centrum v severozápadní části Hradce Králové, otevřelo






# Reality ke mně prostě patří

Že za kvalitu se ručí nejen samotnou prací, ale i jménem, ví moc dobře Petra Veličková - majitelka stejnojmenné realitní kanceláře, která se v Hradci Králové pyšní tradicí od roku 2004. Víc než ohromující počty prodejů pro ni znamenají kvalitní vztahy a pocit dobře odvedené práce. „Základ úspěchu je promyšlená prezentace, aktivita, strategie a především zkušený empatický makléř se zápalem pro věc. Bez opravdu dobrých lidí to nefunguje," říká energická podnikatelka.

**Práci v realitách se věnujete 18. rokem. Jak se za tu dobu, než jste „realitně dospěla", váš obor proměnil?**
Změnilo se toho hodně – trh, způsob práce a jiná jsem samozřejmě i já sama. Když jsem v tomto oboru začínala, bylo mi čerstvých 20 let, s obchodem jsem měla jen krátkou zkušenost, ale zase jsem byla velmi ambiciózní a měla velkou chuť něco dokázat. Učila jsem se pod taktovkou advokáta, který mne k podnikání v realitách přivedl a spoustu věcí mne naučil. Přesto bylo velmi náročné začít podnikat sama na sebe, když jsem o světě obchodu ještě věděla tak málo. Ze současných realitních kanceláří fungoval v té době jen velmi malý zlomek a nebylo moc kde se inspirovat. Člověk si prostě na všechno přicházel tak nějak za chodu, a když nevěděl, tak se radil nebo prostě zkoušel. Trh navíc fungoval oproti současnosti zcela opačně. Nabídka nemovitostí byla veliká a najít kupce podstatně složitější. Také si ještě živě pamatuji dobu, kdy si makléři běžně fotili nemovitosti sami bez asistence profesionálních fotografů. Nepoužívaly se drony, netvořily se žádné videoprohlídky – zkrátka nic z toho, co je dnes standardem.

**Jako realitní makléř tedy musí být člověk hodně flexibilní.**

To platí pro podnikání obecně – nehledě na obor, jen v realitách je to možná ještě o něco dynamičtější. Jsem toho živým důkazem, hned několikrát jsme museli ve firmě přehodnotit způsob práce a překopat celou strategii. Donutil mne k tomu nejen vývoj trhu, ale i různé životní situace, úspěchy i neúspěchy. Musíte se zkrátka posunout a pružně reagovat na změny, které se dějí. V průběhu let jsme k realitní činnosti navíc přidali také financování nemovitostí a postupně i development, ať již prodej nemovitostí pro jiné developery, nebo vyhledávání vlastních projektů. A to s sebou pochopitelně nese další výzvy. Využíváme moderních nástrojů, které trh nabízí a které považujeme za úspěšné v souvislosti se zkvalitněním prezentace a lepším prodejem nemovitostí. Vzděláváme se a jsme otevřeni dalšímu vývoji. Považuji zkrátka za důležité nezůstat stát na místě.

**Zmínila jste, že se věnujete i developingu. Co vás k němu přivedlo?**

Čas, zkušenosti a velká záliba v designu. V průběhu let jsme hledali způsoby, jak lépe prodávat. Někdy se nemovitost zobchodovala lépe, když se část pozemku oddělila a navrhl se na ni dům, jindy potřeboval klient prodat větší pozemek, a tak se rozdělil na více parcel včetně zasíťování, případně se rodinný dům rozdělil na několik bytových jednotek, které se zrekonstruovaly. Vždy to bylo zkrátka o tom nalézt optimální variantu prodeje tak, aby byl klient spokojen. V procesu toho jsem zjistila, že právě rekonstrukce jsou mojí velkou vášní, a začala se v této oblasti vzdělávat. Baví mě vymýšlet, tvořit a realizovat. Postupně jsme začali spolupracovat na prvních projektech, až přišel ten první vlastní. Je to svébytná disciplína a stres, ale ten pocit, když se pak jedete podívat na nemovitost, která vznikla z vašeho nápadu, a vidíte za sebou obrovský kus práce, to je k nezaplacení.

**Motto vaší firmy je „bezstarostný prodej vaší nemovitosti“. V čem tkví ona bezstarostnost a klientská úleva?**

Řešíme pro klienty vše, co je třeba, a to opravdu od A do Z. Za základ úspěšného prodeje považuji souhru několika faktorů – zkušeného empatického makléře se zápalem pro věc, kvalitní prezentaci, aktivitu, strategie. Bez opravdu kvalitních lidí by to ale nikdy nemohlo fungovat. Makléř se musí umět nacítit nejen do nemovitosti, tedy co je třeba udělat pro to, aby zaujala, ale také do majitelů, do jejich představ a očekávání a v neposlední řadě do samotných zájemců. Je důležité dokázat kupujícím citlivě vysvětlit, že je to nemovitost přesně pro ně. (*smích*) Neobejdete se také bez promyšlené prezentace, která dokáže zvednout prodejní cenu v řádech statisíců. Na druhou stranu si ale musíte udržovat objektivní nadhled. Profesionální fotky a home-staging mají nemovitost pozvednout, být onou třešničkou na dortu, nikoli pokřivovat realitu a na oko vylepšovat skutečný stav. Pak je to ztrátou času pro všechny strany. V našich očích znamená bezstarostnost full-servis. Žádná zakázka pro nás není jen jednou z mnoha. Reality vnímám z hlediska obchodu a prodeje jako pomyslný svatý grál, a tak k nim také přistupuji.

> *„V našich očích znamená bezstarostnost full-servis. Žádná zakázka pro nás není jen jednou z mnoha.“*

**Specializujete se na určité typy nemovitostí?**

Největší objem prodejů realizujeme v oblasti bydlení, ale co se týče nemovitostí, nebráníme se ničemu. Prodávali jsme už haly, továrny, zemědělské pozemky, chaty… Nejvíce se zaměřujeme na lokality od Prahy po Orlické hory. Horské oblasti obecně nás v poslední době hodně lákají, aktuálně nabízíme i jeden vlastní projekt luxusních horských vil. Další projekt připravujeme přímo v Praze. V každém případě je to ale o tom naladit se s klienty na stejnou vlnu. Jen tak vznikají spolupráce, které přetrvají roky.

**Skoro dvě dekády v oboru už lákají k bilanci. Neměla jste za tu dobu chuť pověsit svou práci „na hřebík“?**

Etap proběhlo několik, i s ohledem na různé situace v osobním životě, pracovní úspěchy i chvíle, kdy jsem došla na rozcestí a musela se rozhodnout, kudy dál. Nikdy jsem ale nepřekročila do fáze, kdy bych obor realit přestala mít ráda. Je to něco, co ke mně patří a je pevnou součástí mého života. Jsem pyšná na skvělé kolegy, kteří se, možná trochu proti své vůli, stali mojí druhou rodinou. (*smích*) Jsem hodně vztahově založený člověk, proto nikdy nebudeme patřit k realitkám, které mají obrovské portfolio projektů a zakázky přijímají jako na běžícím páse. Vnímám, že to klienti oceňují a v průběhu let se k nám vracejí a doporučují svým blízkým. Nezřídka mě jen tak pozvou, aby se pochlubili, jak zrekonstruovali dům, s jehož koupí jsem jim pomáhala. A to mě nesmírně dobíjí!

*Michaela Zumrová*
*foto: Jakub Misík*



# POSUNEME VAŠE PODNIKÁNÍ DÁL

Zavádíme změny ve výrobě, službách i nezisku




## OD NÁVRHU PO REALIZACI

Strategické, operativní, projektové a krizové řízení

Automaizace procesů, digitalizace dat, robotizace a postupy zavádění produktových inovací

Organizace práce a standardizace procesů

Vzdělávání a rozvoj

## VZDĚLÁVÁME JEDNOTLIVCE PRO PROFESNÍ RŮST

manažerské dovednosti | leadership | kalkulace | motivace a odměňování | organizace práce | produktivita a efektivita | mentoring | inovační procesy

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




# Doktorka na hřišti

Věděli jste, že kapitánka hradeckých fotbalistek týmu FC Hradec Králové je zároveň lékařkou? Jak se jí povedlo skloubit náročné studium s profesionálním fotbalem a kdy plánuje „sportovní důchod“, říká v rozhovoru sedmadvacetiletá Pavla Novotná.

**Kapitánkou fotbalistek FC Hradec Králové jste už pátou sezonu. Fotbalu jako takovému se ale věnujete déle. Co vás k němu přivedlo?**

Už je to opravdu nějaký pátek, pokud dobře počítám, věnuji se mu skoro 19 let. Přivedl mě k němu trochu mimoděk táta, když mě s sebou brával na zápasy v malé kopané nebo futsalu. Opodál jsem si sama kopala, až si jednou řekl, že mi to vlastně docela jde a nebylo by úplně na škodu, kdybych do toho balonu někde kopala oficiálně. (*smích*) Shodou okolností narazil na článek v novinách, kde ohlašovali, že hradecký tým žen nabírá nové členky. Tak mě tam naši vzali, mě to chytlo a dodneška nepustilo.

**Jak jako kapitánka vnímáte svoji roli v týmu?**

Vzhledem k tomu, že hraji střední zálohu, očekává se ode mě, že budu mozek týmu, tvůrce hry a pomůžu rozhodovat zápasy. Buď tím, že budu sama dávat góly, nebo je ostatním připravovat. Kapitánskou pásku jsem vždycky vnímala jako velkou poctu, ať už v mládežnických kategoriích nebo potom v nejvyšších. Je to pro mě znak důvěry týmu, který věří ve mě jako člověka a současně v mé fotbalové schopnosti.

**Loni jste úspěšně dokončila medicínu. Jak se vám kloubilo takto náročné studium s fotbalem?**

Bylo to šest let náročného studia, ale měla jsem štěstí, že jsem se dostala na lékařskou fakultu v Hradci Králové, takže mi odpadly starosti s dojížděním na tréninky a zápasy. Stíhala jsem všechno jako ostatní hráčky, jen během zkouškového to bylo složitější. Občas jsem trénink vynechala, ale trenéři s tím problém neměli. Cítila jsem podporu, že studium má přednost. Když na to zpětně vzpomínám, tak mi fotbal v těžkém studiu hodně pomáhal. Na hřišti jsem vždycky přišla na jiné myšlenky, pročistila si hlavu a obklopila se jinými lidmi, než které jsem potkávala každý den na univerzitě. Bylo to skvělé odreagování a svým způsobem odpočinek.

**Fotbal je pořád hodně mužské prostředí, jak jste to vnímala vy? Změnilo se to nějak v čase?**

Fotbal u nás v Čechách je a asi ještě dlouho bude vnímán především jako mužská doména. Což je za mě škoda, protože už několik českých hráček působí v těch nejlepších zahraničních ligách a rozhodně nám nedělají ostudu. Jeden by si myslel, že nás mužští kolegové budou brát vážně, ale mnohdy to tak není. Myslím, že každá fotbalistka se alespoň jednou za život setkala s posměšky a předsudky vůči ženskému fotbalu. Když jsem jako malá někde řekla, že hraju fotbal, kluci se mi většinou vysmáli. Pak je teda úsměv přešel, když jsme šli na hřiště. (*smích*) Mám ale pocit, že čím jsem starší, je situace lepší. Převažuje spíš údiv.

**V roce 2018 zažil tým pod vaším vedením ligu. Jak na to zpětně vzpomínáte?**

Na tuhle sezonu nevzpomínám zrovna ráda. Za A-tým žen nastupuji od 14 let a zatím se s výjimkou jednoho roku v Hradci vždycky hrála nejvyšší liga. Podruhé jsme sestoupily právě v sezoně 2018/2019, a i když jsem se v podzimní části vážně zranila a nedohrála, budu pod pádem do druhé ligy jako kapitánka vždycky podepsaná. Celkově to pro nás nebylo šťastné období, předváděly jsme sice celkem kvalitní fotbal, ale výsledkově se vůbec nedařilo. Poté bohužel skončilo hodně kvalitních a zkušených hráček, které se nám nepodařilo nahradit, což je i jeden z důvodů, proč se nám návrat do první ligy nedaří.

**Jak dlouho byste se ještě ráda fotbalu věnovala? Přemýšlíte nad „fotbalovým důchodem“?**

Říkala jsem si, že pokud budu zdravá a vše stíhat, nemám důvod s fotbalem končit. Nedávno jsem se ale opět vážně zranila, takže uvidíme. Skloubit fotbal s prací snad problém nebude, ostatně už rok jsem v pracovním zápřahu a zvládám to. Navíc jsem si zvolila praktické lékařství, a tak většinu času trávím v ordinaci a víkendy mám volné. Takže se do sportovního důchodu hned tak nechystám.

*Michaela Zumrová*
*foto: FC Hradec Králové*



# Čas splněných přání

Každý konec roku je přirozeně časem bilance. A také dávání. Nadační fond Aquapura Pavla a Moniky Staňkových z Hradce Králové má na srdci obojí. Jejich dlouholetou práci pro pacienty s tromboembolickou nemocí můžete podpořit i vy.

**Uplynulo přes deset, kdy jste založili nadační fond, který pomáhá a podporuje pacienty trpící tromboembolií, tedy poruchami srážlivosti krve. Navíc je čas Vánoc, a to přirozeně svádí k bilancování. Co se od té doby změnilo?**

**PS:** Změnilo se toho hodně. Díky vydatné pomoci partnerů a veřejnosti jsme vybrali a rozdali skoro dva miliony korun, které pomáhají v nemocnicích po celé republice. Nakoupili jsme desítky přístrojů, pořádáme sportovní a společenské charitativní akce, které se už staly v Hradci oblíbenou tradicí. V letošním roce jsme také přivítali novou ambasadorku, zpěvačku Tonyu Graves, která si trombózou prošla po porodu a má v tomto směru rozhodně co říci. Vznikl také dobročinný klip, na kterém jsme spolupracovali s hvězdami české populární hudby. Jsem pyšný, jaký je za námi kus práce.

**MS:** Podařilo se nám také významně rozšířit povědomí o této nemoci, díky odborným přednáškám a osvětovým akcím podporujeme prevenci, která je nejen u této nemoci ze všeho nejdůležitější.

**To víte sami nejlépe, neboť se s tromboembolií oba potýkáte.**

**PS:** Pravda je, že nic vás o nutnosti pomáhat nepřesvědčí víc než vlastní zkušenost. Do doby, než jsme Aquapuru s Monikou založili, neexistovala žádná takto specializovaná organizace, která by se touto nemocí zabývala. Nejen, že máme tromboembolii diagnostikovanou oba, ale geneticky ji zdědil také náš syn, takže to u nás doma bylo přirozeně velké téma. A takových rodin je bohužel hodně.

**MS:** Když jsme se s nemocí setkali poprvé, chyběly nám informace a jak jsme pochopili z reakcí blízkých a přátel, situace byla podobná i u nich. Je to běh na dlouhou trať a velká výzva zároveň. Proto se snažíme mluvit nejen k rizikovým skupinám, jako jsou dívky užívající hormonální antikoncepci, nebo lidé, kteří často a dlouho cestují, ale i k široké veřejnosti.

**Konec roku je přirozeně spojen s charitou, dáváním. Co v tuto dobu chystá NF Aquapura?**

**MS:** Letos jsme se připojili ke krásné a ryze královéhradecké charitativní akci Stromeček splněných přání, která má ve městě dlouhou tradici. Srdečně vás tedy zveme od 14. prosince do obchodního domu Orlice park, kde můžete udělat radost dárkem pacientům s tromboembolickou nemocí.

**PS:** Přispět můžete i finanční částkou, výtěžek poputuje na přístroje pro hematologická oddělení nemocnic. Na zahájení vystoupí operní pěvkyně Ema Hubáčková a účast přislíbil také primátor města. Akce se koná každý den mezi 15.00 a 19.00 hod a poslední možnost obdarovat bude v pátek 17. prosince. Těšíme se, že se ve zdraví a pohodě v tomto magickém předsvátečním čase potkáme.

*Michaela Zumrová, foto: Jakub Misík*

## NF Aquapura

Nadační fond Aquapura byl založen v roce 2011 a za dobu své činnosti rozdal desítky přístrojů a laboratorního vybavení zdravotnickým zařízením po republice, uspořádal řadu přednášek a dalších osvětových akcí na školách a každoročně pořádá sportovní charitativní akce ve východních Čechách. Odborným garantem je od samého počátku kapacita v oboru hematologie doc. MUDr. Petr Dulíček, Ph.D. Přispět dobré věci můžete i vy! Ať už finančním darem nebo vlastní účastí na některé z jejich akcí. Veškeré informace najdete na

**www.aquapura.cz**

# Ukaž kabelku!

Co nosíte v kabelce? Možná trochu drzá otázka, odpověď na ni ale o člověku hodně napoví. Tentokrát jsme ji vysypali profesionální tanečnici Veronice Lálové. A co jsme v ní našli? Mrkněte, bez čeho nevychází z domu někdejší vítězka populární soutěže StarDance.

„Snažím se z domu hlavně neodcházet bez klíčů. (*smích*) V kabelce nosím stabilně diář, gumovací propisku (jinou ne!), mobil, peněženku, kapsičku s pudrem a rtěnkou Nuskin. Protože jedině ta mi vydrží na rtech celý den, aniž by vysušovala. Chybět nemůže ani parfém, ty střídám podle okolností."




## Veronika Lálová

Rodačka z Hradce Králové se tanci věnuje už od svých sedmi let. Její specialitou je samba, ve které je vícenásobná mistryně republiky, ostatně zatančila si ji i na slavném karnevalu přímo v Rio de Janeiru. Její účast sledoval štáb České televize v dokumentu Cesta za tancem. Celkem třikrát se zúčastnila televizní taneční soutěže StarDance, v roce 2016 po boku Zdeňka Piškuly dokonce vyhrála. V současné době se zdokonaluje ve flamencu a vede soukromé lekce v Hradci a Praze.





# 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 propadla předsedkyně spolku Podnikavých žen Pardubického kraje Tereza Všetečková a proč stojí za to se do něj vracet?

**Jaké je vaše nejoblíbenější místo a čím si vás získalo?**
V České republice mě to táhne do Kuksu, barokního areálu u Dvora Králové, na jehož revitalizaci jsem se podílela. Pokaždé, když jedu kolem, táhne mě to tam zastavit. V zahraničí je to severní Itálie. Baví mě jako celek: její atmosféra, lidé, jazyk, počasí, jídlo, krajina, hory, moře. Konkrétně je to oblast Val di Fiemme - městečko Cavalese a přímořské Lignano.

**Vzpomenete si ještě na jeho úplně první návštěvu? Kdy to bylo a jaké vzpomínky to ve vás nechalo?**
Do Kuksu jsme jezdili na školní výlety už jako děti. Co se týče Itálie, začali jsme tam s manželem vyrážet jako mladí, svobodní a bezdětní, když nám bylo sotva dvacet, a zůstalo nám to dosud. Dneska už tam ale míříme s plně naloženým autem. Pamatuji si, jak jsme vždycky nadšeně plánovali výlety, vymýšleli, kam ten den pojedeme, jaký trek půjdeme, kde si dáme lasagne. Rozdělili jsme spravedlivě hory a moře půl na půl, takže pak jsme si po těch horských pochodech jeli zaslouženě odpočinout. Velký dojem na mě vždycky udělá tamější moře. Jen se k němu projít, nadýchat se vzduchu, zaběhat si na pláži. Také jsem ve Val di Fiemme šla svou první ferratu v životě - první a nejtěžší. Vůbec jsme nevěděli, do čeho jdeme, a do toho přišla bouřka. Naštěstí všechno dobře dopadlo.

**Co si žádný návštěvník na tomto místě nesmí nechat ujít?**
V Kuksu určitě bylinkovou zahradu, když je pěkné počasí. V Cavalese, když vyjedete na první stanici lanovky Alpe Cermis, tak je tam fajn restaurace a krásné hřiště s rybníčkem pro děti. Nebo ve ski areálu Alpe Lusia zase stojí za návštěvu přírodní dětský vodní park Giro d`Ali. No a pro sportovní nadšence určitě slézt nějakou lehčí nebo těžší ferratu, třeba na Torre di Pisa.

**Je něco, s čím se vyplatí odtud odjet?**
Z Kuksu si vozím ručně vyráběná voňavá mýdla. Z Itálie zase jídlo - prosecco, prosciutto, sýry. Ve městě Cavalese má sídlo firma La Sportiva, která vyrábí sportovní oblečení, tam se doporučuji podívat jen na vlastní nebezpečí. (*smích*)

**Co je podle vás ten největší argument, proč se na místo vrátit?**
My jsme si jeden takový důvod pro jistotu rovnou pořídili - letos jsme si koupili Italského vodního psa (Lagotto Romagnolo). Říkali jsme si, že by bylo fajn ho vzít do jeho domoviny. Jak vidí písek a vodu, tak se nezná. Jinak je to ale o tom zkrátka zase nasát něco, co nás baví, jen k tomu ještě přidat nějaké nové oblasti, třeba blíže k Toskánsku.



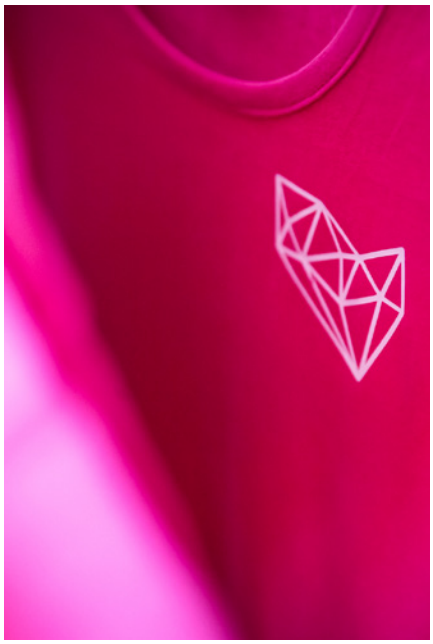
## Tereza Všetečková

Narodila se v Broumově a vystudovala obor Politologie na Fakultě sociálních věd Univerzity Karlovy v Praze. Spolku Podnikavých žen Pardubického kraje se věnuje od roku 2017, ráda tráví čas s rodinou, dětmi a psem, také běhá, chodí po horách, lyžuje v jednom maličkém lyžařském oddíle a čte knihy.









*(red)*
*foto: archiv Terezy Všetečkové*

# Sion

# ŠKOLY A DDM

to nejlepší pro Vaše děti




**sion.cz**

*každé z dětí je u nás*

# TÍM NEJDŮLEŽITĚJŠÍM

Zaměřujeme se na jejich talenty, nadání i rozvoj charakteru.

Jsme rádi za jejich názory i nacházení jejich vlastních originálních řešení.

Chyba není ostuda, naopak je povzbuzujeme, aby se nebály dělat chyby a zkoušet nové věci.

Ve školce jsou skoro jako doma, v rodinném prostředí, kde paní učitelky jsou tety.

Do školy nechodí jen proto, že musí, není to nutné zlo - skutečně je to u nás baví.

Učí se nikoli pro učení, ale aby se dozvídaly nové věci a přicházely na kloub tomu, jak věci fungují.

Zažívají, že škola je pro ně užitečná, že má skutečně smysl - nezískávají averzi k učení.

Nejsou ze školy otrávené a apatické, naopak jsou aktivní a zvídavé.

Středem naší školy je každé z dětí a vždy hledáme, jak právě jeho naučit maximum,
k tomu užíváme různorodé metody učení, vždy tu, která je právě nejefektivnější.

To vše vede k tomu, že jsou skvěle připravené na další studium.

Na střední škole vyučujeme tak, aby to studentům dávalo smysl, aby chápali souvislosti
a byli schopni samostatně přemýšlet.

Vytváříme prostředí, kde je vítané projevovat své názory, kde se studenti rozvíjejí jako osobnosti.

Chceme, aby se studenti rozvíjeli všestranně.

Zásadně neděláme přepadová zkoušení u tabule, namísto toho máme mnohem spravedlivější
a komplexnější písemné testy.

Celkovým pojetím Sion High School jsou její studenti připravenější na vysoké školy lépe
než studenti jiných škol.

