

Toffee Latte: Podzimní
kávová karamelka
Více se dozvíte na straně 2...

Nová metropolitní Costa na
Terminálu 1 Letiště Václava Havla
Více na straně 6...

I Costa Express je
čerstvě namletá
Více na straně 10...

COOL



COSTA COFFEE

TIMES

COSTA COFFEE TIMES 05 | 2015 | ZÁŘÍ-ŘÍJEN

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

Proč je káva v Costa Coffee tak skvělá?

Také vás to někdy napadne, když sedíte v naší kavárně nad voňavým šálkem? Jak to dělají, že je ta káva tak neodolatelná? Je za tím spousta práce a celá řada úkonů, z nichž alespoň některé se vám pokusíme odkrýt.

Proč kontrolujeme doslova každé kávové zrnko...

Za kvalitou kávových zrn si v kavárnách Costa Coffee stojíme. Předtím, než se dostane kávová směs ke zpracování do továrny, kontrolují se v londýnské laboratoři čtyři klíčová hlediska: Velikost kávových zrn, procento vadných zrn ve vzorku, vlhkost a samotná chuť kávy, která nesmí vykazovat žádné nedostatky a zároveň musí obsahovat všechny hlavní a pozitivní chuťové atributy.

Protože pražíme velmi pomalu...

Pražení je nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje výslednou chuť a vůni kávy. Během tohoto procesu dochází k celé řadě chemických reakcí, na jejichž závěr se dostanou na povrch zrna esenciální oleje nesoucí chuťové a aromatické látky. V londýnské pražírně kaváren Costa Coffee procházejí zrna velmi pomalým způsobem pražení. Protože je pražení zastaveno v okamžiku, kdy se na povrchu zrn objeví přírodní oleje, zůstanou v nich zachováno vše podstatné.

Protože je naše káva perfektně vyvážená...

V Costa Coffee připravujeme espresso, a tedy i všechny ostatní ká-



vové nápoje, ze směsi Mocha Italia. Harmonická chuť je dána přesnými profily kyselosti, tělnatosti, sladkosti a hořkosti, které denně v pražírně Costa Coffee pečlivě zkoumá profesionální tým licencovaného ochutnavače kávy, kávového mistra Gennara Pellicci. Aby pečlivá mravenčí práce nevyzněla do prázdna, připravuje se každý šálek v Costa Coffee z čerstvě umletých kávových zrn. Jedině tak si můžete vychutnat všechny chutě a vůně vaší kávy.

Protože za přípravou kávy stojí tvrdá práce...

Skvěle vyvážená kávová směs a stroje špičkové kvality by nebyly k ničemu, kdybychom neměli to nejcennější – zručné a pracovité baristy. Vyškolení baristé mistrně ovládají práci se špičkovými stroji a mlýnky, při přípravě nápoje berou v potaz jemnost mletí, gramáž kávy, rychlost průtoky vody, tlak a teplotu vody. Kontrolují a nastavují mlýnky

na správnou hrubost a gramáž kávy minimálně třikrát denně, aby se z umletých zrn co nejlépe uvolnilo aroma a plná chuť. Kromě praktických dovedností musí naši lidé rozumět kávě i z teoretického hlediska. Zkuste se někdy baristy zeptat na to, co vás zajímá, a uvidíte, jak hluboké teoretické znalosti mají.

A hlavně... Protože připravujeme kávu srdcem.

MOCHA ITALIA

Autory směsi kávových zrn Mocha Italia jsou zakladatelé kavárenského řetězce Costa Coffee, italská imigranti bratři Bruno a Sergio Costovi, kteří v roce 1978 otevřeli v Londýně první vlastní kavárnu. Jejich originální směs se v takřka nezměněném složení vyrábí dodnes.

NA PÁR SLOV



Foto: David Turecký pro Lepřeměť

Kávový král Lukáš Hejlík

Populárního českého herce a vyhlášeného sympáťáka nyní s narozením potomka čekají velké životní změny. Syn Vojta se má narodit na nový školní rok a Lukáš Hejlík se proto domnívá, že přijde na svět s brejličkami a aktovkou...

☛ Před časem jste se nechal slyšet, že si dáte s příchodem potomka několikaměsíční pracovní přestávku, dodržíte to?

Ano, kromě nějakých velkých dobře placených moderování to dodržím. A těším se, jakkoli už trochu vím, co mě čeká. A taky manželka to chce co nejvíce urychlit a už rodit, já si zase užívám úplného volna, než to přijde...

☛ Jak moc se změní váš život s příchodem mimina?

Určitě ano, ale na druhou stranu už vím, co nás asi potká, a taky vím, co je nejdůležitější: Nezbláznit se z toho! Naopak, snažit si to co nejvíce užít.

☛ Čím se teď právě zabýváte?

Už posledních pár let je to hlavně LiStOVáNi. Samozřejmě do toho i natáčím a moderuju, ale LiStOVáNi je můj nápad, velmi záslužný, efektivní, akční, úspěšný a navíc i vydělečný. Pracuje v tom téměř celá naše rodina, hraje tam přes deset profesionálních herců. Přetavujeme knihy v akční představení, která pak stojí na pomezí mezi divadlem a čtením. Lidi jsou z toho velmi příjemně překvapeni. Když na nás někde přijdou poprvé, vždy odcházejí s pocitem, že tohle nečekali, a vracejí se.

Pokračování na straně 5

Toffee Latte: Podzimní kávová karamelka

Příznivci ochucených kávových nápojů jistě zajasají nad novinkou, kterou je Latte s příchutí karamelky. Základ každého caffè latte (z italského „caffè latte“, káva a mléko) tvoří mléko našlehané do mikropěny a kvalitní čerstvě extrahované espresso, a to jeden až tři shoty, v závislosti na tom, jakou velikost nápoje si zvolíte. Sklenici na Latte nahřeje barman horkou vodou, poté na dno připraví karamelovou omáčku, přidá napěněné mléko a rychle přes ně přelije připravené espresso, čímž dosáhne vyvážené chuti i barvy nápoje. Povrch zdobí porce šlehačky a další dávka karamelové omáčky, takže výsledný dojem a chuťový zážitek je dokonalý. Bohatá vůně a lehce nahořklá chuť karamelu krásně vynikne v kombinaci s jemnou mléčnou pěnou a šlehačkou, oko zase potěší hřejivý podzimní odstín barvy „káva s mlékem“.

TOFFEE LATTE

Karamel, mléčná pěna a šlehačka tvoří neodolatelně lahodnou kombinaci.



Višňový koláč: Vzpomínka na bezstarostné léto

Je dávno sklizeno. Skleničky s marmeládami jsou pečlivě popsané a vyrovnané ve spíži, okurky zavařené, houby nasušené, zbylé ovoce zamražené. Nastal čas vychutnávat si plody léta a vzpomínat u toho na dlouhé procházky ve stínu lesa, koupání v rybníku a pozdní snídaně na zahradě.

Dejte si koláč s višněmi a drobenkou, k tomu naši skvělou kávu a přivolejte si sladké okamžiky bezstarostného léta, kdy stromy ještě obsypané rudě zářícími plody lákaly hejna špačků. A protože rádi nazýváme věci pravým jménem, tvoří téměř polovinu tohoto koláče bobule višně. Tenká vrstvička těsta, tvaroh a bohatá vrstva višně je korunována poutivou drobenkou.



OSVĚŽUJÍCÍ CHUŤ VIŠŇÍ

Višně jsou si velmi podobné s třešněmi, ale navzdory podobnosti plodů i listů se řadí ke dvěma samostatným druhům, které se liší i chuťově. Lehce nakyslé višně jsou pro gurmány mnohdy zajímavější než sladké třešně, protože se krásně doplňují i s pečeným a grilovaným masem nebo ušlechtilými sýry. A proč si jich v létě natrhat plný košík? Višně jsou, podobně jako třešně, bohaté na antokyany, kterým vděčí za svou sytě červenou barvu. Toto ve vodě rozpustné barvivo, které dodává plodům širokou škálu barev od červené, fialové, červenohnědé až po modrou, je účinný antioxidant, který na sebe váže škodlivé volné radikály a chrání tím buňky našeho těla.

MOCHA: KÁVA NEBO ČOKOLÁDA? OBOJÍ!



Káva nebo čokoláda? S kávou Mocha už se nemusíte zdržovat rozhodováním. Do čerstvě připraveného espresso z kávové směsi Mocha Italia nalije barista rovnoměrně a z co nejmenší výšky kvalitní sametově jemnou horkou čokoládu a vše završí mléčnou pěnou. Ta by měla vytvořit na povrchu nápoje prstenec, který vám umožní vychutnat si hořkosladké spojení od prvního doušku. A v čem spočívá ten trik? Před tím, než barista nalije do šálku napěněnou čokoládu, poválí espresso po jeho vnitřní stěně, což napomůže k vytvoření kávové cremy kolem dokola povrchu Mochy.

Perfektní spojení kávy, čokolády a mléka uspokojí chuť na povzbudivé espresso, sladkou čokoládu i jemné mléko. Ale pokud byste přece jen trochu nadřezovali čokoládě, nechte si na povrchu nápoje připravit naším baristou čokoládový posyp, který sladkou složku nápoje umocní.

Podzim je tu, vyrazte do hor



Po týdnech úmorného letního horka, při nichž se mnozí z vás s chutí ochlazovali coolery v kavárnách Costa Coffee, spadla rtuť teploměru konečně do poněkud přijatelnějšího rozmezí. Právě nastupující podzim je ideální dobou na to, abyste ještě relativně nalahko stihli vyrazit do hor. A možností, jak se na českých horách pobavit, je stále celá řada.

U rčitě se vám zalíbí Děčínská bouda na Růžové hoře, což je krkonošská horská farma. Není to přitom ledajaké místo, ale opravdový ráj všech turistů s vyhlášenou kuchyní. Po zdejších kyselů, koláčích, bramborácích nebo borůvkových knedličích se vám bude ještě dlouho stýskat. Potěší také to, že jídlo vám na stole přistane v kamenné misce a k tomu vyfasujete dřevěnou lžici. Krkonošskou romantiku dokresluje příjemná obsluha v dobovém oblečení.

Mimochodem, když už se do Krkonoš vypravíte, můžete nejen vyrazit na Sněžku (a dát si po cestě výborný dlabanec v Děčínské boudě), ale rovněž si budete moci vyzkoušet práci horských nosičů. Pokud si na to tedy troufáte.

