

Dejte si muffin či caffè latte.
Pomůžete tím seniorům
Více se dozvíte na straně 2...

Nejezte ráno o samotě... Přijďte
k nám na snídaňové menu!
Více se dozvíte na straně 7...

Svěží rebarbora si rozumí
se sladkou jahodou
Více se dozvíte na straně 11...



COSTA COFFEE TIMES



COOL

COSTA COFFEE TIMES 02 | 2015 | BŘEZEN-DUBEN 2015

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

Povolání baristy je dřina i radost zároveň

Lehkost, se kterou baristé kaváren Costa Coffee připravují vaši oblíbenou kávu, svádí k dojmům, že na jejich práci dohromady nic není. Když se ale podíváme blíže, zjistíme, jak náročné povolání mají.

Protože káva u nás nevzniká pouhým stisknutím tlačítka, sice na ni čekáte o něco déle než u „plně automatizované“ konkurence, ale zato máte dost času, abyste se mohli zaměřit na to, jak si za barem počinají.

Za lehkostí se skrývá tvrdá práce
Aby mohl barista dospět až do bodu, kdy z jeho rukou putuje káva k zákazníkovi, musí projít dlouhou teoretickou a především praktickou přípravou. Zájemce o práci baristy může přijít do Costa Coffee bez teoretických znalostí i praxe. Jediná podmínka, kterou musí splňovat, je nadšení pro kávu. Skvělým baristou se může stát jedině milovník kávy, který má chuť předávat lásku ke kávě ostatním. Budoucí barista prochází zhruba tříměsíčním intenzivním tréninkem, který má několik fází a během kterého připraví cvičně až na tisíc šálků kávy. Po úspěšném složení vědomostního i praktického testu je tréning zakončen akreditací na pozici „barista“. Další profesní pozici, které může barista dosáhnout, je „barista maestro“.

Stroj člověka nenahradí

V žádné kavárně Costa Coffee nenajdete plně automatizované přístro-



VĚDĚLI JSTE?

Každý šálek v Costa Coffee je připraven z čerstvě umletých kávových zrněk.

SLEDUJTE LÍMEČKY BARISTŮ

Na jaké pozici se barista nachází, pozná zákazník podle počtu odznaků, které jsou umístěny na levém cípu límečku. Jedno zrnko znamená, že vás obsluhuje školený barista, dvě zrnka získávají baristé maestro. S dalšími úrovněmi, na které lze v hierarchii postupovat, přibývají na límečcích baristů další odznaky odpovídající absolvovaným kurzům a výjimečnému pracovnímu nasazení.

je. Zásadním rozdílem mezi šálkem kávy, která se „vyrobí“ zmáčknutím tlačítka kávovaru, a kávu z rukou baristy je právě „lidský faktor“, který v kavárnách Costa Coffee představují odborníci na slovo vzati.

Baristé mistrně ovládají práci s našimi špičkovými stroji a mlýnky, ale musí rozumět kávě také z teoretické-

ho hlediska. Při přípravě nápoje berou v potaz i jemnost mletí, gramáž kávy, rychlost průtoku vody, tlak a teplotu vody. Baristé kontrolují a nastavují mlýnek na správnou hrubost a gramáž kávy během dne několikrát, aby se z umletých zrn co nejlépe uvolnilo aroma a plná chuť.

Na pár slov



Foto: Matuš Toth

Stáří beru jako přirozenou součást života

Někdejší Miss World Taťana Kuchařová se kromě modelingu věnuje také charitativní činnosti v rámci vlastní nadace Krása pomoci. „Pořád mě zaráží, kolik starých lidí je absolutně samo a nemají nikoho, kdo by jim pomohl. Chci to změnit,“ říká v rozhovoru pro Costa Coffee Times.

🌱 Jak často si vzpomenete na svůj triumf v soutěži Miss World?

Miss World a působení v ní bylo tou nejlepší školou v začátcích mé kariéry. Ale určitě se tím titulem nenechávám unášet. Byl to start, který mě posunul dál a v mnoha ohledech mi pomohl. Jsem za to vděčná. A jsem také hrdá, že se mi povedlo uspět.

🌱 V Miss World jste spolupracovala s řadou charitativních organizací. Byl to pro vás impuls založit si vlastní?

Měla jsem možnost pomáhat potřebným po celém světě, ať už šlo o děti, lidi s handicapem nebo třeba seniory. Když jsem se vrátila do Česka, chtěla jsem v charitativní činnosti pokračovat. Od počátku jsem věděla, že se ve své nadaci chci věnovat pomoci seniorům.

🌱 Proč?

Vyrůstala jsem ve velké rodině s prarodiči a praprarodiči a byla jsem vychovávána k úctě ke starším lidem. Stáří beru jako přirozenou součást našeho života.

Pokračování na straně 2

Dejte si muffin či caffè latte. Pomůžete tím seniorům

Pokud si zakoupíte během března a dubna malinovo-borůvkový muffin nebo ostružinové caffè latte s bílou čokoládou, přispějete na pomoc seniorům. Peníze totiž poputují Nadaci Taťany Kuchařové Krása pomoci, která již od roku 2008 podporuje naše nejstarší spoluobčany v plnohodnotném životě v důstojných podmínkách jejich přirozeného prostředí.

Malinovo-borůvkový muffin drží štíhlou linii

Svůj muffin si v Costa Coffee najde každý. Ani nelze spočítat, kolika proměnami tato kyprá bábovička prošla. Čokoládový, citronový, perníkový, višňový s mandlemi, s náplní i bez náplně... Milovníci kávy často vedou nad šálkem oblíbeného Costa nápoje vášnivě debaty, který druh je lepší. Nyní přicházíme s variantou, která potěší především dámy chystající se na sezónu krátkých sukní a plavek. V malinovo-borůvko-

vém muffinu si maliny s borůvkami rozdělily roli spravedlivým dílem, tedy půl na půl, a ovládl nadýchaný zákusek natolik, že si právem zaslouží označení nízkotučný. Nový muffin plný lesního ovoce uspokojí nezkrotnou chuť na něco sladkého ke kávě, aniž by významně zatížil váš denní kalorický příjem.

Čekání na léto s ostružinovým caffè latte

Caffè latte, z italského „caffelatte“, káva a mléko, se připravuje z espressa a mléka našlehaného do mikropěny. Do sklenice se nejprve naleje našlehané mléko ochucené sirupem, následně se do sklenice přidá espresso. Z rukou baristy tak dostanete nápoj světle béžové barvy s vrstvou mléčné pěny na povrchu. V ostružinovém caffè latte doplňuje kávu a mléko vysoce kvalitní ostružinový sirup, který mu dodává na zajímavé chuti a vůni evokující horké letní dny.



Foto: Maruš Tóth

Stáří beru jako přirozenou součást života

Pokračování ze strany 1

Je pro mne samozřejmé, že se o sebe navzájem staráme a zajímáme. Všichni ale nemají takové štěstí. Pořád mě zaráží, kolik starých lidí je absolutně samo a nemají nikoho, kdo by jim pomohl, kdo by si s nimi třeba jen popovídal a dal jim tak najevo, že na světě nejsou zbyteční.

👉 Jak velká je nyní vaše nadace?

Jsem malá, ale naše plány jsou velké. V současnosti se stejně jako na začátku starají o každodenní chod nadace dva lidé a vedle nich funguje správní rada, jejíž jsem předsedkyní. Ale na rozdíl od našich začátků jsme se rozrostli o několik dobrovolníků, kteří nám pomáhají. Jsme tým lidí, který spolu úzce spolupracuje a vzájemně se podporuje.

👉 Máte hodně nabitý diář, najde se v něm čas na dobrou kávu?

To záleží na tom, co zrovna dělám. Někdy jsem od rána do večera při focení nebo natáčení v jednom kole, jindy mám jednu schůzku za druhou kvůli nadaci a jindy jsou dny volnější, takže mám čas si zacvičit nebo zajít na masáž. Naštěstí i během náročných dnů se čas na kávu najde, i když není vždy možné sednout si do kavárny a kávu si v klidu vychutnat.

👉 Když se přesto do kavárny dostanete, co z nabídky Costa Coffee máte nejraději?

Ráda si dávám caffè latte se sójovým mlékem.

👉 Kromě modelingu a vedení nadace jste stihla i několik filmových rolí. Chystáte se vyměnit přehlídková mola za stříbrné plátno?

Herectví nikdy nebylo mým cílem. Využila jsem několik příležitostí, které se mi naskytly, a byla to pro mě obohacující zkušenost. Uvidíme, jakým směrem se bude moje „herecká kariéra“ dále vyvíjet.

👉 Hodně pracujete, cestujete po světě. Jak při tom všem relaxujete?

Někdy masáží, jindy s knihou, někdy procházkou a někdy cvičením. Největším relaxem pro mě však je, když mohu nerušeně trávit čas s blízkými.

NADÝCHANÝ
MALINOVO-BORŮVKOVÝ
MUFFIN JE PLNÝ
OVOCE, TAKŽE SI HO
MŮŽETE DOPRÁT, I KDYŽ
UŽ PLÁNUJETE JARNÍ
REVIZI ŠATNÍKU.



Ostružinové caffè latte s bílou čokoládou



NADACE KRÁSA POMOCI



NADACE
TATĀNY KUCHAROVĚ
KRÁSA POMOCI

Nadace Krása pomoci podporuje prověřené projekty v oblasti osobní asistence a pečovatelských služeb, aktivizační programy, dobrovolnictví v sociálních zařízeních a přispívá také na vybavení a kompenzační pomůcky pro seniory. Více informací na www.krasapomoci.cz.