Sion
Mateřská škola
Škola, která má ráda děti

Sion
Základní škola
SiON ELEMENTARY

Sion
High School
Gymnázium a pedagogická SŠ

Sion
Dům dětí a mládeže
Volnočasové aktivity
a kroužky pro Vaše děti



# 10 otázek pro...

Jak dobře znáte osobnosti našeho regionu? Pár otázek jsme jim položili za vás v tradiční rubrice Quartieru. Co nám na sebe prozradila architektka a designérka Helena Daňbujánová?

**S čím máte spojenou zimu?**
Jednoznačně s Vánocemi. S dětstvím, s kouzly, s vůní purpury a františka, s houbovým kubou - jídlem, které mám absolutně ráda a které si jindy v roce nedovolím jíst. Také s rybí polévkou, bez které bych měla Vánoce zkažené! S tichem, které se od první adventní neděle vznáší ve vzduchu... Vzpomínám na babičku a dojímám se. Najednou jsem malá holka, co stojí u okna, vyhlíží Ježíška a těší se.

**Jaký byl váš největší zážitek uplynulého podzimu?**
Určitě narození nádherné vnučky Ronji.

**Které místo je vaše nejmilejší?**
To je dost těžká otázka, protože oblíbených míst mám mnoho. Dá se říct, že kamkoli přijedu, všude jsem nadšená a provolávám, bože, to je krása! Ale pokud bych měla přece jen vybrat jedno, bude to Bali. Země plná šťastných a přátelských lidí, země, kde rodina je nade vše, země plná čarokrásné přírody, květin, vůní, ptáků, motýlů, krásných staveb, úžasného jídla. Země, v jejímž jazyce neexistuje slovo ráj. Balijci ho nepotřebují,

oni ráj žijí. Právě tam jsem si uvědomila, jak málo stačí k lidskému štěstí.

**Jaký je váš největší zahradnický úspěch?**
Před 25 lety jsem zasadila růže u našeho domu a ten jimi postupně zarůstá.

**Na který moment své kariéry nejraději vzpomínáte?**
Uvědomuji si každý den, jak mám svou práci ráda, že je mým koníčkem, že mě naplňuje a jak velké štěstí mám. Milým momentem bylo, když jsem byla v padesáti letech nominovaná na Objev roku v Czech Grand Design, a tím se odstartovala má nová éra – éra designu.

**Jaký je váš největší kulinářský zážitek?**
Rozhodně návštěva tříchelinské restaurace Sketch v Londýně. Z mnoha důvodů. Za prvé proto, že můj budoár Lola byl kdysi součástí jejich interiéru (to když výtvarník Martin Creed navrhl interiér této restaurace jako expozici designu od 50.let do současnosti a můj budoár byl mezi vybranými kusy) a tato restaurace se tak ihned stala mojí srdeční záležitostí. (*smích*) Za druhé jídlo je tu famózní, obsluha dokonalá a interiéry, které se po zhruba dvou letech mění, vždy velmi zajímavé.

**Jaké místo u nás na vás nejvíc zapůsobilo?**
Miluji Kuks. Neuvěřitelný Šporkův koncept, atmosféru celého areálu. Místo je neuvěřitelně krásné ve všech ročních podobách, v létě, za husté mlhy, zasněžené. Před lety přibyla nádherná bylinková zahrad a restaurace Baroque, kde končíme každý výlet. Prostě zázrak nedaleko Hradce.

> *„Balijci slovo ráj nemají ve slovníku. Nepotřebují ho, protože ho žijí.“*

**Jaký je váš vztah ke sportu?**
Můj vztah ke sportu nikdy nebyl příliš kladný, určitě vím o činnostech, které mě vždy bavily víc. (*smích*) Přesto mám moc ráda běžky, na kterých jsem dokonce naučila běhat svoje děti, plavání, a to v létě i v zimě. Fascinuje mě ten pocit svobody, kdy si mohu říct kterýkoliv den v roce – dnes je krásně, co kdybych se šla vykoupat. A tak si vozím neustále v autě batoh s ručníkem a plavkami. Čemu jsem ale podlehla absolutně, je jóga. Věnuji se jí spousty let, byla jsem na kurzech v ašrámech v Indii, vyléčila jsem si díky ní astma. Nedám na ni dopustit.

**Jaký byl váš největší adrenalinový zážitek?**
Pravděpodobně jízda na raftu v rozbouřené řece Ganga. To už nikdy nechci zažít!

**Jaká je vaše představa ideálního víkendu?**
Možností je víc, ale co mám opravdu ráda, je víkend strávený v Prachaticích u našich dlouholetých přátel Zuzany a Jakuba. Krom toho, že jsou neuvěřitelní entuziasté, kteří zde založili Galerii designu Neumannka, jsou to veselí a srdeční lidé. Dva dny v jejich domě jsou pro mou obrodu přínosnější víc než měsíc v lázních. A k tomu samotné Prachatice – nádherné město s malebným, poklidným náměstím, krásnými renesančními domy a šumavskou přírodou kolem. Co víc si přát?

*(red), foto: Ondřej Šlambora*


*foto Bára Prášilová*

## Helena Daňbujánová

Narodila se v Nymburce a vystudovala Fakultu architektury ČVUT Praha. Je architektkou a designérkou. V roce 2012 založila vlastní značku s příznačným názvem „Helena Daňbujánová“, o dva roky později otevřela vlastní showroom v Praze. V padesáti letech byla nominována na Objev roku Czech Grand Design, získala taktéž 6 národních cen EDIDA (Elle Deco International Design Awards). Český design pravidelně reprezentuje na výstavách a veletrzích v Paříži, Miláně, Londýně či Hong Kongu. Výroba je manufakturní, využívající stávajících lidských zdrojů a prezentující tu nejlepší práci českých řemeslníků a výtvarníků: čalouníků, truhlářů, sklářů, šperkařů, ilustrátorů, vyšívacích babiček. Jako architektka zanechala ve východních Čechách výraznou stopu. Spolupracovala například na Novém pivovaru v Hradci Králové, navrhla populární sociální podnik Bistro u dvou přátel na témže místě a v neposlední řadě je autorkou hotelu Rajská zahrada v Novém Městě nad Metují.



# Poťte (se) taky!

Sow – nah! Nenechte se mýlit, nejde o žádný indiánský pozdrav. Takhle se kdysi dávno ve finštině vyslovovala sauna. V doslovném překladu znamená lázeň a pro naše tělo je z mnoha důvodů jedním slovem blahodárná. Zveme vás na malou exkurzi do světa saunování. Je totiž akorát čas na chvíli se vypařit!

Řekli byste, že tradice saunování se předává z generace na generaci už víc než 10 tisíc let? V minulosti byly sauny rušným místem setkávání, pořádaly se v nich náboženské rituály, ženy do nich dokonce chodily povít své potomky a starci se v nich zase vydávali na poslední cestu. Přestože se v čase měnila jejich podoba i forma užívání, jedno zůstalo stejné: už naši prapředci dobře věděli, že na tom vědomém „ohřívání se“ prostě něco je!

## ZAČALO TO DÍROU V ZEMI

První finské sauny byly v podstatě díry vyhloubené do země, do jejichž středu se pokládaly nahřáté kameny. Otvor nahoře se pak přikryl zvířecí kůží. Následovaly pozemní tzv. kouřové sauny, které sestávaly ze tří stěn, stropu postaveného z kmenů a velkých dřevěných dveří. Vnitřek sauny byl obložený kameny a při vyhřívání se s otevřených kamen plnil kouřem. Když se zhruba po osmi hodinách v místnosti vytvořila ideální saunovací teplota, byly už stěny vydatně pokryty sazemi. Přestože šlo o rituál značně špinivý, byl zcela hygienický – saze jsou totiž sterilní. Ostatně na některých místech fungují kouřové sauny dodnes a pyšní se početnou základnou nadšenců.

## PARNÍ STANY

Prastaré asijské nomádské kmeny zase propadly kouzlům parní sauny a úspěšně je přinesly i do Evropy. Podle archeologických nálezů si už v 5. století běžně stavěly relaxační stany, do kterých nosily z ohniště nahřáté kameny a polévaly je vodou. Pak si posedaly do kolečka kolem nich a prostě jen odpočívaly. Avšak pozadu jsme v koupelích ve vlastním potu nebyli ani v Čechách, kde se první písemné zmínky o saunování objevují v 10. století. Slovanské sauny se tehdy stavěly ze dřeva s trámy vycpanými mechem. Novodobé sauny podobné těm, které známe dnes, se začaly budovat až začátkem 19. století.

Postupem let přivítaly sauny kromě technických vylepšení také další „sestry“: k suché finské s teplotou okolo 90 stupňů a zmíněné parní se přidala například tropická, solná nebo herbal, které benefity obou příjemně kombinují.

> *„Peeling představuje ideálního saunového společníka. Jeho základem je hrubozrnná sůl nebo třtinový cukr.“*

## TRÉNINK V KLIDU

Silnější imunita, lepší dýchání, kvalitnější spánek. To je jen zlomek z výčtu vědecky prokázaných účinků saunování na lidské tělo. Pobyt v sauně je svým způsobem takový trénink – jen hezky v klidu a bez jakékoli zátěže. Pomáhá tělu snadněji se vypořádat s přechodem mezi vysokou a nízkou teplotou, a tak lépe odolává nachlazení. Zároveň také zrychluje krevní oběh, posiluje srdce a motivuje imunitní systém vytvářet více bílých krvinek. Dýcháním horkého vzduchu se navíc zvyšuje vitální kapacita plic a průtok vzduchu. Nehledě na to, že v sauně ze sebe prokazatelně vypotíte toxiny a odbouráte stres.

Což o to, proč to nezkusit. Zvlášť teď v zimních měsících, kdy je každá dávka tepla navíc víc než vítaná. Jenže, jak se saunováním bezpečně začít? „*Určitě je důležité nic ze začátku nepřehánět, trávit v sauně tolik času, kolik je vám příjemné a postupně navyšovat. Dobré je začít s mírnějšími, které mají míň stupňů, jako je například solná, herbal nebo tropická, která je zase vlhčí. Pokud znáte někoho, kdo do sauny už chodí, doporučuji návštěvu naplánovat společně, nebo se zeptat přímo v sauně, kde vám vše vysvětlí,*“ říká Jaroslav Zony-





ga, provozní ředitel saunové sítě Saunia, která má svou pobočku přímo v Hradci Králové. Jedním dechem dodává, že něco jako ideální frekvence návštěv neexistuje a záleží, co vyhovuje konkrétnímu jedinci. „*I tak ale doporučujeme docházet alespoň dvakrát až třikrát za měsíc, abyste dosáhli dlouhodobých benefitů. Při každé návštěvě je dobré absolvovat alespoň tři kolečka, tedy sauna-ochlazení-odpočinek. Doba relaxu by přitom měla odpovídat zhruba dvojnásobku doby strávené v sauně. Zapomínat nesmíte ani na pravidelné doplňování tekutin.*“

> *„Slovanské sauny se kdysi stavěly ze dřeva s trámy vycpanými mechem.“*



*v hradecké Saunii si užijete zaslouženého relaxu*

## NENÍ CEREMONIÁL JAKO SAUNOVÝ CEREMONIÁL

Možná se to nezdá, ale saunování není jen o klidném sezení a pozorování stékajících krůpějí potu - dokáže být skutečným zážitkem! Důkazem budiž oblíbené saunové ceremoniály, které nejenže pobyt v sauně zpestřují, ale díky speciálním dovednostem profesionálních saunérů ještě zesílí účinky na vaše tělo i psychiku. „*Saunové ceremoniály by se daly připodobnit k animátorským akcím, které znáte z dovolených. Osobně mám nejradši dynamické ceremoniály, u kterých za doprovodu hudby a speciálních vůní provádí saunér s pomocí ručníků nebo vějířů termické nárazy. V Saunii jsou zdarma, a tak je může vyzkoušet každý,*“ láká Jaroslav Zonyga.

## I POKOŽKA SAUNU MILUJE

Saunování si ale hravě zamilujete i pro jeho beauty účinky. Pokožku totiž prokrvuje, přispívá k obnově buněk, otevírá póry

a zlepšuje vstřebávání živin. Saunová kosmetika složená z vydatných krémů, esenciálních olejů a peelingů je tak u návštěvníků stále oblíbenější. Právě peeling představuje ideálního saunového společníka! Čistí totiž pleť, odstraňuje z ní odumřelé buňky, zjemňuje, prokrvuje, vyživuje a sjednocuje její barvu. Nejčastěji si přitom můžete vychutnat peeling, jehož základem je hrubozrnná sůl nebo třtinový cukr. Aby vás „nesedřel z kůže“, měl by obsahovat také zvláčňující a vyživující složku – v tom dobře poslouží zejména med či olej. A kdy je na takovou peelingovou kúru v sauně ideální čas? Když si lebedíte v klasické sauně či parní lázni. Nanášíte ho krouživými pohyby od chodidel směrem nahoru a necháte působit po celou dobu vašeho pobytu v potní místnosti. Zbytky peelingu se smyjí při ochlazování ve sprše.

Nevíme, jak vy, ale my už si pomalu balíme ručník a vyrážíme směr Saunia do královéhradeckého Orlice parku. Ačkoli tam můžete přijít i bez něj – vše vám totiž půjčí na místě. Co vyrazit hned po práci a večer si pak užívat příval endorfinů a tzv. „sladkou únavu“, po které se lépe usíná? „*Saunování je opravdu skvělé a rádi bychom, aby jeho kouzlo objevil každý. Nabízíme proto první vstup zdarma. Jediné, co musíte, je zaregistrovat se na našem webu a dobít si kredit ve výši 300 korun, které lze využít na konzumaci, nebo případně na další návštěvu. Pak už stačí jen vyrazit, protože s sebou nemusíte mít opravdu vůbec nic. Zdarma vám zapůjčíme prostěradlo a ručník, bar nabízí skvělé domácí limonády, čaje, panini anebo třeba pivo. Takže neváhejte přijít se vypařit,*“ dodává Jaroslav Zonyga.



*pobočka hradecké Saunie*

> *„Dýcháním horkého vzduchu se zvyšuje vitální kapacita plic a průtok vzduchu.“*

*Michaela Zumrová*
*foto: archiv*

inzerce

# První vstup zdarma

- **Otevřeno každý den od 9:00 do 23:00**
- **Ručník a prostěradlo v ceně vstupu**
- **Časově neomezený vstup**




www.saunia.cz

SAUNIA
SAUNOVÝ SVĚT



# Poslední večeře: servíruj, šéfe!

„Nejíme proto, abychom žili, ale žijeme proto, abychom jedli.“ Ano, skutečně v tomto pořadí hledí na svět všichni milovníci dobrého jídla a pití. Jejich cesty řídí chuťové buňky, touha po připomenutí známého i poznávání nového. Za zážitky u prostřeného stolu neváhají vážit dlouhou cestu, ale dobře znají i kvalitu, která se skrývá hned za rohem. Kdyby se měli rozhodnout, kde si dopřát svou poslední večeři, možná by věděli hned a možná by dlouze váhali. Patříte-li mezi gurmány k těm druhým, vezme vás Quartier v každém vydání do bistra, restaurace či baru, za které dává celá redakce ruku do ohně.

Pokud ve všední dny navštěvujeme restaurace řekněme všední, jsou svátky příležitostí zavítat do těch nevšedních. A ať je tím svátkem neděle či jiná slavnostní příležitost, tyhle nevšední zážitky si dopřáváme rádi. Bohatý brunch, oběd s ubrouskem v klíně, večeře při svíčkách. A kdyby ta večeře měla být poslední, tak by restaurace Zdeňka Pohlreicha Café Imperial ve stejnojmenném pražském hotelu byla volbou nad jiné.



Budovu hotelu Imperial v ulici Na Poříčí, na dohled od Náměstí Republiky, byste možná minuli. Její fasáda nezáří do daleka a nevyniká nad okolní budovy zvlášť zdobnou omítkou, ale pokud vaše oko ví, co hledat, najde to. Nápis Café Imperial. Přístav gurmánů, mekka fanoušků slavné televizní show, lurdy zklamaných strávníků. Šéfkuchař Zdeněk Pohlreich restauraci ve stylu evropských „café“, které u nás servírovaly naposledy za první republiky, otevřel v roce 2007. Už dva roky na to se stal tváří televizního pořadu Ano, šéfe!, kde účtoval s hospodským šlendriánem a uváděl provozovatele stravovacích zařízení v úžas lekcemi o tom, jak snadné může být dobře vařit a poctivě vést podnik. Nebylo by poctivé tvrdit, že televizní sláva se stala příčinou úspěchu jeho restaurace, ačkoliv ruku na srdce, nejednoho zvědavého diváka do Café Imperial rtuťovitý šéf jistě přivedl.

Včetně níže podepsaného autora. A ne jednou. Návštěva Pohlreichovy první restaurace (později otevřel ještě Divinis a bistro Next Door by Imperial) je skutečným svátkem. Už od dveří vidíte, že tady je něco jinak. Jen sem, probůh, nevyrážejte bez rezervace! Ve všední dny je výhodou, o víkendech nutností. Jinak riskujete čekání na chodníku, jak to možná znáte z restaurantů zvučných jmen za našimi hranicemi. Ovšem máte-li rezervaci nebo štěstí na náhodou uvolněné místo, jste vpuštěni do této gurmánské svatyně. Bohatě zdobený art deco interiér, na jehož stěnách a stropě spolu tančí charleston zlatá a bílá, je k tomu víc než vhodnou kulisou.

> „Už od dveří vidíte, že tady je něco jinak.“

Pokud se někdo stane živoucí ikonou svého oboru, je to požehnání i prokletí zároveň. Na jeho práci je totiž nahlíženo tím přísněji a ani drobné přešlapy se neodpouští. U kritického šéfa to může platit dvojnásob. Jenže – ono po návštěvě v jeho Café Imperial není co vyčítat. Nádobí se blyští, servis usmívá a servírovaná jídla se pak přímo smějí. A co hlavně – chutnají! Nemohli jsme než začít francouzskou cibulačkou s vínem, podávanou s nezbytným toastem zapečeným aromatickým sýrem (tradiční receptura předepisuje Gruyére, což je téměř jistě i případ zdejšího provedení). Miska je horká tak, že nedočkavý jedlík se snadno spálí. Také u hlavního chodu zůstáváme věrni šéfově klasice – objednáváme si jehněčí kolínko na majoránce. Bylo by plýtváním slovy, pokud bychom chtěli popisovat silnou omáčku, dokonale měkké maso nebo smetanový špenát. Snad jen, že nám se sklenkou italského červeného chutnalo výtečně. Dezert s díky odmítáme, jednoduše už na něj nezbylo místo. Ale když číšník s úklonou položí na stůl účet, ani se nám odtud nechce.

Ostatně Pohlreichem tolik vzývaný servis, tedy číšníci a servírky, tu skutečně zaslouží vyzdvihnout. Podává se tu totiž živoucí důkaz toho, že úslužnost není úlisnost a milost zase dotěrnost. Blazeovaní mladíci i důstojní pánové středního věku, slečny růžových lící i kultivované dámy v letech tu v symfonii pohybů rozehrávají představení, k jehož dokonalosti schází snad jen živý orchestr.

*Emil Stelinger*
*foto: archiv*

## Poslední večeře

je o restauracích, barech a bistrech nejen z východních Čech, kde stojí za to jíst. Máte tip? Nebo restauraci? Napište nám na redakce@quartiermagazin.cz






# Zaostřeno na oční třídy

Již dlouhých 13 let pomáhají specializované oční třídy při ZŠ a MŠ Jiráskovo náměstí dětem s vadami zraku. Tento celorepublikový unikát má přitom v Hradci Králové tradici ještě delší. Žákům trpícím krátkozrakostí, šilháním nebo astigmatismem či tupozrakostí se zde odborně věnují už od 70. let. „V současné době poskytujeme tuto nadstandardní péči žákům 1. a 2. třídy a má to obrovský smysl. Když žáci naši oční třídu opouštějí, bez problémů se integrují do kolektivu běžné třídy, a mnohdy dokonce prospěchově vynikají," říká ředitelka ZŠ a MŠ Jiráskovo náměstí Alena Hradílková.



**Jak se ve vaší škole liší oční třída od té klasické?**

Co do počtu žáků je menší, může do ní chodit maximálně 14 dětí. Třída je speciálně vybavená, osvětlená, osazená vnitřními i vnějšími žaluziemi. Žáci také sedí po jednom, abychom jim zajistili stejný přísun světla a obecně stejné psychohygienické podmínky. Učí je speciální pedagožka se zaměřením na tyflopedii. Zaměřuje se při výuce na barvy, tvary, hlídá velikost písma – to všechno je pro tyto žáky důležité. Velkou výhodou je naše vlastní ortoptická ordinace přímo v budově školy, kam děti chodí na základě doporučení lékaře dvakrát až třikrát týdně oči cvičit. Naše vychovatelka, ortoptistka, si pro ně chodí přímo do hodin a věnuje se jim intenzivně 20 minut. Žáci tak nezameškají příliš ze samotné hodiny a jejich zraku to ohromně pomáhá.

**Mají žáci v očních třídách jiný vzdělávací plán?**

Nikoli, obsah jejich vzdělávání je shodný s běžnými třídami, jen přístup je jiný. Dokonce máme zkušenost, že když se ve 3. třídě integrují, nejenže hladce „vplují" do kolektivu, ale nezřídka i vědomostně vynikají. Spolu s ostatními třídami jezdí na výlety, chodí na exkurze. Jejich učební plán je totožný.

**Stává se, že po absolvování prvních dvou let v očních třídách od vás děti odcházejí na jinou školu?**

Je to možné, dochází k tomu ale spíš výjimečně. Žáci očních tříd jsou zvyklí fungovat v kolektivu celé školy, paní učitelky je

vedou ke společným činnostem a zážitkům napříč ročníky. Díky tomu se brýle i okluzor stávají běžnou součástí výuky a děti jejich nošená nepociťují jako hendikep. To je pro každého rodiče pochopitelně vždycky velmi důležité.

**Jaké jsou na oční třídy zpětné vazby od rodičů?**

Rodiče jsou často překvapeni, jak velký pokrok jejich ratolesti dělají, a zároveň spokojeni s individuálním přísupem a péčí. Nejtěžší pro rodiče bývá fáze smíření se s faktem, že zrovna jejich dítě má nějakou oční vadu. Je to proces, pak už jsou ale ochotni udělat mnohé. Měli jsme rodiče, kteří k nám vozili dítě až ze Rtyně v Podkrkonoší – každý všední den v létě, v zimě. Maminka si v Hradci neváhala dokonce najít práci, aby dítěti dopřála tu nejlepší péči. Má to opravdu smysl.

**Hradec je v konceptu vzdělávání dětí s očními vadami celorepublikovou raritou. Proč se myšlence očních tříd jinde v republice nedaří?**

Myslím, že je to tím, že jinde neměli osvícené lékaře, kteří by přišli s nápadem intenzivní péče o zrakově postižené děti ve věku, kdy lze některé vady napravit či odstranit. Nám v současné době s propagací velmi pomáhají lékaři oční sítě VISUS. Je pravda, že se k nám kolegové na oční třídy často jezdí ptát. Líbí se jim ta myšlenka a rádi by ji přenesli i do své školy. Brzy ale přijdou na to, že realizace není zrovna jednoduchá.

> *„Měli jsme rodiče, kteří k nám každý den vozili dítě ze Rtyně v Podkrkonoší.“*

Stojí to spoustu sil, personální nároky jsou vysoké a v neposlední řadě je to i značná finanční zátěž pro školu. Jen vybavení ordinace a učeben dosahuje k milionovým částkám. Těší mě ale, že jsme to s kolegy nikdy nevzdali a i přes slabší roky minimálně jednu oční třídu vždycky otevřeli.

*Michaela Zumrová*
*foto: Ondřej Šlambora*



ředitelka ZŠ a MŠ Jiráskovo náměstí Alena Hradílková

inzerce




DĚKUJEME ZA VAŠI PŘÍZEŇ V UPLYNULÉM ROCE A DO NOVÉHO PŘEJEME MNOHO ZDRAVÍ A SIL.

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

Oddělení VISUS spol. s.r.o. v Polici nad Metují bylo historicky prvním soukromým očním lůžkovým zařízením v České republice. zkušení lékaři a zdravotnický tým VISUS se starají o zrak pacientů na 8 pracovištích ve východních Čechách – v Náchodě, Opočně, Kostelci nad Orlicí, Polici nad Metují, Dobrušce, Úpici, Červeném Kostelci a Hradci Králové. Estetické centrum Estela v Hradci Králové je dceřinnou společností, stejně jako značka Esvis, která je špičkou v aplikaci kontaktních čoček ve východních Čechách.