S dřevěnou krosnou na vrchol

Ve Velké Úpě totiž obnovili původní trasu, po níž se nosiči dlouhých sto let táhli s nákladem na nejvyšší českou horu. Po cestě jsou informační panely a především odpočívadla – a ta se budou hodit, zvlášť když si ve Velké Úpě v Hospodě horských nosičů půjčíte pravou krkonošskou dřevěnou krosnu. Vězte, že se na těch sedmi kilometrech slušně pronese...

Až budete odfukovat nahore, připomeňte si, že běžný náklad nosičů vážil okolo 100 kilogramů. Právě podle počtu vnesených kilogramů pak nosiči dostávali zaplacen – za jedno kilo se přitom platilo asi 40 haléřů. Nejčastěji přitom nosili sudy s pivem, krabice s jídlem, povlečení, ale třeba i vodu. Do České boudy dokázali dotáhnout i klavír.

Nosiči měli samozřejmě i své rekordmany, siláky, kteří se nebáli prakticky ničeho. Třeba takový Robert Hofer v roce 1944 vytáhl od Obří boudy na Sněžku 2,5 metru dlouhou ocelovou rouru pro meteorologickou stanici o váze téměř 170 kilogramů a z Velké

Úpy vynesl na vrchol také pokladnu vážící 140 kilogramů. Uff, to už byly skutečné husarské kousky.

Po stopách Aloise Nebela

Pokud vás z takových výkonů rozbolely záda a nohy, odskočíme si na chvíli do světa filmů a komiksů. Fanošci filmového výpravčího Aloise Nebela by si totiž neměli nechat ujít Slezský Semmering, který si

razí cestu kouzelnou horskou krajinou Jeseníků a Rychlebských hor. Je to jedna z vůbec nejkrásnějších železničních tratí u nás.

Za oknem se mihají horské štíty, tajemná údolí i neprostopné lesy. Vůbec nejmalebnější úsek je přitom mezi Brannou a Ostružnou, kde si vlak musí poradit s náročným stoupáním, aby se pak táhlými oblouky vyšplhal až do Ram-

zové – zdejší stanice je vůbec nejvýše položenou rychlíkovou zastávkou v republice.

Ti, kteří si chtějí prohlédnout krajinu ze Šeráku, tady mohou vystoupit a svést se lanovkou až do výšky 1 351 metrů nad mořem. A pak znovu nasednout a sjet zase do nížin až do Horní Lipové, kde mapuje historii půvabného horské trati Muzeum



Vrchol Sněžky. Vede na něj sedm základních pěších výstupů, v úbočí Sněžky vedou dvě promenádní vyhlídkové cesty.

THEY CHANGED THE WORLD. NOT THE SHIRT.*

GANT
SHIRTMAKERS SINCE 1949

MARK J. PLOTKIN
OCHRÁNCE
DEŠTNÝCH PRALESŮ
OBLEČEN V IKONICKÉ
KOŠILI GANT
PRVNĚ PŘEDSTAVENÉ
NA VÝCHODOAMERICKÝCH
UNIVERZITÁCH V ROCE 1949.
*ZMĚNILI SVĚT, ALE KOŠILI NE.

GANT.COM



Slezského Semmeringu. Koneckončů právě Horní Lipová byla předlohou nádraží Bílý potok z Aloise Nebela.

Jestli máte chytrý telefon (iOS, Android i Windows Phone), můžete si do něj stáhnout aplikaci Průvodce Aloise Nebela, která vám originálně zpříjemní cestu po Jesenícku. Zahrnje deset dalších komiksových příběhů, které dosud nebyly nikde publikovány a vznikly jen pro účely průvodce. Na dvou místech je přitom možné porovnat záběry z filmu Alois Nebel se skutečností. Aplikace vám představí desítku jeseníckých lokalit, z nichž každá je spojena s nějakou zajímavostí.

Pohlédněte se po zlato

Semmering vás zaveze až do Zlatých Hor, kde ale dobrodružství nekončí, nýbrž začíná. Přesněji v tzv. Údolí ztracených stol. Na řece Olešnici u Zlatých Hor najdete funkční repliku zlatorudných mlýnů ze 14. století, kdy v kraji vrcholila zlatá horečka. Předvedou vám tady, jak se drtila zlatá ruda, a když budete mít kliku, třeba na vás trochu toho blyskavého kovu zůstane. Sami si totiž můžete vyzkoušet, jak se zlato rýžovalo.

Přímo ve Zlatých Horách je pak muzeum zaměřené na těžbu drahých kovů a hlavně zlata. Vypravít se také můžete po Zlatohorské hornické naučné stezce, která vás zavede na všechna místa spojená s dobýváním zlata v různých dobách.

Zlaté Hory ale neslavně prosluly také dramatickými procesy s čarodějnicemi v 17. století. Vše odstartoval muž, který obvinil svou ženu v roce 1622. A celá mašinérie

se začala roztáčet až do absurdních rozměrů – po mučení a útrpných výsleších se přiznávala jedna žena za druhou. Navíc většina žen také jmenovala další údajné čarodějnice a jelo to nanovo.

Jesenicko zasáhlo dokonce hned několik vln čarodějnických procesů, ještě v polovině 18. století se někteří z místních pokoušeli rozpoutat další pronásledování. Už se to naštěstí nepovedlo, ale i tak si inkvizice vyžádala minimálně 350 obětí. I tuto historii si můžete ve zdejších muzeích připomenout.

„Echtovní“ Šumava v Kašperkách

Pokud hledáte lokalitu, kterou byste si mohli obšlápnout na kole, ještě než vypukne zima, s Kašperskými Horami nemůžete šlápnout vedle. Se Zlatými Horami pojí tuto „echtovní“ šumavskou lokalitu zlato. Těžili ho tu již Keltové před dvěma tisícovkami let, naposledy se tu o dolování zlata pokoušeli na konci minulého století.

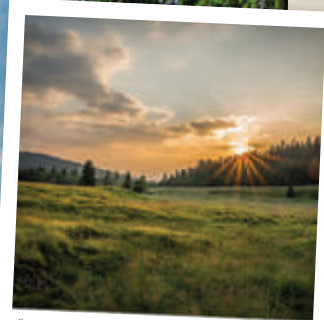
Teď už snaha vydolovat ze zdejších kopců ještě nějaký ten žlutý kov definitivně utichla, místo zlatokopů tu díky tomu našli pravý

ráj cyklisté a turisté. Strihnout si tu můžete stezku Cestu zlatokopů, za prohlídku stojí rovněž Muzeum historických motocyklů a hraček nebo nejvýše položený hrad v Česku.

A jen tak mimochodem – v nedaleké obci Srní dělá Blanka Milfaitová vyhlášené domácí marmelády. Má jich okolo čtyřiceti druhů a vychutnat si je můžete v její Slunečné kavárně. Jestli budete mít štěstí na počasí, můžete si půjčit piknikové deky a uvelebit se před kavárnou.

Přespat můžete v Antýglu – dnešním autokempu a někdejšímu historickému dvorci, jenž dříve obývali tzv. králováci. Ti se řídili heslem: „Nikoho pán, nikoho sluha“. Svobodní šumavští osadníci německé národnosti byli tehdy podřízeni jen králi.

Právě z Antýglu vede celá řada cest do okolí, třeba k Vchynicko-tetovskému plavebnímu kanálu nebo Čehňkové pile. Po cestě se zastavte v Turnerově chatě na břehu nádherné řeky Vydry. Někdy bývá problém sehnat místo u stolu, ale i tak to stojí za to. A jestli budete mít ještě čas a chuť, prohlédněte si některou ze šumavských slatí, jak tu říkají rašelinistům. Nejpohlednější je Chalupská.



Šumava. Je jako velký zábavní park s hradly, lanovými parky, aquaparky, bezendnými slatěmi, ledovcovými jezery a nádhernými horami.



Hrad Kašperů. Nejvýše položený hrabovský hrad v Čechách strážil Zlatou stezku. Postavit jej nechal Karel IV.

Podzim na horách je nádherný. Příroda hýří barvami, turistů není tolik a ceny jsou také o poznání příjemnější.



Kávový král Lukáš Hejlík

Pokračování ze strany 1

❶ Jak LiStOVáNí v reálu vypadá?

V téměř třiceti městech fungujeme jako pravidelný měsíční seriál a každý měsíc se tam vracíme s jiným titulem. Střídáme žánry, obsazení, styly, aby se to neokoukalo, a věřím, že se tomu daří. Měst, kam začínáme pravidelně jezdit, přibývá a mě to logicky velmi zaměstnává. Teď v září a říjnu máme například turné s knížkou Michala Viewegha Zpátky ve hře. Budeme v téměř čtyřiceti městech, takže ať jste odkudkoli, budeme určitě někde poblíž!

❷ Kromě LiStOVáNí zvládáte být rovněž jedním z oblíbených seriálových herců. Berete to jen jako práci, nebo vás seriály také herecky naplňují?

Pokud je pro mě ta role něčím nová, tak určitě ano. To byla rozhodně třeba Terapie na HBO, kde jsem hrál vojáka z Afghánistánu, který stále cítil vinu za smrt šestnácti dětí. Byla to i Základka na Primě, kde jsem hrál plachého homosexuálního učitele. To byly krásné protikoholy a ty jsou pro mě (ale to pro každého herce) velmi důležité. Jasně, rád bych zkusil film a rád bych už také zkusil novou roli.

❸ To je stále samá práce...

Jak jste vlastně strávil letošní horké léto?

Každý rok jezdíme s dcerou do jedné malé chorvatské vesnice, takže to nás neminulo ani letos. Manželka už do letadla nemohla, s tou jsme byli na chalupě, kterou jsme si velmi zvelebili a kde se teď opravdu cítíme dobře. A do toho jsme dělali výlety po Čechách. Vedeme blog Gastromapa Lukáše Hejlíka, kam zanášíme vlaječky, tedy místa, kam se v celé České republice vyplatí vyrazit. Mapujeme nejlepší restaurace, bistra a kavárny a moc nás to baví. Mám díky LiStOVáNí opravdu velký přehled, jak to kde vypadá. Vlastně si myslím, že musím patřit ke nejzcestovalejším vůbec.

❹ Rozhovor děláme pro řetězec kaváren Costa Coffee, takže poslední otázka: Co vy a káva?

Právě teď mi jedna baristka řekla, když jsem vešel k nim do kavárny: „Ááá, kávičkovéj král!“ Kromě Gastromapy mám o kávě a kavárenství pravidelný sloupek v Gurmetu. Po návštěvě Skandinávie jsem nyní velký fanoušek filtrované jednodruhové výběrové kávy a všeobecně jsem její velký propagátor.