Užijte si jaro tam, kde už je pěkně

Stačí trochu jarních slunečních paprsků, aby lidé po zimě pookřáli a začali přemýšlet, kam vyrazit. Patříte mezi ty, kteří už nad mapou bádají, kde by mohlo být fajn? Pak by se vám mohlo hodit pár tipů, které jsme pro vás připravili.

Kanárské ostrovy
Vyrazit na Kanáry se dá kdykoliv v průběhu roku, ale během jarních měsíců vás opravdu okouzlí. Slunce vám rychle dobije baterky a moře je příjemně teplé. A když vás to na rozlehlých plážích přestane bavit, můžete vyrazit za poznáváním – zajímavých míst je dost a dost, vyhasílými sopkami počínaje a památkami konče.

Kanáry tvoří sedm velkých ostrovů, přičemž nejužší je na Gran Canarii, Tenerife, Lanzarote a Fuerteventure. Tenerife je největší a kromě velkých i menších letovisek tu najdete nejvyšší horu Španělska – Pico de Teide, jejíž vrchol leží v 3 718 metrech. Gran Canaria má také primát – největší město ostrovů Las Palmas. Lanzarote je krajinou sopečných políček a sopečnou činnost tu koneckonců můžete také prozkoumat na vlastní oči. Fuerteventura má zase nádherné pláže a budete si tu připadat jako v ráji.

I když už jste na Kanárských ostrovech byli vícekrát a myslíte si, že vás nemůže nic překvapit a že už nic nového neobjevíte, pletete se. Zkuste pro tentokrát vyrazit na ostrov Graciosa asi půlhodinu plavby od Lanzarote. Najednou se ocitnete na místě, na které ma-

sový turismus zapomněl. Díkybohu. Je tu pár notně ospalých vesnic, možná že právě tady se definitivně zastavil čas. Nemají tu žádné asfaltky, zato ale mají nádherné pláže a úžasná místa pro potápění, které

budete mít skoro sami pro sebe.

Sicilie

Členitá a hornatá krajina, vedle toho spousta památek, některé chatrné, jiné krásně opravené. Svrázní lidé,

moře a krásná příroda. Místo, které má blíž k Africe než Evropě. Sicilie. Působivé sicilské pobřeží vás na jaře nadchne. Už na konci února pokryjí zemi na mnoha místech jako koberec rozkvetlé květy, teplota osciluje



Kanárské ostrovy - příjemné pláže, služby i počasí. K tomu zajímavá příroda a přijatelné ceny

The DipDye Sequin Pocket Tee®



極度乾燥 (しなさい)

okolo dvacítky, slunce vás ohřeje každý den a do toho pofukuje příjemný větrík.

Jakmile přijedete, jeden bod vás bude stále fascinovat a přitahovat. Etna. Slavná sopka dohlíží na zdejší kraj jako dráb a výlet co nejbližší k hrdlu aktivního vulkánu se zdá být povinností. Vrchol sopky tvoří tři krátery, až k nim se nesmí, nebo jen na vlastní

nebezpečí. Raději to ale nepokoušejte, sopka je opravdu stále aktivní a během chvíličky se dokáže pořádně rozvášnit. Zhruba jednou za pět až deset dní Etna vztekle zabublá.

Kromě Etny stojí za návštěvu i historická města Palermo, Catania či Siracusa, fotogenická místa jako Taormina, Ragusa, Modica nebo Agrigento s pozůstatky antických chrámů a opravdu pohádkovou atmosférou. A rozhodně nezapomeňte na jídlo – sicilská kuchyně je i v italském měřítku výjimečná.

Kalábrie

V Itálii patří tento region spolu se Sicílií k otloukánkům, ale rozhodně má co nabídnout. Bez ohledu na zdejší bídnou ekonomickou situaci se Kalábrie pyšní „měnou“, kterou nepohrdne žádný turista – velkým přírodním bohatstvím. Leží ve špičce italské boty a panuje tu pravý jhoitalský „ruch“: nikdo nikam nespěchá, vše příjemné a poklidné plyne.

Mořská voda je průzračná, pláže poloprázdné a vše okolo tak lá-

kávé. Okouzlující je Capo Vaticano s opravdu magickou atmosférou. Stačí se postavit na některý z útěsů, zahledět se na moře a ztratit se v čase. Pod vámi se otevrou nádherné pláže, možná ty nejkrásnější. Ostatně kalábrijské pláže už posbíraly pár mezinárodních ocenění a mnozí je řadí mezi nejlepší na světě.

Kalábrie je opravdový pozemský ráj, obzvlášť když si ve zdejší cukrárně pochutnáte na zmrzlinové lahůdce tartufo. Co se týká výletů, za návštěvu stojí krásná města a městečka Catanzaro, Badolato či Tropeo. Zdejší západy slunce vás okouzlí, stejně jako milí lidé a vynikající jídlo. Na Kalábrii budete vzpomínat a – budete se chtít vrátit.

Madeira

Když je řeč o Portugalsku, nejčastěji se mluví o Algarve, Lisabonu či Faru, ale bylo by škoda nezmínit Madeiru. Okolo sedmi hodin slunečního svitu, teploty okolo dvacítky a jen minimum deštivých dnů, takové tu bývá jaro. Koneckonců to tu bývá celoročně, protože Madeiře

se přezdívá „ostrov věčného jara“. Ostatně leží jen pár set kilometrů od Afriky.

Po přeletu se můžete chvíli zdržet v metropoli Funchalu a užít si trochu vzruchu, pak ale určitě zvedněte kotvy a zkuste objevit další místa a nasát z Madeiry co nejvíce. Ovšem než to uděláte, nasedněte do proutěných saní zvaných babosas a pusťte se v nich z kopce dolů. Je to velká show – dvojice chlápků se slamákem na hlavě saně roztáhne, pak do nich naskočí a zdatně vás protáhnou při cestě asfaltovým „korytem“. Saně docela slušně sviští, o adrenalin není nouze...

Jakmile se nabažíte Funchalu, můžete si užít pláže a pohodovou atmosféru v Ponta do Sol, Porto Moniz nebo Ponta do Pargo. Do nitra ostrova se můžete vydat po stezkách podél levád, zdejších kanálů odvádějících vodu z deštivého severu na suchý jih. Vyšlápnete si i do hor – jen se o něco tepleji oblečte. Parádní je túra na Pico Ruivo (1 862 metrů) nebo kratší výlet na Monte, odkud je nádherný výhled na Funchal.

TŘI TYPY NA JARNÍ EUROVÍKENDY



1 Málaga, Španělsko

Proběhněte zdejší katedrálu, která se stavěla dlouhých 254 let a je dokonalou směsicí stylů, opevnění Alcazaba, stadion na korytu, hrad Castillo de Gibralfaro, ale vyrazte i do okolí objevit některou z puebls blancos, tedy „bílých vesnic“. Nemusíte vše objevovat po svých – vyšlápnete si v sedle kola z Torre del Mar přes Torrox-Costa až do Nerje. Cesta vede podél moře a jízda je to úžasná.



2 Marseille, Francie

Město sice evropské, ovšem s velkým nádechem severní Afriky. Usadte se na molu Starého přístavu (Vieux Port) a sledujte „cvrkot“. Proklíkejte město, prohlédněte si baziliku St. Victor, chrám Notre Dame de la Garde, podívejte se do moderního Muzea civilizací Evropy a třeba si zaskočte i na ostrov hraběte Monte Crista – If (na prohlídku pevnosti vám dají i text v češtině).



3 Porto, Portugalsko

Všichni milují Lisabon, ale také Porto stojí za to. Jeho historické centrum patří na seznam UNESCO, ale i bez tohoto označení je prostě kouzelné – pohled na mix středověkých kostelů, nádherných náměstíček, strmých schodů, úžasných budov a dlážděných uliček se vám vryje pod kůži. Porto je romantické, moc hezké a prodloužený víkend si v něm určitě užijete (i s fotákem na krku a nutností stále „cvakat“).



Region Santana, Madeira. Hlavním tahákem jsou typické pastevce prázdné



NA SKOK V ZAHRADÁCH EVROPY

Nizozemsko je známé především tulipány, ovšem květin se tu rodí samozřejmě mnohem více. Přesvědčit se o tom můžete v obdivuhodném květinovém parku Keukenhof, kde na třiceti dvou hektarech každoročně vykvete až sedm milionů květin. I proto přezdívkou: „zahrady Evropy“.

Park leží u městečka Lisse na půli cesty mezi Haagem a Amsterdamem. Není to záležitost na hodinku, v Keukenhofu je zhruba patnáct kilometrů chodníků a na každém kroku je to pastva pro oči. Ale i nos – vůně z květů je opravdu intenzivní. Nemusíte být vášniví zahrádkáři, abyste si to užili. Veřejnost sem může od dubna, nejkrásnější pohled se naskytne v květnu.

Tření zápěstí po nanesení parfému je nesprávný zlozvyk

Vybrat si parfém, který voní nám i našemu partnerovi a jehož vůně je nám příjemná po celý den (nerozbolí se nám po něm hlava), není snadné, ale pro ženy je to většinou úkol zábavný. Ne všechny však vědí, jak zakoupený flakon správně používat, tedy jak a kam parfém nanášet.