# HRADEC si pomáhá




## Už máte Hradec v telefonu?




POČÍTAČE DĚTEM

Jsme hrdým partnerem projektu Počítače dětem

**www.hradecsipomaha.cz**



# Nemůžu žít bez...

Mladý písničkář z Hradce Králové na podzim senzačně bodoval v anketě Zlatý slavík a odnesl si cennou sošku v kategorii Objev roku. Co jsme o něm naopak objevili my? Tady je Michalova sedmička, bez které se zkrátka neobejde!

**RODINA:** Život si rozhodně nedokážu představit bez svojí rodiny. Ať už to jsou moudré rady mého otce, starostlivost a obětavost mojí maminy, tlachání o životě se ségrami, potažmo dělání kravin s mými synovci.

**KAMARÁDI:** Bez kamarádů to samozřejmě taky nejde, mám neskutečnou kliku, že mám ty, které mám.

**MOTORKY:** Od útlých let jsme se hrabali ve fichtlech a babettách. Hned jak jsme si udělali papíry, začali jsme jezdit, kde jsme jen mohli. V současnosti máme doma asi třináct motorek, tuhle vášeň sdílím nejen s několika kamarády, ale i s tátou a švagrem.

**HUDBA:** Pro mě tkví nádhera hudby nejen v jejím poslechu, ale i v jakémsi sebevyjádření tam, kde už není slov. Je to pro mě totální magie, kterou zbožňuju a stále nadšeně objevuju, nejvíce v lidové hudbě obecně.

**FLÁKÁNÍ SE:** Čím víc toho mám na talíři, tím víc si uvědomuju, jak je důležité si občas odpočinout a jen se chvíli poflakovat. Pustit si film, jít si zaběhat, jít s kamarády na pivo – cokoliv, co člověku dobije baterky.

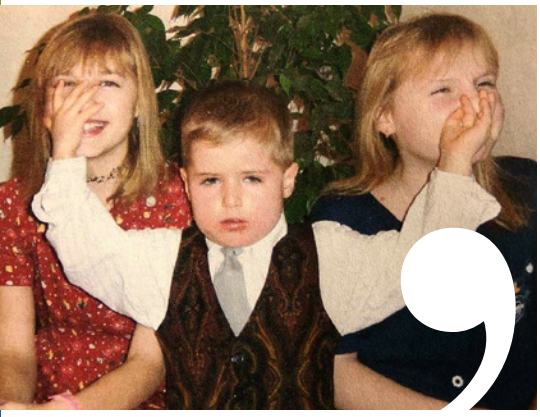
**CESTOVÁNÍ:** Mám to štěstí, že už jsem stihl leccos procestovat. Taky mám ale ještě dlouhý seznam míst, kam bych se rád podíval. Ačkoliv mám naši republiku radši než jakékoliv jiné místo na světě, nedokážu si život bez možnosti cestování představit.

**TĚSTOVINY:** Těstoviny na jakýkoliv způsob mi vždycky dokážou zachránit celý den. Během let jsem se naučil v rekordním čase udělat obrovské množství těstovin na milion způsobů, které jsem schopen opět v rekordním čase do sebe vášnivě nacpat.

*(red)*
*foto: archiv Michal Horák*

## Michal Horák

Třiadvacetiletý Hradečák Michal Horák se hudbě věnuje odmala. Písničky si sám píše a doprovází se na klavír nebo kytaru. Zvítězil v řadě talentových soutěží a od třinácti let koncertuje. Na podzim 2019 vydal první album s názvem Michalovo cédéčko, letos přibylo druhé s titulem Michalbum. V současné době finišuje studia na Karlově univerzitě, což výmluvně vetknul do svého nejnovějšího songu „Z diplomky nemám nic.“ Mrkněte na jeho youtube kanál!







# Vzhůru na Kopec!

Půvabné místo na rozhraní Železných hor a Žďárských vrchů, které zná každý milovník starých tradic a příběhů. Vítejte na Veselém Kopci, kde, svému optimistickému názvu navzdory, nebývalo našim předkům zrovna do zpěvu.





Základy veselokopecké osady byly položeny zhruba v první polovině 16. století během kolonizace tamější lesní krajiny. První roubenky si tu kolem roku 1653 postavili drobní rolníci, kteří si na drsné Vysočině a všudypřítomné kamenité půdě jen těžce zajišťovali byť tu nejzákladnější potravu. Z nevelké osady se do dnešních dnů na svém místě zachovala jen jediná stavba – dnes již zdejší ikonická usedlost u Pilných č.p. 4.

V současnosti je Veselý Kopec součástí skanzenu Vysočina při Muzeu přírody Vysočina a nachází se zde na 30 objektů, které přinášejí svědectví lidového života drobných zemědělců od poloviny 19. do poloviny 20 století. Od 70. let minulého století sem byly postupně přenášeny památky lidového stavitelství, a tak si tu

> *„V roce 1877 stodolu párem volů otočili.“*

dnes můžete prohlédnout zachovalé špýchary, chlívky, haltýř i řadu unikátních technických staveb na vodní pohon. Nejvýznamnější z nich je vodní obilní mlýn, který byl přenesen na základy původního veselokopeckého z roku 1580. Někdejší objekt bohužel spolykaly plameny v roce 1909. V interiéru mlýnice si nenechte ujít nejen mlecí zařízení tzv. české složení, ale i stoupu na kroupy nebo varnu na povidla. V blízkosti mlýnu stojí také vodní lejna, pila a stupník na tlučení třísla. Kromě toho na Veselém Kopci najdete i další zajímavé příbytky a drobné vesnické stavby, jako sušky nebo bělidlo, ale třeba i včelín či zvoničku. A až si užijete celý komplex, projdete se kolem rybníčku či podél potůčku, zastavte

se v hospůdce umístěné v přeneseném výměnku ze Širokého Dolu. Ten nejlepší čas pro návštěvu je totiž právě teď.

Veselý Kopec se sice pyšní celoročním programem a v návaznosti na roční období i důležité lidové svátky pořádá různé tematické akce, nicméně právě zima je v téhle malebné vesničce poblíž Hlinska možná vůbec nejkouzelnější. Nejbližší událostí je tradiční únorový masopust, který je právem součástí světového dědictví UNESCO.

*Michaela Zumrová*
*foto: archiv*



## Usedlost u Pilných č.p. 4

Její obytná část se skládá z jediné vytápěné místnosti, síně a dvou komor. Chalupa postupně přechází v hospodářství se zděnými chlévy, kam vede vchod ze zastřešené chodbičky tak, aby bylo možné hospodářství relativně pohodlně obstarat i za nepříznivého počasí. Nad nimi se tyčí dvě roubené komory, původně určené k dosoušení chmele. Hospodářská část pokračuje stodolou, která byla původně postavena kolmo k chlévům a usedlost tak měla půdorys ve tvaru písmene U. V roce 1877 byla stodola pomocí páru volů pootočena do dnešní polohy. V současnosti je doplněna o holubník, ten však původní není. Byl přenesen z Hrochova Týnce.

inzerce




FRANCE CAR, s.r.o.
Hradec Králové - Pardubice
www.francecar.cz



***Masopustní veselí plné jídla, pití a všeobecného veselí mezi Vánocemi a postní dobou vyvrcholí masopustním úterým,*** *které tentokrát vychází na 1. března. Následované Popeleční středou, kdy startuje příprava na největší křesťanské svátky roku – Velikonoce. Poslední dny masopustu se tradičně nazývají ostatky nebo šibřinky, fašank či fašang. Patří do nich tzv. Tučné úterý, Taneční neděle a Maškarní úterý. Kromě karnevalů se pečou masopustní koblihy, pomalu pečený bůček, vaří se zabijačkový guláš, připravuje se domácí huspenina. Zkrátka se hodně pije a jí, pořádají se plesy a další tancovačky. Tak si držme palce, že si tuhle jedinečnou tradici letos užijeme bez omezení!*





# Hradec Kotěrův

Jméno architekta Jana Kotěry tvoří společně se jmény starosty Františka Ulricha a architekta Josefa Gočára „velkou trojici“ mužů, kteří se největší měrou zasloužili o zrod moderního Hradce Králové. Když budete chtít Kotěrovy hradecké stavby obejít, neujdete přitom ani 800 metrů – jsou totiž soustředěny na nevelké ploše kolem Labe v samém centru města. Na procházku po zdejších stavbách architekta, který se narodil právě před 150 lety, nás vezme historik architektury Ladislav Zikmund-Lender, který mu věnoval mimo jiné novou knihu „Mýtus architekta: Jan Kotěra 150“, kterou sestavil s kolegyní Helenou Čapkovou.



**Ladislav Zikmund-Lender**
historik umění

## OKRESNÍ DŮM (1903–4)

*„Okresní dům měl být multifunkční stavbou, která v sobě zahrne reprezentační prostory okresního zastupitelstva, kavárnu i hotelové pokoje. Celý objekt byl od začátku plánován v napojení na sousední budovu Grand hotelu, která taktéž patřila okresnímu úřadu. Důležité je, že v době, kdy se rodily plány na stavbu okresního domu, byl předsedou okresního zastupitelstva František Ulrich, hradecký starosta, který již několik let naplno pracoval pro myšlenku moderního Hradce Králové. S projektem Okresního domu oslovil právě Jana Kotěru. Nevíme přesně, jaká náhoda spojila ambiciózního starostu s progresivním architektem, ale spojení to bylo šťastné,“* vysvětluje Ladislav Zikmund-Lender, jak se Jan Kotěra dostal k první zakázce pro Hradec Králové. Objasňuje přitom, že Kotěra v případě projektu hradeckého Okresního domu využil svůj dřívější návrh řešící stavbu pražského domu U Nováků, který však nakonec realizoval architekt Osvald Polívka.







## PALMOVÁ ZAHRADA (1910–11)

Hoteliér Jaroslav Urban měl v pronájmu rohový objekt Grand hotelu a vlastnil i sousední dům na Jiříkově třídě (dnešní třídě ČSA). Když později pojal záměr postavit na jeho místě dům s palmovou zahradou, oslovil ke spolupráci Jana Kotěru, pro kterého mělo jít o jedinou soukromou zakázku ve městě. Stavbou šel hradecký hoteliér naproti dobové oblibě Orientu a exotiky, která se zrcadlila ve stavbě skleníků, oranžerií a vůbec v oblibě exotických motivů v architektuře i interiérech.

*„Velký sál Palmové zahrady sloužil k pořádání plesů, promítání kina, k tanečním zábavám, divadelním představením, koncertům a dalším společenským událostem. Ve své době to byl ostatně největší kinosál ve městě. Pozoruhodná je souvislost s budovou muzea, která vznikala ve stejné době: když se zaměříte na výzdobu velkého sálu, najdete nejednu podobnost,“* upozorňuje Ladislav Zikmund-Lender. Ve vyšších patrech budovy se pak nacházely hotelové pokoje, které rozšiřovaly kapacitu Grand hotelu.

## MUZEUM VÝCHODNÍCH ČECH (1909–13)

Muzeum je svým způsobem ikonická stavba celého města. A také jediná národní kulturní památka, kterou v Hradci najdeme. Nepřekvapí, že stejně jako hraje zásadní roli ve zdejší architektuře, má svou pevnou pozici i v celém Kotěrově díle. Přesto jej provázela řada více či méně úsměvných příběhů spojených s nastavováním příliš krátkých dveří do přednáškového sálu či předlážděním suterénu. *„Jan Kotěra byl skutečně pes a jeho spolupracovníci, zejména Otakar Pokorný, se snažili, aby sami diplomaticky vyřešili všechny vzniklé problémy, než na ně přijde pan profesor,“* vypráví Ladislav Zikmund-Lender a upozorňuje, že nedůvěra k místním dodavatelům vedla Jana Kotěru k tomu, že při stavbě často prosazoval řemeslníky mimohradecké, což bylo častým předmětem kritiky. Čí? Samozřejmě řemeslníků hradeckých, kteří při takto velké stavbě nechtěli přijít zkrátka.







## KIOSKY PRAŽSKÉHO MOSTU (1911–12)

Smysl existence dvou kruhových a dvou oválných staveb u vstupů na Pražský most uniká mnohému dnešnímu pozorovateli a unikal i hradecké veřejnosti v době jejich vzniku. „*Musíme si přiznat, že už tehdy byly zbytečné. Měly mít hlavně symbolický význam, podpořit působení Pražského mostu jako skutečné brány do města. Jediný praktický rozměr spočíval v tom, že v jednom z kiosků byly veřejné záchodky a ve druhém seděl výběrčí mýta. Třetí pak skrýval transformátor a ve čtvrtém byl zřízen obchod s ovocem a květinami. Byly to ale přitom stavby relativně drahé, což se pochopitelně stalo předmětem kritiky opozičního tisku,*“ připomíná Ladislav Zikmund-Lender. Kromě kiosků Kotěra pro Pražský most navrhl i osvětlovací oblouky a další prvky výzdoby mostu, jak velela tehdejší pražská móda, proti které se sám Kotěra paradoxně jen několik let předtím ohrazoval.

## OBECNÍ DŮM (1922–24)

S Hradcem Králové se Kotěra rozloučil symbolickým návratem na parcelu blízkou svému muzeu. Neurčitě už zkosený nárožní dům spíše mimoděk naskicoval v roce 1907, o 15 let později pak připravil plnohodnotný projekt, který opět pomohl prosadit jeho vlivný přímluvce, starosta František Ulrich. „*Šlo primárně o bytový dům, který měl pomoct řešit bytovou nouzi po první světové válce. Do parteru pak Kotěra situoval úřadovny plynárenských a elektrických podniků. Zvenku zaujme zkosené nároží, které má však jednoznačný účel – umožnit důstojný pohled na Kotěrovo muzeum ve směru od Pražského mostu,*“ říká Ladislav Zikmund-Lender. V kontrastu s ostatními Kotěrovými stavbami zaujme velmi úsporná práce s dekorativností fasády a je tak jedinou hradeckou ukázkou architektovy pozdní tvorby, charakterizované návratem k historickým slohům a příklonem ke krystalickým prvkům.












## Jan Kotěra

Narodil se 18. 12. 1871 v Brně. Studoval stavitelství v Plzni a pak i architekturu na Akademii výtvarných umění ve Vídni u Otto Wagnera. Od r. 1898 učil jako zástupce prof. B. Ohmanna ve speciální škole pro architekturu na Uměleckoprůmyslové škole v Praze, kde byl r. 1899 jmenován profesorem. Roku 1910 odešel na pražskou Akademii výtvarných umění, kde působí jako profesor architektury. Zemřel 17. 4. 1923 v Praze, pohřben je na Vinohradském hřbitově. Byl vůdčí osobností české moderní architektury, ve svých stavbách často pracoval s těsným sepjetím architektury a umění. Rané stavby se vyznačují secesním charakterem s významnou zdobností, pozdější pak nesou monumentální rysy.

*Emil Stelinger*
*foto: z knihy Jan Kotěra v Hradci, foto © Jiří Zikmund, 2021, a archiv*

inzerce




S novým SUV BAYON se budete dívat na svět z výšky a pocítíte během jízdy větší kontrolu i bezpečí díky vyšší pozici při řízení. Užijete si i pohodlné nastupování, ve své třídě velkorysý prostor pro cestující a zavazadla (411 – 1 205 l), výkonné motory 1,2i (84 k) či 1,0 T-GDI (100 nebo 120 k), vyspělé asistenční systémy a prvky moderní konektivity.

HYUNDAI HRADEC

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

HYUNDAI

5 let KOMPLEXNÍ ZÁRUKY BEZ OMEZENÍ KM
5 let Hyundai Assistance

BAYON – kombinovaná spotřeba 5,2–5,7 l / 100 km, emise $CO_2$ 118–129 g/km. Fotografie je pouze ilustrativní.

# Na skok zpět

Ano, na podzim – to byl svět ještě v pořádku. Tyhle akcemi nabité tři měsíce už zpátky nevrátíme, to však neznamená, že na ně musíme zapomenout úplně. Připomeňte si s Quartierem události, které v závěsu spadaného listí a prvních plískanic prozářily nejen východní Čechy.

## PERFEKTNÍ VEČER V PERFECT ACADEMY

Krásy a taje permanentního make-upu (PMU) nám na podzim odhalily zkušené stylistky z Perfect Academy. Prestižní školicí centrum v srdci Hradce Králové si pro členky dámského Quartier Clubu připravilo příjemný beauty večer s ukázkami trendy procedur v oblasti PMU, jako je microblading, pudrové obočí, permanentní oční linky nebo stínování rtů, tzv. aquarell lips. Kromě toho nás seznámily s konceptem akademie, který je jedinečný ve smyslu vysokého standardu svých studijních programů i samotných služeb. Že je toto umění skutečně delikátní záležitostí, která vyžaduje cvik a dokonalou přesnost, jsme se přesvědčily doslova na vlastní ruce – na cvičné latexové podložce pod dohledem majitelky akademie a mezinárodně oceňované stylistky Lucie Kunzové. *Foto: Zdeněk Puš*










## ŠARMANTNÍ OSOBNOST NA DRUHOU

Český rozhlas zná své šarmantní osobnosti. Vítězové tradiční posluchačské ankety se v královéhradeckém Aldisu vyhlašovali hned dva. Za rok 2019 Zlaté slunce obdržel herec a principál divadla Semafor Jiří Suchý, který kvůli pandemii minulý rok hlavní cenu nemohl převzít. Letošní galavečer byl o to slavnostnější, že Jiří Suchý prvního října oslavil devadesáté narozeniny. Jiřímu Suchému přijely k vítězství v anketě poblahopřát šarmantní osobnosti minulých ročníků chirurg profesor Pavel Pafko, houslista Pavel Šporcl a také nominované osobnosti za rok 2020 - astronom Jiří Grygar, redaktor České televize Daniel Stach a herec Jan Přeučil. Ten v závěru galavečera převzal od Jiřího Suchého jako Šarmantní osobnost roku 2020 Zlaté slunce akademické sochařky Dagmar Štěpánkové, a k vítězství v internetovém hlasování tak připojil i cenu pro absolutního vítěze. Kromě toho Český rozhlas udělil za dlouholetou spolupráci s rozhlasem zvláštní Cenu rozhlasu astronomu Jiřímu Grygarovi a Mimořádnou cenu šarmu Danielu Stachovi. Na galavečeru tradičně vystoupil rozhlasový Big Band Gustava Broma s Vlado Valovičem a sólisty Jitkou Zelenkovou, Danem Bártou a Janou Chládkovou a ani letos nechyběly originální gratulace královéhradeckého vokálního souboru Gentlemen Singers.
*Foto: Patrick Marek*






## CINEMA OPEN

Tradiční filmový kemp Cinema Open nabídl v listopadu ve dvou dnech pestrý program pro diváky i tvůrce. Hradecké kino Bio Central se stalo útočištěm filmové produkce, kterou návštěvník běžně v kinosálech neuvidí. Sobotní program proběhl v Centru uměleckých aktivit a byl určen filmařům a AV tvůrcům. Ve filmové části programu bylo k vidění 26 snímků různých žánrů a délek od hraných filmů, dokumentů i k animované tvorbě. Filmy hodnotila porota ve složení scénáristky a dramaturgyně Alexandry Škampové, animátora Jakuba Soldána a režiséra Jonáše Vacka. Přihlásilo se i 16 studentských filmů, z čehož bylo 10 animovaných a 6 hraných. Pro zájemce z řad filmařů a AV tvůrců byly připraveny dva celodenní workshopy, psaní scénáře se scénáristou a režisérem Janem Bártkem a práce s kamerou a světly v ateliéru s Tomášem Krestou, kameramanem České televize.

## VÁNOČNÍ TRHY NA DRAČÍ HOŘE

O pomyslný titul Nejkrásnější vánoční trhy mezi sebou každoročně soutěží spousta měst. Existuje ale ještě jedno prvenství, které není výsledkem tak subjektivních hodnocení, jako je popularita mezi veřejností a množství návštěvníků vánočních trhů. Na vrcholku švýcarské hory Pilatus se totiž od roku 1999 konají vánoční trhy na nejvyšším místě v Evropě. A mohu vám potvrdit, že zážitek je to z 2132 metrů nad mořem náramný. Nejen proto, ale i že padesátka stánků s regionálními produkty a výrobky farmářů, řemeslníků, umělců i drobných podnikatelů nabízí v krytém prostoru prosklené galerie mezi dvěma vysokohorskými hotely Bellevue a Pilatus-Kulm pestrou nabídku vánočních dárků a sváteční atmosféry. Dalšími unikáty jsou - termín (víkend v polovině listopadu), protože na konci roku může být Pilatus nepřístupný kvůli sněhu a rozmarům počasí. Doprava - na trhy se dostanete jen lanovkou nebo nejstrmější železnicí na světě (zubačka šplhá stoupáním i 48 %) - pokud nechcete šlapat od hladiny jezera u švýcarského Lucernu pěšky minimálně pět hodin. Čeká vás hora opředená legendami o dracích, kvůli nim lidem zakazovaná dokonce ještě na konci 14. století. Hora, kde nasáváte vánoční atmosféru v místech, kam se nechala vynést v roce 1868 britská královna Viktorie a odkud je vidět, když je dobře vidět, prý až 73 dalších alpských vrcholů.

*Pro Quartier rozhlasový reportér Petr Voldán*



## JAZZ GOES TO TOWN

Více než 50 interpretů na devíti místech Hradce Králové se v říjnu představilo na 27. ročníku festivalu Jazz Goes To Town. Během týdne nabídl posluchačům různorodé hudební večery plné českých i zahraničních hvězd. Vrcholem festivalu byl sobotní koncert sólistů Sofie Jernberg, Susany Santos Silva a Franka Gratkowski ve spojení s orchestrem Filharmonie Hradec Králové pod vedením Marka Ivanoviće. Festival navštívilo více než 1 200 návštěvníků. *Foto: Lukáš Veselý a Ester Šebestová*







## HUDEBNÍ FÓRUM HK

17. ročník tradičního festivalu soudobé symfonické hudby královéhradecké filharmonie přinesl opět nevšední zážitek. Většina skladeb zazněla v tuzemské premiéře a v dramaturgii festivalu rezonovala témata s motty „Oheň hudby jako maják v moři klimatických změn“, „Hudební úmluva o právech slabších“ nebo „Koalice za vítězství hudby“. Koncerty opět doprovodila i fascinující vizuální podívaná v podání světelného designéra Jaromíra Vlčka, nechyběly videoprojekce z tvorby Nathaniela Bellowse nebo pantomima v obrazech v choreografii Adama Halaše, vedoucího katedry nonverbálního divadla pražské HAMU. *Foto: Patrick Marek*

inzerce





# Hvězdný rok 2022

Díváte se radši vzhůru do oblak než dolů na špičky prstů? Tak to vás čeká v novém roce fantastická podívaná! Chystá se totiž hned několik neobvyklých astronomických úkazů: zatmění Slunce, Měsíce a dokonce Marsu. Chybět nebude ani velká konjunkce, několik meteorických rojů nebo superúplněk.

**V lednu** mějte oči otevřené. V prvních zhruba 10 dnech nového roku se chystá jeden z nejsilnějších meteorických rojů, při kterém může na obloze zazářit co hodinu přes stovku padajících hvězd. Ideální podmínky pro sledování budou mezi 3. a 4. lednem od půlnoci do rozbřesku.

**V únoru** budete moci za svítání spatřit trojici výrazných planet. Zářivou Venuši s Marsem a Merkurem, který je na obloze vzácný a k vidění vždycky jen na kratičkou chvíli.

**V březnu** se vydejte na lov zvířetníkového světla. Tento světelný kužel, který na obloze září v oblastech, kde jsou zvířetníková souhvězdí, je totiž vidět jen na místech, která nejsou zatížena světelným smogem. V Česku jsou tři parky tmavé oblohy – Jizerský, Beskydský a Manětínský.

**V dubnu** se na obloze naskytne jeden z nejlepších výhledů na planetu Merkur. Navíc v doprovodu extra fotogenické hvězdokupy Plejády.