Foto: David Turecký pro LePremier



Nová metropolitní Costa nabízí pulsující, ale zároveň útulný prostor

Skvělou kávu si nyní můžete dát i před odletem nebo po přiletu z dovolené či služební cesty. Costa Coffee otevřela novou kavárnu na Terminálu 1 Letiště Václava Havla, a to příznačně v designu Metropolitan, který se zde jako styl designu Costa Coffee objevil v Česku vůbec poprvé. Cestující si tak nyní mohou dopřát kávu v prostředí, které atmosférou souzní s duchem místa, nad nímž se denně kříží tisíce mezinárodních letů.

Nadčasový Metropolitan design je jakýmsi znovuoživením městských kaváren industriálního typu. Je ušitý na míru potřebám a vkusu zákazníků navyklých na metropolitní životní styl plný vzruchu. V centru pozornosti stojí káva, která je také klíčem k pojetí interiéru. Tomu odpovídá i umístění kávovaru v prostoru nebo grafiky a fotografie ze světa kávy, které lákají návštěvníky k posezení nad šálkem i k vychutnání kávy s sebou.

Tvůrci designu se řídili heslem „méně je více“ přetransformováním v druhém plánu do „méně, ale dokonale provedeno“. Vzdušný prostor je ozvláštněn urbanistickými prvky, jako jsou odkryté cihly nebo vysoké stropy. Osvětlení rozličných tvarů je umístěno v různých

Prostor je uzpůsoben tak, aby vyšel vstříc zákazníkům „to go“ i těm, kteří se rádi uvelebí v kavárně.



výškách, což spolu s různými druhy křesel, sedaček a stoliček a použitými barevnými kontrasty přispívá k zajímavé dynamice prostoru. Pohodlný nábytek, dřevěná podlaha



Motiv kávy jako nápoje i jako plodiny je klíčem k pojetí interiéru.



Osvětlení rozličných tvarů umístěné v různých výškách přispívá k zajímavé dynamice prostoru.



Karamelový twist: Snídaně bez práce

Vybavujete si ten báječný pocit, když bez vašeho přičinění zavoní z kuchyně po ránu káva a čerstvé pečivo? Vaším jediným úkolem je přelouskat novinové titulky a neopájit se černou kávou. Ano, jsou to výjimečná rána, kterými začínají neveselí dny. V toku těch ostatních dnů je běžnější třikrát zakousnutá včerejší houska a hrnek vychladlého čaje.

Protože je nám potěšením měnit vaše všední rána v neveselí, přinášíme další snídanovou nabídku, kterou si můžete dopřát v kavárnách Costa Coffee každý den až do 11 hodin, a to za zvýhodněnou cenu. K jakékoliv kávě si dejte křupavý twist z plundrového těsta s karamelovou náplní, v klidu si přečtete noviny a teprve po ranním restartu vyrazte do víru každodennosti.

a různá zákoutí na druhé straně umocňují pocit hřejivé útulnosti.

Prostor je uzpůsoben tak, aby vyšel vstříc dvěma základním skupinám zákazníků. Tzv. „to go“ zákazníci, kteří stráví v kavárně maximálně patnáct minut, si přicházejí pro kávu s sebou a něco malého k zakousnutí. Druzí se rádi uvelebí v sedačce k odpočinku nebo s laptopem či knihou. Pro ty je připravená pohodlná zóna, kde si mohou sami nebo s přáteli vydechnout a odpočinout si chvíli od denních povinností. Designéři kladou důraz na to, aby zde našli svůj „vlastní“ nerušený prostor a svou dávku soukromí. Počítá se samozřejmě s potřebou vyřídit si nutné pracovní záležitosti i u kávy, proto zde najdete více zásuvek, než je v podobných podnicích obvyklé, a wi-fi připojení zdarma v celé kavárně.



POBOČKY COSTA COFFEE ROSTOU JAKO HOUBY PO DEŠTI

A je tu další! V bezprostřední blízkosti stanice metra Hradčanská přivítala 1. července první zákaznický nová pobočka Costa Coffee v oblíbeném designu Evolution. Provozovna v ulici Milady Horákové je rozdělena na tři zóny, takže prostor poskytuje dostatek pohodlí těm, kteří si potřebují vyřídit svoje pracovní povinnosti, i těm, kteří si chtějí vychutnat setkání s přáteli a sledování okolního dění u velkých oken kavárny. „Hradčanská“ nabízí i posezení na zahrádce před kavárnou s výhledem na pouliční ruch této vyhledávané lokality. A pro Costa Coffee detektivky máme další zadání. Na podzim se nové Costy dočká i pražský Žižkov. Uhodnete, kde přesně to bude?



LÓGR Z COSTY POMÁHÁ ZAHRÁDKÁŘŮM



Lógr můžete využít i doma jako hnojivo pro pokojové rostliny.

Víte, co spojuje zahrádkáře s kávárnami Costa Coffee? Lógr. Káвовá sedlina se totiž dá na zahradě využít v několika různých rolích. Lógr je možné přidávat třeba do kompostu, a když jím obsypete rostliny či cestičky, dokonale tím odradíte slimáky, až si budou dělat zálusk na úrodu. I proto je sedlina mezi zahrádkáři oblíbená.

Zahrádkáři z pražské osady Na Balkáně využívají pravidelně hned několik pytlů kávové sedliny z provozoven Costa Coffee. Cesta kávy tak díky nim symbolicky končí znovu v zemi a kruh se tím uzavírá. „Je to smysluplný koloběh. Lidé si pochutnají na dobré kávě a my ji pak dokonale využítujeme. Káva je pro kompost skvělá – vždy jsem si

říkal, že žížaly aspoň budou makat, místo aby spaly,“ směje se Radim Bubeník, který s nápadem na spolupráci s Costa Coffee přišel.

Zní to možná jako vtip, ale lógr žížalám opravdu nadmíru chutná. Rády se do substrátu s lógrem zavrtají, čímž provzdušňují a zkvalitňují zeminu. Zahrádkáře navíc potěší, že sedlina naopak nevoní slimákům, které za záhonů vyhání. „Používám ji proto nejen do kompostu, ale i k mulčování. Někteří naši členové sypou lógr podél cestiček u záhonů,“ přikyvuje předsedkyně zahrádkářské osady Na Balkáně Edith Hoskovcová.

„Nikdy jsem lógr nevyhazovala, odjakživa jsem ho dávala do kyblíku s bioodpadem pro kompost,“ říká paní Hoskovcová.

Když se s Edith Hoskovcovou a Radimem Bubeníkem procházím rozlehlou osadou umístěnou ve svahu a skrytou v zeleni, rozhodně to nevypadá, že Václavské náměstí v rušném srdci Prahy je odsud jen dvacet minut jízdy tramvají. Tady je to jiný svět, kde vládne pohoda a klid. Pojídáme maliny, jahody a další úlovky ze zahrádky, kterým lógr z Costa Coffee určitě prospěl.

Nemusíte přitom mít ani zahrádku, přesto můžete kávovou sedlinu využít. V průměrné míře třeba jako hnojivo pro pokojové rostliny, kterým prospějete a navíc je ochráníte před různými škůdci.



Salted caramel muffin: Malé rafinované potěšení

Malý dezert v papírovém košíčku, který na sebe bere tolik podob. Čokoládový, citronový, ovocný, perníkový, s polevou i bez polevy... Každý už si jistě našel svého favorita. Brzy ale změní názor i ti, kteří ještě sladkému pokušení odolávali. Costa Coffee se totiž v říjnu chystá přivítat muffin se slaným karamellem. Rafinované sladkoslané spojení se inspirovalo tradiční britskou pochoutkou připravovanou z tamějšího proslulého slaného másla, které ovšem vzniklo původně spíše z nutnosti než pro potěchu gurmánů. Sůl působila jako konzervant a také měla za úkol odstranit z másla přebytečnou vodu. I když dnes existují spolehlivější metody uchování potravin, v solení másla se z důvodu chuťové neodolatelnosti stále pokračuje. A spolu s tím i v přípravě božského slaného karamelu.

#BritishBySuperdry



極度乾燥(しなさい)

Superdry.

Raw food jako životní styl

Vitariáni nejsou příslušníci sekty. Nejsou to ani asketové, kteří žijí z ranní rosy. Vitariáni jsou lidé, kteří konzumují stravu bez tepelné úpravy. Někdy se tento směr označuje také jako „raw vegan“, což napovídá, že jde o syrovou veganskou stravu. Ač se to zdá nemožné, vitariáni si pochutnávají stejně jako my na chlebu s máslem, pizze, palačinkách, sušenkách, chipsech, polévkách, špagetách, ale i omáčkách a dezertech. Jen s tím podstatným rozdílem, že jejich menu není připraveno vařením.

Vitariáni odkazují na fakt, že člověk je jediným tvorem na naší planetě, který svou stravu tepelně upravuje, a to relativně krátce vzhledem k tomu, jak dlouho se po zeměkouli pohybuje. Raw food je tedy styl, který se podle jeho příznivců navrácí k původnímu, přirozenému způsobu stravování, na které bylo naše tělo navrženo.

Syrové je dobré

Základním jídelníčkem vitariána je syrové ovoce, syrová zelenina, ořechoviny, semena a klíčky, případně ještě panenský, tedy za studena lisovaný olivový olej. Ze stravy je vyloučeno maso, mléko, mléčné výrobky (sýry, kefíry atd.), veškeré obilniny (včetně celozrnných obilnin a rýže), běžně zpracovaný med, rafinované cukry a veškeré další konvenčně zpracované potraviny. Luštěniny se konzumují za syrova, máčené a naklíčené. Ne pro každého jsou ovšem v této formě stravitelné.

Magická hranice 42 °C

Základním pravidlem každého vyznačavce raw food zní: Nikdy víc než

42 °C. Tepelnou úpravou, která přesahuje tuto teplotu, se strava údajně nejen znehodnocuje a přichází o enzymy důležité pro trávení, ale také se stává návykovou. Při přípravě a konzumaci syrové rostlinné stravy nedochází k žádným nepřírodním změnám. Tělo je schopné tuto stravu rozpoznat, zpracovat a bez problémů vyloučit.

Jde to i bez sporáku

V kuchyni vitariána nenajdete sporák ani klasickou pečící troubu, většinou ale nechybí odšťavňovač pro zpracování ovoce, zeleniny a bylinek, výkonný mixér pro míchání, sekání a mixování jak suchých, tak tekutých surovin a především přípravu smoothies, dále dehydrátor neboli sušička potravin, která přebírá ve vitariánské kuchyni funkci vařiče a trouby. Na výrobu ořechových máseel a těst pro přípravu chleba a dezertů slouží velkoobjemový kuchyňský robot, nepostradatelným přístrojem je také spiralizér, „špagetovač“, pomocí kterého vyrábějí vitariáni nudle nebo špagety z ovoce a zeleniny.



