

Costa Barista Evropy
roku 2017
Více se dozvíte na straně 2...

Billionaire latte pro
pocit výjimečnosti
Více se dozvíte na straně 4...

Nelamte si hlavu s dárky.
Nakupte je v Costa Coffee
Více se dozvíte na straně 10...



COSTA COFFEE TIMES



COOL

COSTA COFFEE TIMES 06 | 2017 | LISTOPAD-PROSINEC

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

Jak prožít svátky klidu a míru doopravdy v klidu

Fráze „Vánoce jsou svátky klidu a míru“ může znít pro někoho jako jedna velká ironie. Ve skutečnosti to bývá přesně naopak.

Dospělí vnímají vánoční svátky jako další horu starostí, kterou musí překonat nad rámec běžných povinností. Dá se to vůbec změnit? Pro začátek možná stačí odpoutat se od zažitých představ a užít si svátky po svém. Bez ohledu na televizní reklamy a kritické pohledy příbuzných.

Nemějte velká očekávání

Velká očekávání následují velká zklamání. Buďte realisté a naplánujte si jen to, na co opravdu stačíte. Může to být třeba jen jedna sváteční návštěva u někoho, koho jste dlouho neviděli, zajímavý dárek pro blízkou osobu nebo upečení jednoho oblíbeného druhu cukroví.

Nenechte se ovlivnit

Nenechte si vnútit dokonalou ideu Vánoc, která vás dokonale vystresuje. Reklamy tlačí do nákupů drahých darů, sousedky se předhánějí v počtu napečeného cukroví, internetem kolují fotky dokonale nazdobených domů. Zamyslete se. Pokud vám pečení, uklízení a chystání přinese radost, pusťte se do toho. Pokud ne, vánoční „kampaň“ jednoduše ignorujte.

Nasávejte atmosféru mimo dům

Pokud se vám nechce uklízet a zdobit dům, vařit ani péct, a přesto byste si

ZAJDĚTE NAČERPAT VÁNOČNÍ POHODU A KLID DO KAVÁRNY COSTA COFFEE

Najděte si během adventu a vánočních svátků chvíli na posezení s přáteli nebo i o samotě u šálku oblíbeného nápoje. Odpočínáte si a v klidu si promyslete, co je třeba do Vánoc stihnout. A třeba dojdete k tomu, že nemusíte stihnout vůbec nic. Dárky pro své blízké a něco sladkého na vánoční stůl můžete koupit v některé z kaváren Costa Coffee a pořídit u nás i to hlavní, bez čeho se o svátcích neobejdete: klid a pohodu.



rádi užili vánoční atmosféru, naplánujte si co nejvíce zajímavých svátečních aktivit „venku“, a máte to bez práce. Chodte na vánoční koncerty a výstavy, vyrazte na adventní trhy nebo prohlídku vánočně vyzdobeného hradu, zajděte do oblíbené kavárny na perníkové latte, dejte si štedro-večerní večeři v restauraci.

Nejděte do minusu

O svátcích se snadno necháme vystresovat také nedostatkem peněz. V tu chvíli se stáváme snadnou kořistí pro společnosti, které nabízejí výhodné půjčky. Nenechte se zvíkat a investujte do Vánoc jen to, co si

opravdu můžete dovolit. Dobrým řešením mohou být nákupy dáreků v osvědčených internetových obchodech. Vyhnete se tím brouzdáním obchodními centry, které snadno zláka k neuváženým nákupům.

Vytvořte si vlastní rituály

Nechcete lít olovo, zpívat koledy ani házet střívcem? Zaveďte doma vlastní tradice a rituály, které vás budou těšit a bavit. Co třeba zdobení stromků pro lesní zvířátka, uspořádání vánočního večírku pro kamarády, prohlížení rodinných fotografií z uplynulého roku nebo čajový rituál s přáteli?

Potkali jsme v kavárně



Foto: Michala Rusanuková

**Kristýna
Leichtová:
Jsem naprosto
vánoční typ**

Když jsme se s puvabnou herečkou (a také skvělou tanečnicí) Kristýnou Leichtovou domlouvali na rozhovor, zrovna jsme ji zastihli při stěhování. I tak přišla se svým nezaměnitelným úsměvem na tváři, navíc předvánočně naladěná, a tak bylo naše povídání u kávy více než příjemné.