**V květnu** se nachystejte na celou sérii jedinečný úkazů. Jako první nás čeká prvomájová konjunkce kolem čtvrté ranní, kdy budou blízko u sebe k vidění jasné planety Venuše a Jupiter. Další taková se odehraje až v únoru 2032. Dalším úkazem budou padající ledo-prachová zrnka z Halleyovy komety. U nás sice podle odhadů astronomů spatříme „jen“ kolem 10 těchto padajících hvězd za hodinu, i tak ale půjde o unikátní zážitek. V květnu nás také čeká zatmění Měsíce.

**V červnu** si užijeme svítící oblaka, pro jejichž pozorování budou prý letos ideální podmínky. Ujít si nenechte ani vzácnou superkonjunkci, při které budou najednou vidět všechny očima viditelné planety Sluneční soustavy, konkrétně Merkur, Venuši, Mars, Jupiter a Saturn, ve společnosti Měsíce. Abyste je uzřeli skutečně všechny naráz, najděte si místo s dokonale odkrytým severovýchodním až východním obzorem, a to ideálně někde vysoko v horách. Chvíli vám to sice zabere, ale stojí to za to, protože další šanci sledovat takovou podívanou dostanete až v roce 2036.

**Červenec** ovládne největší superúplněk roku! Poznamenejte si do diáře 13. července v půl deváté večer.

**Srpen** je tradičním svátkem perseidů a ani v roce 2022 tomu nebude jinak. Zaměřte se také také jasnou planetu Saturn. S dobrým dalekohledem je šance zachytit i její prstence.

**V září** dostanete dobrou příležitost prohlédnout si Jupiter. I malým dalekohledem spatříte jeho čtyři měsíce.

**Říjen** nabídne velkolepý meteorický roj Orionidy. Pro pozorování budou ideální podmínky 21. a 22. října vždy mezi půlnocí a pátou ranní.

**V listopadu** si počkejte na meteorický roj Taurid. Ten je specifický velmi jasnými padajícími hvězdami kolem 4. listopadu.

**Prosinec** chystá doslova hvězdnou show! Planeta Mars bude nejjasnější za celý rok, zároveň se dostane i nejvýše nad obzor, jak to jen v srdci Evropy jde. Během vánočních svátků pak hledejte na obloze tzv. zimní šestiúhelník, který tvoří nejzářivější hvězdy noční oblohy.

*Michaela Zumrová*
*foto: archiv*



# M.u.z.e.u.m.

Když je vám 140 let, máte už co vyprávět. A v případě Východočeského muzea v Pardubicích být také na co pyšní. Tohle významné kulaté jubileum oslavilo v loňském roce – sice pod lešením a v omezeném pandemickém režimu, přesto s velkou parádou. Jedna z expozic získala stříbro v prestižním národním klání Gloria musealis, světlo světa spatřilo i několik nových publikací. Co se v prostorách pardubického zámku chystá dál, prozradil ředitel muzea Tomáš Libánek.

**Sídlo muzea – pardubický zámek – procházelo od roku 2019 rozsáhlou rekonstrukcí. Přesto jste, když to bylo posléze vzhledem k vládním opatřením zrovna možné, měli otevřeno. Co nového opravy přinesou?**

Snažili jsme se prostory zpřístupňovat tak, jak to stavební práce dovolily. Přece jen to byla dlouhá doba. Loni v září tak mohli návštěvníci zavítat do nově zrekonstruovaných výstavních sálů v hospodářských budovách. Jedná se o velmi zdařilou architektonickou intervenci do historického objektu. Už jenom proto stojí za návštěvu. Kolegové tam navíc připravili velmi krásnou výstavu k našemu kulatému jubileu.

**Výstava Věci vyprávějí, která vznikla u příležitosti výročí založení muzea, je stále aktuální.**

Navštívit ji můžete do konce roku. Rozhodli jsme se vzdát poctu našim předchůdcům, všem generacím muzejníků včetně té naší. Příběh muzea vyprávíme prostřednictvím sto čtyřiceti velmi zajímavých předmětů, které reprezentují jednotlivé epochy a historické okamžiky. Zároveň prezentují náš bohatý sbírkový fond.

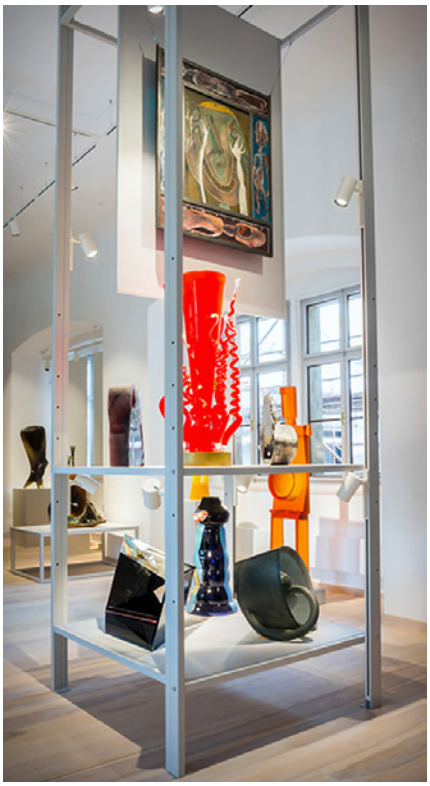
**Velký ohlas ale vzbudila především vaše stálá expozice českého ateliérového skla S.K.L.E.M. – Svět Krásy, Lehkosti, Elegance, Magie, která si z národní soutěže muzeí Gloria musealis 2020 odnesla druhé místo. V čem je tak jedinečná?**

Instalace exponátů předních českých sklářů, která reprezentuje rozsáhlou kolekci muzea, se řadí ke skutečné světové špičce. Navíc je umístěna v nově zrekonstruovaných prosluněných prostorách zámku, a tak je nevšední krása uměleckých objektů ještě umocněna proměnou denního světla. Je to skutečná hra barev a světla. Z ceny jsme měli obrovskou radost, jen je velká škoda, že se jí nedožil hlavní kurátor výstavy Ivo Křen. Myslím, že by byl velmi spokojen.

**Rok 2021 je u konce, přípravy na ten nadcházející jsou ale u vás v plném proudu. Na co se mohou návštěvníci těšit v roce 2022?**

Ještě na letošní rok připravujeme v podzemí zámku rozsáhlou expozici numizmatiky, jejíž součástí bude i veliký trezor, v němž ukážeme chýšťský denárový poklad století. Ta bude otevřena od 14. prosince. Příští rok zpřístupníme nový prohlídkový okruh, který návštěvníkům představí zámek jako rezidenci Pernštejnů, jednoho z nejvýznamnějších šlechtických rodů střední Evropy. Zkrátka a dobře, bude toho dost a máte se na co těšit.

*(red)*
*foto: archiv*



Great Lengths®

# Plníme sny o dlouhých a kvalitních vlasech



Great Lengths je jedničkou na trhu s prodlužováním vlasů díky kvalitě používaných vlasů, spojů, promyšlenosti a jednoduchosti aplikace. Je to jediná metoda s certifikací SGS s nejšetrnějším způsobem prodloužení vlasů v dnešní době.

**Uskutečníme Váš sen o dlouhých vlasech.**

www.greatlengths.cz



# Záhadný Rychnov

Čechy krásné, Čechy mé! Duše má se touhou pne, kde ty naše hory jsou zasnoubené s oblohou? Přidejte k Čechám v textu této známé lidové písně přívlastek východní a pořád vám bude na rtech zpívat pravda! Quartier představuje další seriál, tentokrát o ikonických městech východočeského regionu, která nám závidí široko daleko. Zastávka šestá - záhadný Rychnov nad Kněžnou.



Na severovýchodu Čech, v Orlické tabuli, na říčce Kněžné. Právě tam se rozkládá jedenáctitisícový Rychnov. Malebné město v podhůří, které kromě hor stráží i nejedno tajemství.

A v Rychnově to v tomto směru berou, jak se říká, „od podlahy". Jestli se totiž historici v souvislosti s centrem rychnovského okresu na něčem shodnou, je to fakt, že o počátcích města se s jistotou neví skoro nic. První písemná zmínka pochází z roku 1258 z listiny českého krále Přemysla Otakara II., když tento „pruh země táhnoucí se do hor" daroval svému dvořanovi Heřmanovi z Drnholce – později známému jako Hermann de Richenawe. Matoucí je však nález kamene s vytesaným letopočtem 1083, který byl zazděn v kostele sv. Havla – mimo jiné nejstarší dochované zděné stavbě v Rychnově.

Pod rouškou tajemna se halí i původ samotného názvu města. Nejpravděpodobnější se zdá výklad z německých slov „Reich a Aue". Význam latinského jména Richenave by se zase volně přeložil jako „lesní újezd". Ať tak či tak, s jistotou víme, že Heřman si ve svém novém domově nechal postavit vcelku prostý dřevěný hrad a v blízkosti úrodné nivy v podhradí se postupně usazovali poddaní.

> *„Po řádění Švédů zbyla z kdysi životem pulzujícího místa pod hřebeny jen skořápka."*

## ROZKVĚT S PERNŠTEJNY

Až do roku 1497 bylo město v područí potomků Heřmana, pánů z Rychnova, než jej odkoupil Vilém z Pernštejna. S tímto proslulým a váženým rodem přišla do města nová energie a bohatství. Rozmáhala se vzdělanost, rostla politická kultura a diplomacie, dařilo se podnikání. Nebývalý rozkvět zažívala cechovní řemesla, především pak soukenictví. Rychnovské sukno se těšilo ohromné popularitě, vyváželo se daleko za hranice a bez příkras místní živilo stovky let. Ne nadarmo se městu v 16. století začalo říkat Rychnov Soukenický.

Ve městě to v té době žilo. Až se pulzující sídlo s velkým potenciálem dostalo roku 1560 vůbec poprvé do rukou krále a Ferdinand I. mu oficiálně udělil výsady královského města. Krátce bylo panství dokonce v držení císaře Rudolfa II., ale ten ho v roce 1577 prodal Burjanovi Trčkovi z Lípy na Světlé. To už zbývalo jen necelé půl století do bitvy na Bílé hoře, která ukončila poklidné roky a velkolepý rozvoj Rychnova.

## TEMNÉ ČASY SE ŠVÉDY

Přes značné panovnické peripetie se panství v roce 1640 stalo majetkem císařského rady Albrechta Libštejnského z Kolowrat.



*kostel Nejsvětější Trojice*

Rod Kolowratů panství úspěšně držel až do roku 1918, tehdy však získal zlomené město. Po řádění Švédů zbyla z kdysi životem pulzujícího místa pod hřebeny jen skořápka. Pomyslnou poslední ránu městu zasadil v roce 1652 ničivý požár, při kterém shořela kromě většiny domů i městská privilegia.

Kolowratové však na Rychnov nezanevřeli a jali se vést jeho velkolepou obnovu. V roce 1676 začali se stavbou majestátního barokního zámku – svého budoucího sídla. Čerstvě přebudovanou stavbu však v roce 1704 opět zachvátil požár a následovala druhá mohutná přestavba, která je připisována italskému architektovi Janu Blažeji Santinimu-Aichelovi, mimo jiné autorovi návrhu zámku Karlova Koruna v Chlumci nad Cidlinou. Byl to ale skutečně slavný italský architekt, který se otiskl na rychnovském zámku? Jak už je u tohoto města dobrý zvykem – určitě to nevíme. Přestože s rodem Kolowratů spolupracoval na jejich sídle v Praze a je doložena častá vzájemná korespondence, o přímé účasti Santiniho-Aichela na návrhu či stavbě zámku důkazy neexistují.


kostel sv. Havla

> *„Ne nadarmo se městu v 16. století začalo říkat Rychnov Soukenický.“*

## NOVÝ VĚK, NOVÝ DECH

S počátkem nového století se město konečně naplno nadechuje. Je otevřena první pošta, cihelna, obecní škola i gymnázium a knihovna. Po těžkém období epidemie moru v letech 1831-32 město vítá průmyslovou revoluci. Stará řemeslná soukenická tradice položila základy textilnímu průmyslu a rozbíhá se tovární výroba. Slibný rozvoj zamrazila až 1. světová válka, kterou Rychnov těžce odnesl. Válečné potřebě byl přizpůsoben průmysl a obchod a brzy se ve městě projevil nedostatek životních potřeb. Mnoho občanů bylo odvoláno do války, ve které zemřelo.

## RYCHLE DO RYCHNOVA

Současnost je však o poznání barevnější, a to co do života místních, tak i turistických cílů. Třeba zmiňovaný kostel zasvěcený sv. Havlovi, odkud roku 1893 z hlavního oltáře zmizel obraz tohoto světce. Že dodnes není jisté, kdo byl jeho pravým autorem (mezi kandidáty je i slavný barokní malíř Karel Škréta), vás v případě Rychnova už určitě nepřekvapí. Nenechte si ujít ani návštěvu kostela Nejsvětější Trojice, který je opředen pověstmi už od základů a ukrývá mohutného Kryštofa - třetí největší zvon v Čechách. Minout určitě nesmíte kolowratský zámek, kde kromě ohromujících interiérů můžete navštívit také zdejší Muzeum a galerii Orlických hor.


tradiční Šlitrovo jaro

Objevte rodiště národního buditele Františka Martina Pelce, podle kterého je pojmenováno místní gymnázium, nebo novináře a spisovatele Karla Poláčka, na jehož počest se tu pořádá mezinárodně známý divadelní festival Poláčkovo léto. Zažijte Šlitrovo jaro, které pravidelně vzdává hold Divadlu Semafor a slavnému absolventovi místního gymnázia zároveň nebo Rychnovskou osmičku – tradiční festival amatérské filmové tvorby.

Zkrátka a dobře – objevte Rychnov. Město, kterému jsme v redakci od začátku přisoudili přívlastek „záhadný“, protože toho o sobě už mnohé řeklo, ale ještě víc zatajilo. Moc dobře totiž ví, že jeho skutečnou hodnotu určuje víc to, co si nechá, než to, co odevzdá. Tak na Rychnov, který vás přesvědčí, že jedna návštěva je málo!

*Michaela Zumrová*



# OFFPardubice

Narodila se v Ústí nad Labem, vyrostla v Praze, pobývala v Rakousku, Švédsku i Spojených státech, ale své „doma“ našla v Pardubicích. Seznamte se se spoluzakladatelkou pardubického spolku OFFCITY, kurátorkou Galerie města Pardubic (GAMPA), aktivistkou a především optimistkou Šárkou Zahálkovou. Jak vnímá roli galerií a muzeí v 21. století a v čem jsou východní Čechy v oblasti umění a kultury napřed?



**První zastávka Ústí, další Praha, pak pár mezizastávek a nakonec Pardubice. Jsou zastávkou poslední?**
Doufám, že ano. Žiju tu už téměř 15 let a cítím se tu opravdu doma. Přestože mě do Pardubic přivedla vlastně náhoda. Odstěhovala jsem se za láskou, která sice nevytrvala, ale potenciál místa, zdejší atmosféra a kolektiv lidí mě chytily za srdce a já zůstala.

**Ani švédský Gothenburg, New York nebo Linec vás tolik neuchvátily, že jste nezvažovala žít v zahraničí? S vaším zaměřením by to asi nebyl problém.**
Pro mě osobně i pro oblast, ve které působím, je sbírání zkušeností nesmírně cenná věc. A to i včetně možnosti porovnávat své myšlenky s tím, jak přemýšlí jinde. Člověk se musí otvírat novým perspektivám, v čemž mi všechny mé kratší či delší zahraniční pobyty pomohly. Svým způsobem vás to občerství a napadne, jaké by to bylo přesídlit natrvalo. Asi bych si dokázala představit život v zahraničí, ale jedině s vizí návratu. Doma je pro mě tady v Česku – v Pardubicích.

**Žijete tu 15 let a 12 let je projektu OFFCITY, který se věnuje umění ve veřejném prostoru a u jehož zrodu jste stála. Kam se od té doby posunul?**
Náturou jsem optimista a vidím hlavně to pozitivní. Samozřejmě máme pořád z hlediska společnosti na čem pracovat, v mnohém jsme se ale výrazně posunuli vpřed. Jedním z těch nejvýraznějších je otevírání tématu umění směrem k nejširší veřejnosti a boření dojmu, že je jen pro vyvolené, pro „horních deset tisíc“. Ukazujeme, že to naopak může být nástroj sblížení a porozumění. S odstupem času také cítím, že se více daří komunitním projektům, veřejnost je aktivizovaná a nebojí se vyjadřovat k aktuálním tématům napříč obory. S tématem veřejného prostoru se vůbec udělal kus práce. Změnilo se celkové nahlížení i definice toho, v čem spočívá jeho veřejnost. Lidé vnímají, že je důležité sdílení, a že pokud je prostor veřejný, neměl by si ho nárokovat jednotlivec, instituce nebo institut. Je vnímán jako prostor veřejného dialogu.

**Jak v tomto ohledu vnímáte rozdíly mezi Hradcem a Pardubicemi? Nemáte pocit, že sousední město na soutoku je ve věci umění a kultury ve veřejném prostoru malinko „chudý příbuzný“?**
Určitě ne, naopak právě v Hradci jsme našli řadu kolegů, partnerů a spolupracovníků. Myslím, že tam vznikají a dlouhodobě fungují skvělé věci! Na druhou stranu je ale normální, že člověk bývá k místu, kde žije, přirozeně kritičtější. Když si to ale promítnete, v Hradci se za poslední roky neuvěřitelně oživila Galerie moderního umění, fantastické věci nabízí Bio Central, sauna NUUK, spolek MENU, Kontrapunkt nebo Klicperovo divadlo. Dokonce si myslím, že oproti Pardubicím je daleko festivalovější. Obě města obecně mají podle mě v porovnání se zbytkem republiky výhodu. Přivést ke společnému stolu úředníky, politiky, umělce a veřejnost se řadě i větších měst u nás ještě nepodařilo. Ve východních Čechách ano.

**Takže se podle vás v průběhu posledních let zlepšilo i jednání a komunikace s úředníky a městskou politickou reprezentací, tedy lidmi, kteří de facto rozhodují o tom, co se ve městě bude dít a co ne?**
Za sebe můžu říci, že ano. V Pardubicích máme skutečně kvalitní a funkční kulturní strategii. Může to být jeden z mnoha dokumentů v šanonu, nebo naopak živý materiál, se kterým se aktivně pracuje a má o něm povědomí i veřejnost. Když vznikala v Pardubicích, dělo se tak participační cestou. Zapojila se řada aktivních lidí v oblasti kultury a umění, díky čemuž se s ní mohli lidé ztotožnit. Z jednotlivců, spolků a institucí se stal pomyslný hlídací pes, aby se ona strategie skutečně naplňovala. Nic se ale neděje samo od sebe, dlouhodobě máme štěstí na kvalitní lidi a dobře fungující odbor kultury. Právě od nich plyne velká podpora. Pořád samozřejmě čelíme určitým střetům především v momentech, kdy chceme realizovat věci, které sice souvisí s uměním a kulturou, uskutečňují se ve veřejném prostoru, ale současně se dotýkají institutů, které s kulturou a uměním nesouvisí. Když například realizujeme instalace v parku nebo v blízkosti jakékoli zeleně, musíme náhle jednat s povodím nebo odborem životního prostředí. To je dlouhodobá škola pro všechny zúčastněné. Problém je, když váš záměr nezapadá do určité škatulky, neexistuje na něj formulář. To často způsobuje svár a nepochopení. Naštěstí si to na úřadech uvědomují a vědí, že komunikace je v této věci klíčová. Proto se čím dál víc ozývají hlasy, že by měla vzniknout pozice jakéhosi koordinátora veřejných prostranství. Postupně takové pozice napříč republikou vznikají a i tady je to v procesu.

> *„Muzea a galerie jsou pořád potřebné, jejich role se ale proměňuje.“*

**Jedním z větších projektů, kterým o sobě dalo OFFCITY vědět, byla pocitová mapa Pardubic. V čem spočívala?**
Nápad vyšel z myšlenky, že jakákoli mapa má z kartografického hlediska jen omezenou kapacitu předávání informací. Mů-

žete do ní sice zahrnout více vrstev, řadu kartografických a geografických prvků, zároveň však nepokryje spojení se zážitky, emocemi nebo vzpomínkami. Přitom právě to jsou věci, které utvářejí genius loci místa. Tvoříme tak určitý archiv místa. Někdo už nemá to štěstí potkat se se svými prarodiči nebo rodiči a sdílet. Přitom jsem přesvědčena o tom, že poznat své kořeny je bytostná lidská potřeba. Časem se dostanete do situace, kdy už se nemáte možnost nikoho zeptat, přesto vás zajímá, jak ono místo vypadalo, jak moc se změnilo. A tak jsme o tyto měkké parametry začali mapu Pardubic obohacovat. Projekt tedy stále žije, mapa existuje a v poslední době jsme začali i s intenzivnějšími tematickými sběry, které zahrnují cenné archivní materiály. Přidáváme zkrátka další vrstvy, které v kartografických materiálech chybí a lze je vrstvit donekonečna. Osobně ráda pracuji i se zvukovou vrstvou.

**Aby ne, vystudovala jste audiovizuální tvorbu.**

Obě složky jsou pro mě důležité. Je to zajímavý proces zkoumání daného místa. Obecně jsme zahlceni vizualitou a je to výzva vnímat svět i jinak – sluchem, čichem, hmatem. Například i chůze jako forma dotyku, tedy hmatu, je důležitý nástroj poznávání.







**Jste i kurátorka městské kunsthalle GAMPA. Jak se vám vzájemně kloubí práce v městské galerii a fungování v OFFCITY?**

Hodně se to vzájemně propojuje ve smyslu veřejného prostoru a způsobu práce, nicméně role obou se liší. Projekt OFFCITY je dobrovolnická aktivita, veškeré zdroje financování investujeme do podpory lidí, které do projektu zveme. V případě práce pro galerii je pro mě důležité ptát se, co právě instituce tohoto typu může v dnešní době nabídnout společnosti. Muzea a galerie jsou pořád potřebné, jejich role se ale proměňuje. Být muzeem typu 19. století v dnešní době už není relevantní. Muzejní svět v tom není tolik pružný, ale cesta existuje. Když začala zanikat klasická kina, stála na rozcestí a přežila jen ta, která své fungování pojala trochu jinak. Ve správný čas pochopila, že to není jen o prezentaci současného filmu, že klíčové jsou přesahy. To je případ pražského Světozoru nebo hradeckého Bia Central. Nejsou to místa, kam přijdete, něco zkonzumujete a odcházíte. Budují osvětu, komunitu, vzdělávají.

> *„Poznat své kořeny je bytostná lidská potřeba.“*

**Jak se vám po těch 12 letech dobrovolnictví v umění a kultuře ještě hledá inspirace a pracovní motivace?**

Důležité je neustrnout na jednom místě. V tom jsou velmi cenné všechny ty krátké i delší pobyty mimo domovinu. Výrazně mě obohacuje také současné doktorandské studium na pražské AVU, které mi umožňuje setkávání a diskuze s lidmi, se kterými bych se jinak nesetkala. Myslím, že svůj pozitivní dopad má i určité kontinuální zpochybňování sebe sama a své práce. Taky je nesmírně důležitý kolektiv lidí, kterými se obklopujete. Sám člověk nezmůže nic, síla je v komunitě, která tu je a se kterou spolupracuji. Občas stačí slůvko nebo drobný akt, který může mnohé pozitivně změnit. V neposlední řadě je to v mém případě i kontakt s dětmi, možnost nechávat se jimi obohacovat a zjišťovat, co je pro ně důležité.

*Michaela Zumrová*
*foto: Ondřej Šlambora a archiv*

# Stalo se na východě Čech

Na podzim hrály akce prim! A také události, na které jen tak nezapomeneme. Některé z klíčových okamžiků uplynulého čtvrtletí dokonce dominovaly zpravodajskému výběru republikových médií. Šest z nich si připomeňte spolu s námi v pravidelné rubrice Quartieru.



## OKTAGON V PARDUBICÍCH

Oktagon zavítal v listopadu poprvé do Pardubic s elitou MMA v čele se zápasníkem Filipem Mackem. Ten se utkal s dánským kolegou Jonasem Magardem. Přestože český bojovník titul nezískal a s Dánem jasně prohrál, o pořádnou show nebylo nouze. V druhém zápase večera totiž nastoupila Češka Lucie Pudilová a před zraky plné Enteria areny smetla soupeřku z Polska.