Blahodárné oleje, které patří na lžičku i na noční stolek



Konopný olej



Olej z pšeničných klíčků



Makadamový olej

Rostlinné oleje získané šetrnou metodou lisování za studena jsou významným zdrojem důležitých mastných nenasycených kyselin, vitamínů a dalších bioaktivních látek. Přinášíme tipy na tři z nich, které můžete užívat po lžičkách pro posílení zdraví a zároveň je mít po ruce k ošetření pleti, vlasů a nehtů.

Mezi jeden z nejceněnějších olejů rostlinného původu patří konopný olej. Obsahuje až 80 % nenasy-

čených mastných kyselin a velké množství vitamínů, které mají ve spojení s nenasycenými kyselinami blahodárné účinky. Zevní léčba konopným olejem je vhodnou doplňkovou terapií pro pacienty s atopickými ekzémy, lupénkou nebo akné. Lze jej použít i na vlasové zábaly nebo ho vtírat do nehtových lůžek pro posílení nehtů.

Olej z pšeničných klíčků převyšuje podle nejnovějších výzkumů

ostatní rostlinné oleje množstvím stopových prvků. Přítomný vitamín K podporuje normální srážlivost krve a zlepšuje stav kostí. Výsoký obsah omega-3 mastných kyselin udržuje mimo jiné normální hladinu cholesterolu. Olej z pšeničných klíčků je bohatý na vitamín E, a proto chrání pleť proti stárnutí a účinně působí i na suchou pokožku.

V oleji z makadamových ořechů najdeme zdraví prospěšnou ne-

nasycenou kyselinu palmitoolejovou, která se ve větší koncentraci vyskytuje již jen v tuku mořských ryb, například velryb. Tato kyselina je podstatná pro uchování vitality pokožky na úrovni buněk. Olej podporuje hydrataci kůže, napomáhá jí udržet pružnou a vláčnou a lze jím ošetřit i poškozené vlasy. Výsoký obsah vitamínu E chrání pokožku před působením volných radikálů, které přispívají ke stárnutí pleti.

ETIKETA V PRAXI

Můžeme si tykat?

Možná si říkáte, že vykání je v dnešní době až příliš konzervativní a že by se nám, Čechům, žilo o něco lépe, kdybychom si všichni tykali, stejně jako Američané nebo Britové. Pravdou je, že v naší společnosti je vykání pozůstatkem tradice rakousko-uherské monarchie, kdy se dbalo na obřadnost, podobně jako naše mnohdy až nadměrné užívání titulů („pane inženýre“) a profesních postavení („pane náměstku“). A nejsme v tom sami, na vykání si potrpí třeba i Němci. A tak se musíme smířit s tím, že z české společnosti vykání jen tak nevyvmizí. Raději se proto podívejme na to, jak si správně potýkat bez společenského faux-pas.

Tykání vždy navrhuje společensky významnější osoba, to znamená žena muži, starší mladšímu a nadřízený podřízenému. V případě mladší ženy a staršího muže je společensky významnější právě žena. Výjimku, kdy žena nehraje prim, tvoří pracovní prostředí – žena svému nadřízenému tykáni nenabízí, šéf je tím, kdo si určuje pravidla na svém pracovišti. Za další výjimku lze považovat VIP osobnosti a profesně vysoce postavené osoby, to znamená, že žena (ani starší osoba) by neměla nabídnout tykáni ministroví nebo třeba Karlu Gottovi.

Nabídku tykáni se nesluší odmítnout, podobně jako nataženou pravici. Osoba, která tykáni nabízí, by však předem měla dobře odhadnout, zda je k tomu vhodná příležitost, zda se to vůbec od ní očekává a jestli tykáni



Žena je společensky významnější než muž, proto podává ruku muži jako první.



Facebook.com/
MarksandSpencer

NABÍDKA TÉTO KOLEKCE JE DOSTUPNÁ POUZE VE VYBRANÝCH PRODEJNÁCH M&S. MARKSANDSPENCER.CZ

THE ART OF AUTUMN

Ikony nové sezóny.
Jednoduché, vzdušné a přirozeně krásné.

MARKS & SPENCER

LONDON



druhou osobu potěší. Tykáni by nemělo být automatické (jsme stejně staří nebo máme stejné pracovní postavení, tak si budeme tykat), vždy je lepší, když mu předchází obřadnější forma („Můžeme si tykat?“). A pamatujte – když už si jednou s někým potykáte (může se tak stát v alkoholovém večírkovém opojení), neberte tuto úmluvu zpět, začít si druhý den zase vykat je hloupé. Pokud se vám z jakéhokoli důvodu do tykáni nechce (např. si žena chce držet muže od těla), nemusíte se do nabídky nutit. Když k tykáni není důvod, zůstaňte u vykání, tím (většinou) nic nezkažíte. Hezké babí léto se slušností přeje Petra





I Costa Express je čerstvě namletá

Protože víme, že ne vždy je možné si dovolit posezení nad šálkem, a chceme vám přesto dopřát kvalitní kávu i na cestách a ve spěchu, zřizujeme pro vás stále další automaty COSTA EXPRESS. Do konce roku na instalujeme na čerpacích stanicích SHELL po celé České republice celkem 35 těchto samoobslužných kávovarů. Milovníci kávy ocení, že kávová směs Mocha Italia je vždy z čerstvě umletých zrn a rovněž mléko je vždy čerstvé, nikoli sušené. Technologicky vysoce pokročilé a snadno ovladatelné přístroje nabízejí oblíbené druhy káv a dalších nápojů, jako jsou Cappuccino, Espresso, Caffè Latte, Americano, horká čokoláda a další.

Bližší informace najdete na stránkách www.costa-coffee.cz/costaa/costa-express nebo na našem Facebooku, kde vás průběžně informujeme o všech novinkách, událostech i zajímavostech.



KDE COSTA EXPRESS KÁVOVARY JIŽ NAJDETE...

- 1 Mělník, ulice Mladoboleslavská
- 2 Praha 4, ulice Vídeňská
- 3 Praha 6, ulice Evropská
- 4 Rokycany, dálnice D5 (v obou směrech)
- 5 Tábor, ulice Chýnovská
- 6 Velké Meziříčí, dálnice D1 (směr Brno – Praha)
- 7 Praha, dálnice D11 – Horní Počernice (směr Praha)
- 8 Praha, Letiště Václava Havla (u výjezdu směr Praha)
- 9 Dobříš, rychlostní silnice R4 (směr Dobříš)
- 10 Kalná, dálnice D1 (směr Praha)
- 11 Humpolec, dálnice D1 (směr Praha)
- 12 Popůvky, dálnice D1 (směr Praha)
- 13 Měřín, dálnice D1 (směr Brno)
- 14 Příšovice, rychlostní silnice R10 (v obou směrech)
- 15 Ladná, dálnice D2 (v obou směrech)
- 16 Velký Újezd, rychlostní silnice R35 (směr Ostrava)
- 17 Pustiměř, rychlostní silnice R46 (směr Brno)
- 18 Stochov, rychlostní silnice R6 (směr Praha)
- 19 Antošovice, dálnice D47 (v obou směrech)
- 20 Málkovic, dálnice D5 (v obou směrech)
- 21 Vražné, dálnice D1 (v obou směrech)
- 22 Nupaky, dálnice D1 (směr Praha)
- 23 Všechlapy, dálnice D1 (směr Brno)
- 24 Dobšice, dálnice D11

ZASTAVTE SE NA KÁVU COSTA EXPRESS NA ČERPACÍCH STANICÍCH SHELL



Děkujeme, že pomáháte obětem zemětřesení v Nepálu

Dne 25. dubna tohoto roku zasáhlo Nepál v oblasti kolem metropole Káthmándú nejhorší zemětřesení za posledních 80 let. Další silné otřesy následovaly v polovině května, kdy pocítili rázové vlny až obyvatelé indického Dillí. Živelná jarní katastrofa si vyžádala na devět tisíc obětí, celé vesnice byly srovnány se zemí a statisíce lidí zůstalo bez střechy nad hlavou. Vědci varují, že riziko dalšího ničivého zemětřesení v nejbližší době stále přetrvává. Velmi si spolu s organizá-

V KTERÝCH KAVÁRNÁCH MŮŽETE POMOCI?

Kasičky naleznete v Costa Coffee Atrium Flora, OC Letňany, Letiště Václava Havla Praha – Terminál 1, OC Spektrum, DBK, Roztyly, Provaznická, Tylovo náměstí, Morán, Vodčikova a Centrum Chodov 0. podlaží.



tory veřejné sbírky vážíme toho, že vám tato situace není lhostejná a již od července přispíváte do Putovních pokladniček pro Nepál, které

jsou umístěny v našich kavárnách. Veřejná sbírka na obnovu Nepálu po zemětřesení bude prodloužena do konce roku 2015.



ŠŤÁVA VÁM U NÁS NEDOJDE

Je nepříjemné, když se vám mimo domov nebo kancelář vybitje mobil. Abyste mohli být se světem stále v kontaktu, můžete ve vybraných kavárnách Costa Coffee (na Terminálu 1 Letiště Václava Havla, ve Vodčikově ulici a v DBK) využít bezdrátové nabíjení. Je to jednoduché, nepotřebujete k tomu žádné dráty a hledání elektrické zásuvky. Zkrátka jen položíte svůj mobil na nabíječku. A můžete fungovat. *Pozn.: Bezdrátové nabíjení je možné jen pro přístroje podporující standard Qi*

COSTA OSLADILA DĚTEM CELOTÁBOROVOU HRU

Děti si samy řídily chod vlastního městečka.



Jako každý rok i letos pořádala pražská pobočka Programů sociální integrace společnosti Člověk v tísní letní pobyt pro děti ohrožené sociálním vyloučením. Týdenní pobyt propojovala tradičně celotáborová hra Město, jejímž cílem je posílit v dětech jejich sociální kompetence.

V malebném údolí poblíž Mnichova Hradiště čekal na děti bohatý program připravený tak, aby se ani chvíli nenučily, ale zároveň se mohly podílet na výběru a organizaci aktivit a naučily se tak samy smysluplně organizovat vlastní volný čas. Podstatou hry Město je zajistit fungování imaginárního městečka, kde každé z dětí na základě vlastního výběru vykonává povolání a vydělává si tak táborové „peníze“, které může utratit, jak chce. Za utržené peníze si mohou táborníci koupit sladkosti, půjčit sportovní náčiní nebo peníze investovat do své živnosti. Děti si za symbolický poplatek kupují dokonce i jídlo a nocleh, aby věděly, s čím se setkají ve svém

dospělém životě. Odlehčenější část programu představují každodenní hry, jako vodní bitvy, hledání pokladu a všemi obávaná stezka odvahy. A jaký by to byl tábor bez ranních rozcvíček a večerních diskotek!