Už na vás začíná doléhat vánoční atmosféra? Anebo nejste vánoční typ?

Vánoční atmosféra na mě začne doléhat pokaždé, když se objeví výzdoba ve výlohách. A to bývá poslední dobou už někdy v září, že? (směje se) Pocitově začínám vnímat Vánoce právě teď, začátkem listopadu, zvlášť když je pochmurné počasí. A jsem naprosto vánoční typ! Extrémně to zbožňuju – žádné shony, komerce, nadávání, užívám si všechna ta světélka a výzdobu... Vánoční dárky kupuju průběžně už od konce října, abych je pak nehnula na poslední chvíli.

Jak budete vánoční svátky trávit?

Jako každý rok trochu hekticky, protože musím stihnout návštěvy celé mojí široké rodiny, která čítá několik rodin a mnoho členů. Štedrý den trávím s maminkou a svými sourozenci od ní, na Štěpána pak jedeme na kachnu k tatínkovi a ve volných chvílích objíždím babičky a dědečky.

Pokračování na straně 5

Costa Barista roku 2017: Dvojnásobné vítězství pro Českou republiku



Kateřina Vitoušová, držitelka národního titulu Costa Barista roku 2017, působí jako baristka Costa Coffee teprve prvním rokem. Přesto se jí podařil husarský kousek v evropském kole soutěže, které se konalo v říjnu ve Varšavě. Nejenže připravila neoriginálnější nápoj, za který si odnesla cenu Nejlepší speciální nápoj, ale zvítězila v celé soutěži na plně čáře, a stala se tak nositelkou titulu Costa Barista Evropy roku 2017.

Na evropském kole soutěže Costa Barista roku 2017 v polské Varšavě se sešlo devět baristů, kteří poměřili své dovednosti ve dvou kolech. V prvním, neveřejném kole měli za úkol během 35 minut nastavit mlýnek a připravit 16 kusů „core“ Costa Coffee nápojů, tedy Espresso, Cappuccina, Caffè Latte a Flat White. Veřejné kolo, které se odehrávalo před zraky asi tří set diváků v sále, bylo letos poprvé přenášeno živě po internetu. Každý tak mohl alespoň po síti sledovat závod baristů v přípravě Espresso (Espresso Race), který spočíval v přípravě co největšího počtu dokonalých šálků během dvou minut. Speciální drinky pak soutěžící chystali v počtu čtyř kusů a během pouhých deseti minut je měli představit porotě a divákům. Baristé měli o to složitější úlohu, že museli vystupovat na pódiu vždy současně s jedním ze soutěžících kolegů.



Kateřina Vitoušová: Příběh ke speciálnímu nápoji jsem vymyslela v Malajsi

🔗 Jak jste se připravovala na evropské kolo soutěže?

Trénovaly jsme s mou trenérkou Evou Jeřábkovou tak dlouho, dokud jsem nebyla schopná v daném čase splnit zadání, zároveň odpovídat na otázky týkající se techniky přípravy a kávy samotné a při tom ještě zvládnout konverzaci. Další část tréninku pak spočívala ve vymyšlení a ladění speciálního drinku a následném nacvičování jeho prezentace. Několikrát jsme také trénovaly „Espresso Race“. Jazyková příprava probíhala hlavně doma. Na vymyšlení řeči a příběhu ke speciálnímu drinku, trénování slovíček a komunikace v angličtině jsem měla dost času během prázdninového cestování po Malajsi.

🔗 Co bylo pro vás během soutěže nejtěžší?

Premýšlet a zároveň odpovídat v jazyce, který není mateřský, a u toho neustále automaticky pracovat. To pro mě bylo že všeho nejtěžší.

🔗 Jak budete ladit formu na celosvětové finále v Londýně?