## AŤ TO ŽIJE V PARKU 360

Pořadatelé světoznámého Rock for People představili své ambiciózní plány. Multifunkční areál v prostorách Festivalparku na hradeckém letišti nese název Park 360 a slibuje odstartovat novou éru kulturního, sportovního a společenského života ve městě. Prostor s kapacitou až 35 tisíc návštěvníků s celoročním provozem a eko-friendly konceptem se rozjede příští rok v červnu.



## ČSOB HHQ V PROVOZU

První regionální centrála ČSOB koncem září poprvé otevřela své brány. Nepřehlédnutelná stavba, která v sousedství královéhradeckého Aldisu rostla od konce roku 2018, patří k nejmodernějším svého druhu. Budova, která pojme na tisícovku zaměstnanců se pyšní zelenou střechou s řadou relaxačních míst, kavárnou nebo vlastní školkou.



## KŮŇ, CO MÁ TALENT!

Vrchol dostihové sezony v Pardubicích, v pořadí již 131. Velkou pardubickou, ovládl desetiletý ryzák Talent v sedle s žokejem Pavlem Složilem. Jeho triumf byl vskutku nečekaný, stejně jako konečné třetí místo Mr Spexe v sedle s Janem Kratochvílem. Poslední ročník byl specifický i tím, že cílem projelo pouze devět koní z osmnácti.



## TRPASLÍK V HOŘICÍCH ROSTE

Ikonický pískovcový trpaslík, který od roku 2017 roste u hlavní silnice z Hradce Králové na Jičín, získal v říjnu předposlední kamennou vrstvu. Dílo evropského formátu je tak ve své závěrečné fázi a dokončeno by mohlo být na podzim příštího roku. Myšlenka postavit monumentálního trpaslíka vznikla v Hořicích už v roce 1994.



## ČERNÉ HALY SE DOSTAVÍ

Na sklonku letošního roku se opětovně rozjela stavba skladů společnosti CTP na okraji Hradce Králové. Stalo se tak po šesti letech tahanic, stavba totiž vznikala bez stavebního povolení. S městem se přitom firma smířila už v roce 2019, kdy magistrátu věnovala kompenzaci ve výši 15 milionů korun na stavbu parkoviště u fakultní nemocnice.




Buď snová,
zimo!

# Hej, mistře Rybo!

Vánoční příběhy se dělí na dva druhy: jedny jsou bezvýhradně veselé a radostné, druhé přidávají k magii vánočního času jistou melancholii nebo i smutek. Životní příběh Jakuba Jana Ryby není zdaleka jen příběhem autora České mše vánoční, ale především příběhem člověka, kterému dal příliš málo důvodů k tomu, aby ve svém nejslavnějším díle velebil Boha. Člověka z nejnadanějších své doby, nejpilnějších, ale také z nejsmutnějších. Přesto do svého nejslavnějšího díla dokázal vepsat všechnu radost, štěstí a naději vánoční noci.





Říkalo se o něm, že ve své době byl nejvzdělanějším učitelem v habsburské monarchii. V ní ostatně hrála svým způsobem prim i jeho nejslavnější skladba – Česká mše vánoční, která byla jedním z nemnoha česky zpívaných hudebních děl svého žánru. Sám Ryba ji za nijak výjimečnou nepokládal – za svého života napsal kolem 1 300 hudebních kompozic. Řízením osudu zná však naprostá většina posluchačů právě jen jásavé tóny nezaměnitelného vánočního zpěvu Hej, mistře. Tak jásavého, že větší protiklad k životnímu osudu jeho autora bychom hledali jen těžko.

## NEVYSLYŠENÝ TALENT

Nijak veselý život Jakuba Jana Ryby započal 26. října 1765 v rodině učitelského pomocníka v Přešticích. Pokřtěn byl ovšem jako Jakub Šimon. Dětství prožil v Nepomuku a už tehdy se projevoval jeho mimořádný hudební talent ve hře na klavír, housle i varhany a připravoval se na plnohodnotné hudební vzdělání. V roce 1780 zahájil studia na pražském piaristickém gymnáziu, ovšem po čtyřech letech na otcův příkaz studií zanechal a absolvoval učitelský kurz. Měl získat učitelské místo v domovském Nepomuku, ovšem vše zhatil jeho podpis nerozvážně připojený k jakémusi pamfletu o morálce zdejších paniček. Zůstal tak odkázaný na domácnost otce a jeho nové manželky, chtěl odejít do Bavorska a zkusit se věnovat hudební dráze, ale opět zakročila otcovská autorita. Dokonce tak mocně, že Jakub Jan Ryba strávil šest týdnů na lůžku v horečce v temné místnosti otcova domu a prosil Boha, aby ukončil jeho trápení. Po zotavení se na otcovu intervenci vydal v roce 1786 nastoupit místo pomocného učitele v Mníšku pod Brdy. Blízkost Prahy a možnost dýchat alespoň občas její umělecký vzduch a těšit se ze zdejšího nejen hudebního života byla pro Rybu skutečným balzámem.

> *„Česká mše vánoční – nejslavnější Rybovo dílo, které poprvé zaznělo v kostele Povýšení Sv. Kříže.“*

## POKROKOVÝ KANTOR

Už v roce 1788 však Mníšek pod Brdy opouští a vydává se do Rožmitálu pod Třemšínem, kde získal kantorské místo. Tehdy třiadvacetiletý Ryba se vnitřně vyrovnává s tím, že

inzerce

Krásné vánoční svátky

A ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK 2022

vám přeje Hradecká kulturní a vzdělávací společnost

HRADECKÁ KULTURNÍ A VZDĚLÁVACÍ SPOLEČNOST
BÍLÁ VĚŽ WHITE TOWER
CENTRUM MLADÝCH
LETNÍ KINO ŠIRÁK
HRADECKU
MĚSTSKÁ HUDEBNÍ SÍŇ
MÉDIUM KULTURNÍ STŘEDISKO
TURISTICKÉ INFORMAČNÍ CENTRUM
ŠRÁMKŮV STATEK
KOSTEL SV. MIKULÁŠE

je mu patrně souzeno prožít obyčejnější život, než si vysnil. Rozhodne se založit rodinu a být co možná nejvíc prospěšný ve svém učitelském povolání. Za ženu si bere Annu Laglerovou, dceru rožmitálského purkrabího, s níž počne 13 dětí. Dospělosti se jich má ovšem dožít jen sedm. Jako kantor vyučuje pokrokově, snaží se děti i vychovávat a důsledně dbá na dodržování tehdy ještě ne příliš zaužívané povinné školní docházky. Vyučoval denně od 9 do 11 hodin, odpoledne pak od 14 do 16. Jeho výuka se řídila jasným rozvrhem, dbal o dodržování hygienických pravidel a do výuky zavedl také hodiny zpěvu. Pokud vám to vše nezní nijak výjimečně, pak věřte, že na přelomu 80. a 90. let 18. století byste takto organizované školy v českých zemích spočítali na prstech jedné ruky. Dlužno dodat, že mezi místními se Rybův pokrokový přístup nesetkával vždy s nadšeným přijetím, natož pak s pochopením. Spory s místními byly ostatně téměř na denním pořádku.

> *„Za svého života napsal kolem 1 300 hudebních kompozic.“*

## ZDATNÝ KOMPONISTA

Ryba však vedle učení nezapomíná ani komponovat. Za svůj nedlouhý život dokončil přibližně 1 300 hudebních děl, z nichž většinu tvoří duchovní skladby. Převážně se jedná o raně klasicistní a později i romantická díla, z nichž se ovšem dochovala jen nevelká část. Jako ředitel rožmitálského kůru a také varhaník ve zdejším kostele píše řadu skladeb především pro jeho vlastní potřebu. To se týká i České mše vánoční – nejslavnějšího Rybova díla, které poprvé zaznělo právě v kostele Povýšení Sv. Kříže ve Starém Rožmitále na Vánoce roku 1796. Ryba si zapsal, že *„z latinsky zpívaných žalmů nemá náboženský užitek ani zpívající ani poslouchající“*. Právě proto se rozhodl svou vánoční mši napsat v češtině, což bylo v té době velmi nezvyklé. Bylo to však zároveň i příčinou jejího nebývalého úspěchu – během první poloviny 19. století jasně dominovala venkovským kostelům, kde zlidověla. Tiskem poprvé vyšla až v roce 1930.

## ZLOMENÝ MUŽ

Nikdo přesně neví, proč se 8. dubna 1815 Jakub Jan Ryba s břitvou v kapse a svazkem Senekových děl vydal z Rožmitálu směrem k lesu u obce Voltuš. Předchozí den byl prý nezvykle zamlklý, večer pálil svoje písemnosti. Snad za tím byly vrcholící spory s rožmitálskými, gradované rozhodnutím zdejšího faráře z předchozího dne neopravit kostelní varhany. Snad Ryba trpěl duševní nemocí. Snad se prostě jen naplnil neveselý život muže, který dal českému lidu vánoční mši plnou radosti, štěstí a naděje. Všeho, čeho se mu po celý život zoufale nedostávalo.



kostel Povýšení Sv. Kříže ve Starém Rožmitále




*Emil Stelinger, foto: archiv*



***Nezapomínejte v zimě na malé opeřence,*** *najít v zmrzlé zemi potravu pro ně není lehké. Vyšetřete si s dětmi jeden dlouhý zimní večer a vyrobte sýkorkám a strakapoudům vydatnou lojovou kouli. Místo plastové síťky použijte kovové krmítko ve tvaru klícky, půlku vydlabaného kokosu nebo obyčejnou borovou šišku. Připravte si 100% rostlinný tuk, nesolený hovězí lůj, slunečnicová semínka, proso nebo oves a jutový provázek na zavěšení. Tuk a lůj rozpouštějte v hrnci po delší dobu na mírném ohni, pozor – nevařte! Do směsi vsypte semínka. Nádoby, do kterých budete směs vylévat, vyložte potravinovou fólií, aby šel ztuhlý tuk dobře vyklopit. Nezapomeňte přidat očko z provázku, aby šla koule zavěsit. Nechte ji ztuhnout a umístěte ven.*



# Zima, zima, zima je

Zima dokáže zahřát i urputně zalézat za nehty. Dojmout i hlasitě rozesmát. Zima je prostě taková, jakou si ji uděláte. A díky našim tipům si ji možná i zamilujete. Minimálně ale odstartujete rok s dvojkami na konci s odhodláním sobě vlastním!



## ČAS UDĚLAT (V) SOBĚ POŘÁDEK

Nemáme přitom na mysli nutně vycídit okna, podlahy nebo šatní skříně. Zimní měsíce jsou ideální čas na bilancování, třídění a plánování. Jasně, že to můžete dělat v průběhu celého roku. Proč ale nevyužít toho, že se celý svět na pár dní ponoří do sváteční atmosféry a tak trochu zpomalí? Udělejte si pořádek ve věcech, na které nebyl celý rok čas. Projděte dokumenty, ty důležité zařaďte do šanonů a zbylé nekompromisně zlikvidujte. S větší skartací vám pomohou třeba v královéhradecké chráněné dílně Skok do života. Chcete ještě větší dotek praktičnosti? Projděte své účty a zamyslete se, kde můžete ušetřit. Nechodí vám stále papírový výpis z bankovního účtu? A opravdu ho v době, kdy je téměř vše dostupné online, potřebujete? Možná budete udiveni, ale zrušení téhle služby vám ročně ušetří i čtyři stovky – no řekněte, nešli byste místo každoměsíčního vybírání obálky ze schránky radši na vydatný brunch?

## VYPLŇTE SI YEARCOMPASS

Když už jsme u bilancování, není nic lepšího než hodit posledních 12 měsíců hezky na papír. Nejenže si srovnáte myšlenky, zároveň si spoustu věcí zpětně uvědomíte a připomenete. Projekt YearCompass vám bude k ruce. Booklet si zdarma stáhnete na internetu, vytisknete a pak s hrnkem čaje nebo svařáku odpovíte na otázky, které vám koučovací deník stránku po stránce pokládá. Zároveň si sepíšete vize pro rok nadcházející. Je to super relax a zábava v jednom, booklet je jak v češtině, tak angličtině, a když si ho budete vyplňovat poctivě každý rok, poskytne vám za pár let docela zajímavou sondu do vlastní duše.

## PŘIJMĚTE VÝZVU

Novoroční předsevzetí? Větší silvestrovské klišé byste hledali jen těžko. Zkuste to letos jinak a zapojte se spíš do výzvy. Po sítích jich najdete stovky, možná tisíce. Záleží jen na tom, co vás zajímá. Co takhle přečíst měsíčně dvě knihy, věnovat každý den 20 minut cvičení nebo omezit kofein jen na dopoledne? Rok od roku oblíbenější je i tzv. Vege výzva, která motivuje k tomu jíst celý leden bez masa. Tak co, zvednete na prahu nového roku hozenou rukavici, nebo radši hodíte ručník do ringu?

## RUKOVĚŤ ZAHRÁDKÁŘE

*„Není-li sněhu, běduje na zhoubné holomrazy; nastane-li obleva, klne těm bláznivým větrům. Troufá-li si v lednu zasvítit slunce, chytá se zahradník za hlavu, že mu keře poženou*

*předčasně do mízy,*“ píše Karel Čapek ve své knize Zahradníkův rok a popisuje věčné vrtochy počasí, se kterými musí každý pěstitel sezonu co sezonu zápasit. Jak poručit dešti větru vám neporadíme, rozhodně ale pomůže, když se budete řídit známým heslem, že štěstí přeje připraveným. Věnujte chvilku a udělejte si plán na nadcházející zahrádkářkou sezonu. Zvlášť, pokud jste v této oblasti začátečníky a většina vašich zahradnických pokusů zatím skončila v lepším případě rozpaky. Mysleli jste si, že všechna zábava na zahradě, balkoně či terase začíná nejdřív v březnu? Tak to pozor, už v lednu můžete do misek a truhlíků na okenním parapetu (nebo vytápěném skleníku) začít vysévat semínka paprik, rajčat a nejrůznějších salátů. V únoru pak lze přidat i celer, raný kedluben, květák, brokolici nebo cibuli.

> „Co takhle přečíst měsíčně dvě knihy?“

## DEJ A BUDE TI DÁNO

Darovat pravidelně na charitu (a vůbec nemusí jít jen o dar finanční) se stává běžnou součástí životního stylu 21. století a je to moc dobře, protože dobré skutky se mají dělat nejen o Vánocích. Jestli jste se zatím omezovali jen na jednorázové prosincové příspěvky, zkuste to letos jinak a zamyslete se, koho byste ze srdce rádi podpořili. Klidně svým časem, znalostmi, schopnostmi… Budou to organizace pomáhající dětem, pacientům trpícím konkrétním onemocněním, osamělým seniorům nebo nemocným a opuštěným zvířatům?

## POMALÉ ŽITÍ A JEŠTĚ POMALEJŠÍ VAŘENÍ

Objevte a naplno si vychutnejte kouzlo pomalého vaření. Fenomén tzv. slow cooking je tu s námi už nějaký ten pátek, přesto stále získává nové a nové příznivce. A není se moc co divit. Šetří čas, zachovává chuť, a protože probíhá s minimem tuku i soli, je i zdravější. Jak na to? Pořiďte si pomalý hrnec, naházejte do něj všechny ingredience, zapněte na požadovanou teplotu a jděte si po svých. Doslova. Až se po osmi hodinách vrátíte z práce nebo výletu, nebudete muset vymýšlet, co honem vařit. Dlouho a pomalu vařte. Výrazné chutě plné koření hrají v zimě prim, a tak se do toho nebojte opřít.

*Michaela Zumrová*






TESTOVÁNO NA

# HISTAMIN

*Vhodná vína pro lidi trpící*
***„histaminovou intolerancí.“***

- **Děvín 2020**
  Top collection
- **Merlot rosé 2020**
  Rose collection
- **Rulandské šedé 2020**
  Fresh collection
- **Sauvignon 2020**
  Top collection
- **Tramín červený & Ryzlink rýnský 2020**
  Fresh collection
- **Chardonnay 0% alk.**
  Viante colection
- **Rulandské šedé 2020**
  Bag in Box




VINOTÉKA
u mazlíka

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



# Vůní i lékem

Vůně může léčit, navodit správnou atmosféru, pomoci od deprese, probudit při únavě nebo zklidnit před spaním. Ale nebylo tomu tak odjakživa. Kdy lidem začala aromaterapie vonět a jak ji využijete dnes? Nechte se očarovat magickou silou esenciálních olejů a objevte svůj nový rituál.

## POHLED TISÍCE LET ZPĚT

Vůně toho dokážou opravdu „veľa“, jak by řekli naši východní bratři. V kontextu dějin sahají vonné tóny šest tisíc let zpět, o pravé aromaterapii, jak ji známe dnes, ale ještě nemohla být řeč. Její oficiální termín započal až ve 20. století. Jenže! Éterické oleje využívali už ve staré Číně, v antice nebo v Egyptě. Už tenkrát totiž lidé věřili, že právě vůně může probrat tělo, uklidnit duši nebo vědomí. Když tělo nepotřebovalo ani jedno, esence byla skvělá i na balzamování. To se lidé chopili kadidla, myrhy nebo cedru a uctívali své předky.

Vůně má ale i jiné poselství než být prostředkem ke komunikaci s bohy nebo doplňkem rituálů. O tom, že vůně dokáže i léčit, věděli už staří Řekové před dvěma tisíci lety. A my jsme se to učili během dějepisu. Vždyť vzpomeňte na proslulého lékaře Asklépia, který ve třináctém století před naším letopočtem začal využívat voňavé byliny i při operacích, a zapsal se tím do dějin hned vedle Hypokrata, jenž se do esenciálních olejů ponořil veřejně a studoval jejich účinky na těle.

## SENZAČNÍ AROMATERAPIE

Dnes již víme, že některé esence mají antiseptické a dezinfekční účinky, a kdo ví, třeba na ně poukázala právě tahle senzace. Traduje se, že během vleklých morových epidemií existovala hrstka schopných parfumérů, kteří dokázali namíchat takové kombinace vůní, jež je dokázaly ochránit před nákazou. Některé prameny dokonce vypráví o doslova protřelých zlodějíčcích, kteří znali tajný recept na vonnou mast, tou si potírali nos, vloupávali se do domů obětí moru a neohroženě brali vše, co jim přišlo pod ruku. Až na nákazu. Co je na tom pravdy, nevíme, snad jen to, že od té doby se na aromaterapii změnil pohled ještě x-krát.

## OVĚŘENO POKUSEM

Otcem myšlenky léčivých esenciálních olejů byl na začátku 20. století francouzský chemik René-Maurice Gattefossé, který si během laboratorních výzkumů popálil ruku a bezmyšlenkovitě ji strčil do nejbližší nádoby, ve které naštěstí dlelolej. K jeho překvapení sáhl po tom pravém, levandulovém, a ruka se mu zahojila. Na jeho poznatky navázal Jean Valet, když esencemi léčil za druhé světové války poraněné vojáky.

## „TO JSOU ZASE ŠARLATÁNI“

Esenciální oleje, rovná se éterické, dnes získáváme destilací s vodní parou. Dodnes se však najdou jejich odpůrci, kteří tvrdí, že jde o pomíjivé olejíčky, slaboduché metody používání a šarlatánství. Zasvěcení je však aplikují na nejrůznější neduhy – meduňku na uvolnění a přivolání spánku, pomeranč na podporu radosti, Litsea cubebu na koncentraci při studiu či řízení, levanduli na štípance od komárů nebo borovici při nachlazení. Esencí je nespočet a jejich využití také. Proto se na ně podíváme zblízka.

*1 lahvička šalvěje = 2,5 kg byliny*

## VYŽDÍMEJTE ESENCE NA MAXIMUM

Česká legislativa nedoporučuje užívat esence vnitřně, v jedné kapce je totiž několik kilo bylin, rostlin, květin nebo kůry. Představte si 1 kapku šalvějové esence, ve které leží 1 kg rostliny. Nebo 1 lahvičku máty, v níž dřímá 2,5 kg byliny. Esenciální olej má skutečně velkou moc, proto se nesmí mazat na tělo v neředěné podobě kromě výjimek – levandule a tea tree. Obě esence mají hojivé účinky a ve formě 1 kapky jimi můžete potřít svou pokožku.

*inhalace = nejrychlejší cesta aromaterapie*

Existuje nespočet způsobů, jak z esenciálních olejů vyždímat maximum, i když si je nebudete mazat po těle. První z nich je stará dobrá inhalace, což je zároveň překvapivě nejrychlejší cesta, jak dostat esenci do těla. Vůně totiž dorazí až do mozku, kde působí na naše emoční já – chování, ale i paměť, kterou tak dokáže podpořit. Při vdechování vůně prostoupí postupně do celého těla. Přitom k tomu stačí jen aromalampa nebo difuzér, vybraná esence a voda, do které kápnete 5 až 10 kapek éterického oleje. Nebo využijete inhalaci, jakou si možná pamatujete z dětství, kdy vám babička hodila byliny do lavoru s horkou vodou, na hlavu položila ručník a vy jste skloněni nad lektvarem nasávali vůni mateřídoušky a (možná trochu s pláčem) protahovali dutiny. Podobně můžete inhalovat i v sauně, kde necháte esence volně odpařovat, nebo pomocí 2 kapek na kapesníku, ke kterému občas přivoníte.



*masážní vosky = novinka ve světě rituálů*

Masáž je další (a možná o dost příjemnější) cestou, jak dostat účinné látky vůně do těla. A věděli jste, že se na ni hodí i speciální masážní svíčky? Pak to jsou samozřejmě i připravené masážní směsi s esencemi, nebo vaše originální, kdy postačí kápnout 7 až 10 kapek vybrané vůně do 25 ml rostlinného oleje. Pokud potřebujete podpořit krevní a lymfatický oběh, využijte jalovec, cedr nebo citron, vůně totiž odplavují toxiny z těla. Rádi byste večer usnuli, jako když vás do vody hodí? Vsaďte na esenci levandule nebo meduňky. Esenci můžete kapat i do svého oblíbeného tělového krému, a vytvořit si tak nový večerní zážitek. Éterický olej se hodí i na příjemnou koupel, během níž vás voda zalije klidem nebo energií. Jen smíchat lžíci nosného oleje s 4 až 10 kapkami esence a nalít do vany.

*borovice, citron, eukalyptus = nejlepší na rýmu*

**TIP NA ZIMNÍ DNY:** Aromaterapeuti vědí, že esence je dobré kombinovat. Často díky tomu vznikne superléčivé kombo, které zatočí s rýmou či chřipkou. V zimních dnech jako když najdete! Jedním takovým zázračným triem je třeba borovice, citron a eukalyptus. Nevyléčí sice chřipku v rozjetém průběhu, ale značně uleví od nepříjemných příznaků. Pro představu: 2 % eukalyptové esence v rozprašovači dokážou zahubit až 70 % lokálních stafylokoků v kanceláři. Říkáte si, jak vytvořit ten rozprašovač? Kápněte esenci desetkrát do 100 ml vody s alkoholem a je to!

*Johana Bárová*



Čapněte voněnky, které se rodí za sedmero skořicovými horami, ve svíčkovém království NA KOPEČKU V KRUŠNOHOŘÍ. Právě tam vyrábí jedinečné vosky do aromalamp, co se rozpustí v kalíšku, než řeknete švec a vy se pomalu rozplynete s nimi. Sáhnout můžete i po závěsných ve tvaru vánočního zvonečku. Cink.




TIERRA VERDE je aromaterapeutický ráj na zemi a zároveň česko-slovenská značka kosmetiky, která se pyšní čistě ekologickou výrobou. A vám by mohla zavonět jejich zimní sada esenciálních olejů, kam patří něžný rozmarýn, svěží máta a sladký pomeranč. A to si říká o večerní rituál nebo krásný dárek pro blízké, co myslíte?



Máme tu věrné jogíny? Pak by se vám mohla zalíbit kouzelná YOGA DAY, kde jsou o síle aromaterapie přesvědčeni již léta. Kdo tedy dá na magické obrázky, ale hlavně perfektní kombinace, budou se mu líbit základní sady esencí, kam v Yoga Day zařadili svěží eukalypt, sladkou levanduli a antibiotický tea tree olej.