Jedná-li se skutečně o parfémovanou vodu, nikoli pouze o toaletku, stačí jen pár stříknutí, obvykle dvě až čtyři. Parfém aplikujte na místa na těle, kde proudí krev, tedy na pulsní body. Nejlépe na krk (pozor na uši s náušnicemi, na ně by parfém neměl dopadat) a na zápěstí. Zápěstí ale o sebe netřete, jak je řada žen zvyklá. Mohly by se tak zničit složky, které se mají uvolňovat postupně. Nechte proto parfém jen zaschnout, neroztírejte jej. Parfém nepatří ani do vlasů (alkohol je vysušuje), ani na oblečení (mohl by na něm dělat skvrnky). Pokud chcete krásně vonět celé, stříknete parfém do prostoru před sebou v úrovni očí a parfémovou mlhou jen projdete.

MÓDNÍ ÚLET

Trh s lidskými vlasy opravdu nezná mezí. Z přírodních vlasů se vyrábějí nejen paruky, ale také sochy, šperky a nově i šaty. Právě na šaty z vlasů se zaměřil švýcarský kadeřník Pablo Kúmin. Jedny šaty prý tvoří kolem sto padesáti hodin a spotřebuje na ně vlasy od více než sta lidí. Nejcennější jsou vlasy přirozeně blond, šaty z nich stojí desetitisíce korun. Drahá zábava, že? Na jeho výtvoř se můžete podívat na www.pablo-kuemin.com.



VÝBĚR

Při výběru parfému se neunáhele. Nechte si jej stříknout na zápěstí, a pokud se vám jeho vůně líbí i po pár hodinách, teprve pak si ho kupte. Jednotlivé složky parfému se postupně rozvoní.



Zapomeňte na přísné diety, hubnout do plavek se dá i rozumněji

Také už vám spojení „hubnutí do plavek“ leze na nervy? Není divů. Kosmetické firmy, fitness studia, výživoví poradci... Ti všichni vás s příchodem jara přesvědčují, že jste přes zimu nabraly tukové polštáře a je třeba se jich zbavit, než vypukne plavková sezona. Mediální masáž ze všech stran. Nemusíte jí však podléhat.

S pousta žen se snaží zhubnout, ale jde na to špatnou cestou. Opravdu nepomůže jen brát tabletky na hubnutí, když nezměníte stravování. Opravdu nestačí jen změnit jídelníček, když nemáte dostatek pohybu. Opravdu nestačí chodit na lymfatické masáže a další hubnoucí procedury, pokud k tomu celkově nezměníte svůj životní styl. Jestliže chcete být do léta ve formě a shodit nějaké to kilo (nečekejte velké zázraky, navíc rychlé hubnutí ani není zdravé), dodržujte základní pravidla:

Hýbejte se

Nestačí jen jíst méně a zdravěji, energetický příjem musíte vyrovnat výdejem. Když si dáte k obědu hranolky nebo knedlíky, jděte si odpoledne zaběhat, zaplavat, zacvičte. Pokud příjem a výdej nevyrovnáte, nikdy se vám zhubnout nepodaří.

Pijte vodu

Čistá voda bez bublinek je opravdu zásadní. Pijte ji často po malých doušcích. Klidně si dejte tři šálky kávy denně, ale doplňujte je vodou. Nepijte sladké limonády, obsahují opravdu velké množství cukru!

Nejezte na noc

Poslední jídlo byste měly sníst nejméně dvě hodiny před spankem,



POKUD NEZVLÁDÁTE UKOČÍROVAT SVÉ CHUTĚ, ZAPISUJTE SI, CO NEZDRAVÉHO JSTE ZA DEN SNĚDLA. JEDEN HRÍCH DENNĚ BUDE VÁS LIMIT.

aby tělo mělo dostatek času na jeho zpracování. Jíst naposledy v pět odpoledne, pokud chodíte spát v jedné noci, je ale také vhodné. Hladověly byste. Dejte si ještě mezi osmou a devátou něco lehkého.

Hřešte, ale omezeně

Hubnoucí snahy většiny žen ztroskotají na jejich morálce, zkrátka nevydrží přísné diety. Reknou si, že jim to sebetřýznění za to nestojí. Abyste měly do hubnutí chuť, nedržte tyto přísné diety. Jen si občas zahřešte, ale

s mírou. Stačí jeden tučný či jinak nezdravý pokrm denně, stačí jen kousek čokolády, ne celá tabulka. Když víte, že o víkendu budete jíst nezdravě, přes týden se snažte stravovat střídmeji a do jídelníčku zařadit více zeleniny.

Etiketa v praxi

Lžička se neolizuje

Netvrdím, že se vždy musíme chovat přesně podle pravidel etikety. Možná se tak nechová ani sám Ladislav Špaček, když ho zrovna nesledují kamery. Ale znát pravidla společenského chování se skutečně vyplácí. Nejenže tím pánové zabodují u něžného pohlaví, celkově se na slušné chování člověka dívá příjemněji.

Máte schůzku v kavárně? Muž by měl na místo dorazit jako první, rozhodně by ženu neměl nechat čekat. Přicházejí-li společně, muž počká, než si žena odloží kabát (může jí z něj pomoci, cítí-li se být skutečným gentlemanem) a než si sedne. Muž by si nikdy neměl sedat první. Naprosto hloupé je, když už muž sedí a vybírá si z menu, zatímco žena pobíhá po kavárně a hledá věšák, na který by si pověsila svůj kabát. Svou objednávku jako první vyslovuje žena. Pokud si výběrem není jistá, muž by jí měl poradit, zvlášť pokud už nabídku dané kavárny zná.

U mladých lidí na rande se dají drobné prohršky vůči etiketě tolerovat, avšak při pracovním setkání nad šálkem kávy by si měly dávat pozor obě strany. Víte například, že se lžička nikdy neolizuje? Správné dáme by vždy na podšálku měla od

lžičky zůstat kapka kávy. Opravdu nepřipustné je olizování dlouhé lžičky od latte. Jasně, ta mléčná pěna nám všem chutná, ale je to podobné jako s olizováním nože...

Vadí vám, když někdo u jídla mlasíká? Když srká polévku? Když kouká

do mobilu, zatímco mu něco vyprávíte? Jsou tu i další věci, které se u stolu prostě nedělají. Tak myslte třeba na tu lžičku!

Hodně zdvořilosti kolem sebe přeje Petra



PRODLOUŽENÁ RUKA PRO PORIZENÍ SELFIE

Patříte mezi vášnivé lovkyně „selfiček“? Pokud si rády zvěčňujete samy sebe před nejrůznějšími objekty nebo s přáteli, možná oceníte praktickou pomůcku, která vládne světu autoportrétů. Takzvané selfie tyčky (selfie držáky) jsou prodlouženou rukou fotografu. Jedná se o teleskopickou tyč, na jejíž konec připevníte fotoaparát nebo mobilní telefon. Svou ruku si tak prodloužíte až o jeden metr, aby se vám toho na snímek vešlo co nejvíce. Focení větší skupinky tak bude snadnější.

Stát se vám však může to, že navštívíte-li se selfie tyčkou nějaké muzeum, možná vám ji u vstupu zabaví nebo s ní budete vykázáni. Mnohá muzea ve světě už totiž jejich používání začala zakazovat. Proč? Návštěvníci prý svým neopatrným a nemotorným zacházením začali ohrožovat exponáty.

Nejezte ráno o samotě... Přijďte k nám na snídaňové menu!

Snídani sluší společnost

Výzkumy to sice nezmiňují, ale my víme, že ve společnosti chutná snídaně lépe než o samotě. Proto vám přinášíme speciální snídaňovou nabídku za zvýhodněnou cenu platnou až do 11 hodin. K jakékoliv kávě si můžete dát křupavý máslový croissant z plundrového těsta s jahodovým či meruňkovým džemem prvotřídní kvality. Džemy podáváme v originálním 30gramovém balení od francouzského výrobce.



CHUTNAJÍ VÁM SNÍDAŇOVÉ DŽEMY?

Není se čemu divit. Jsou vyrobené z pečlivě vybraného ovoce bez použití umělých barviv, konzervantů a dochucovadel. Na 100 g džemu je použito 50 % ovoce, takže se může i podle legislativy pyšnit přívlastkem „extra výběrový“. Jahodový nebo meruňkový džem v praktických malých skleničkách si můžete zakoupit i samostatně.

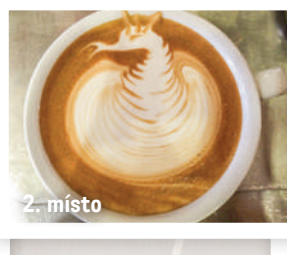
Baristé Costa Coffee poměřili síly v technice latte art



VÍTEŽKA SOUTĚŽE
LINDA STORRER
Z PRAŽSKÉ
SMÍCHOVSKÉ KAVÁRNY
COSTA COFFEE

Foto: Ondřej Hošť

Baristé Costa Coffee jsou nejen zruční a zkušení, ale mají i bohatou fantazii. Interní soutěž v technice latte art, jejíž slavnostní vyhlášení proběhlo na povánočním večírku zaměstnanců Costa Coffee, ukázala, že mlékem se dají na povrchu kávy vykouzlit učiněné zázraky. Třeba roztomilý medvídek, rozzlobený drak nebo slavnostně vyzdobená hlava slona indického. Svou mléčnou kresbou porotu nejvíce zaujala Linda Storrer z pražské smíchovské kavárny, která obdržela šek na 2 000 korun. Na druhém místě se umístila Bára Petráčková z kavárny v Provaznické ulici v centru Prahy a třetí místo obsadila Tereza Rollová, rovněž ze Smíchova.