Číst, číst a číst knihy a články o kávě v angličtině, sledovat spoustu anglických filmů a trénovat potřebná slovíčka. A samozřejmě je nutný trénink techniky, rychlosti a ještě malinkaté vylepšení mého speciálního drinku.



INDIÁNKA
KATEŘINA VITOUŠOVÁ
ZVÍTĚZILA
V POLSKU NA PLNĚ
ČÁŘE.

VÍTĚZNÝ INDIÁNSKÝ NÁPOJ ZAUJAL CHUŤÍ I PREZENTACÍ

Speciální drink Kateřiny Vitoušové obsahoval dvojité espresso ze směsi Mocha Italia se zkrácenou extrakcí na 17 vteřin, 10 ml extraktu z lékočivého kořene a skořicovo-karamelový střípek, který si sama připravila. Porotci ocenili, jak lékořice povzbudila sladkost směsi Mocha Italia a tím vytvořila perfektně chuťově vyvážený nápoj. Zaujala je i prezentace nápoje. Kateřina jej podávala v dřevěných šálkách tvořících totem na podkladu stylizovaném jako indiánská vesnička, který sama vyrobila. „Už jako malá holka jsem milovala lékořicové pendrekky. Tento rok jsem strávila přes pět týdnů cestováním po Malajsi, kde jsem se s lékořicí znovu setkala a uvědomila jsem si, že je to perfektní a originální ingredience pro můj speciální drink,“ vysvětlila svou vášeň pro lékořici evropská Baristka roku 2017, která se při prezentaci drinku stylizovala do role Indiánky.



Etiketa v praxi

Na vánočním večírku

Prosinec je měsícem firemních večírků. Pro jedny skvělá příležitost, jak poznat své kolegy a nadřazené v neformálním prostředí, pro druhé trochu otravná povinnost, při níž se musejí přetvářovat. Ať už patříte do kterékoli skupiny, chovejte se na večírku tak, abyste druhý den v práci nemuseli před kolegy uhýbat očima. Tady je pár základních pravidel slušného večírkového chování.

Přijďte včas a neodcházejte první ani poslední

Sluší se přijít včas a neprošvihnout šéfův úvodní proslov. Naopak se nesluší odcházet předčasně. Večírky mívají nejdříve společný program (projev, večeře, vystoupení či koncert atd.), až poté začíná volná zábava – vyčkejte alespoň do skončení první části. Vyhodnoťte, pokud možno správně, kdy se hodí se všemi rozloučit a kdy je lepší zmizet po anglicku. Jste-li naopak „pařmeni“, opusťte večírek nejpозději s posledními hosty, nezůstávejte na baru takřkajak „na koště“ (v překladu: do ranního příchodu uklízečky).

Dodržujte dress code

Vhodný oděv bývá uveden na pozvánce. Pokud není, poptejte se kolegů, v čem večer vyražíte. Je nevhodné přijít v džínách a tričce, když ostatní mají oblek či šaty. Pokud se večírek nese v nějakém duchu (například šedesátá léta), avšak vy všemožné maskarní ze srdce nenávidíte, překonejte se a nekažte ostatním zábavu. Nevhodným oblečením nesplňujícím dress code dáváte najevo svou neúctu k organizátorům, mnohdy i k zaměstnání samotnému.



OLOMOUČ GALERIE ŠANTOVKA
PRAHA METROPOLE ZLIČÍN CENTRUM ČERNÝ MOST CENTRUM CHODOV
ZLÍN CENTRUM ZLATÉ JABLKO

NAUTICA

Sám, nebo s doprovodem?

Tato informace bývá rovněž uvedena na pozvánce. Pokud je večírek uspořádán pouze pro zaměstnance, případně jejich klienty, nechte svou drahou polovičku raději doma.

S tykáním opatrně!

Na večírcích, obzvlášť v alkoholovém opojení, často odpadá stud a stres a mnoho z nás má tendence více se „přátelit“. S nabízením tykání to však nepřehánějte, abyste druhý den nelitovali, že jste nevhodně překročili hranice. Stejně tak se příliš nevyplácí pokoušet se o flirt. V obou případech domýšlejte důsledky. Když už jste si na večírku potkali, držte se toho i druhý den.