Hledáte dokonalý dárek pro svou partnerku? Přestaňte pátrat, slavnostní balení esenciálních olejů od PHATOIL ji nadchne svým designem, provoní váš interiér originálními vůněmi a ozdobí koutek každé ženy. Tyhle esence jsou nejen voňavé, ale už na první pohled dokonalé. Vůně se hodí do difuzérů, zvlhčovačů, do lázně i na masáž.




Kdo by neznal NOBILIS TILIA a jejich profesionální přístup k aromaterapii. Česká značka s kosmetikou a drogerií nabízí nejrůznější podoby vůní, které využijete pro potěchu i přírodní léčbu. Tak třeba něžné, ale účinné inhalační tyčinky, co se vejdou do toho nejmenšího psaníčka na ples, nebo proslavené květové vody pro víly. Ach.




Milujete aromaterapii, sháníte jen kvalitní esence, ale ne a ne si vybrat, protože chcete jen designové obaly? Zkuste značku AROMATICS, která představila sváteční set Veselé Vánoce. Jejich kouzelné vůně pochází z nejlepších zdrojů, vedle nichž si potrpí i na prezentaci, proto se vůně hodí pro náročné vzhled em i složením.



# Valentýn umí překvapit!

Přestože v českých luzích a hájích je za svátek lásky považován spíš 1. máj, neznamená to, že byste si takovou malou generálku nemohli udělat už 14. února. Máme pro vás pár zajímavostí, díky kterým dáte tomuto svátku možná rádi šanci!

Dny jsou ještě proklatě krátké a bez kabátu to venku pořád nějak nejde. Co prozáří chladné únorové dny víc než láska? Jestli on se ten svatý Valentýn neslaví uprostřed února schválně!

## ROMANTIKA NADE VŠE

Údajně úplně první valentýnku (nebo alespoň tu, která se dochovala) napsal své milé jistý vévoda Charles během svého nuceného pobytu v londýnském vězení v roce 1415. Zatímco u nás byl tvrdě pronásledován Jan Hus a pár měsíců na to skončil v plamenech na hranici, v britském Toweru kvetly verše. Historie je někdy zkrátka plná paradoxů.

## PAMĚŤ V SRDCI

Věděli jste, že srdce jako symbol lásky se začalo používat až ve 14. století? Mohou za to italští a francouzští umělci, kteří ho poprvé začali ve svých dílech zvěčňovat jako pramen emocí a romantických citů. Do té doby se myslelo, že v srdci naopak sídlí lidská paměť.

## RUDÉ RŮŽE JAKO SYMBOL

Romantická večeře, sklenka vína a... rudé růže! Nebudete tomu možná věřit, ale poslední z posvátného valentýnského tria má svůj původ v římské mytologii. Právě rudé růže byly podle pověsti totiž oblíbenou květinou Venuše – bohyně smyslnosti, krásy a lásky.

## ČOKOLÁDA S TRADICÍ

Kroutíte nad předchozím bodem hlavou? Máte pravdu, není tu žádné valentýnské trio, ale kvarteto! Čtvrtou do party je čokoláda – prokazatelně už víc než 140 let. Úplně první speciální valentýnskou čokoládu představil britský podnikatel a filantrop Richard Cadbury v roce 1868. A roky nejoblíbenější příchuť mezi milenci? Možná trochu překvapivě je to karamel!

> *„Historie je někdy zkrátka plná paradoxů.“*

## TEXAS ŽIJE LÁSKOU!

Říkáte si, kam vyrazit nasát tu pravou valentýnskou atmosféru? Tohle naopak nepřekvapí, je to jednoznačně Amerika, konkrétně stát Texas. Právě tam se rozkládá městečko s příznačným jménem Valentýn, který se každoročně v únoru noří do bujarých oslav lásky, kýčovitých výzdob a nekonečných vyznání. Dejte si ale pozor, ať ho neminete, je opravdu malé – trvale v něm žije jen 125 obyvatel.

*Michaela Zumrová*

### Valentýn

Žil údajně ve starověkém Římě ve 3. století za vlády císaře Markuse Aurelia Claudia a byl to pěkný rebel. Nerespektoval totiž císařovo nařízení, které jeho vojákům zakazovalo se ženit. Když za tuto rebelii skončil za mřížemi, možná ze zvědavosti ho jednoho dne přišla navštívit také žalářníkova dcera. Valentýn se do ní zamiloval a v den popravy - 14. února roku 269 - jí zanechal milostný vzkaz.

# Wim – kdo?

Fotografie lidí smáčející se v ledových potocích nebo drkotající zuby pod proudem ledové sprchy zaplavily v posledních letech sociální sítě i světová média. Otužování se naplno vrací, získává si nové příznivce mezi mladými a může se to mimo jiné Nizozemec Wim Hof. Jeho metoda založená na vystavování se chladu v kombinaci s řízeným dýcháním a meditací pobláznila svět. Zkusíte se s novým rokem přidat? Podmínky jsou přímo ideální!





Chlad přináší klid, říká Wim Hof, jenž na svém životním přesvědčení postavil metodu, která udivuje lékaře napříč kontinenty. Mimo jiné tvrdí, že díky ní můžete zvýšit odolnost svého těla v rovině fyzična i psychiky. Vysvětluje také, že člověk v průběhu let upozadil svou vnitřní podstatu, která přitom spočívá v kontaktu s přírodou a odolností, jenž se v našich tělech přirozeně skrývá. „*Nyní nás ovlivňuje sedavý způsob života, stres a pohodlí. Moje metoda se proti těmto faktorům staví, aby odhalila skutečný potenciál lidského těla,*“ píše ve své knize, která se stala mezinárodní bestsellerem. Jak se říká: za vším hledej příběh a je tomu tak i v případě tohoto „Icemana“. Za zářný příklad dává sám sebe – právě dýchání a otužování mu totiž pomohlo překlenout sebevraždu milované manželky a postarat se o čtyři společné děti.

## HLAVNĚ DÝCHEJ!

První část metody spočívá ve specifickém dýchání, kdy hlavním pravidlem zůstává jednoduchá mantra: „poslouchat tělo a nikdy ho nenutit“. Dýchání je pramen života, vždyť za den se nadechneme a zase vydechneme průměrně 20 000krát! V úvodní části Wim Hof metody se tedy vědomě zaměřujete na tuto činnost a střídáte krátkou hyperventilaci (zrychlené hlubší dýchání) s krátkým zadržováním dechu.

## HYBAJ NA MRÁZ

Druhým bodem Wim Hofova učení je expozice chladu. Ač to zní sebevíc neproveditelně, nejdůležitější je se přitom co nejvíc uvolnit. Začnete po malých krůčkách a než se na horách vrhnete mezi kry, doporučujeme začínat každé ráno studenou sprchou. A i v takovém případě na sebe jděte pomalu. Odstartujte svůj otužovací rituál jen s pár sekundami a postupně protahujte aspoň na minutu chladivé koupele. Wim Hof navíc doporučuje udělat 15 hlubokých nádechů a při posledním zadržet dech. Nádechy zahřejí a při zadržování dokonale zklidníte mysl. Mimo to má ledová lázeň své nepopiratelné benefity hlavně v dopadu na nervový a imunitní systém.

## MEDITUJ

Poslední, avšak neméně důležitou součástí, je meditace. Tak, jak ji pojímá Wim Hof, se hodně blíží tibetským tradicím a pomáhá usměrňovat a cílit tok myšlenek. Sám Wim Hof v rozhovorech přiznal, že nebýt pravidelných meditací, reagoval by na chlad jako každý jiný. Trénink mysli se v tomto případě skládá ze dvou pilířů. První je dechové cvičení a druhý vizualizace. Při ní si představujete plameny klidně planoucí ve vašem nitru. Chce to trénink, ale vyplatí se!

## SILNÁ TROJICE

Každý z těchto tři pilířů byl samostatně studován a popsán, ale právě metoda nizozemského dobrodruha je první, která kombinuje všechny dohromady. A přestože stejně jako její autor působí hodně volnomyšlenkářsky, nějaká pravidla přece jen má. Dýchací cvičení ani meditaci nikdy neprovádějte, když už jste ve vodě a mějte na paměti, že ke všemu je třeba přistupovat s mírou – a to i k otužování.



## ŠARLATÁN, NEBO ÚKAZ?

Asi vás nepřekvapí, že Wim Hof byl se svou metodou zpočátku označován za šarlatána a hazardéra. Podstoupil proto řadu testování a studií, které měly pozitivní účinky na imunitní, nervový, kardiovaskulární i dýchací systém a celkové zlepšení mentálního i fyzického zdraví ověřit. A skutečně se potvrdily.

> *„Za den se nadechneme a vydechneme cca 20 000krát.“*

Americký lékař Kenneth Kamler, známý pro své extrémní expedice jako „doktor Everest“, se podílel na testování Wima Hofa ve Feirnsteinském Institutu pro medicínský výzkum v roce 2007 a na jeho adresu prohlásil: „*Wim je schopný vydržet chlad, protože umí změnit fyziologii svého těla. Umí aktivovat schopnosti, které jsou u každého z nás nevyužité. Jeho teplota postupně poklesla o deset stupňů na úroveň, která je pro průměrného člověka neslučitelná se životem. Každopádně Wim byl schopen opět zvýšit svou tělesnou teplotu o šest stupňů pouze za pomoci meditačních technik. Tento výkon je v medicíně doposud považován za nemožný.*“

*Michaela Zumrová*

### Wim Hof neboli Iceman

Nizozemský dobrodruh, kaskadér a vytrvalec se narodil v roce 1959 a je autorem stejnojmenné metody extrémního cvičení imunity. Proslul svou enormní odolností vůči chladu a je v tomto směru držitelem mnoha rekordů. V roce 2004 se zapsal do Guinessovy knihy rekordů v přímém styku celého těla s ledem, který trval neuvěřitelných 68 minut. Známý je také pro svůj výstup na Kilimandžáro v šortkách, zdolání půlmaratonu za polárním kruhem naboso nebo zaběhnutí maratonu v poušti bez vody.



# Slavme ženy!

Možná vás to překvapí, ale Mezinárodní den žen (MDŽ) spadá astronomicky do zimy. Málem byste na něj zapomněli? My vás nenecháme, a tak si 8. březen rovnou poznamenejte do diáře. A než vyrazíte pro květinu nebo něco na zub, přečtěte si, kde se svátek s více než stoletou tradicí vlastně vůbec vzal.

## KARAFIÁT NA TO!

MDŽ, jak se svátku zkráceně přezdívá, je u nás už ze zvyku opentlen rudými karafiáty, které se v minulosti soudružkám ve velkém rozdávaly na okázalých socialistických slavnostech. Nutno říct, že právě tohle spojení v očích mnoha Čechů svátku uškodilo, jeho původní myšlenka však byla zcela jiná a sahá hluboko do minulosti.

Mezinárodní den žen se totiž slaví už od počátku 20. století a jeho základy položila idea občanské a politické rovnoprávnosti mužů a žen včetně jejich zapojení do rozhodovacích procesů, zavedení volebního práva pro ženy a eliminace genderové diskriminace. Počátky těchto snah se datují do roku 1907, kdy se konala vůbec první mezinárodní konference socialistických žen ve Stuttgartu. Tam si přítomná šedesátka žen z 15 zemí odhlasovala den, ve který budou s železnou pravidelností vymáhat své svobodné právo volit. Napětí a dlouhodobá nespokojenost mezi nimi postupně rostla.

> *„Oficiální datum MDŽ, které si připomínáme dodnes, se ustálilo až po roce 1918.“*

## VLNA PROTESTŮ

Rok na to se v New Yorku sešlo několik tisíc dívek a žen, které pochodovaly ulicemi a demonstrovaly za zkrácení pracovní doby, zvýšení mezd, volební právo a za politická a hospodářská práva. Téhož roku se

pak ve Spojených státech začal slavit poslední únorovou neděli „Národní den žen“. V Evropě byl Den žen zaveden o dva roky později, v roce 1910 na návrh Clary Zetkinové, německé socialistky a zakladatelky dělnického ženského hnutí. Poprvé se také začal oficiálně slavit v několika evropských zemích, mimo jiné i v tehdejším Rakousko-Uhersku.

## PROČ PRÁVĚ 8. BŘEZEN?

Oficiální datum MDŽ, které si připomínáme dodnes, se ustálilo až po roce 1918, a to především vlivem demonstrace žen a jejich protestních akcí proti 1. světové válce v Petrohradě 23. února roku 1917. Po abdikaci cara byla ustavena prozatímní vláda, která schválila volební právo žen. Podle gregoriánského kalendáře je 23. únor vlastně 8. březen, a proto se tento den ustanovil jako Mezinárodní den žen. Svátek byl oficiálně uznán OSN v roce 1975 u příležitosti Mezinárodního roku žen. V témže roce jej akceptovalo také mnoho národních vlád.

*Michaela Zumrová, foto: archiv*





inzerce








Jedinečné místo
v centru Hradce Králové

Švehlova 512

Workshopy
Pracovní schůzky
Výstavy

Informace o možnostech využití
na e-mailu

**info@hradecsipomaha.cz**



# Hrnečku (s)vař!

Zima, to je čas zahřívací! A hrnek voňavého svaráku přijde vhod v prosinci stejně jako v únoru. Vychutnejte si ho takový, jaký ho dělávaly naše prababičky – pěkně na karamelovém základu, aby se dokonale rozvinula chuť koření a z vína naopak nevyprchával alkohol.



*1 litr červeného vína, 200 ml vody, 6 lžic pískového cukru, 1 větší kousek skořicové kůry, 1 lžička hřebíčků, 1 hvězdička badyánu, 1 citron, případně sušená citronová kůra*

Cukr nasypte do kastrůlku, promíchejte a zprudka zahřívejte. Rodící se karamel ostražitě hlídejte a až bude světle hnědý (asi jako slabý čaj), rychle ho odstavte a přelijte ho vroucí vodou. Opatrně míchejte, až se skoro všechen rozpustí. Přidejte všechno koření, nastrouhejte kůru z citronu a vše společně pozvolna vařte pět minut na středním plamenu. Mezitím zahřejte v jiném hrnci všechno víno tak, až se rozvoní. Přes cedník k vínu přilijte obsah kastrůlku s karamelem a sundejte z plotýnky.



# Ozdoby, které mají srdce

Představte si vánoční ozdobu, která se rodí ze skleněné trubice. Ručně se stříbří, smáčí, zdobí a balí. Když ji pak věšíte na stromeček, držíte v rukou kus tradice, 100% ruční práci a jedinečný originál. Přesně takové ozdoby už 30 let tvoří v Jičíně a těší zákazníky po celém světě. Vlastní sadu od značky HAN si domů odvezla i Hilary Clinton nebo princ Charles. „Troufám si říct, že naše ozdoby mají srdce, které bije pro tradici a design," říká dcera jednoho ze zakladatelů a současná majitelka HAN Design Martina Němcová.

**Ozdoby v HAN Design se stále foukají i malují ručně. Sami je navrhujete, vymýšlíte veškeré tvary i barevná ladění. Jak dlouho tak trvá jedné ozdobě než se dostane „z papíru" až na pult?**

Záleží na tom, o jakou jde ozdobu. Existují výrobně méně náročné kousky, které dokážou vzniknout poměrně rychle. Tím, že si ve výrobě ničím nepomáháme a snažíme se tvořit opravdu výjimečné ozdoby, trvá to obvykle déle. Troufám si říct, že naše ozdoby mají srdce, které bije pro tradici a design. Takže to může být otázka týdne, ale klidně i měsíců.

**To se vám musí o ozdobách i zdát.**

Hodně lidí se diví, že s ozdobami vydržíme celý rok. Mně to divné vůbec nepřipadá, ale bude to tím, že jsem mezi nimi vyrůstala. Každé ráno, když přijdu do práce, tak první, co vidím, jsou vánoční ozdoby. A je jedno, jestli za okny zrovna sněží nebo praží srpnové slunce. Tuhle práci zkrátka musíte milovat, bez toho by to dělat nešlo. A řekla bych, že ani samotné výrobky by nebyly takové, jaké jsou.

**Co vás v návrzích inspiruje?**
Je to různé, nejvíc mě toho napadá při návrhu barevných kombinací. Najednou si to o něco řekne, přichází to ke mně zatím samo. Velkou pomocí jsou mi naše zručné vzorkařky, kterým předávám základ kolekce, zároveň sdílím svoji představu. Ony potom dotvoří finální návrh.

**Vaše ozdoby ale dávno nejsou jen tuzemskou záležitostí, podívaly se daleko za naše hranice. Odvezla si je i někdejší první dáma USA Hillary Clinton nebo členové britské královské rodiny. Při jaké příležitosti?**
Spolupracovali jsme s Nadací Vize 97 manželů Havlových, která je dávala darem státním návštěvám. Loni jsme ji kontaktovali, že bychom spolupráci rádi obnovili a oni souhlasili. Chystala se benefiční aukce, na které se naše ozdoby měly prodávat v charitativní bazaru, ale bohužel zasáhla pandemie. Nicméně, až se situace uklidní, chceme navázat. Je moc příjemné, když vám vypráví, že si paní Havlová na naše ozdoby pamatuje a jak ji mrzí, že ty své nechala na Pražském hradě. Říkám si, že v konkurenci darů, které za ta léta dostala, musely zanechat obrovskou stopu.

**Existuje ozdoba, kterou považujete za svoji „podpisovku" – takovou, která je pro HAN Design skutečně ikonická?**
Určitě to není jedna jediná ozdoba. Každá naše kolekce je unikát, za každou si osobně stojím. Náš podpis je ve všech ozdobách, které pouštíme na trh a zákazníci to oceňují. Nezřídka nám říkají, že v záplavě ozdob na trzích ty naše bezpečně poznají.

**Letos slaví značka HAN kulatých 30 let. Jaké to je řídit firmu, která má za sebou takový kus historie?**
Vnímám velkou zodpovědnost a závazek. A to nejen vůči našim dlouholetým zákazníkům nebo obchodním partnerům, ale také vůči zaměstnancům. Řada z nich u nás pracuje od začátku – opravdu celých 30 let. A snad to nebude znít příliš divně, ale závazek cítím i vůči našim vánočním ozdobám jako takovým.

**Do firmy jste vstoupila po svém tatínkovi – jednom ze zakladatelů. Jaké to byly začátky?**
Ve firmě pracuji od roku 2013 a pohybovala jsem se tu i předtím, takže jsem nepřišla ze dne na den. Pro všechny to ale byla samozřejmě změna. Chtěla jsem věci dělat jinak, více se otevřít tuzemskému trhu, posilovat náš rukopis a tvořit kolekce, které budou mít jasně daný koncept. Na jednu stranu to ale bylo trošku úsměvné, protože řadu zaměstnanců znám odmalička.

> *„Ruční výroba je samozřejmě náročná na čas, peníze i lidskou práci, ale slevit z ní nechci."*

**Firmu jste koupila loni – de facto na startu celosvětové pandemie. Jako by těch výzev nebylo najednou málo. Jak na to vzpomínáte?**
Načasování bylo opravdu perfektní. (*smích*) Poslední smlouvu jsem podepsala na konci února, řádně to oslavila a těšila se na nový začátek. Dva týdny poté přišel covid a s ním první nepříjemnosti. Nevzpomínám na to ráda, přišlo to velmi nečekaně a s sebou přineslo spoustu problémů, které nás svým způsobem ovlivňují dodnes.

**Během let se určitě hodně změnilo stran trendů a popularity ozdob u zákazníků. Jak je to aktuálně – frčí pořád ty tradiční?**
Hodně oblíbené jsou pořád kuličky – v červené, bílé a zlaté. To je nestárnoucí klasika. Poslední roky mám pocit, že lidé vánoční výzdobu začali víc řešit, chtějí ozdoby ladit ke zbytku interiéru a nebojí se experimentovat. Čím dál víc se jich také inspiruje na internetu a na sociálních sítích.

**Tři dekády za vámi, spoustu dalších před vámi. Co byste si pro firmu přála do budoucna?**
Přála bych si, abychom si udrželi náš rukopis, aby nás lidé v záplavě konkurence stále poznávali a podporovali. Byla bych ráda, kdybychom na našich ozdobách dál mohli takto „vyšívat" a věnovat jim maximální péči. Ruční výroba je samozřejmě náročná na čas, peníze i lidskou práci a moc si přeji, abychom ze současné kvality nemuseli slevit. Nechceme plnit regály v obchodních centrech, ani tlačit strojové výrobky po tisíci kusech. Chtěla bych, aby měl zákazník i v budoucnu jistotu, že ozdoby HAN Desing stále procházejí rukama mnoha šikovných lidí a každá je skutečný originál.

*Michaela Zumrová*
*foto: Ondřej Šlambora a archiv*







# Ukaž skříň!

Udržitelný šatník, upcycling, lokální tvorba, slow fashion. Že už jste to někde slyšeli? Aby ne, zodpovědné nákupy oblečení jsou v posledních letech tématem číslo jedna. Jak na ně, aby peněženka nezaplakala a radost z nich se lety násobila, jsme zjistili za vás!

## CPW ROVNICE

Když vyrazíte na lov nového kousku oblečení, co rozhoduje o tom, že si ho skutečně pořídíte? Kvalita materiálu, původ, nebo cena? V drtivé většině je to právě suma, kterou musíme v daný okamžik vytáhnout z peněženky, jež rozhodne, zda vyhraje řetězec, nebo malá značka. Skutečná cena oblečení se ale od částky na cedulce mnohdy prudce liší. Vypočítává se totiž podle rovnice CPW neboli cost per wear. V překladu to doslova znamená „cenu za jedno obléknutí" a v praxi se vypočítává jako celková částka za oblečení děleno počtem nošení. Dejme si jednoduchý příklad: letní šaty od lokálního tvůrce vyjdou na 6 000 korun – jsou ale vyrobeny z kvalitnějšího materiálu, mají promyšlený střih a precizní zpracování. Díky tomu vám vydrží i několik let a obléknete je řekněme pětadvacetkrát. Oproti tomu si postavte šaty z řetězce, které stojí 2 500 korun, k preciznosti střihu a zpracování mají daleko, po pár vypráních se vytáhnou a vy si je tak užijete jedinou sezonu, než skončí na dně skříně nebo rovnou v koši. Převedeno na čísla je to tedy 6 000/25 = 240 versus 2 500/5 = 500. Kdo tedy ve finále ušetřil?

## BUYERARCHY

Rozmyslíte-li si tedy nákup dražšího a kvalitnějšího oblečení, je to šance, jak do svého šatníku dostat skutečně nadčasové kousky, které opravdu unosíte. Výsledná CPW lokálních produktů tak může být oproti trendy oblečení z velkovýroben několikanásobně nižší a zároveň ekologicky šetrnější. Na druhou stranu to ale neznamená, že při honbě za udržitelnějším oblékáním musíte okamžit vyházet veškeré starší oblečení. Naopak, využijte to, co již vlastníte, na maximum, a snižte tak svým starým kouskům CPW a sobě ekologickou stopu. Odborníci na pomalou módu tento princip označují jako buyerarchy neboli nákupní pyramidu. Ta je inspirovaná známou Maslowovou pyramidou potřeb a dala by se rozdělit na dva segmenty. V prvních čtyřech stupních spotřebováváme oblečení, které už bylo vyrobeno, a teprve pak přichází na řadu výroba úplně nového kousku. Součástí pyramidy je

tak i půjčení nebo výměna oblečení, nákup z druhé ruky (ať žijí sekáče!) nebo vlastní výroba – a to především formou upcyklace.

> *„Skutečná cena oblečení se ale od částky na cedulce mnohdy prudce liší.“*

Ta je synonymem nového života pro oblečení, jehož původní mise byla splněna nebo naopak vůbec nenaplněna. Dosloužila vám stará košile? Nechte ji přešít na vzdušný top!

## ŠŤASTNÉ SEDMERO

Než se ale vrhnete do víru slow fashion, vezměte si k srdci následujících sedm rad, které vám ušetří nejeden stres.

**Protřiďte šuplíky**. Než se vrhnete na nákupy, udělejte si reálnou představu, jaké oblečení vlastníte. Zbavte se věcí, které jste za poslední rok oblékli méně než pětkrát, a upřímně zhodnoťte, jestli opravdu potřebujete čtvrtý basic rolák.