I letos zásobila Costa malé táborníky sladkými odměnami.

Protože účast nabízí společnost Člověk v tísní všem dětem zdarma, musí se každý rok vypořádat s nelehkým úkolem, jak sehnat dostatek financí. K řadě sponzorů se i letos připojila Costa a zásobila děti jejich oblíbenými muffiny a dorty.

Rauch. Prémiové potěšení z ovoce



Vychutnejte si intenzivní přírodní chuť ovoce v každé lahvičce Rauch.

Kyberchondrie: Hypochondr v síti internetu

Internet je dobrý sluha, ale zlý pán. Někdy lze narazit na opravdu užitečné rady, jindy vás může zahltnat natolik, že jde doslova o zdraví. Především to psychické. Už několik dní vás sužují bolesti hlavy a bodání za pravým okem. Sednete k počítači, zadáte do vyhledávače příslušná hesla a jen vyděšeně sledujete, jak hrozný osud vás čeká.

Zní to zábavně, pokud se ale této činnosti budete oddávat pravidelně, může to vést až k diagnóze kyberchondrie nebo-li počítačová hypochondrie. Obavy o vlastní zdraví, ale i zdraví ostatních mohou vyústit v poruchy spánku, deprese až v úzkostnou generalizovanou poruchu. To samé přece dělaly naše babičky a maminky, když listovaly praktickým rodinným lékařem, namířnete. Je v tom ale jeden velký rozdíl související s nekonečnými hlubinami elektronických informací.

Informací na internetu je přespříliš, což ztěžuje orientaci v jejich závažnosti a objektivitě. Laik se ztrácí v informační explozi, kdy je problém diskutován ze všech možných úhlů. Navíc nejsou řazeny podle pravděpodobnosti, ale podle četnosti vyhledávání. Nejčastěji otevřené stránky se tak nabízejí jako první bez ohledu na jejich výpovědní hodnotu. A především – internetový vyhledávač netuší, jaký je váš celkový stav, předchozí anamnéza, věk, dědičné zatížení, pracovní nasazení apod.

Jak se bránit kyberchondrií? Je to podobné jako s hypochondrií. Nesoustředit se přehnaně na svůj zdravotní stav. Ve chvíli, když vás již skutečně něco znepokojuje, zadat konkrétní dotaz v internetové lékařské poradně nebo nejlépe zajít za skutečným lékařem, z masa a kostí.

V přemíře informací na internetu týkajících se lékařských diagnóz se lze těžko orientovat.



HLUBINY INTERNETU MOHOU STÁHNOUT OBĚT KYBERCHONDRIE AŽ NA SAMÉ DNO PSYCHICKÝCH SIL - DO DEPRESÍ NEBO ÚZKOSTNÝCH PORUCH.

ŠESTERO PRO KRÁSNÉ RUCE A PEVNÉ NEHTY

Ani luxusní módní kousek a drahý šperk nezachrání celkový vzhled, když ruce „zdobí“ záděry, okousané nehty a oprýskaný lak. Hebké ruce a dokonale upravené nehty jsou zkrátka nedílnou součástí přirozeně svěžího vzhledu. V chladném období, kdy jsou náchylnější k vysoušení a popraskání, je třeba jim věnovat zvýšenou pozornost.

1 Naprostou samozřejmostí by měl být krém na ruce doma na nočním stolku i v kabelce. Na den volte krémy lehčí konzistence, na noc pak výživnější. Denní krém by měl obsahovat UV filtr, který pokožku ochrání před slunečním zářením.

2 Rukám i nehtům prospěje, když je natřené vrstvou hutnějšího krému zabalíte do rukavic z kvalitní bavlny a necháte působit přes noc. Během chladného období aplikujte noční zábal i několikrát do měsíce.

3 Příjemná a účinná je lázeň připravená z nahřátého olivového

oleje, do které ruce na chvíli ponoříte. Pravidelným vmasírováním vyživujícího olejíčku do nehtové kůžičky předejdete vysoušení a tvorbě záděr.

4 Pravidelný peeling hřbetu rukou, který odstraní odumřelé buňky, pokožku rukou rozjasní a vyhladí.

5 Zvláště pokud máte citlivou kůži, noste už od prvních mrazů rukavice. Po gumových rukavicích sáhněte při každém úklidu, kdy jsou ruce vystaveny působení čistících prostředků.

6 Vaše ruce si zaslouží kromě domácí péče i profesionální manikúru, jejíž úroveň nemůžete v domácích podmínkách dosáhnout. Zabráníte tím předčasnému stárnutí pokožky, která je kromě povětrnostních vlivů vystavena i agresivnímu působení úklidových a pracích prostředků a mýdel. V neposlední řadě je to i skvělá příležitost k relaxaci.



Zavítejte do virtuálního světa kávy

Přinášíme vám jednoduchý a názorný systém, který vás jako přehledný pavouk opatřený piktogramy provede nejdůležitějšími informacemi a zajímavostmi ze světa Costa Coffee. Přihlásíte-li se v kavárně Costa Coffee na místní wi-fi, máte okamžitě přístup k rozcestníku, kde se pod symbolem wi-fi připojíte k síti, tím odsouhlasíte podmínky jejího užívání a můžete se pustit do brouzdání virtuálním světem kávy.



Přes ikonu se symbolem wi-fi se potvrzením tlačítka PŘIPOJIT přihlásíte k síti Costa Coffee.



Ikonka s kelímkem kávy opatřeným logem Costa skrývá informace o nápojích a jídlech, které jsou v Costa Coffee k dostání, spolu s jejich vyobrazením. V záložce HOT TIPS vás upozorňujeme na aktuální nabídku.



Symbol srdce odkazuje k příběhu založení kavárenského řetězce Costa Coffee, k základním informacím o kávě jako plodině, různých kávových nápojích, které si můžete vypít v kavárnách Costa Coffee, a také k videím, jež vás seznámí kromě jiného i s profesionálním licencovaným ochutnavacem kávy, kávovým mistrem Costa Coffee Gennarem Pellicciou.



Rozcestník vás přes piktogram oka dovede k dotazníku, jehož prostřednictvím můžete zhodnotit úroveň naší kávy, obsluhy a atmosféry v kavárnách. Zbýde-li vám chvilka času, prosíme o jeho vyplnění, abychom dostali zpět-



nou vazbu ohledně vaší spokojenosti a mohli případně naše služby ještě vylepšit. Rádi si také přečteme váš komentář, který můžete napsat do kolony nazvané KOMENTÁŘ.



Chcete-li se stát členy Costa Coffee klubu, klikněte na ikonu karty s kávovými zrnky. Můžete si zde vytvořit účet a následně se k němu přihlašovat.



I na cestách si zasloužíte tu nejlepší kávu připravenou ze stejných ingrediencí, jaké používají naši baristé v kavárnách Costa Coffee. Pod ikonu se dozvíte, na kterých čerpacích stanicích vám chytrý automat Costa Express připraví kávu z čerstvě namleté směsi Mocha Italia i s čerstvým mlékem.



ZE SVĚTA VIP

**Drama na koncertě Iglesiasie**

Španělský zpěvák Enrique Iglesias prožil na svém koncertě v Mexiku krušné chvíle. Původně dobrý nápad – vypustit nad hlavy rozskotačených diváků létající dron, který pořizoval snímky – se vymstil. Zpěvák se ho pokoušel na pódiu zachytit, aby se sám vyfotil, a dron mu porézal prsty na ruce natolik, že se následně musel podrobit operaci fraktury. Tento ženský idol se však zachoval jako hrdina – místo aby koncert ukončil, se zavázanou rukou a v zakrvaveném tričku ještě odepíval další půl hodinu.

Pamela bojuje proti plýtvání vodou

Nejznámější seriálová plavčíce Pamela Anderson se rozhodla využít svého známého obličejce i na svůj věk (47) stále obdivuhodného těla k dobré věci a nechala se nafotit jen spoře zahalená ve sprše – po vzoru herečky Janet Leigh z legendárního hororu Psycho. Výsledná fotografie je součástí kampaně organizace PETA bojující proti plýtvání vodou v masném průmyslu. Proč zrovna fotka ve sprše? „Na produkci půl kila hovězího masa se použije stejné množství vody, které odpovídá šesti měsícům sprchování,“ vysvětlila herečka a bývalá modelka. Nutno podotknout, že už od dětství je vegetariánkou.

**Bond dostal povolení zachraňovat**

Zatím poslední představitel Jamese Bonda, herec Daniel Craig, dostal novou roli, a nikoli filmovou. Generální tajemník OSN Pan Ki-mun ho jmenoval prvním velvyslancem OSN pro odstraňování vojenských min a dalších výbušnin ve světě. Zatímco v bondovkách má agent 007 povolení zabíjet, nyní dostal povolení (anebo rozkaz?) zachraňovat. Jeho hlavním úkolem je propagovat mezi veřejností činnost agentury UNMAS, která usiluje o likvidaci min ve světě, a tím pro ni shánět sponzory.

Matyáš Svatoň, barista maestro v londýnské Costa Coffee: Angličané vymýšlejí nemyslitelné



Foto: Ondřej Hošť

POCTIVÁ PRÁCE SE U NÁS VYPLÁČÍ

Costa Coffee Matyášovi kompletně jeho pobyt zprostředkovala, zajistila mu letenku i ubytování. Matyáš si tak mohl po pouhých třech letech u společnosti splnit sen o práci v zahraničí. Costa Coffee dává každému baristovi možnost kariérního postupu s možností uplatnit se i v zahraničí.

Loňský vítěz evropského kola soutěže Barista roku si již více než měsíc zvyká na zvláštní chutě zákazníků Costa Coffee v londýnské čtvrti Soho. Jako barista maestro vede směny, školí nováčky a jako fotbalový fanoušek si libuje, že má stadion West Ham hned za domem. Po pracovní stránce si pochvaluje výborného manažera

a vřelé přijetí kolegy, soukromě si užívá, že všichni kolem jsou v pohodě a mají na všechno dost času. O provozovně Costa Coffee, ve které působí, říká, že je jedná z nejhezčích, které kdy viděl.



Takže až vyrazíte do Londýna, nezapomeňte si zadat do navigace adresu 43 Great Marlborough Street. Při troše štěstí vám připraví kávu Matyáš Svatoň.