Není nic trapnějšího než začít v práci opět vykat a dát tím najevo, že si včerejší úmluvu buď nepamatujete, anebo jste ji nebrali vážně.

Na vizitku odpovídejte vizitkou

Nezapomeňte si s sebou vzít zásobu svých navštívenek. Na večírku můžete potkat nové lidi, jejichž jména si nebudete pamatovat. Na slib „ráno vám to pinknu do mailu“ se může bez vizitky snadno zapomenout.

Některá témata jsou tabu

Večírek není nejlepší příležitostí pro vyfíkávání si konfliktů a krůvd. Zapomeňte na to, že si (posilněni alkoholem) půjdete promluvit

se svým šéfem nebo neposlušnou podřízenou. Pokud se ostatní chtějí bavit, neobtěžujte je pracovními tématy, ta si nechte do kanceláře. Nemluvte o penězích, nemocech, politice a náboženství. Pohlíďte si, abyste nebyli příliš familiární (aby z paní Svobodové z účtárny najednou nebyla Zdenička), vyhněte se pomluvám (ta Dvořáková z recepce má ale ránu, co?), nezdržujte pracovní pozice (sekretářka, která vám v práci dělá kafe, je na večírku žena-dáma, rozhodně ji neukolujte). Snažte se udržovat kolegiální, přátelskou atmosféru.

Vydařené večírky bez ranní morální kocoviny přeje Petra



Na zdraví a na tykání!
... raději však opatrně.



Billionaire latte pro pocit výjimečnosti

Dopřejte si pocit výjimečnosti s luxusním Billionaire latte. Při jeho přípravě nalije barista na dno sklenice čokoládovou omáčku, přidá vrstvu karamelové omáčky a vše zalije napěněným mlékem. Pak rychle prolíje mléko jedním espressem, podle velikosti nápoje přidá jeden až tři shoty kávy (espressa) a caffè latte dozdobí bohatou vrstvou šlehačky. Dokonalé propojení chuti kávy, čokolády a ka-

ramelu korunuji zlaté drobečky máslových sušenek. Na příjemnou sladkost nápoje, která vám ulpí na jazyku, budete dlouho vzpomínat.

Luxusní kávu zdobí šlehačka a křupavé úlomky sušenek.

TIP!
BILLIONAIRE LATTE
NABÍZÍ LAHODNÉ
SPOJENÍ KÁVY
A ČOKOLÁDY.



Ostružinová horká čokoláda: Nová a ještě lahodnější!

Vánoční čokoládová legenda je opět tady! Nová, vylepšená receptura přináší ještě lahodnější verzi oblíbené ostružinové čokolády. Horká čokoláda doplněná ovocnou omáčkou, šlehačkou, třešňovou polevou a čokoládovými hoblíčkami je nepřekonatelnou kombinací ovocné chuti, sametové smetany a hřejivé čokolády.



Perníkové latte: Vánoční pohádková klasika

Perníkové latte z naší vánoční nabídky dobře znáte. Jedna až tři dávky kávy - podle velikosti nápoje - doplněné našlehaným mlékem, sirupem s příchutí perníku a kopečkem šlehačky ozdobeným zlatavou posypkou, kterou jsme pro letošek vylepšili sušenými malinami. A co by to bylo za Perníkové latte, kdyby na nás neshlížel ze šlehačkového kopce malý perníkový panáček?



Kristýna Leichtová: Jsem naprosto vánoční typ

Pokračování z titulní strany

☑ **Dodržujete nějaké tradice a zvyky?**

Snažím se dopoledne na Štědrý den nejíst maso, také jsem dříve házela botou, ale to už jsem vzdala. (směje se) Někdy rozkrajujeme jablka a dáváme si šupinu pod talíř. Především máme předvánoční rituál, že se sejdeme celá rodina u pečení cukroví. Takový neplánovaný vánoční zvyk pak u nás je, že objevujeme zatoulané vánoční dárky uprostřed léta. To se mi stává pravidelně. (směje se)

☑ **Zmínila jste, že volný čas vám teď zabírá zařízení nového bytu. Prozradíte, kam se stěhujete?**

Budu mít teď domovy dva, jeden v Praze a jeden v Ostravě. Do Ostravy se stěhuju za srdcem a také za prací. Zařizujeme si tam veliký a starý, ale překrásný byt. Doufám, že to pendlování se mnou zvládne i moje milovaná a trpělivá kočička.