**Napište si wish list**. Zamyslete se dopředu, po jakých kouskách konkrétně prahnete, a sepište je na papír nebo do mobilní aplikace. Nechte si svůj seznam den dva „odstát“, posléze se k němu vraťte a proškrtejte věci, které budete s odstupem času považovat za zbytečnosti.

**Vzhůru na swapy!** První kroky směřujte na různé bazary, swapovací místa nebo second – handy. Nejpomalejší móda je totiž ta, která už byla vyrobena.

**Více znamená méně.** Raději si pořiďte dva dražší a kvalitnější kousky než plné tašky pochybného původu.

**Tady a teď.** Vzdejte se dopředu oblečení, které vám nesedí. Nekupujte si oblečení s přesvědčením, že do něj zhubnete nebo naopak čímkoli vycpete. Žijete tady a teď, sahejte po takových kouscích, které sednou právě vám.

**Variabilita především.** Když už si nějaký „hadřík“ získá vaše srdce, zamyslete se, jestli se do vaší skříně vůbec hodí. Půjde kombinovat s vaší současnou výbavou? Pokud ho jednoduše nezakomponujete alespoň do tří outfitů, neberte ho.

**Tu cedulku nestříhej!** Ještě než se s urputností vrhnete stříhat u nových kousků cedulku, vyzkoušejte si je ještě jednou v pohodlí domova a slaďte s plánovanými modely. Sedí? Bingo! Najednou už to na denním světle není taková pecka? Bez výčitek je vraťte, ať mohou dělat radost jinde.

*Michaela Zumrová*




inzerce




**Bezpečný pohon všech kol pro všechny. Od Suzuki.**

- Suzuki – značka se 100letou historií a již 50 let specialista na vozy s pohonem 4×4
- Inteligentní pohon všech kol AllGrip – bezpečná jízda a radost z řízení za každého počasí
- Nové motory s mild-hybridním pohonem mají nižší emise i spotřebu
- Bohatá bezpečnostní a komfortní výbava pro Vaše pohodlí a ochranu

**Suzuki 4×4 již od 380.900 Kč**

HYBRID

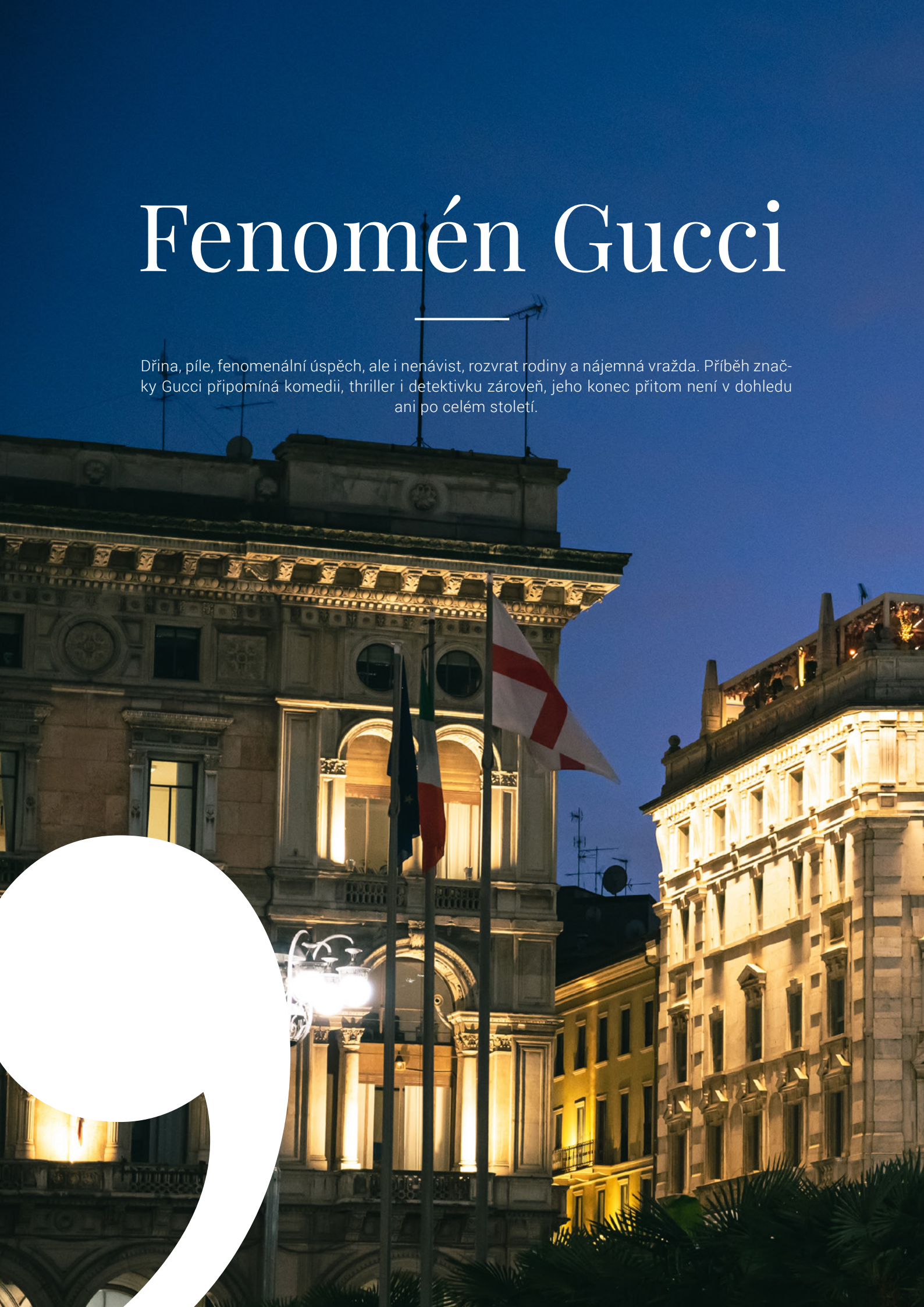
**REGINA, a.s.**

Autorizovaný prodej a servis vozidel Suzuki Hradec Králové, Bří. Štefanů 492, tel. 724 733 950, prodej.suzuki@autoregina.cz

**www.autoregina.cz**

# Fenomén Gucci

Dřina, píle, fenomenální úspěch, ale i nenávist, rozvrat rodiny a nájemná vražda. Příběh značky Gucci připomíná komedii, thriller i detektivku zároveň, jeho konec přitom není v dohledu ani po celém století.




GUCCI

## STORY JEDNOHO POSLÍČKA

Gucci. Značka, jejíž příběh ovládl koncem roku filmová plátna, rezonuje v srdcích módních nadšenců už dlouhá léta. Jejím zakladatelem byl Guccio Gucci, který se v roce 1881 narodil do rodiny obchodníků s koženým zbožím. Z rodné Florencie se jako mladý odstěhoval za prací do Londýna, kde koncem 19. století sehnal práci poslíčka v prestižním hotelu Savoy. Právě tam objevil vášeň, na které po návratu do Itálie postavil svůj byznys: kufry.

Guccio byl chytrý, a tak se po válce nejprve vyučil v dílně Rocca Franziho – slavného milánského výrobce zavazadel, který pracoval převážně s anglickou kůží a svými výrobky úspěšně plnil šatny evropské aristokracie. Po vyučení se vrátil do Florencie a založil vlastní značku příručních tašek a kufrů, které vtiskl své jméno. A tak se zrodila Gucci. Elegantně propojil rodinné kontakty na tu nejlepší kůži s nabytými zkušenostmi v zahraničí a rázem šil pro nejbohatší italské rodiny. Expanze přišla záhy, neboť si Gucciho tvorby brzy všimli také ve Francii nebo v Anglii, kde se jim zalíbily jezdecké prvky, které s oblibou používal – ty si ostatně značka v jemných liniích drží dodnes. V tom ucítil ambiciózní podnikatel šanci a začal kromě kufrů, kabelek a bot vyrábět také luxusní jezdecká sedla.

## NOVÁ ÉRA – II. SV. VÁLKA

Dobře prosperující podnik přiškrtily události druhé světové války. Největší problém byl s materiály a značka byla nucena improvizovat. Shodou šťastných náhod se Guccimu dostal do rukou velmi neotřelý materiál - japonský bambus. Byl jím zcela ohromen a navrhl z něj jedinečnou kabelku, která se místo klasického koženého ucha pyšnila právě bambusovým. Zrodil se tak nadčasový kousek, který je dodnes známý jako Gucci Bamboo. V minulosti ho pyšně vynášela třeba princezna Diana, Elizabeth Taylor či Audrey Hepburn.

Doba válečná se do historie značky zapsala velmi výrazně a přinesla další změny a inovace: monogram, který se dodnes objevuje na přehlídkových molech, i novou kreativní krev. V roce 1947 totiž do rodinné firmy vstoupili Gucciovi synové – Aldo, Vasco a Rodolfo. Firma zažívala expanzi, přibírala nové zaměstnance a rozjížděla další pobočky v zahraničí. Nejstarší Aldo přesídlil do New Yorku, kde nostalgicky v odkazu svého otce otevřel butik v hotelu Savoy. Byl to také on, kdo v návrzích kabelek začal jako první pracovat s prasečí kůží a prosadil tzv. „Gucci pruh“ ze zelené a červené barvy, který je i v současnosti významným prvkem na takřka každém kousku z dílny slavné značky.

## ZLATÁ ÉRA

Během 50. let Gucci dominoval módní branži a udával celosvětové trendy. Vytáhl na trh s pánskými mokasínami, předchůdkyněmi dnešních polobotek, které svou jinakostí pobláznily módní časopisy. Díky koňskému udidlu, které se vyjímalo na přední straně boty, nesly výrazný jezdecký podtón. Transformací prošlo také logo, které se v duchu italské elegance honosí spojením dvou písmen G. 60. léta by se v dějinách Gucci dala popsat jako „dolce vita“. Jejich popularita rostla a s ní i moc a vliv. Když v roce 1953 zemřel Guccio Gucci, přešla veškerá zodpovědnost na syny. Významně posílila expanze, loga značky plnila ulice Evropy, Asie i Ameriky a portfolio výrobků se povážlivě rozrůstalo: nově o hodinky, brýle, parfémy nebo kosmetiku. Nadcházející dekáda už byla ve znamení pomyslného broušení diamantu – značka upevňovala svoji pozici na trhu, přicházela s odvážnými novinkami, zatímco si držela přesný a jasně rozpoznatelný rukopis.

> *„Po letech vyšetřování vyšlo najevo, že si nájemného vraha najala právě bývalá manželka Patrizia.“*





*Maurizio a Patrizie*

## TEMNÉ ČASY

Jenže co vypadalo navenek jako snová idylka, zavánělo uvnitř rozkladem. Rostoucí sláva, stále tučnější konta, bezbřehá moc a vliv vnášely mezi Gucciovi svár. Jako první otřásla rodinou smrt Vasca Gucci, což vedlo k rozdělení firmy mezi Alda a Rodolfa. Turbulence pokračovaly s ambiciózním plánem Aldova syna Paola založit si vlastní odnož značky Gucci. Neúspěšné podnikatelské pokusy Paola rodinu ovšem ještě víc rozklížily a vyvrcholily v situaci, kdy syn zažaloval vlastního otce za neplacení daní. Zhrzelý Paolo dosáhl svého a do té doby nedotknutelný Aldo Gucci skončil skutečně za mřížemi.

Rodinný byznys zažíval temné časy. V této těžké době navíc umírá druhý z trojice bratrů Rodolfo, jehož podíl zdědil ambiciózní syn Maurizio. Ten v tandemu se svou možná ještě o kus ambicióznější manželkou Patriziou (v italském tisku později označovanou jako „černá vdova“) využili chytře situace a donutili Aldu i jeho syna Paola, aby prodali veškeré podíly a oni tak získali absolutní kontrolu nad firmou. Tato majetková rošáda však způsobila jen další chaos a značka se dál propadala na dno. V roce 1994 je po dlouhých 10 letech tahanic rozvedeno manželství Maurizia a Patrizie a do kreativního čela firmy se dostává dnes již dobře známý návrhář Tom Ford.

## JEDEN KONEC ZA DRUHÝM

Nedlouho poté se Maurizio vzdává ředitelského křesla, svůj podíl prodává, a ukončuje tak desítky let trvající vládu klanu Gucci v čele firmy. Krátce na to končí i samotný Maurizio, když je v roce 1995 zastřelen v Miláně před vchodem do své kanceláře. Po letech vyšetřování vyjde najevo, že to byla právě jeho bývalá manželka Patrizia, která objednala nájemného vraha. Přestože se k vraždě exmanžela nikdy nepřiznala, byla odsouzena na 29 let. Když jí po 18 letech propustili za dobré chování, uvedla jen: „*Která žena někdy neprohlásila, že by svého muže nejradši zabila?*“

## DNEŠNÍ DOBA A GUCCI

V roce 2021 oslavila značka kulatých 100 let a i přes mnohé skandály – a doslova - krev, pot a slzy patří mezi světovámódní impéria s hodnotou přes 13 bilionů amerických dolarů. Přestože se z jejího čela klan Gucci dávno odporoučel, jejich



*„Gucci Bamboo pyšně vynášela princezna Diana, Elizabeth Taylor či Audrey Hepburn.“*

nezaměnitelný odkaz žije dál, je pravidelně v různých obměnách znovu oživován a viděn na přehlídkových molech i ve výlohách luxusních butiků. Ať je to kabelka Jackie pojmenovaná podle slavné manželky prezidenta Kennedyho, Diana odkazujíc k národy milované princezně z Walesu nebo Marmont podle věhlasné losangeleské rezidence. I po století své existence je zkrátka dál synonymem odvahy, luxusu a nesmrtelné elegance.

*Anna Jermanová*
*foto: archiv*



# Diářův rok

Nový rok je blíž a blíž, nápady se rozrůstají a po správném diáři jakoby se slehla zem? Nesmutněte a vybírejte z těch nejlepších pro rok 2022. Zmapovali jsme pro vás trh a vybrali luxusní, designové, motivační, autorské i zábavné diáře, které vás povedou s elegancí, organizovanou přesností a vtipem.




## ZÁBAVNÝ DIÁŘ PODLE KATEŘINY WINTEROVÉ

Listovali jste někdy diáři svých prababiček? Těmi, co srší pranostikami, květinami, příběhy a starými časy? Teď máte možnost pořídit si podobný. Kateřina Winterová totiž vzkřísila původní zábavné diáře a vdechla jim aktuální ráz. Její novinka je tak pro moderní ženu, která miluje přírodu, botanické ilustrace a staré dobré tradice. Potřebuje herbář bylin na celý rok a tipy, kdy je sbírat, ráda se kochá významnými a žertovnými dny v roce a vrací se k nim.

*www.culinabotanica.cz*
289 Kč

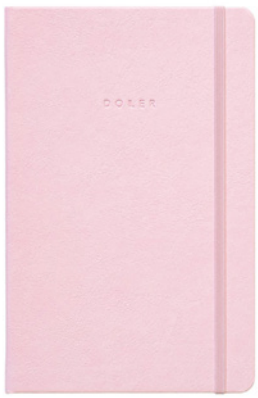
## (DE)MOTIVAČNÍ DIÁŘ PRO MATKY ROKU 2022

Máte pocit, že se váš život smrsknul na péči o mimi a že ji ostatní ženy zvládají lépe? Vsaďte na plánovač od tria 3v1, díky kterému poznáte, že i když si něco naplánujete a nevyjde to, můžete být matkou roku! Proto zůstaňte nad věcí, mimčo dejte partnerovi a šup na e-shop, kde už na vás čeká diář s trochou motivace i demotivace. Tipy na správná jména jako Chřen či Stojev nebo dietní rady s recepty na poctivý guláš. Takže teď už jen nožky hore, pořádnou dávku klidu a „volnej styl".



*www.3v1trivjednom.cz*
369 Kč

## MINIMALISMUS, MOTIVACE, MÍSTO = DOLLER




Jeden z králů na bitevním poli plánovačů – nedatovaný diář, který vám dá možnost začít kdykoli. Ať už se s pocitem nových zítřků probudíte 1. ledna nebo 8. června. Doller nabídne pánům i dámám týdenní, měsíční a roční přehled, prostor na poznámky a velkorysé místo na plány, vyhodnocování i přání. To vše na ekologicky šetrném papíru uvnitř vege koženkových desek. A jestli budou černé, růžové či hnědé, je na vás. Splňte si své sny a plánujte stylově podle sebe!

*www.doller.cz*
*od* 469 Kč

## OPATRUJTE SE V NOVÉM ROCE S PAPELOTE

Značka je na trhu s designovými a papírovými výrobky již léta. Ale tohle je jejich novinka – diář Opatruj.se. Jednoduchý, přesto nápaditý a graficky dokonalý diář s přidanou hodnotou self-care. S tímhle kouskem najdete vytoužený vnitřní klid, rovnováhu a naučíte se skloubit potřeby těla i duše. Na konci roku 2022 třeba uvidíte, kým jste a kým byste chtěli být, nastavíte si své mantinely a navíc podpoříte organizaci Nevypusť duši, která dělá osvětu duševnímu zdraví na školách.

*www.papelote.cz*
589 Kč






## CHYTRÝ A PRAKTICKÝ CLEVER MINDS

Střídmá elegance, přesná organizace a naprostá jednoduchost. Tak by se mohl představovat chytrý diář Clever Minds, se kterým bude váš život přehledný jak nikdy. Napište si o něj Ježíškovi a třeba dostanete datovaný týdenní diář v papírové podobě, kam si napíšete vše, co chcete za rok 2022 stihnout, to si rozeberete v měsíčních cílech a doladíte v týdenním sloupcovém kalendáriu. Diář ocení ti, co se řídí uzávěrkami a potřebují mít všechny důležité dny pohromadě.

*www.mycleverminds.cz*
330 Kč

## ORGANIZÉR MONTBLANC MEISTERSTÜCK LARGE

Pánové, jste nadšení z luxusních MontBlanc parfémů? Dopřejte si vedle nich také opravdový luxus na plánování. Máme na mysli černý organizér z kůže, který se pyšní jemnou hovězí usní, chromovým nádechem a leskem. Má žakárovou podšívku s logem, 9 kapes, poutko na pero i denní kalendář v angličtině a němčině. Adresář na kontakty a linkovaný denní plán je pak samozřejmostí. Vneste do své práce elegantní přehled a luxus s exkluzivní značkou.

*www.bibelot.cz*
15 400 Kč



## MŮJ DIÁŘ S AUTORSKOU TVORBOU

Limitka z edice pražské ilustrátorky a kreslířky. Originální tvorba Báry z Nikolajky, která ozdobila knihařské plátno papírového diáře a pozvedla jeho už tak vysokou kvalitu. Diář totiž skýtá nejen přehledné kalendárium ale i místo pro barevný vision board, barevné kódování a značky, prostor na seznam úkolů, poznámky ale i východy a západy slunce, narozeniny nebo měsíční fáze. Můj diář má i knižní záložku a kapsu na vaše nezbytnosti.

*www.mujdiar.com*
985 Kč






## CESTA TAM A ZASE ZPĚT NA PĚT LET (BEZ BILBA)

Dokonalý životní diář na každodenní bilancování a dumání netroškaří a je rovnou na pět let. Každý den v něm najdete originální otázku, díky níž poznáte sami sebe a po letech uvidíte, jak rostete. Navíc zjistíte, co je pro váš život opravdu důležité. Příjemným bonusem je pak uchování myšlenek a názorů, ke kterým se můžete kdykoliv vracet. Zrovna tak ale můžete kdykoliv začít psát. Nechte se okouzlit unikátním diářem, tenhle vám poukáže i na ty nejmenší radosti.

*www.tamazpet.com*
440 Kč

FiftyFifty
KREATIVNÍ AGENTURA

# grafický design
# multimédia
# online média
# tiskové služby
# marketing&PR

www.fifty-50.cz



Musaionfilm
Černý Janek
2014

Nejlepší regionální
marketingový produkt
v cestovním ruchu 2014

Hlavní město cyklistů
Cena cyklistického
marketingu 2014

Turist propag
2016/2017




**Tourregionfilm 2017**

**Cena vládního výboru pro osoby se zdravotním postižením 2017**

**Zlatý erb 2019**

**Velká cena cestovního ruchu 2020/21**

# Ojíněné radovánky

Zima je ideální čas na všechno, do čeho bychom se během léta nepustili. A na to je potřeba speciální výbava! Ale nebojte, nebudeme vás nutně hnát ven na sněhem zaváté svahy. Pravou zimní pohodu si jde přece užít i v klidu a teple domova!

## FANDÍME OLYMPIONIKŮM!

Byl to právě skokan na lyžích Jiří Raška, kdo vyhrál na zimních olympijských hrách první zlatou medaili v naší historii. Čepice „Raškovka“ se v roce 2018 při 50. výročí jeho triumfu stala fenoménem a symbolem sportovců i fanoušků přesahujícím olympijské hry. Tak jako naši sportovci pokračují v medailové tradici, pokračuje i Alpine Pro s novou limitovanou edicí Raškovek pro XXIV. zimní olympijské hry v Pekingu 2022. Je stvořena s hrdostí k fandění. Koupí Raškovky navíc umožníte sportovní rozlet dětem ze sociálně slabších rodin a dětských domovů, kterým pomáhá Česká olympijská nadace.

*Alpine Pro*
399 Kč






## TEPLO, KTERÉ VYDRŽÍ

Teplý termofor je výborný k prohřátí rukou a nohou v zimě, když se vrátíte z lyžování, nebo ke studeným kamnům na chalupě. Nahřátí pomáhá také zmírnit svalové křeče a bolesti, zlepšuje místní prokrvení, uklidňuje a uvolňuje. Není nic snadnějšího než nalít horkou vodu do termoforu a pak si už jen užívat příjemné teplo. Termofor lze využít i pro studenou terapii, třeba pro redukci zánětu a snížení otoku.

*www.depan.cz*
165 Kč

## TEPLO OD NOHOU

Oblíbené „crocsy“ nebyly nikdy teplejší a pohodlnější! Zimní model Classic Fur Sure se pyšní huňatým kožíškem uvnitř i vně boty a dopřeje vám tak zcela novou úroveň komfortu. I nadále však zůstávají Crocs lehké a s možností dozdobení veselými odznáčky Jibbitz.

*www.urbanlux.cz*
1799 Kč





## PORCELÁN S TRADICEMI

Originální a nostalgicky půvabnou kolekci pro světoznámou porcelánku Rosenthal už počtvrté navrhla uznávaná česká ilustrátorka, malířka a spisovatelka Renáta Fučíková. Tentokrát ozdobila talířky, hrníčky a misky motivy dětí obdarovávající nejen své rodiče, prarodiče a blízké, ale také lesní zvěř nedočkavě postávající u krmítka. Nádech vzpomínek na české tradice neobdivují pouze Češi. Její pojetí si zamilovali lidé na celém světě a propadnete mu i vy.

*www.pottenpannen.cz*
*cena dle výběru produktu*

## MAGICKÝ ČAS

Světýlka svítí, ozdoby jsou připravené a cukroví napečené. Anebo ne? Nezáleží na tom, jak jste na Vánoce připraveni, nebo jestli už je dávno po nich. Svíčka Souletto Magical Time s hřejivou citrusovo-kořenitou vůní vám spolehlivě navodí tu pravou sváteční náladu. Jakmile se nad plamenem začnou točit zlaté hvězdičky, atmosféra spěje k dokonalosti.

*www.notino.cz*
395 Kč






## CESTA NA MĚSÍC A ZPĚT

Šperky kolekce Pandora Moments určené pro slavnostní okamžiky jsou inspirovány úchvatnou noční oblohou plnou hvězd. Jsou ručně zdobené nanášenou glazurou tmavě modré barvy a třpytivými kamínky. Naprostý must-have, se kterým přivítat nový rok.

*www.pandora.net*
*cena dle výběru produktu*

## DEJTE VALE ROZTOČŮM

Chcete zatočit s projevy alergie na roztoče domácího prachu? Přípravek ExAller® přitahuje a eliminuje 99 % roztočů domácího prachu, kteří žijí v kobercích, čalounění a matracích a způsobují alergii. Již po prvním použití pocítíte úlevu od alergických příznaků. Přípravek obsahuje přírodní, netoxické rostlinné extrakty, které napodobují feromony, jejichž prostřednictvím roztoči komunikují. Roztoči jsou vylákáni z hloubky matrace nebo čalounění do látky, na niž byl přípravek nastříkán a kterou je ošetřovaný povrch zakryt. Roztočů se pak jednoduše zbavíte vypráním v pračce.