Co vás v Londýně nejvíc překvapilo po pracovní stránce?

Asi systém obsluhování zákazníků. Máme dvě kasy a dva kávovary. Když fronta přeroste únosnou mez, začneme odbavovat na dvou místech zároveň. Doma jsem byl také zvyklý na vydávání lístečků s objednávkami, což tady neexistuje. Musíte u kávovaru poslouchat, co se objednává. V jeden moment si tak musíte zapamatovat i čtyři až pět objednávek a připravovat je zároveň. Vzhledem k náročnosti zdejších oblíbených nápojů je to dost složité.

Jak moc se liší chuťové preference Londýňanů oproti Čechům?

Angličané jsou schopni vymyslet nemyslitelné. Nejtěžší bylo naučit se veškeré specifické pojmy, od „skinny cappuccino extra hot extra wet extra shot“ až po „soya mocha latte with half shot“... Hodně tady letí čaj. Anglická klasika, prodáme i 150 kusů denně, ale je to i tím, že z nich připravujeme i čaj ledové.

Co nového jste se naučil?

Zastávám názor, že člověk se učí stále. V UK jsou rychlejší, což je to dáno tím, že poslouchají objednávky již z kasy. Už to umím v provozu chytnout. Nejtěžší bylo naučit se řídit kuráž v cizím jazyce a pracovat s kasou. I to už se mi daří bez problémů.

Přidejte nějaký zajímavý zážitek...

Poblíž místa, kde bydlím, jsem narazil na legendární pub The Hammers, což je takové sídlo místních fanoušků. Neodolal jsem a jakožto fanoušek fotbalu jsem tam musel zajít na pivo. Když jsem tak seděl sám u stolu, přišla ke mně skupinka starších pánů s dotazem komu fandím. Nedošlo mi to, tak jsem řekl že Liverpoolu... Poněkud to tam ztichlo, ale pak ocenili, že mám kuráž a pozvali mě na pivo. Ale i tak už to víckrát neudělám...

O TITULU EVROPSKÉHO BARISTY ROKU 2015 SE ROZHODNE V BARCELONĚ

20. října tohoto roku bude celá tuzemská Costa s napětím čekat na zprávu ze španělské Barcelony. Tam se totiž odehraje evropské kolo soutěže Barista roku 2015, kterého se zúčastní vítězka národního kola Martina Pechová spolu s dalšími třinácti soutěžícími z různých zemí.

V technické části baristického klání budou mít kandidáti na evropský titul za úkol prokázat osobitost přístupu, hrdosť na „svou“ značku a vášeň pro kávu, a to během 30 minut, kdy musí nastavit mlyněk podle Costa standardů a připravit 8 šálků základních nápojů (Espresso, Cappuccino, Caffè Latte, Flat White). Druhá část spočívá v přípravě vlastních speciálních kávových drinků v desetiminutovém limitu. Na závěr prokáží soutěžící obratnost při přípravě základního kamene všech kávových nápojů, Espresso. Porota bude hodnotit nejen kvalitu, ale také rychlost odvedené práce. Budeme držet palce týmu Martiny Pechové a doufat, že zopakuje loňský úspěch Matyáše Svatoně ve Varšavě.



Úryvek z knihy

ANTHONY DOERR JSOU SVĚTLA, KTERÁ NEVIDÍME



Marie-Laure prožívá s milujícím otcem spokojené dětství v Paříži. Život jí však postaví před první těžkou zkoušku, když v raném věku oslepne. Tehdy ještě netuší,

že má před sebou další, mnohem obtížnější zkoušky. Němci obsazují Paříž a Marie s otcem jsou nuceni uprchnout a vydat se za nejasnou vidinou bezpečného útočiště. V německé hornické kolonii vyrůstá v té době sirotek Werner, toužící po jiném osudu, než jaký mu byl předurčen. Jeho přirozený technický talent mu zajistí místo na elitní vojenské akademii pro Hitlerjugend – stane se z něj specialista na odhalování odbojových aktivit. Werner, který si je stále více vědom nelidských důsledků své intelligence, se nakonec při pátrání po odbojářích dostává i do Saint-Malo. Blíží se chvíle osudového setkání... Vychází v září 2015 v nakladatelství MOBA, doporučená cena 349 Kč.

7. srpen 1944

Za soumraku se snažejí z oblohy. Poletují nad hradbami, točí se ve větru nad střechami a klesají do mezer mezi domy. Ulice jsou jich plné, jejich bělostná barva se odráží od dlažďení. Naléhavá zpráva pro obyvatele města, píše se na nich. Okamžitě opusťte město.

Přiliv stoupá. Nad městem visí měsíc, malý, nažloutlý a téměř v úplňku. Na střechách hotelů u pláže na východě a v zahradách za nimi šest jehnotek amerického dělostřelectva krmí minomety zápalnými střelami.

O půlnoci letí přes Lamanšský průliv. Je jich dvanáct a jsou pojmenovány po písničkářích: Stardust a Stormy Weather a In the Mood a Pistol Packin' Mama. Hluboko pod nimi ubíhá mořská hladina skvějící se bezpočtem čepiček bílé pěny. Zakrátko na vigátory na obzoru spatří obrysy nízkých ostrovů osvětlených měsícem.

Francie. Ve vysílačkách praská. Bombardéry pomalu, téměř líně ztrácejí výšku. Ze základen protiletectvé obrany rozmístěných po pobřeží stoupají nitky červeného světla. Objevují se tmavé trosky potápějících se a zničených lodí. Jedna je zbavená přídě, druhou spalují mihotavé plameny. Na nejbližším ostrově klíčkují mezi skalami panikařící ovce.

Z každého letadla vyhlíží průzorem střelec a počítá do dvaceti. Čtyři, pět, šest, sedm. Blížící se hradbami obehnané město na žulovém výběžku se střelcům jeví jako hnusný zub, něco černého a nebezpečného, poslední bolák, který je třeba vyříznout.

V rohu města, ve vysokém a úzkém domě číslo čtyři na Rue Vauborel, v šestém a nejvyšším patře klečí nevidomá šestnáctiletá Marie-Laure LeBlancová nad nízkým stolem, jehož celou desku pokrývá model. Je to miniatura tohoto města s replikami stovek domů, obchodů a hotelů mezi jeho hradbami. Katedrála s věží, mohutný starý hrad a řady pobřežních vil s komíny na střechách. Z pláže zvané Plage du Môle vyběhá stíhlý oblouk dřevěného mola, nad rybí tržnicí se klene sířované atrium a náměstí jsou poseta malíčkými lavičkami, ne většími než jádřerka jablce.

Marie-Laure hledí konečky prstů centimetrový ochoz na vrcholu hradeb, které okolo celého modelu vykreslují tvar nepravdělné hvězdy. Vyhledává rozšířený prostor, na němž stojí čtyři ceremoniální děla namířená k moři. „Bastion de la Hollande,” zašeptá a její prsty sestupují po malé schodišti. „Rue des Cordiers. Rue Jacques Cartier.”

V rohu místnosti stojí dva pokovené kbelíky, až po okraj plné vody. Naplní je při každé příležitosti, učil ji prastrýc. I vanu ve třetím patře. Nikdy nevíš, kdy zase přestane téct voda.

Její prsty se vracejí k věži katedrály. Prochází se takto po modelu města celý večer, čeká na svého prastrýce Etienna, jemuž patří tento dům a který odešel předchozí nocí, když spala, a ještě se nevrátil. A teď už je znovu noc, hodiny dvakrát opaly kruh, v celé ulici je ticho a ona nemůže usnout.

Bombardéry zaslechně, když jsou pět kilometrů od města. Ševelení statické elektřiny. Hukot v mušlí.

Když otevře okno, hluk letadel zesílí. Jinak vládne až děsivé ticho: neslyší motory, hlasy ani jiné hluky. Neslyší sířeny. Neslyší kroky na dlažďení. Dokonce ani racky. Jen příboj, který o ulici dál a šest pater níž omývá městské hradby.

A ještě něco.

Tiché rachocení, velmi blízko. Uvolní levou okenici a přejede prsty po lamelách pravého křídla. Přichytil se do nich list papíru.

Přičichne k němu. Čerstvý inkoust. Možná benzín. Papír je suchý: není venku dlouho.

V uličkách města se probouzejí poslední neevakuovaní obyvatelé. Někdo brblá, jiný si povzdychne. Staré panny, prostitutky, muži přes šedesát. Nerozhodní a nevěřící, kolaboranti a opilci. Jeptišky všech rádu. Chudí. Tvrdohlaví. Slepí.

Někteří spěchají do krytů. Jiní se přesvědčují, že je to jen cvičení. Další sahají po dece, modlitební knížce nebo balíčku karet.

Den D nastal před dvěma měsíci. Města Cherbourg, Caen i Rennes jsou osvobozena. Polovina západní Francie je svobodná. Na východě Sověti dobyli zpět Minsk. Polská Zemská armáda vede povstání ve Varšavě. Některé noviny se odvažují naznačovat, že válka se začíná obracet ve prospěch Spojenců.

Tady však nikoli. Nikoli v poslední baště této části kontinentu, v poslední

německé opěrné základně na bretaňském pobřeží.

Tady si lidé šeptali, že Němci renovovali dva kilometry podzemních chodeb pod středověkými hradbami, že vybudovali nové obranné prvky, distribuční kanály, únikové cesty, ohromné podzemní komplexy. Pod pevností La Cité na poloostrově na druhém břehu řeky se mají ukrývat místnosti plné obvolvů a munice, a dokonce i podzemní nemocnice. Nacházejí se tam i plamenometné pasti, síť bunkerů s periskopy... Ve skladech leží tolik střeliva, že by mohli odpalovat do moře granáty po celý rok bez přestávky.

Šeptali si, že je tady tisíc Němců připravených zemřít. Nebo pět tisíc. Možná víc.

Saint-Malo. Město ze čtyř stran obklopené vodou. Jeho spojení s Francií je chabé: hráz, most, úzký pruh písku. V první řadě jsme Malonci, říkájí obyvatelé Saint-Malo. Pak Bretonci. Francouzi, jen když už není jiná možnost.

Za tři tisíce let zažil tento malý výběžek mnoho oblehání.

Takové však nikdy.

Babička si bere do náručí řvoucí batole. Opilec, který o kilometr dál močí v postranní uličce za Saint-Servan, strhne z živého plotu list papíru. Naléhavá zpráva pro obyvatele města, čte na něm. Okamžitě opusťte město.