UVOLŇUJE
KONCENTRUJE
BAVÍ



Smarty premium drink
nápoj nové generace

Smarty není žádná energetická nakopávka. Je založen na látkách přírodního původu a látkách, které tělo produkuje přirozeně. Díky jejich unikátní kombinaci má nápoj jak relaxační, tak i stimulační účinky.



Zúčastni se naší soutěže na www.smartydrink.cz

SPECIÁLNÍ REDAKČNÍ PROJEKT

InStyle

MÓDA • PŮVAB • CELEBRITY • ŽIVOTNÍ STYL

„Šaty byly na přehličce s kalhotami a kimonovým kabátkem. Zuzana Kubičková outfit rozjasnila výrazným náhrdelníkem a přidala boty bez podpatku. Celek tak působil vyváženě a ležerně.“

TIP ŠÉFREDAKTORKY KAROLÍNY OTEVŘELOVÉ ANEB CO SI PORÁDIT NA LETOŠNÍ JARO

„Zuzana Kubičková vytváří věci, které jsou velmi nositelné, ale zároveň vždy sofistikované a se zajímavými detaily. Elektricky modrým košilovým šatům jsem nemohla odolat. A navíc se dají nosit na milion způsobů!“

LEŽERNĚ
„Košilové šaty vám ve vašem šatníku nesmí chybět! Na party si je vezměte s lodičkami a do města s kalhotami a kotníčkovými botami pro větší pohodlí.“

DOPLŇKY
„Tyto kotníčkové boty jsem si zamilovala pro jejich zajímavou texturu a zlatý zip, který je skvělým detailem. Nebojte se ani kombinace dvou výrazných barev, jako je třeba červená na psaníčku vlevo.“

Další módní vychytávky a rady stylistů najdete v každém vydání časopisu InStyle. Ranní krize typu „nemám co na sebe“ už vás trápit nebude.

Kabelka, kůže, Karen Millen, 3960 Kč, www.karenmillen.com

FOTO: BENEDIKT RENČ



NAJDETE NÁS NA ADRESÁCH: www.InStyleOnline.cz
www.facebook.com/InStyleCzechRepublic & instagram.com/InStyleCzechRepublic

Úryvek z knihy



LIANE MORIARTY NA CO ALICE ZAPOMNĚLA

Když se Alice probere na zemi v posilovně, má na hlavě pořádnou bouli a myslí si, že je jí dvacet devět a čeká první dítě se svým superúžasným manželem Nickem. Jenomže pak se dozví, že se jí z paměti právě vymazalo deset let života a že je ve skutečnosti devětatřicetiletá neurotička, která nejraději tráví svůj volný čas v posilovně nebo na poradách školního výboru se ženami, jež kdysi nesházela. Jak se to stalo, že se její život tak radikálně změnil? Proč jí její manžel nenávidí? Co tak hrozného provedla, že s ní její milovaná sestra skoro nemluví? A do toho si vůbec není schopná vzpomenout na svoje tři děti... Alice se najednou vidí jinými očima a tá nová žena, o které jí vyprávějí, se jí vůbec nezamlouvá. Najde způsob, aby se znovu stala tím člověkem, kterým bývala?

Když se Nick ocitl vevnitř, zdálo se, že neví, co si se sebou počít. Strčil si ruce do kapes šortek, přecházel po obývacím pokoji, zastavoval se a prohlížel si předměty kolem, jako by byl v nějakém cizím domě.

„Poradila sis s tím bazénem?“ zeptal se a vystrčil bradu směrem k zahradě.

Alice stála v kuchyni a nalévala jim oběma do skleniček víno. Neměla tušení, o čem to mluví. Jak si má člověk poradit s bazénem?

„Bazén je velice klidný,“ odpověděla. „Velmi vyrovnaný. Zřejmě ho řídím pevnou rukou.“

Nick odvrátil pohled od okna a zkoumavě se na ni podíval.

„Tak to je dobře.“

Alice vyšla z kuchyně a podala mu sklenku s vínem. Všimla si, jak opatrně ji od ní přebírá, aby se náhodou nedotkl jejích prstů. „Děkuju,“ řekl. Alice zůstala stát těsně před ním a on ucouvl, jako kdyby byla nakažlivá.

Tom chodil po kuchyni a otvíral různá dvířka. Nakonec se zastavil před ledničkou a otáčel dveřmi v pantech.

„Co si můžu dát, mami?“

Alice se mimoděk rozhlédla po své matce.

„Mami,“ opakoval Tom.

Alice sebou trhla. Ona je ta matka.

„No,“ začala a snažila se, aby to znělo vesele a laskavě, „na co bys měl chuť? Třeba sendvič?“

„Můžeš počkat na večeri, Tome,“ prohlásil Nick.

Aha, tak tohle je správná odpověď.

„Ano,“ řekla. Nasadila podobný tón hlasu jako Nick. „Tvůj otec má pravdu.“ Pak se zahihňala. Nemohla si pomoci. Uličnický se podívala na Nicka. Copak jemu to nepřipadá legrační? Že se z nich dvou stali táta a máma?

Nick se ale tvářil jenom nervózně. Pohled mu bezděčně sklouzl k její sklence s vínem. Snad si nemyslí, že je opilý?

Chlapec zabouchl dveře, až to zarachotilo, a pro-

hlásil: „Obávám se, že jestli se brzo nenajím, budu podvyživený. Podívejte. Mám nafouklé břicho jako hladovějící lidi. Vidíte?!“ Vystrčil bříško.

Alice se rozesmála. „Přestaň dělat hlouposti,“ řekl mu přísně Nick. „A jdi se převléknout z toho mokrého oblečení.“ No ovšem, nejspíš není zrovna vhodné doprovázet děti, aby zesměšňovaly utrpení hladovějících.

Objevil se nejmenší potomek. Olivia. Na rtech měla rozmazanou zářivě červenou rtěnku. Dostala se jí i na zuby. Je tohle dovoleno? Alice hledala u Nicka nějaké vodítko, jenže ten stál u zadních dveří s pohledem upřeným na bazén. „Ta barva je nějak moc zelená,“ řekl. „Kdys tu naposledy měla toho chlápka?“

„Tak, mami, jsem připravená dělat ti sestřičku. Posad se a já ti změřím teplotu.“ Olivia ji popadla za ruku. Alice, okouzlená dotekem její malické, hřejivé ruky, se nechala odvést k pohovce.

„Hezky se polož,“ pokračovala Olivia.

Alice se natáhla na pohovku a Olivia jí strčila do út st napodobeninu teploměru. Odhrnula jí vlasy z čela a oznámila: „Teď si, paciente, poslechneme tvoje srdíčko.“ Zastrčila si stetoskop do uší a druhý konec přitiskla Alici na hrudník. Soustředěně se zamračila. Alice se snažila nesmát. To dítě bylo naprosto rozkošné.

„V pořádku, paciente, srdce ti tluče,“ prohlásila Olivia.

„Uf, to se mi ulevilo,“ řekla Alice.

Olivia jí vyndala teploměr a podívala se na něj. Spadla jí čelist. „Paciente, ty máš příšernou horečku! Úplně hoříš!“

„Ach ne! Co mám dělat?“

„Podívat se, jak dělám hvězdu. To tě vyléčí.“

Olivia předvedla dokonale přemet. Alice jí zatleskala a Olivia se uklonila. Chystala se na další.

„V domě ne, Olivie!“ vyštěkl Nick. „To přece víš!“

Olivia našpulila spodní ret. „Prosím, tatínku, prosím. Jen jednou.“

„Měla by mít tu rtěnku?“ zeptal se Nick Alice.

„No,“ vzdychla Alice, „já vlastně nevím.“

„Nech matku, ať může začít dělat večeri.“ Nick měl úplně stejný, vyčerpaný a poraženecký výraz jako večer předtím Elisabeth. V roce 2008 jsou všichni tak unavení a podráždění.

„Promiň, můj nejmilejší tatínku.“ Olivia objala Nicka kolem kolen.

„Jdi si svléknout ty plavky,“ řekl jí Nick.

Olivia odtančila, až kolem ní vlála červená pláštěnka.

Osaměli.

„Mimochodem, neudělal jsem s Olivíi všechny domácí úkoly,“ oznámil Nick. Znělo to, jako by se chtěl bránit, jako by se k něčemu přiznával.

„Ty snad děláš za Olivii její domácí úkoly?“ zeptala se Alice.

„Ovšemže ne! Ježíši. Copak si vážně myslíš, že jsem naprosto neschopný?“

Alice se posadila. „Ne, to si nemyslím.“

„Zbývá jí už jenom osm otázek. Je to samozřejmě daleko těžší, když jsme všichni pohromadě v malém bytě. Taky jsme nezvládli všechno Tomovo čtení. A dneska jsme strávili tři hodiny Madisonovým přírodovědným experimentem. Tom ho chtěl udělat za ni.“

„Nicku.“

Přestal mluvit, napil se vína a podíval se na ni.

„Co je?“

„Proč se rozvádíme?“

„Co to je za otázku?“

„Jen to chci vědět.“

Touha vsát a dotknout se ho byla tak silná, že si musela tisknout ruce na stehna, aby nevyskočila a nezabořila mu hlavu pod bradu.