*www.exaller.com*
*od 399 Kč*






## NA POSÍLENÍ IMUNITY

Rakytník obsahuje 10krát více vitamínu C než třeba takový pomeranč. A to je teprve začátek dlouhého seznamu jeho benefitů. Obsahuje také spoustu minerálů, výborně chutná a ten pěstovaný v Ovocňákových sadech má navíc nakročeno k certifikaci BIO. Můžete si být jistí, že tento rakytníkový balíček obsahuje jen to, co vašemu tělu prospívá. Ručně sbíraný rakytníkový čaj s meduňkou je vynikající teplý, ale i ve verzi s ledem a k úplné dokonalosti mu pomůže kapka 100% rakytníkového sirupu bez přidaného cukru.

*www.ovocnak.cz*
379 Kč

## ZIMNÍ KRAJINA

Malé městečko, zasněžené střechy, plápolající světla v oknech. Útulné barevné domky, na které se snáší sněhové vločky, doslova dýchají pohodou. Novou zimní kolekci Basilur Old Town tvoří čtyři plechové dózy s vyobrazením městečka zahaleného sněhem a každá z nich ukrývá jedinečnou směs sypaných čajů. Základem čajových směsí Basilur Old Town jsou nejlepší lístky cejlonského černého čaje.

*www.caje-mixtee.cz*
192 Kč




## BYLINNÉ SIRUPY

Základem medicinálních sirupů z bylin Dr. Svatek „na lžičku“ je slad bohatý na vitamíny skupiny B. Byliny, vybrané podle léty prověřených receptur bylinkářů, jsou zpracovány šetrnou moderní technologií tak, že zůstávají zachovány všechny účinné a zdraví prospěšné látky. Sirupy obsahují nejvyšší možný obsah bylin a navíc i vitamin C, klíčový pro imunitu a správnou funkci organismu.

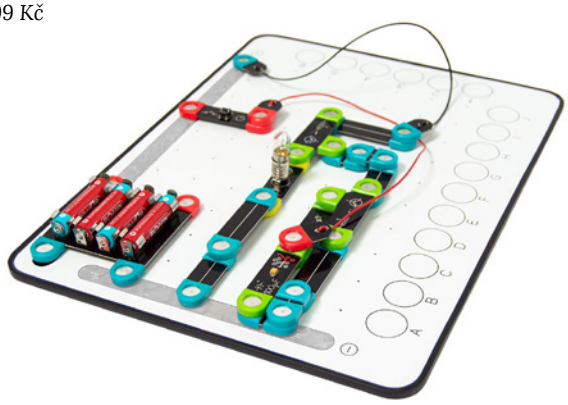
*www.drsvatek.cz*
289 Kč



## CHYTRÉ HLAVIČKY

Zkuste spojit zábavu s kapkou nenásilného vzdělávání, kterou nabízí Boffin Magnetic. Známá elektronická stavebnice, s níž si řada z nás hrála v útlém věku, se nedávno dočkala moderního kabátu. Potěší všechny malé nadšené fyziky i děti, které svět techniky zatím nesměle objevují. Rodiče zase ocení, že celá stavebnice je vyvinutá i vyrobená v České republice. Stavebnice zábavnou formou přiblíží svět elektronických obvodů, spínačů a relé. Navíc ukáže, jak fungují věci, které běžně používají. Velká sada obsahuje 58 součástek, pomocí nichž lze sestavit až 200 různých projektů.

*www.boffin.cz*
3399 Kč





## KRUHY MÍSTO KVĚTINÁČŮ

Jedinečnou domácí atmosféru vykouzlíte stojánkem na rostliny Air Trophy od designové značky Fundamental.Berlin, navrženým speciálně pro vzdušné rostliny, jako je například Tilandsie. Jednotlivé kruhy z formy vytlačíte prsty do podoby gyroskopu, na který pak umístíte svou rostlinku.

*www.urbanlux.cz*
549 Kč

inzerce



# Království příběhů

Zima byla odpradávna časem vyprávění příběhů. Brzká tma, dlouhé večery a naše představivost už se rozbíhá na plné obrátky. Vybrali jsme pro vás pár aktuálních knižních novinek, které vám zpříjemní mrazivý zimní čas.




## CESTA LEDOVÉHO MUŽE

*Koen de Jong Wim Hof*

Současná věda již prokázala, že legendární metoda Wima Hofa založená na práci s dechem, myslí a chladem může opravdu výrazně napomoci k celkovému fyzickému i psychickému zdraví. Praktická kniha s konkrétními návody včetně 30denní výzvy pro začátečníky pomůže získat potřebnou energii, zlepší krevní oběh a odolnost proti stresu, podpoří imunitní systém, posílí celkovou tělesnou kondici a díky ní se tělo dokáže snáze vypořádat s nemocemi.




## PRÁZDNINY V ČESKU

*Ladislav Zibura*

Za dobrodružstvím není třeba létat přes půl světa! Stačí procestovat rodný kraj a dobře se dívat. Vydejte se s Ladislavem Ziburou na dvouměsíční jízdu po českých luzích a hájích a připomeňte si, v jak rozmanité a krásné zemi žijeme. Těšit se můžete na cestu plnou zajímavostí, při které se zasmějete nad příběhy svérázných lidí a načerpáte tipy na výlet. Tak přisedněte do roztomilého bílého autíčka a pevně se připoutejte! Váš řidič je začátečník.




## MIZENÍ

*Jiří Březina*

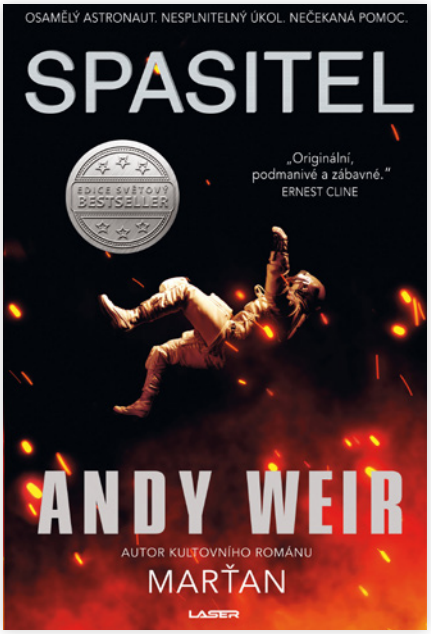
Tomáš Volf řeší nejotřesnější případ své kariéry. Na opuštěném statku zemře v den výročí Hitlerova narození několik lidí. Jde o zločin s rasistickým podtextem, nebo o snahu vytvořit falešnou stopu? Na dětské krizové centrum zazvoní uprostřed noci dezorientovaný chlapec. Tvrdí, že mu někdo vyměnil rodinu za cizí lidi. Když se však o situaci začne zajímat soukromá vyšetřovatelka Eva Černá, jeho zdánlivé blouznění se rýsuje v děsivých detailech.




## TAJEMSTVÍ

*Radka Třeštíková*

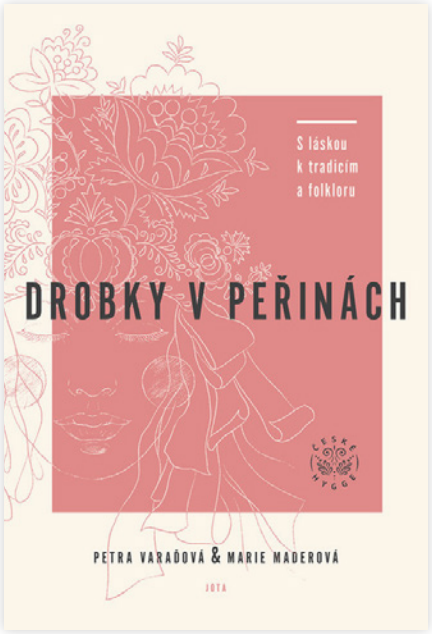
Napínavé vyprávění o lidech v horách a horách mezi nimi, které už nejde obejít, ale dá se z nich spadnout a dá se v nich ztratit. Stejně jako v té šílené spoustě tajemství, co si v sobě pečlivě střeží dospělí i děti. Budete se modlit, aby vám aspoň někdo z nich něco prozradil a aby si řekl o pomoc hlasitěji než úplným tichem. Všichni občas potřebujeme někoho, kdo nás zachrání.




## SPASITEL

*Andy Weir*

Nové napínavé meziplanetární dobrodružství od autora světového bestselleru Marťan vás vezme za Rylandem Gracem, který zůstal jako jediný přeživší miliony kilometrů od domova. Pokud selže, lidstvo zanikne. Je tu však drobný háček – Ryland to neví. Nedokáže si vybavit ani své jméno, natož že má nějaký úkol a jak ho asi tak splní. Odvrátit hrozbu vymření našeho druhu se mu možná i podaří, a to díky nečekanému spojenci...




## DROBKY V PEŘINÁCH

*Petra Varaďová, Marie Maderová*

Inspirujte se bohatě ilustrovaným celoročním průvodcem po zvycích našich předků od Tří králů do Vánoc. Autorky v ní přibližují život našich předků a zároveň s lehkostí a vtipem sobě vlastním nabádají k osvojení dávných zvyků a rituálů, které mohou vést k vědomějšímu a spokojenějšímu životu, životu v souladu s přírodou. Kniha také obsahuje rozhovory s výjimečnými lidmi, kteří našli smysl v tradičním řemeslu.




## OBRÁZKY Z DĚJIN ZEMĚPISNÝCH OBJEVŮ (A VÝLETŮ)

*Jiří Černý, Pavel Zátka, Pavel Kořínek*

Máte rádi historii? Vydejte se se svými dětmi na dobrodružnou cestu společně s Marcem Polem, Kryštofem Kolumbem, ale i s dalšími objeviteli a dobrodruhy. Komiks vás pobaví hravým, humorným a zároveň výstižným zpracováním. Prožijete dobrodružství na strastiplných cestách, znovuobjevíte Ameriku nebo se zasmějete u zprvu neslavné kapitoly balonového létání u nás. Zkrátka si připomenete historii světových a českých zeměpisných objevů.




## POMALU HOŘÍCÍ OHEŇ
*Paula Hawkins*

Když je v novém románu autorky Dívky ve vlaku na říčním člunu v Londýně nalezen brutálně zavražděný mladík, v centru pozornosti se ocitají tři ženy. Laura, která s Danielem strávila poslední noc před jeho smrtí. Jeho sousedka Miriam, která ví, co to znamená ocitnout se v nesprávný čas na nesprávném místě. A do třetice je tu Carla, teta zavražděného, která dosud truchlí nad nedávnou smrtí jiného člena rodiny. Tři ženy, které nemají společného nic kromě zášti, kterou k zavražděnému cítily...




## 15 ROKŮ LÁSKY
*Patrik Hartl*

Realita umí být neuvěřitelná a skutečné události někdy působí nepravděpodobně. Aleš by do svých třiceti dvou let nevěřil, že jeho život bude vypadat takhle. Představoval si ho úplně jinak. Jednoho dubnového odpoledne roku 2001 se zamiloval do ženy, která na něj naložila takovou porci lásky, že by to porazilo i vola. Tento román vypráví o všem, co musel zvládnout, aby se s tou láskou naučil žít. Je to příběh o výjimečném štěstí a radosti, které dlouho vypadají jako velký průser.




## VÁNOČNÍ PRASÁTKO
*J. K. Rowlingová*

Kuba a jeho plyšové prasátko Pašík se od sebe nehnou ani na krok – to se ale změní jednoho Štědrého večera, kdy Kuba o Pašíka přijde. Je zoufalý a potřeboval by zázrak, aby svoji milovanou hračku našel. A protože jsou Vánoce, takový zázrak se skutečně stane. Vánoční prasátko, náhrada za nezvěstného Pašíka, zničehonic ožije a vymyslí odvážný plán: vydají se s chlapcem do kouzelné Země Ztracených a Pašíka najdou, ať se jim do cesty postaví cokoli.

## RYTMUS ROKU S HANKOU ZEMANOVOU
*Hanka Zemanová*

Po úspěšné Biokuchařce a BioAbecedáři přichází Hanka Zemanová s celoročním průvodcem, v němž se dozvíte, jak nás příroda svými sezónními a lokálními dary každý měsíc posiluje a léčí. Kniha nabízí mnoho inspirace, jak sladit zdravý životní styl s ročním obdobím, jak přirozeně posilovat imunitní systém správným výběrem sezónního jídelníčku, jak zpracovávat lokální superpotraviny a jak připravovat léčivé čaje, výživná jídla a elixíry z darů naší přírody.

*Hana Došlová*






1 2 3 4

# Vítej, 2022!

Tadáá, rok dvojek je tu! Jaký bude, ovlivníte jen do jisté míry. Jak ho ale přivítáte, je jen a jen ve vaší režii! Máme pro vás pár maličkostí, které udělají první den nového roku o fous speciálnější. Ať se ho rozhodnete oslavit v klidu domova, na večírku s přáteli, nebo pod širým nebem.




5 6 7 8 9

1 – Party prkénko z olivového dřeva – 999 Kč, 2 – Prosseco stopper – 249 Kč, 3 – Nerozbitná sklenice na sekt – 178 Kč, 4 – Kulich s bambulí – 1399 Kč, 5 – Společenská hra – 529 Kč, 6 – Metalické vystřelovací konfety – 99 Kč, 7 – Termoska – 999 Kč, 8 – Svíčka s vůní prosseca – 249 Kč, 9 – Přenosný reproduktor – 5 490 Kč



# Svátky podle sebe

Mráz za okny, na klíně dobroty a parádní oddechovka k tomu. To zní jako plán! S našimi filmovými tipy si v obýváku vykouzlíte nezaměnitelnou sváteční atmosféru kdykoli budete chtít. Tyhle hitovky pohodlně zkouknete do konce roku na streamovací službě Netflix.



## SVÁTEČNÍ RANDE

Jste na svátky single a už máte po krk dotazů, kdy přijde ten pravý? Tak to by vám mohl kápnout do sváteční noty příběh nezadaných mileniálů v podání Emmy Roberts a Luka Braceyho. Ti uzavřou dohodu, že si na všech oslavách v roce budou dělat doprovod. O tom, že se tohle spojenectví začne pomalu, ale jistě komplikovat, vám nemusíme napovídat.



## DASH & LILY

Vánoční New York, sváteční červená a zase jeden důkaz, že protiklady se prostě přitahují, ať chcete nebo ne. Cynik Dash a veselá Lily si ve městě na různých místech předávají červený zápisník se vzkazy a výzvami. Je to milé, je to koukavé a celá osmidílná řada vám nezabere víc než jedno odpoledne.



## ČERTOVINY

Pohádková komedie, ve které Luciper za trest pošle dva nemotorné a hádavé čerty Popeláka a Uheláka na svět, aby mu každý z nich přivedl do pekla jednu hříšnou duši, vás dostane na první dobrou. V jedné z novějších českých pohádek hrají Jakub Prachař, Dominick Benedikt nebo Sara Sandeva.



## S TEBOU MĚ BAVÍ SVĚT

Veselohra století samozřejmě nemůže v našem výběru chybět! Nesmrtelná československá komedie Marie Poledňákové z roku 1982 o rodinné dovolené v malebné beskydské chalupě, kde se tři přátelé starají o šest malých dětí, si zaslouží letos o Vánocích minimálně jedno promítání.



## MILOSTNÁ PAST

Na Vánoce sama? Ani náhodou! Osamělá spisovatelka z Los Angeles si na online seznamce vyhlédne partnera přesně podle svých představ. Na Vánoce ho pak vyrazí překvapit až na druhý konec Ameriky, jenže zjistí, že věci v reálu nejsou takové, jak se v online světě zdají. Vzdávát se ale jen tak nehodlá.



## PRÁZDNINY

Společně s Láskou nebeskou patří mezi hvězdně obsazené filmy, které si na svátky nemůžete nechat ujít. Amanda z Los Angeles (Cameron Diaz) a Londýňanka Iris (Kate Winslet) žijí v bludném kruhu neperspektivních vztahů se záletnými muži, a tak se rozhodnou vyměnit si domovy a žít chvíli život té druhé.



## PRINCEZNA ZAKLETÁ V ČASE

Co by to bylo za Vánoce bez pohádek! A tak pro vás máme tip ještě na jednu, která spatřila světlo světa loni. Vypráví o odvážné princezně, která ve snaze o záchranu vlastního království musí porazit mocnou čarodějnici a prolomit kletbu, jež ji uvěznila v čase. Skvělá podívaná pro milovníky mystiky a krásné české přírody.



## PŘEDVÁNOČNÍ VEČER

Máte rádi cestování časem a kýčovitě nazdobené americké Vánoce? Tak to bude tahle filmová novinka pro vás to pravé. Rytíř ze 14. století se zázračně dostane do současnosti a přižene se rovnou do amerického Ohia, kde se zamiluje do středoškolské učitelky biologie, která už nemá o lásce žádné iluze. V hlavních rolích hvězda Muzikálu ze střední Vanessa Hudgens a Josh Whitehouse.



## SEDMERO KRKAVCŮ

Pekařova dcera se vydá vysvobodit sourozence z utajovaného rodinného prokletí. Na cestě za svým posláním se ale zamiluje do nesmělého prince. Nechte se unášet klasickým pohádkovým příběhem s hororovými prvky v neotřelém pojetí režisérky Alice Nellis s Marthou Issovou a Lukášem Příkazským v hlavních rolích.



# DÁRKOVÉ BALÍČKY

VÍCE NA E-SHOPU:
WWW.CASADELPROSECCO.CZ




Casa del Prosecco
Velké náměstí 137/7, 500 03 Hradec Králové | +420 722 900 915 | www.casadelprocecco.cz



# Příští číslo

očekávejte v březnu

## Zdraví ze svěží lékárny

Léčivé poklady kvetoucí přírody

## Vraz do toho zelený!

Nejen velikonoční inspirace do vaší kuchyně

## Tucet jarních výletů

Na Kralický Sněžník i do Podkrkonoší

## Jaro v nás

Tipy na restart & svěží vítr do plachet

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

**Vinotéka u Mazlíka**
*kvalitní moravská a zahraniční vína*
Rybova 1904/23, Hradec Králové
www.vinotekaumazlika.cz

**Jakub Misík**
*svatební, portrétní*
*a reportážní fotograf*
tel.: 604 780 622, www.jakubmisik.cz

**ARROWS advisory group**
*komplexní právní služby*
Klicperova 1266/1, Hradec Králové
www.arws.cz

**Casa del Prosseco**
*Prosseco bar*
Velké náměstí 137/17, Hradec Králové
tel.: 722 900 915

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

**Great Lenghts**
*světová špička v prodlužování vlasů*
Víta Nejedlého 1100, Hradec Králové
tel.: 606 240 742, www.greatlengths.cz

**Hradec si pomáhá**
*neziskový projekt na podporu lokálních podnikatelů*
Švehlova 512, Hradec Králové
www.hradecsipomaha.cz

**NAVITAS CZ**
*grafické studio*
Piletická 523, Hradec Králové
www.navitascz.cz

**Topstyl boutique**
*dámský a pánský boutique*
Švehlova 321, Hradec Králové
www.topstyl.cz

# Kde najdete Quartier

**V HRADCI KRÁLOVÉ: Alin – moderní byt** – Gočárova třída 1208/21 • **ARROWS advisory group** – Klicperova 1266/1 • **Assenza Café & Tapas** – Švehlova 443 • **Ateliér salon dagmar popová** – Klicperova 263 • **BISTRO u dvou přátel** – Soukenická 55, Pivovarské náměstí • **Café & Bistro V Pekárně** – Františka Halase 1887/12a • **Casa del Prosecco** – Velké náměstí 137/17 • **Cukrárna Libuše** – Ulrichovo nám. 762 • **Estela estetické laserové centum** – E. Beneše 1549 (budova Polikliniky III) • **FiftyFifty kreativní agentura** – Lesní 2080/6a • **Filharmonie Hradec Králové** – Eliščino nábřeží 5 • **FitStyle** – Šafaříkova 666 • **Fly Zone Park OC Atrium** – Dukelská tř. 1713/7 • **Galerie moderního umění** – Velké nám. 139 • **Hradec si pomáhá & NF Aquapura & Redakce Q** – Švehlova 512 • **Kadeřnické studio Markéta Maňásková** – Havlíčkova 401 • **Kadeřnický salon Perfekt** – Víta Nejedlého 1100 • **Kadeřnictví Viktor Borčický** – Tomkova 620/20 • **Knihovna města Hradce Králové** – Wonkova 1262/1a • **Kosmetický salon Cosmeo** – K. H. Máchy 749 • **Květinové studio La Vital** – Svitavská 1814/2 • **Miele Center Vlášek** – Mrštíkova 2140/11 • **Muzeum východních Čech – kavárna** – Eliščino nábřeží 465 • **Oční klinika Visus** – E.Beneše 1549 (budova Polikliniky III) • **OlfinCar** – Na Rybárně 1670 • **Pivovar Beránek** – Zámecká, Stěžery • **Polstrin Design** – Pražská tř. 685/15 • **ProSpánek** – Pilnáčkova 357 • **Restaurace Aquarium** – Rybova 1901/14 • **Salon AfroDité** – Šafaříkova 581/4 • **Sion** – Na Kotli 1201 • **SŠ Sion High School** – Hradecká 1151 • **Starbucks** – Brněnská 1825/23a (Futurum) • **Stratos Auto BMW** – Březhradská 195 • **Technologické centrum** – Piletická 486/19 – Letiště • **TopStyl boutique** – Masarykovo náměstí 391/13 • **Vinárna Boromeum** – Špitálská 183 • **Vinotéka u Mazlíka** – Rybova 1904/2 • **ZŠ Sion** – Mandysova 1434

**V PARDUBICÍCH: AMSalon** – Smilova 308 • **Café Bajer** – Tř. Míru 763 • **Cross Café** – Tř. Míru 110 • **Čokoláda Café Bajer** – Zelenobranská 2 • **Dapi** – Třída Míru 71 • **Fine Fitness** – Jindřišská 276 • **France Car** – Dražkovice 156 • **Galerie města Pardubic** – Příhrádek 5, Pardubice I – Zámek • **Krajská knihovna v Pardubicích** – Pernštýnské nám. 77 • **Mlsoun Pardubice** – Smilova 337 • **Pekárna Optimista** – Automatické mlýny • **Boutique Paradis Fashion** – Sladkovského 767 • **Prosekárna** – Třída Míru 420 • **ProSpánek** – S. K. Neumanna 2869 • **Východočeské muzeum v Pardubicích** – Zámek č.p. 2 • **Zlatá husa** – Třída Míru 60

**NA DALŠÍCH MÍSTECH VE VÝCHODNÍCH ČECHÁCH: Infocentrum Revitalizace Kuks** – Kuks 72 • **Restaurace Baroque** – Kuks 57 • **Baroque ve dvoře** – T. G. Masaryka 80, Dvůr Králové nad Labem • **Baroque dvoreček** – Revoluční 79, Dvůr Králové nad Labem • **Baroque u tří růží** – Růžová 2, Broumov • **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 • **CAFE 59 ®** – Tyršovo nám. 299, Choceň • **Café Orangerie** – Pražská 1, Chlumec nad Cidlinou • **GRAND hotel & restaurant** - Klicperova 51, Chlumec nad Cidlinou • **Národní památkový ústav Josefov** – Okružní 418, Jaroměř, Josefov • **Salon Visage** – Jiřího Šlitra 1766, Rychnov nad Kněžnou • **Spa resort Tree of Life** – Lázeňská 531, Lázně Bělohrad • **Studio Marilan** – Blato 118, Mikulovice

# SVĚTOVĚ PROSLULÁ ZNAČKA
## nově v našem boutique




Těšíme se na vás v centru Hradce Králové

# TopStyl

Masarykovo náměstí a Švehlova 321

www.topstyl.cz

Joseph Ribkoff CAMPIONE ELISA CAVALETTI pierre cardin LEO & UGO

ARROWS
ETL Global

# Právo & daně

Law and tax

ARROWS
INTERNATIONAL


office@arws.cz
910 058 058

arwslaw
arrows