Z okolních ostrovů srší záblesky vypovídající o činnosti protiletectvých baterií a z obrovských německých zbraní, umístěných ve městě, letí nad moře další vyjící granáty. Osmdesát Francouzů uvězněných v ostrovní pevnosti Fort National, vzdálené pět kilometrů od pláže, se tísní na městem ozářeném nádvoří a hledí k nebi.

Čtyři roky okupace, a co jim teď nese hučení blížících se bombardérů? Vykoupení? Zkázu?

Rachot ručních zbraní. Chraplavý skřípot protiletadlového kanonu. Desítky holubů sedících na věži katedrály se rozlétá k moři.



Barcelona

PERFEKTNÍ EUROVÍKENDY

Řím

cena již od
10 990 Kč



Londýn

Paříž

Istanbul

Vybírejte z naší pestré nabídky a poznejte krásy a tajemství evropských měst – město lásky Paříž, romantický Řím, nádhernou Barcelonu, okouzlující Madrid, nezapomenutelnou Valencii, orientální Istanbul, fantastický Londýn, rozmanité Skotsko, zábavný Dublin, dobrodružný Island či malebnou Andorru. Vše letecky s kvalitním průvodcem. Vyberete si z široké nabídky fakultativních výletů.

MMA. Tenhle sport není pro slečinky

COOL



MMA je sice drsný sport, ale věnují se mu i ženy. Mnohé české luluby nabízejí kurzy MMA jako formu sebeobranu.

Pro někoho krvavý sport, v rámci něhož je povoleno takřka vše. Pro jiné férový, drsný souboj, kombinující nejatraktivnější bojová umění planety. Zbraně se tu nepoužívají, jinak je ale možné předvést celý repertoár úderů, chvatů a kopů. Je možné bojovat na zemi i ve stoje. Až do chvíle rozhodnutí. To je MMA.

PANKRATON: PŘEDCHŮDCE MMA

Boj tváří v tvář není žádnou žhavou novinkou. Fyzické souboje sváděli lidé odjakživa a bojové sporty se díky tomu objevily už v programu starověkých olympijských her. Tehdy se zápasilo (palé), boxovalo (pygme) a bojovalo všemi způsoby (pankraton). Právě pankration byl vlastně předchůdcem MMA, neboť v rámci něho mohli zápasníci používat všechny úder a techniky – navíc se nežinyrovali ani píchat do očí, lámat končetiny a útočit na genitálie. Není divu, že některé zápasy, které mimochodem trvaly i několik hodin, končily smrtí.

Najdete v něm pěstní souboje jako v boxu, zuřivou zarputilost jako v Muay Thai, judistickou i karatistickou techniku, figle klasických zápasníků i taktiku brazilského jiu-jitsu. Zkrátka vše, co může pomoci toho druhého porazit. Koneckonců nejlepší koncept MMA vysvětluje samotná zkratka, která znamená Mixed Martial Arts, tedy smíšená bojová umění.

Střízlík si vychutnal hromotluky

Vznik MMA byl poměrně přirozený. Příznivce bojových umění vždy zajímalo, které z bojových umění je neefektivnější. Nejlepší. Proto v roce 1993 vznikl šampionát Ultimate Fighting Championship (UFC), na který se do Ameriky sjeli zástupci mnoha bojových stylů. Prvenství si tehdy odvezl Brazilec Royce Gracie díky svému mistrnému brazilskému jiu-jitsu.

Přitom Gracie nebyl žádný hromotluk, ale osmdesátikilový střízlík. Přesto si dokázal poradit s metrákovými chlapy ještě v době, kdy neexistovaly žádné časové limity či rukavice, které by trochu zjemnily drsné úder. UFC se v průběhu dalších let proměnilo v největší profesionální organizaci MMA na světě.

CO SE V MMA NESMÍ

Přestože velká část veřejnosti považuje MMA za krvavou rvačku, tyto souboje mají pravidla. Mezi zakázané techniky přitom patří třeba údery hlavou, píchání do očí, tahání za vlasy, ataky na genitálie, úder na páteř, krk či zátylek, štípání, kousání či plivání.

TYPY BOJOVNÍKŮ

V rámci MMA se můžete setkat se třemi druhy bojovníků.

1. **Striker.** Vyžívá se v úderech a kopech, je technicky na výši. Brání se strhnutí na zem, rád soupeře v postoji. Snaží se zápas ukončit k. o.
2. **Wrestler.** Sází na vypilovanou porážecí techniku, strhává soupeře na zem a tam dále bojuje. Právě na zemi nejraději ukončuje souboje.
3. **Groundfighter.** Přenáší boj na zem, kde se pákou nebo škrčením snaží donutit soupeře vzdát.

století tam Helio Gracie vyzýval různé soupeře k soubojům Vale Tudo, což v překladu znamená: vše dovoleno. A většinou vítězil. Otcovo umění si osvojili i synové, dokonce natolik, že se nebáli vypsát odměnu ve výši 100 tisíc dolarů pro toho, kdo nad nimi zvítězí. Díky tomu popularita Vale Tudo raketově rostla mezi publikem i samotnými bojovníky.

Kromě Royce Gracie patří mezi legendy MMA také další Brazilec Anderson Silva, dále Kanadčan Georges Saint-Pierre, Američan Jon Jones a Ken Shamrock, Japonec Kazuši Sakuraba a výjimečná drsňačka Ronda Rousey. Tuhle Američanku jste mimochodem mohli vidět i v akčním hitu Postradatelní po boku Sylvestra Stallona a dalších hvězd žánru.

Nejznámější českými bojovníky jsou Karlos Vémola, André Reinders, Tomáš Hron, Ondra Hutník, Petr Kelnar nebo Jiří Paluska.

Vale Tudo aneb vše dovoleno

Právě v Brazílii a právě v rodině Graciů leží kořeny moderní podoby MMA. V první polovině minulého





STREET WORKOUT: CVIČIT MŮŽETE I NA ULICI

Možná jste si všimli, že se v parcích a na jiných zelených plátcích českých měst (i vesnic) začaly v poslední době ve stále větší míře objevovat hrazdy, bradla, tyče, žebříky... Dohromady to dává pěknou sestavu na tzv. street workout. Tedy venkovní cvičení. Pokud vám nevyhovují fitka, už do nich nemusíte. Navíc když tyto tréninkové parky jsou k máni zadarmo.

Princip je jasný – cvičí se s vlastní tělesnou vahou. Základy cvičení spočívají v tzv. kalisthenice, se kterou přišli staří Řekové. Jejich cvičení rozvíjelo sílu, vytrvalost a ohebnost. Je hodně náročné, neboť svaly nejsou zapojeny izolovaně. Výsledkem je dokonalý rozvoj téměř všech svalů v těle.

A samozřejmě i pořádně zpevněná a vyrýsovaná postava. Ostatně o vizáž jde také, neboť samotný výraz kalisthenika je propojením dvou řeckých slov – kalos (krása) a sthenos (síla). Street workout přebírá z kalistheniky spoustu prvků a hlavně – umístil cvičení pod širé nebe.

Původ street workoutu je v Americe. V okolí New Yorku žila spousta mladých kluků, kteří chtěli cvičit, ale měli hluboko do kapsy. Přemýšleli, co s tím, a rozhodli se, že jim stačí málo – začali cvičit na ulici, v parku nebo na hřištích pro děti. Nářadí nepotřebovali, jednoduše využili všechno, co bylo po ruce. Brzy zjistili, že nemusejí utrácet za posilovnu, aby zpevnili svaly a vyrýsovali postavu. A díky videím legendárního Američana s přezdívkou Hannibal for King se tento trend začal šířit do celého světa.

DÍKY STREET
WORKOUTU MIZÍ
HLAVNÍ VÝMLUVA
TĚCH, KDO CVIČENÍ
ODKLÁDAJÍ. „NEMÁM
KDE CVIČIT“ UŽ
JEDNODUŠE
NEPLATÍ.



První



měsíce zdarma

dotykačka

POKLADNÍ SYSTÉM



OBCHODUJTE S PŘEHLEDEM

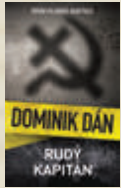
Více informací na www.dotykacka.cz

TIPY KE ČTENÍ

NEO LUXOR
KNIHKUPECTVÍ

Knihy doporučuje knihkupectví Neoluxor

**Dominik Dán
Rudý kapitán
(Slovart)**



Při rekonstrukci starého hřbitova objevili dělníci v jedné z rakví lebku, do níž byl vražen velký hřeb. Bylo jasné, že nebožtík zemřel násilnou smrtí. Na místo hrůzného

nálezu byli přivoláni detektivové z oddělení vražd – začínající Richard Krauz a zkušený Eduard Burger. Kolotoč vyšetřování se roztočil. Detektivové záhy zjišťují, že nebožtíkem je bývalý kostelník z kostela svaté Barbory. Vyšetřování však probíhá k nelibosti všech – vyšších míst i církve samé. Proč? Krauz s Burgerem i přesto pokračují v pátrání...

**Liane Moriarty
Sedmilhárky
(Ikar)**



Jane je hloubavá, do sebe uzavřená šedá myška a v životě to vůbec nemá jednoduché, protože sama vychovává pětiletého syna. Madeline je velká parádnice a přitom neřízená

střela. Momentálně jí ztrpčuje život její exmanžel, který si zničehonic vzpomněl, že by se mohl podílet na výchově dcery. Celeste je věčně zasněná, poněkud vynervovaná místní kráska. Co jí ale může trápit, když má tak hodného, bohatého manžela a přepychový dům? Snad jen ta dvojčata jsou občas na zabiti. Každá z nich je úplně jiná, a přesto jsou nejlepší kamarádky. Jsou však k sobě upřímné? Vždyť i drobné lži a polopравdy můžou časem vyústit v obrovskou tragédii.

**Don Miguel Ruiz a Barbara Emrys
Toltécké umění života a smrti
(HarperCollins)**



Nejnovější kniha dona Miguela Ruize je svědectvím o niterném pouti, kterou autor Čtyř dohod podníkl na pomezí života a smrti, a o duchovních

objevech, k nimž na této cestě dospěl. V roce 2002 prodělal těžký infarkt, po němž strávil devět týdnů v kómatu. Zatímco jeho tělo leželo v bezvědomí, don Miguel Ruiz snil o lidech, myšlenkách a událostech, které formovaly jeho osobnost a jeho nevědní přístup k životu a smrti – k energii a hmotě.

DIVADLO ROKOKO SLAVÍ 100 LET



Divadlu Rokoko je 100 let a Městská divadla pražská budou toto jediné jubileum slavit ve velkém. Chystají unikátní publikaci mapující umělecké aktivity Divadla Rokoko od počátků až po současnost, putovní výstavu archivních fotografií, z nichž některé budou k vidění úplně poprvé, různé kvízy, soutěže a slevové akce pro diváky. Oslovy vyvrcholí v prosinci speciálním představením plným významných hostů.