„To je přece jedno, proč se rozvádíme,“ prohlásil Nick. „O tomhle se nehodlám bavit. Jaký to má smysl? Nemám chuť dnes večer hrát nějaké hry, Alice. Jsem utahaný. Pokud se mě snažíš přimět říct něco, co bys mohla proti mně použít, tak to se ti nepodaří.“

„Aha,“ řekla Alice.

Skončil vůbec někdy tahle řada nepřijemných překvapení? Uvědomila si, že od té doby, co Elisabeth v nemocnici poprvé vyřkla slovo „rozvod“, Alice doufala, že jakmile uvidí Nicka, on ho dokáže vzít zpátky, postarat se o to, aby s nimi nemělo nic společného.

MONIN®

DEPUIS 1912



TIP

TIGER SPICE

S TYGREM NA SKOK DO ORIENTU

Máte rádi chuť a vůně Orientu? Přeneste se do exotických dalek s šálkem Tiger Spice značky David Rio, která stojí za orientálními kávami v Costa Coffee. Směs drceného černého čaje, mléka, skořice, kardamomu a hřebíčku si zachovává vlastnosti čerstvě připraveného nápoje a díky vysoce kvalitním přírodním surovinám nabízí přirozenou a vyváženou chuť.

Více na

www.sirupy-koktejly.cz

Střípky ze světa VIP



Láska k mužům mu přinesla čtyři Grammy

Novým objevem hudebního světa se stal mladý britský zpěvák Sam Smith (22). Ten na nedávném předávání hudebních cen Grammy v americkém Los Angeles posbíral celkem čtyři gramofonky, čímž proměnil čtyři ze šesti nominací. Stal se objevem roku, získal cenu za nejlepší nahrávku i popovou píseň roku (za skladbu Stay With Me) a také za popové vokální album roku (In The Lonely Hour). Ve své děkovné řeči se znovu netajil svou homosexuální orientací, když uvedl: „Chci poděkovat mužům, o němž tato nahrávka je a do něhož jsem se loni zamiloval. Moc ti děkuji, žes mi zlomil srdce, protože jsi mi přinesl čtyři Grammy!“

Jamie Dornan není na svou postavu pyšný

Herec a bývalý model Jamie Dornan si v těchto dnech užívá velké slávy. Zařít v dlouho očekávaném filmu Padesát odstínů šedi, který válkuje kina po celém světě, a začíná se těšit velké přízni žen. Dle britského magazínu Glamour je dokonce nejvíce sexy mužem současnosti. Přes to všechno není se svým vzhledem úplně spokojený, nelíbí se mu jeho postava, která je prý příliš hubená. Fanyanky filmového Christiana Greya si však myslí něco jiného...



Johnny Depp se podruhé oženil

První manželství z roku 1983 s herečkou Kori Anne Allison mu vydrželo jen dva roky, nevyšly mu ani vztahy s herečkami kolegyněmi Jennifer Grey, Winonou Ryder, Vanessa Paradis či s modelkou Kate Moss. Snad bude mít jeho druhé

Koncept Costa Coffee je přitažlivý svou firemní kulturou

HR manažerka Renata Šebková má na starosti veškerou personální agendu v Costa Coffee, což pro ni podle jejích slov znamená především naslouchat zaměstnancům a usilovat o jejich důvěru a přirozený respekt.

☉ Jak došlo k vašemu rozhodnutí přijmout post u Costa Coffee?

Pracovala jsem na obdobné pozici několik let a jednoho dne jsem dostala nabídku na práci v CC, která pro mě znamenala možnost profesního posunu a změny. Také se mi líbil koncept Costa Coffee a všechny činnosti spjaté s kávou obecně. Rozhodování proto nebylo těžké. Pracuji zde již čtvrtým rokem a musím říci, že nelituji.

☉ Je o práci u Costa Coffee velký zájem?

Musím říci, že co se týká náboru nových zaměstnanců, máme to trochu jednodušší, protože hodně lidí se na nás obrací samo. Myslím si, že je to proto, že kavárnictví je v současné době atraktivní obor a že koncept Costa Coffee je přitažlivý svojí firemní kulturou, stabilitou a zájemem silné mezinárodní společnosti.

☉ Začala jste se s nástupem do CC zajímat o samotnou kávu, její kvalitu?

Dříve jsem byla běžný konzument kávy, neřešila jsem příliš druh a kvalitu.



Foto: Ondřej Hošík

JSME SI VĚDOMÍ, ŽE PRÁCE BARISTŮ JE VELMI NÁROČNÁ, FYZICKY I PSYCHICKY, A ŽE OD NÍ SE VŠE ODVIJÍ. JSME PYŠNÍ, KDYŽ SE JIM DĚJÍ A ZÍSKÁVÁJÍ OCENĚNÍ, A TO I NA MEZINÁRODNÍM POLI.

Postupem času jsem se začala o kávu zajímat víc do hloubky, rozlišovat druhy kávy a i v domácím prostředí připravovat kávu tak, jak se má. Miluji naši

orientální kávu. Dávám si ji vždy, když mám chuť na sladké a zároveň potřebuji povzbuzení. Je to pro mne takový dortík a káva v jednom.



SOUSEDÉ SE OPĚT SEŠLI V KAVÁRNĚ VE VODIČKOVĚ ULICI

V útulné kavárně v novém Evolution designu ve Vodičkově ulici v centru Prahy se v posledním lednovém týdnu pro velký úspěch opakovala VIP snídaně zdarma pro sousedy ze širokého okolí. Na pozvané hosty čekaly až do 10 hodin různé druhy muffinů, croissant a k tomu jakákoliv káva dle přání v přímo velikosti. Protože podobné akce se již v kavárnách Costa Coffee staly milou tradicí, je jisté, že se u prvotřídní kávy a zákusku nesešli sousedé naposledy.

manželství s herečkou Amber Heard, která je o třiadvacet let mladší, delšího trvání. Pár se seznámil při natáčení snímku Rumový deník v roce 2011. Známému bouřlivákovi zřejmě nevdává ani to, že se jeho manželka Amber hrdě hlásí k bisexualitě.

Cara jako císařovna Sisi

Kdybyste ji potkali na ulici, nejspíš by vás nijak nezaujala, snad jen svým výrazným obočím. V civilu totiž nejžádanější modelka současnosti Cara Delevingne nevypadá jako pr-



voplánová kráska. Stačí však trocha make-upu a celý módní svět jí padá k nohám. Zaujala i známého módního návrháře Karla Lagerfelda, který si ji společně s producentem Pharellem Williamsem vybral do nové reklamy pro Chanel. Cara v reklamním spotu nazvaném Reinkarnace vystupuje jako císařovna Sisi a milovník klobouků Pharell jako František Josef I., tančí spolu na Pharellovu skladbu CC The World a supermodelka se zde poprvé představuje i jako zpěvačka.

Svěží rebarbora si rozumí se sladkou jahodou

Na zákusku si můžete pochutnat v Costa Coffee i v případě, že musíte nebo chcete vyřadit ze svého jídelníčku lepek. A protože opatrnosti není nikdy dost, vyhradili jsme na bezpečkové produkty speciální nádobí i náčiní, které při manipulaci s ostatními, lepkovými produkty nikdy nepoužíváme. Veškeré bezpečkové zákusky jsou opatřeny certifikáty dodavatele, které garantují, že při jejich výrobě se postupovalo podle přísných hygienických norem.

Jinak tomu není ani u jahodovo-rebarborového cheesecaku, jehož základ je připraven z bezpečkové mouky a bezpečkových ovesných vloček. Lehký krém ze smetany a nízkotučného tvarohu s ovocem na tenoučkém celozrnném základu je korunovaný jahodovým žele.

VE VLÁČNÉM
BEZPEKOVÉM DORTU
SE DOKONALE
DOPLŇUJE LEHký
TVAROHOVÝ KRÉM
S JAHODOU
A REBARBOROU.



REBARBORA JE PŘEKVAPIVĚ ZELENINA

Ačkoliv ji zpracováváme spíše jako ovoce, patří botanicky rebarbora neboli reveň mezi zeleninu. Tato rostlina, která pochází z Asie, dorazila k nám do Evropy v 18. století a dnes je jejím největším pěstitelem Anglie. Rebarbora je významným zdrojem vitamínů skupiny B. Je v ní mnoho niacinu důležitého pro krevní oběh a zdraví buněk a kyseliny pantotenové, díky níž máme zdravou pleť a vlasy. Obsahuje rovněž kyselinu listovou, která má význam pro krvetvorbu a posílení nervové soustavy, dále vápník, draslík a množství vlákniny. Stinnou stránkou rebarbory je vysoký obsah kyseliny šťavelové, která zamezuje vstřebávání vápníku a železa v organismu, a může přispět k tvorbě ledvinných kamenů či kamenů v močových cestách. Protože kyselina šťavelová se nachází především v listech, využívají se v kuchyni pouze červenohnědé řapíky příjemně nakyslé svěží chuti.



Vydejte se s námi na cestu kávy a staňte se kávovými odborníky

Díváte se rádi našim baristům pod ruce? Říkáte si, co asi obnáší připravit dokonalý šálek kávy? Navštivte seminář, který vás pod vedením na slovo vzatých školených expertů nechá nahlédnout do tajů baristické práce a ze kterého budete odcházet s ještě větším nadšením pro naši kávu a s certifikátem potvrzujícím, že jste nejen milovníky kávy, ale i skutečnými kávovými odborníky.

Během pěti hodin si projdete cestu kávy, od virtuální návštěvy plantáží ve státech třetího světa, odkud se káva do Costa Coffee dováží, až po praktickou zkoušku ruční přípravy espressa na profesionálním kávovaru či našlehání mléka do krémové konzistence. Dokonce budete mít příležitost vyzkoušet si náročnou techniku latte art, kterou naši baristé kouzlí na povrchu šálků nejrůznější ornamenty. Poradíme vám, jak si připravit co nejlepší kávu v domácích podmínkách, a ukážeme vám, jak zacházet s moka makerem, handpressem nebo french pressem. Pro odlehčení mohou účastníci v rámci semináře poměřit síly v soutěži v rozpoznávání jednotlivých typů kávy nebo kofeinového a bezkofeinového kávového nápoje.

Na každého čeká kromě občerstvení zdarma také malá pozornost. Kapacita tohoto výjimečného semináře s názvem Vydejte se na cestu kávy s Costou je omezená, proto se nezapomeňte včas přihlásit a sledujte webové stránky www.costa-coffee.cz.



Džemy Bonne Maman®

Tajemství džemů Bonne Maman je prosté:
záleží na ingrediencích.

Nezapomenutelnou chuť získávají džemy Bonne Maman díky pečlivé přípravě podle tradičních receptur a díky použití prvotřídního ovoce a kvalitního přírodního cukru.

Zamilujte si lahodné chvíle.



Bonne Maman®



Singltrek pod Smrkem: parádní zábava



Foto: Petr Slavík



Ve Velké Británii jsou bikerská centra populárnější, i díky fascinující atmosféře. Ostrovní inspiraci tuzemský Singltrek nezapře.

Už jste vyzkoušeli síť bikových stezek pod horou Smrk na severních svazích Jizerek? Jestliže ne, napravte to. Milovníci horských kol o zdejších parádních stezkách dobře vědí. Velšský designér Dafydd Davis, který je pod nimi podepsán, patří mezi světovou elitu v tomto oboru – a je to znát. Je tu přes

80 kilometrů tras čtyř různých stupňů obtížnosti – zablnou si tu rodiny s malými dětmi, stejně jako bikovní nadšenci, kteří už mají v terénu odkrouceno hodně.

Zdejší tratě spolehlivě rozzáří každou tvář. Tak především – vstup na stezky je zdarma. A pak – stezky se vlní mezi stromy, nejsou to žádné

rovné dálnice, navíc se jezdí z kopce a do kopce.

Nástupní zelená trasa vás správně rozehřeje, pak už se můžete vydat na některou z jedenácti dalších tras. Tak třeba na modrou s názvem Hřeběnáč, ta je vhodná pro rodiče s dětmi a bikery, kteří si zatím příliš nevěří, na červený okruh Obora, jenž nabízí

příjemný terén s povedeným sjezdem, nebo vyzkoušet tzv. Asfaltový traverz, který zase prověří vaši kondici i schopnosti při náročném stoupání a divokých sjezdech.

Pro každého je tu přichystána pořádná porce zábavy. Singltrek pod Smrkem je totiž špička nejen z českého, ale i světového pohledu. Koneckonců byl zařazen i do seznamu nejlepších destinací pro terénní cyklistiku, který vyhláší mezinárodní organizace IMBA. Je tak vůbec první evropskou bikovou destinací, která se něčím takovým může pochlubit.

Jiří Ježek: Začínám se rozjíždět

Při těžkém pádu na MS v Americe šlo loni v srpnu Jiřímu Ježkovi o život. On se ale rychle oklepal, znovu trénuje a pomýšlí na závody. „Není snadné přijmout, že se nikdy nedostanu na stejnou úroveň jako dřív. Ale je to pro mě nová výzva,“ říká nejúspěšnější paralympijský cyklista.

🗨 Jak s odstupem času vzpomínáte na svůj pád?

Na kole hrozí toto riziko téměř každý den, každý trénink a každý závod. Můj pád v Americe byl hodně vážný, ale stejně tak to mohlo skončit jen odřeninami. Zkrátka smůla.

🗨 Vybavíte si ještě první myšlenky po probuzení v nemocnici?

Přes obrovskou bolest a vidinu dlouhého léčení jsem byl rád, že žiju. Mí nejbližší na tom byli daleko hůř. Zejména první hodiny byly hodně nejší.

🗨 Jak náročná byla rehabilitace?

Člověk musí být trpělivý a poctivě na sobě makat. Rada odborníků mi nabídla pomoc, mohl jsem využívat nejmodernější přístroje a postupy. Důležitá byla i psychika, protože ne všechno šlo tak rychle, jak bych si přál.



Foto: Jan Brychta

🗨 Omezují vás nyní v přípravě následky úrazu?

Zvykám si na změny. Není snadné akceptovat, že se už nikdy nedostanu na takovou výkonnostní úroveň jako dřív. Ale věřím, že i tento handicap dokážu časem minimalizovat.

"Rehabilitace po tak vážném zranění je jako trénink. Člověk musí být trpělivý a poctivě na sobě makat."

🗨 V jaké jste nyní kondici?

Začínám se rozjíždět. Před Vánoci jsem absolvoval první soustředění v kopcích na Gran Canarii a byla to tragédie. Na přelomu roku jsem byl v Austrálii a tam se kondice začala vracet. Myslím, že se během jara dostanu do takové formy, abych mohl začít přemýšlet o závodech. Na konci dubna se rozhodnu, co dál.

🗨 Jaký je po tom všem váš postoj k hromadným závodům?

Zatím nevím. Na tréninku žádný blok necítím, ale pravdu ukáže až závod.

S bicyklem do letadla

Chcete vyrazit na cyklistickou výpravu do zahraničí? Pokud jste zvyklí na svůj bicykl a nechcete si kolo půjčovat na místě, jde to. Třeba i letadlem. Ne vždy to ale bývá bez problémů, mnohé letecké společnosti s tím často dělají ofuky. Účtují si přemrštěné sumy, házejí s koly za desítky tisíc jako s odpadem, ztrácejí je na přestupech...

Navic pracovníci leteckých společností dokážou na přepážce vykouzlit kyselé obličejce, remcají, krouží hlavami a snaží se všemožně vám odlet s koly znepříjemnit. Pokud přijдете s nezabaleným kolem, říkáte si o problémy rovnou. I když je ale zabalíte, stejně si občas můžete nějaké průpovídky vyslechnout.

A jak kolo správně zabalit? Odmontujte přední i zadní kolo, uvolněte a otočte řídítka, sundejte sedlo, pedály i nosiče. Můžete také vypustit pneumatiky. Citlivá místa, jako je přehazovačka či páčky na řídítkách, obalte bublinkovou fólií nebo hadrem. To vše dejte do velkého igelitového pytle nebo vhodné a pevné papírové krabice (šťastní lidé, kteří mají cyklovak), nakonec vše ještě pro sichr důkladně obalte potravinovou fólií a zalepte izolepou. I tak se ale na přepážce obrňte trpělivostí.

Ovšem existují i letecké společnosti, na jejichž palubě jste vítáni. I s kolem. Které to jsou? Tohle je – podle nás – pětice nejlepších (jejich složení a pořadí se ovšem může v čase měnit):



- 1. Qatar Airways.** Skvělá volba, pokud míříte z Evropy do Asie – kola si s sebou můžete vzít zdarma.
- 2. Singapore Airlines.** Jedny z nejlepších světových aerolinek. Za kola nic neúčtují, ale počítají je k celkovému limitu pro bagáž.
- 3. LAN Airlines.** Společnost z chilského Santiaga je výborná při cestách do Jižní Ameriky. Pokud se vejde do povolené váhy a rozměrů, za kola neplatíte.
- 4. Thai Airways.** Kola přepraví bezplatně a berou je jako jedno ze zavazadel. Samozřejmě se ale musíte vejít do limitu.
- 5. Virgin Atlantic.** Žádný poplatek za kolo, jen nesmí vážit přes limit.

ZAČNI SVŮJ DEN S CAPPY!



FRAJER V NOVÉM VYDÁNÍ

Jiří Ježek je frajer. Dokázal to svými triumfy na paralympiádách i světových šampionátech a naposledy i tím, jak rychle se dal dohromady po děsivém pádu na srpnovém MS v Americe. A právě Frajer se jmenuje i kniha, která přibližuje jeho cestu za vítězstvími. První vydání bylo beznadějně vyprodáno, na jaře ale vyjde druhé, doplněné vydání. Nenechte si ho ujít!

Nebudu zbytečně riskovat, ale to jsem nedělal nikdy.

❗ **Platí, že hlavním cílem zůstává paralympiáda v Riu?**

Samozřejmě! Bylo by to nejkrásnější poděkování těm, kteří mi drželi palce! Mám rok a půl...

❗ **Jste velkým milovníkem kávy. Co pro vás znamená?**

Pohodové ráno nebo příjemné posezení s přáteli. Mám rád flat white, připravuji si ji doma a vyhledávám ji i v kavárnách.

Cappy Love your day.

Potěší vaši knihovnu

NEO LUXOR
KNIHKUPECTVÍ

Knihy doporučuje knihkupectví Neoluxor

Arnaldur Indridason
Severní blata
(nakl. MOBA)



Na počátku to vypadalo jako úplně obyčejná vražda. Ve svém bytě na předměstí Reykjavíku byl nalezen mrtvý starý muž a nikdo se nena-

máhal zakrývat stopy či předstírat, že zemřel vlastní rukou. Ale proč zanechal vrah u oběti vzkaz, kterému nikdo nerozumí? A jak s tím souvisí fotografie dětského náhrobku? Případem je pověřen komisař Erlendur Sveinsson zrovna ve chvíli, kdy má osobních problémů víc než dost... Nejznámější dílo slavného islandského autora bylo ověřeno mnoha prestižními cenami a dočkalo se též vynikajícího filmového zpracování.