Foto: Městská divadla pražská

Slavte s Divadlem Rokoko aneb 100 let ve 100 dnech!

Od září do prosince pro vás Divadlo Rokoko chystá spoustu zajímavých akcí a soutěží:

Akce týden za 100! – od 17. do 23. září zakoupíte na pokladnách ABC a Rokoko vstupenky za 100 Kč na zářijová a říjnová představení. (Akce platí na představení v režii Městských divadel pražských, počet vstupenek na osobu je omezen na 4 kusy.)

Losování dárku na představení – od 17. září každý čtvrtek vylosují herci číslo sedadla jednoho z diváků, držitel vstupenky s tímto číslem dostane dárek.

Velká divácká soutěž – od poloviny ledna 2015 můžete najít na každé vstupence do divadel ABC a Rokoko fotografii některé z her uvážených v Divadle Rokoko. Násbírejte do 30. listopadu 10 různých motivů, přineste nám je na pokladnu Divadla ABC nebo Divadla Rokoko a my vás zařadíme do losování, které proběhne 1. prosince. Hlavní výhrou budou dva lístky na speciální benefiční večer, dále vylosujeme i další výherce, kteří získají vstupenky na představení, trička, CD a mnoho dalších cen.

Facebookové soutěže – vždy 15. den v měsíci najdete na FB Městských divadel pražských soutěžní otázku vztahující se k Divadlu Rokoko a můžete vyhrát poukázku na 1+1 vstupenku zdarma.

Noc divadel – 21. listopadu v rámci Noci divadel se bude promítat legendární inscenace Divadla Rokoko Smutek sluší Elektře v režii Miroslava Macháčka z roku 1987.

Městská divadla pražská o všech akcích, které se v rámci oslav 100. výročí Divadla Rokoko chystají, informují na webových stránkách www.DivadloRokoko.cz a na svém Facebooku.

**1+1 KÁVA
COSTA COFFEE ZDARMA**

Pokud si zakoupíte vstupenku na představení Divadla Rokoko, obdržíte v pokladně divadla poukaz na jednu kávu zdarma k jakémkoliv kávě zakoupené v kavárně Costa Coffee.

VIDĚLI JSME V KINĚ

Everest

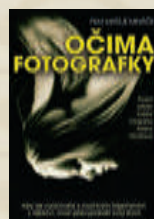


Koprodukční film USA a VB Everest v režii Baltasara Kormákura rekapituluje jednu z nejtragičtějších expedic, při které majestátní masiv poslal svým vyzyvatelům mrazivé

varování. Píše se polovina devadesátých let a Himaláje se stávají oblíbenou turistickou destinací. Na osmitisícovky už nešplhají jen zkušení horolezci, ale táhnou se tam celá procesi dobrodruhů z celého světa. Horští vůdci Rob Hall (Jason Clarke) a Scott Fischer (Jake Gyllenhaal) přesto nic nepodceňují a do své expedice na nejvyšší bod naší Země berou jen lidi, kteří mají něco za sebou. Všichni jsou skvěle připraveni a vybaveni, splnění snů jejich klientů by nic nemělo stát v cestě. Stačí však drobná odchylka od plánu, náhlá změna počasí a klíčovou otázku „Podaří se nám horu zolat?“ vystřídá otázka mnohem zásadnější. „Dokážeme přežít?“

Hodnotíme: ●●●○

Očima fotografky



V česko-slovenském dokumentárním dramatu zachytil režisér Matej Mináč osud jednoho z dětí, které nemělo to štěstí dostat se včas do bezpečí vlakem sira Wintona, který v období druhé světové války zachránil stovky židovských dětí. Je to osud jeho vlastní matky, energické Zuzany Mináčové, která patří k největším osobnostem slovenské a české fotografie. Stále jí však pronásleduje děsivé tajemství z dětství, se kterým se pokouší vyrovnat vyprávěním svého příběhu, jímž jako červena ní prochází její vztah s kamarádem z dětství, první láskou. Mináčová s humorem pro ni typickým provádí diváka zásadními zvraty 20. století, fašismem, komunismem, kapitalismem a odhalí principy své umělecké tvorby, zákulisí fotografování hvězd, ale taky svůj dramatický osobní život

Hodnotíme: ●●●●○

Pride



Píše se rok 1984 a britskou premiérkou je Margaret Thatcherová, přezdívaná Železná lady. Za dob její vlády vrcholí v zemi nepokoje horníků. Během Gay Pride v Londýně se skupina aktivistů rozhodne pomoci jejich rodinám a uspořádají pro ně sbírku. Odborový svaz horníků se ale zdráhá jejich pomoc přijmout. Důvod je prostý. Neradí by čelili obvinění, že hornický svaz otevřeně sympatizuje s gay hnutím. Aktivisté se ale rozhodnou jejich rozhodnutí ignorovat a vydají se přímo do vesnice ve Walesu, kde hodlají předat výtěžek přímo rodinám. A tím začíná mimořádný příběh dvou odlišných komunit, který nakonec vyústit v překvapivé partnerství.

Hodnotíme: ●●●●○



Kulturní tipy na září a říjen

Umělci a proroci. Schiele, Hundertwasser, Kupka, Beuys a další

Až do 18. října bude hostit Národní galerie v Praze (Veletržní palác) reprízu frankfurtské výstavy představující návštěvníkům více než 350 exponátů z díla Egona Schieleho, Františka Kupky, Johannese Baadera, Heinricha Vogelera, Josepha Beuyse, Jörga Immendorffa nebo Friedensreicha Hundertwassera, včetně rozmanitého dokumentačního materiálu. Expozice přináší nikoliv pouze vzájemně související jevy, ale vykresluje i nečekané spojovací linie, a zasazuje tak „proroky“ a uměleckou avantgardu do dalekosáhlých společensko-historických souvislostí.

Husitský Písek 2015: Sochy, kádě a výstava pod širým nebem

K 600. výročí upálení Jana Husa připravil Písek několik aktivit, které do konce října probíhají jen pár metrů od nejnámější památky města, Kamenného mostu. Jedná se především o již tradiční obří pískové sochy. Ty letošní jsou husitské a představují Jana Žižku, upálení Mistra Jana, husitské ženy u Sudoměře, husitský vůz a hejtmana Matěje Loudu, mj. správce slavných husitských kádí. Do novodobých opodál umístěných kádí mohou návštěvníci odevzdat své nepotřebné kovové klíče, které budou po ukončení sbírky roztríděny, odevzdány do sběrných surovin a výtěžek půjde na charitativní účely. Do třetice se na promenádě v Čechově ulici můžete prostřednictvím exteriérové výstavy Doba husitská v Písku seznámit s událostmi a osobami tehdejší doby.

Legiovlak 2015: Po stopách legionářů

Legiovlak je projekt Československé obce legionářské, který si předsevzal vytvořit věrnou repliku legionářského vlaku z období let 1918–1920, kdy na Transsibiřské magistrále v Rusku probíhaly válečné operace čs. legií. Vlak se skládá z deseti zrekonstruovaných vagonů, ve kterých na návštěvníky čeká věrná rekonstrukce vybavení, legionáři v dobových stejnokrojích, ale také originální exponáty a několik stovek fotografií na panelech mapujících historii čs. legií. Legiovlak byl od května tohoto roku k vidění již v několika městech po celé České republice a až do 24. listopadu ho přivítají ještě Pardubice, České Budějovice, Jihlava, Brno, Zlín a Břeclav. Více na www.csol.cz.

František Kupka, *Cesta ticha II.*



Friedensreich Hundertwasser, *498 Vous je trávnikem plešatého muže*



NOVÁ HUDBA

David Gilmour Rattle That Lock



Zakladatel a vůdčí osobnost legendární skupiny Pink Floyd vydává své čtvrté sólové album,

které obsahuje deset skladeb otextovaných Gilmourovou dvorní textařkou, jeho ženou Polly Samson. Deska vychází devět let po předchozím velmi úspěšném albu *On An Island*. Kromě digitální verze bude titul k dispozici i ve čtyřech fyzických formátech. Vedle standardní verze a vinyly si fandové budou moci vybrat i deluxe box obsahující CD a DVD nebo CD v kombinaci s Blu-ray. Vizuální formáty budou obsahovat například propagační klipy, dokumentární filmy, audio nahrávky několika songů, které se nevešly na desku, a několik dalších bonusů. Boxy doplní i dvě knížky, oboustranný plakát, pohlednice a trsátko.

Bon Jovi Burning Bridges



Třináctý studiový počín Bon Jovi, který dostal název *Burning Bridges*, je nástupcem více než dva

roky starého alba *What About Now*. Mezi jeho autory patří vedle zpěváka Jona Bon Joviho a producenta Johna Shankse i kytarista Richie Sambora, který z kapely v roce 2013 po třiceti letech odešel. Jak se vyjádřil frontman kapely Jon Bon Jovi, je deska jakýmsi poděkováním fanouškům za více než třicetiletou věrnost a podporu, díky které se Bon Jovi stali jednou z nejúspěšnějších kapel vůbec.

Foto: © 2015 Národní galerie v Praze

Chytrý nápoj proti stresu

On baví

www.smartydrink.cz



Kavárny Costa Coffee

Praha



ITALSKÁ

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



MORÁŇ

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



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.



TYLOVO NÁMĚSTÍ

Bělehradská 102, Praha 2
po-pá: 7.00–21.00 hod.
so-ne: 8.00–20.00 hod.



PROVAZNICKÁ

Provažnická 1, Praha 1 – Staré Město
po-pá: 6.30–22.00 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 HRADČANSKÁ II

Milady Horákové 119/201, Praha 6
po-pá: 7.00–21.00 hod.
so-ne: 8.00–20.00 hod.



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



Mocha Italia

Další města



OSTRAVA

OC FORUM NOVÁ KAROLINA
po-pá: 7.00–21.00 hod.
so-ne: 9.00–21.00 hod.



PLZEŇ

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



PARDUBICE

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



HLAVNÍ NÁDRAŽÍ

po-pá: 5.30–20.00 hod.
so-ne: 7.00–20.00 hod.



LIBEREC

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



OC FORUM

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



TEPLICE

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



KAVÁRNA
S LETNÍ
ZAHRÁDKOU



KAVÁRNÝ
POSTAVENÉ
V EVO DESIGNU



KAVÁRNA POSTAVENA
V NOVÉM STYLU
METROPOLITAN