Dominik Dán
Bestie
(nakl. Slovart)



Brilantní detektivní román se odehrává po velkých společenských změnách, přesněji po sametové revoluci a následné amnestii v roce

1990, po níž se na svobodu dostává mnoho nenapravitelných zločinců. Někteří využijí pádu železné opony a opouští republiku. Za jedním z nich se přes polovinu Evropy táhne krvavá stopa, která se ale vrací domů. Recidivistu po sobě zanechává zmasakrovaná a zneužitá těla žen, ale žádné otisky prstů. Kriminalistům přichází na pomoc nová metoda – analýza DNA... Na atraktivitě knize dodávají i změny perspektivy vyprávění, střídavě sledujeme vrahovy činy, hlas, který ho nutí vraždit, a snahu detektivů chytit bestii v lidském těle.

Susan Jane Gilmanová
Zmrzlinová královna
(nakl. Fortuna Libri)

V roce 1913 odjede pětiletá Malka Trejnovská s rodiči a sestrami z Ruska do USA a krátce nato skončí zmrzačená a opuštěná na ulici. Přechází díky italskému prodáváči zmrzliny, který ji vezme k sobě a naučí ji zmrzlinu vyrábět. V době



velké hospodářské krize se vdá za negramotného Alberta Dunkleho, jezdí s ním po Státech a prodejem zmrzliny si vydělávají na živobytí. Nakonec vybudují obrovskou firmu s mnoha franšizami, z Malky se pod jménem Lillian Dunkleová stane Zmrzlinová královna Ameriky a televizní celebrita...

O rakovině vážně i nevázně. Divadlo Rokoko uvede tragikomedií Happy End

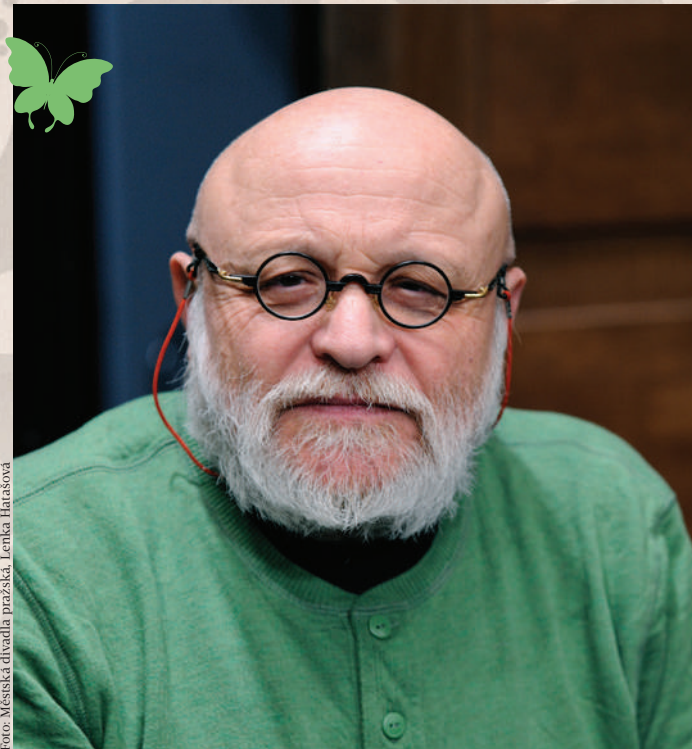


Foto: Městská divadla pražská, Lenka Hanašová

Českou premiéru současné izraelské tragikomedií Happy End, v níž se lehce a s nadhledem vypráví o velmi vážných věcech, uvede Divadlo Rokoko 28. března. V inscenaci uvidíte Danu Batulkovou, Radku Fidlerovou, Jitku Smutnou, Evellyn Pacalakovou, Hanu Doulovou, Jiřího Hánu a Zdeňka Veleny.

Režie se ujal Arnošt Goldflam, který tak vůbec poprvé uvede na česká jeviště hru dramaticky Anat Gov, jež patřila k předním izraelským dramatikům posledních let. Hru Happy End začala psát poté, co u ní propukla rakovina, se kterou bojovala čtyři roky a nakonec ji podlehla.

🕒 **Rakovina je nevyzpytatelná, nikdo neví, zda nepotká právě jeho.**

Dává autorka ve své hře jakýsi „návod“, jak se s takovou situací vyrovnat?

To bych si netroufal říct. Hra rozhodně není žádným návodem, ale spíše porovnáním různých názorů na takovou situaci. Ukazuje spektrum žen, z nichž každá pochopitelně reaguje rozdílně. Můžeme se nad tím zamyslet, vzít si z toho vlastní sílu k životu, odhodlání, jak nerezignovat a překonávat potíže. Happy End určitě nemá poskytovat nějaké recepty, ale spíše ukazovat různé osudy a okolnosti i jak se s nimi lidé vyrovnávají.

🕒 **Zpracovat takové téma na scéně je ovšem samo o sobě dost těžké. Zachováte si nějaký odstup?**

Odstup ani ne. Ale chceme vyprávět divadlem o velmi tragických věcech, takže bude hodně záležet na míře, aby inscenace nebyla patetická, násilná. Herci někdy mají ve zvyku pokládat se do toho. Když se hraje o utrpení a ještě se přitom na scéně trpí, je to pro diváka nesnesitelné. Druhá věc je, že hra je napsaná s nadhledem a humorem. Takže na nás je nepřehlédnout momenty, které humor a nadlehčení nabízejí. Protože ukázka, že i o těchto věcech se dá psát a mluvit s humorem, je vzácná. Říká se, že u vážných věcí herec nemá plakat, má plakat divák. Čili je třeba opravdu hodně vážít, aby to nebylo málo ani moc.

🕒 **Formu hry lze nazvat do jisté míry kabaretní. Střídají se v ní scénky s písničkami, reálné situace se snovými. Jak to vidíte vy?**

Rekl bych, že se tu prolínají dvě formy. Jedna je dialogická, kde se rozebírá osud, ty pochybnosti, ta choroba, ty úvahy. Ve druhé poloze se příběh posune maličko do nadsázky, snu, představy, a tam je to více kabaret.

TIP REDAKCE
VÍM, ŽE VÍŠ, ŽE VÍM...

Od 7. března můžete v Divadle ABC vidět Simonu Stašovou a Michala Dlouhého v hlavních rolích italské komedie o lásce s hořkou příchutí *Vím, že víš, že vím...* Režie se ujal Vladimír Strniško. Na počátku je pouhý omyl. Soukromý detektiv si splete sledovanou osobu a místo manželky prominentního politika začne sledovat úplně obyčejnou rodinu. Co se skrývá pod pokličkou zdánlivě všedních dní všedního manželského páru středních let? Původně úspěšný film byl před nedávnem adaptován pro divadlo a vznikla lehká komedie závažného obsahu. Hra, ve které se snoubí všechno, co v dobré komedii nesmí chybět. Komedie plná překvapení, zvratů, krásných lží, bouřlivých scén i italského humoru.

Viděli jsme v kině

Padesát odstínů šedi



Studentka literatury Anastasia (Dakota Johnson) je podle vlastních slov nezajímavá a nudná šedá myš s nízkým sebevědomím, pravý opak tajemného podnikatele

Christiana Greye (Jamie Dornan), se kterým přišla dělat rozhovor. Přestože se jí Grey svým chladným a odměrným chováním snaží odradit, má ho plnou hlavu a po dalších pracovních setkáních není schopná jeho přitažlivosti odolat. Ani Grey však není vůči této plaché dívce imunní a postupně jí začne otevírat dveře do své třinácté komnaty. Na posteli určené jen pro vyvolené zároveň pozná pravou Anastasii. Film plný touhy, vášně, živčnosti... Až z toho jde strach.

Hodnotíme: ●●●●○

Americký sniper



Odstřelovač jednotek SEAL amerického námořnictva Chris Kyle (Bradley Cooper) je vyslán do Iráku s jediným úkolem – chránit své bratry ve zbraní. Jeho neomylná přesnost zachrání

velký počet životů a jeho odvážné husarské kousky mu vyslouží přezdívku „Legenda“. Jeho pověst se však donese až za nepřátelské linie, na jeho hlavu je vypsaná odměna a stává se z něj hlavní terč povstalců. Navzdory nebezpečí i obětem ze strany rodiny se Chris zúčastní čtyř hrůzných misí v Iráku a stává se symbolem kréda jednotek SEAL „neopustit ani jednoho muže“. Po návratu domů ale zjišťuje, že na válku nedokáže zapomenout...

Hodnotíme: ●●●●○

Vybíjená



Kdo má rád televizní Partičku, na nový český film podle Michala Viewegha ho zřejmě zlákaží jména Suchánek, Genzer, Sokol. Trojici pak doplňuje Simona Krainová.

Vybíjená je groteskou o přátelství, osudových láskách, kráse a ošklivosti, alkoholu a hledání lidského štěstí. V několika časových rovinách vypráví příběh spolužáků, kteří spolu prožívají různé životní etapy. V centru příběhu jsou tři kamarádi – Jeff, Skippy a Tom, které životní peripetie neustále vracejí do společného bydliště – staromládeneckého doupěte. Jejich protipólem jsou dvě ženské hrdinky – třídí kráskova Eva a ošklivka Hujerová.

Hodnotíme: ●●●●○

Kulturní tipy na březzen a duben

Koncert: Paul Simon a Sting

Na jedné scéně se společně objeví dvě velké světové hvězdy v rámci turné On Stage Together. Věhlasní zpěváci a skladatelé Paul Simon a Sting se svými doprovodnými kapelami představí své neznámější skladby, včetně oblíbených Desert Rose, Every Breath You Take a dalších, a to společně i odděleně. To vše se odehraje v sobotu 14. března v pražské O2 Areně. Jisté je, že spojení těchto dvou legendárních talentů přinese nezapomenutelný hudební večer.



Foto: www.evergreenmusic.cz

Evergreen Tour:

Nebe na zemi v novém kabátě

Yveta Simonová, Josef Zíma, Eva Pilarová, Karel Štědý, Pavlína Filipovská, Viktor Sodoma, Karel Kahovec a George & Beatovens, Rangers Band a Patrola Šlapeto. To je sedm velkých českých zpěváků a tři hudební kapely, kteří spojili síly a společně

vystoupí na deseti koncertech po celé České republice v rámci Evergreen Tour 2015. V pražské Lucerně se představí 29. dubna. U příležitosti 110. výročí narození Jana Wericha také společně nazpívali píseň Nebe

na zemi, kterou napsali Jaroslav Ježek, Jiří Voskovec a Jan Werich v roce 1936. K té vznikl i videoklip s charitativním účelem – výtěžek z reklam na YouTube při jeho zhlédnutí půjde na konto Nadace Taťány Kuchařové.

Výstava: Kokoschka a Praha



Foto: Národní galerie 2015

Od 20. února až do 28. června je v pražském Veletržním paláci k vidění výstava děl malíře Oskara Kokoschky, ikony rakouského výtvarného umění, která vytvořil především v letech 1934–1938 v Československu. Kokoschkovu tvorbu doplňuje expozice děl významných českých autorů, jako jsou Josef Čapek, Emil Filla, František Janoušek či Friedrich Feigl, reprezentujících Kokoschkův vliv na české výtvarné prostředí.

Kokoschka měl značný vliv na české výtvarné prostředí.

Nová hudba



Bob Dylan Shadows in the Night

V pořadí své 36. album vydal americký hudebník Bob Dylan. Deska překvapivě neobsahuje žádné autorské písně, nýbrž je tvořena z deseti předělávek skladeb Franka Sinatry. Z těch neznámějších jsou to například Autumn Leaves, That Lucky Old Sun nebo Full Moon and Empty Arms. „Něco takového jsem chtěl udělat už dávno, ale nikdy jsem nesebral dost odvahy,“ uvedl k vydání specifického alba sám Dylan.



Support Lesbiens G2 Acoustic Stage

Fanuškům české partíčky Support Lesbiens jistě neunikl akustický koncert z podzimu loňského roku. Záznam z povedené show nyní kapela vydává na CD a DVD. Těšit se můžete i na cover skladby Easy od Lionela Richieho a také na dva hosty – na ukulele hraje Iva Pazderková, pěvecky kapelu doplňuje slovenská zpěvačka Katarína Landlová.

PH COMPACT

THE COFFEE MACHINES COMPANY

PH compact, s.r.o. je oficiálním distributorem profesionálních italských kávovarů značky Astoria pro Českou republiku.

Díky spojení našich kávovarů a kávy Costa Coffee Vám již 5 let přinášíme lepší šálek espressa.

www.phcompact.cz

www.astoria.cz





Kavárny Costa Coffee

PRAHA

COSTA COFFEE - ITALSKÁ
Italská 1, Praha 2
po-pá: 7.00–21.00 hod.
so-ne: 8.00–20.00 hod.

EVO COSTA COFFEE - MORÁŇ
Karlovo náměstí 8, Praha 2
po-pá: 6.30–21.00 hod.
so-ne: 8.00–19.00 hod.

**COSTA COFFEE
MY NÁRODNÍ**
Národní 63/26, Praha 1
po-pá: 6.30–21.00 hod.
so: 7.00–21.00 hod.
ne: 8.00–21.00 hod.

**EVO COSTA COFFEE
TYLOVO NÁMĚSTÍ**
Bělehradská 102, Praha 2
po-pá: 7.00–21.00 hod.
so-ne: 8.00–20.00 hod.

COSTA COFFEE - PROVAZNICKÁ
Provaznická 1, Praha 1 – Staré Město
po-pá: 8.00–22.00 hod.
so-ne: 9.00–22.00 hod.

COSTA COFFEE - MŮSTEK
stanice metra A Můstek,
Václavské nám., Praha 1
po-pá: 7.00–19.00 hod.
so-ne: 8.00–19.00 hod.

COSTA COFFEE – HRADČANSKÁ
stanice metra A Hradčanská,
Praha 6
po-pá: 7.00–19.00 hod.
so: 9.00–17.00 hod.
ne: zavřeno

COSTA COFFEE - PALLADIUM
náměstí Republiky 1, Praha 1
po-st: 8.00–21.00 hod.
čt-pá: 8.00–22.00 hod.
so: 9.00–22.00 hod.
ne: 9.00–21.00 hod.

COSTA COFFEE - PASÁŽ ROKOKO
Václavské náměstí 794/38,
Praha 1 – Nové Město
po-pá: 7.30–20.30 hod.
so-ne: 9.00–19.30 hod.

COSTA COFFEE - ATRIUM FLORA
Vinohradská 151, Praha 3
po-pá: 7.30–21.00 hod.
so-ne: 8.00–21.00 hod.

EVO COSTA COFFEE - DBK
Budějovická 1667/64, Praha 4 – Krč
po-pá: 6.30–20.00 hod.
so-ne: 9.00–19.00 hod.

COSTA COFFEE - ROZTYLY
Tomíčková 2144/1, Praha 4 – Roztyly
po-pá: 7.30–18.00 hod.
so-ne: zavřeno

**COSTA COFFEE - OC CHODOV
2. PODLAŽÍ**
Roztylská 2321/19, Praha 4 – Chodov
po-pá: 8.30–21.00 hod.
so-ne: 9.30–21.00 hod.

**COSTA COFFEE - OC CHODOV
0. PODLAŽÍ**
Roztylská 2321/19, Praha 4 – Chodov
po-pá: 7.30–21.00 hod.
so-ne: 9.00–21.00 hod.

COSTA COFFEE - BB CENTRUM
Vyskočilova 4, Praha 4 – Pankrác
po-pá: 7.30–18.00 hod.
so-ne: zavřeno

**COSTA COFFEE
OC NOVÝ SMÍCHOV**
Plzeňská 8, Praha 5
po-pá: 7.30–21.00 hod.
so: 8.30–21.00 hod.
ne: 9.00–21.00 hod.

COSTA COFFEE - RUZYNĚ
Terminál sever 2, Praha 6 – Ruzyně
po-pá: 7.30–22.00 hod.
so-ne: 8.00–21.00 hod.

COSTA COFFEE - PASÁŽ OASIS
Sokolovská 394/17, Praha 8 – Karlín
po-pá: 7.00–20.00 hod.
so: 9.30–17.00 hod.
ne: zavřeno

COSTA COFFEE - OC LETŇANY
Veselská 663, Praha 9 – Letňany
po-pá: 9.00–21.00 hod.
so-ne: 9.30–21.00 hod.

COSTA COFFEE - OC SPEKTRUM
Obchodní ulice 113,
Čestlice – Praha-východ
po-pá: 8.00–21.00 hod.
so-ne: 9.00–21.00 hod.

EVO COSTA COFFEE - VODIČKOVA
Vodičkova 33/709, Praha 1
po-pá: 7.00–22.00 hod.
so-ne: 8.30–21.00 hod.

OSTRAVA

COSTA COFFEE - OSTRAVA
Costa Coffee – Ostrava
OC Forum Nová Karolína
po-pá: 8.00–21.00 hod.
so-ne: 9.00–21.00 hod.

PLZEŇ

COSTA COFFEE - OC PLAZA
Radčická 2, Plzeň
po-pá: 9.00–21.00 hod.
so-ne: 9.00–21.00 hod.

PARDUBICE

COSTA COFFEE - AFI PALÁC
Masarykovo nám. 2799,
Pardubice
po-so: 9.00–21.00 hod.
ne: 10.00–21.00 hod.

**COSTA COFFEE
HLAVNÍ NÁDRAŽÍ PARDUBICE**
po-pá: 5.30–20.00 hod.
so-ne: 9.30–21.00 hod.

LIBEREC

COSTA COFFEE - OC NISA
České mládeže 456, Liberec
po-pá: 9.00–21.00 hod.
so-ne: 9.00–21.00 hod.

COSTA COFFEE - OC FORUM
Soukenné náměstí 669/2a,
Liberec IV – Perštýn
po-ne: 9.00–20.00 hod.

TEPLICE

COSTA COFFEE - OC OLYMPIA
Srbická 464, Teplice
po-pá: 8.00–21.00 hod.
so-ne: 8.00–21.00 hod.



Více informací naleznete na www.costa-coffee.cz
a www.facebook.com/CostaCoffeeCZ

EVO

KAVÁRNY
POSTAVENÉ V NOVÉM
EVO DESIGNU