☑ **Říká se, že je lepší vyhořet než se stěhovat, ale vy už jste se v minulosti stěhovala tolikrát, že to máte asi v malíku, že?**

To ano, ale bohužel s každým dalším stěhováním se tomu rčení začínám blížit. Ale zase už jsem docela rychlá, zabalím se i během jednoho dopoledne.



Foto: Michala Rusanulova

☑ **Od letošního roku hostujete v polském divadle. Jak se česká herečka dostane do Polska?**

V Divadle Komedie s námi spolupracoval jeden polský režisér. Během zkoušení v České republice se stal ředitelem polského divadla v Opoli, a protože se známe, tak si mě tam pozval. Pro Poláky je spolupráce s Čechy prestižní záležitost.

☑ **O jakou hru se jedná? Musela jste se naučit polsky?**

Je to hra napsaná přímo pro to divadlo, jmenuje se Poslední zhasne. Je to drama o komunikaci, o tom, jak si mezi sebou lidé rozumí, respektive nerozumí. Hraje se česky, polsky a znakovou řečí a v průběhu představení jsou promítány titulky videomappingem. Polsky jsem se

učit nemusela, postupem času to přišlo tak nějak samo – mě cizí jazyky baví a vždy mi šly.

☑ **V seriálu Ohnivý kuře se jako majitelka cukrárny celé dny točíte kolem dortíků a zákusků. Máte tak v soukromém životě ještě někdy chuť na něco sladkého? Nebo do kavárny chodíte jen na kávu?**

Do kavárny chodím velmi ráda a pravidelně si dávám jak kávu, tak cukrovinky. Taky podle toho vypadám, že? (směje se) Za poslední půlrok je to opravdu velmi hodně vidět. Ke kávě miluju lehké ovocné dorty, zato moc nemusím čokoládu.

☑ **Máte ráda zimu jako roční období?**

Zimu prosincovou a lednovou ráda mám. To jsou Vánoce, pak jezdím na hory, ráda lyžuju, dříve jsem dokonce lyžovala závodně. Ale nesnáším únor, to je to nejdepressivnější období celého roku! To bývám zavřená doma a nevylezám, někdy z toho mám až deprese.

☑ **Jaká divadelní představení teď hrajete, můžete nás pozvat?**

Ráda bych vás pozvala na představení Tolik hlav v Divadle Metro, na hru Nevím do A studia Rubín a na P.R.S.A. do Divadla Palace, se kterým teď hodně cestujeme. Podívejte se, jestli nehrajeme i ve vašem městě!

極度乾燥(しなさい)

Superdry®

Centrum Palladium - Opening Soon, Praha
 Centrum Chodov, Praha
 Centrum Černý Most, Praha
 Centrum Olympia, Plzeň
 Centrum Olympia, Brno
 Centrum Aupark, Hradec Králové

Madagaskar: Ostrov dechberoucích krás

Jeden Madagaskar stvořili mocní filmoví magnáti z Hollywoodu, ten druhý, ještě mocnější, tvořila matka příroda dlouhá tisíciletí. Co mají společného? Díky animovanému filmu z roku 2005 začali čtvrtý největší ostrov na planetě ležící při jihovýchodním pobřeží Afriky v Indickém oceánu mnohem víc objevovat turisté. A jedním dechem je třeba dodat, že ostrov nabízí doslova přešlchl dechberoucích a jedinečných přírodních krás. Takže pokud chcete zažít něco opravdu výjimečného, Madagaskar je perfektní volbou.

Důvody proč vydají na pěkně dlouhý seznam. Ostrov je přeplněný přírodními krásami. A rozhodně nečekejte nic tuctového, okoukaného. Madagaskar vzhledem ke své dlouhodobé izolaci od okolní pevniny nabízí v drtivé většině unikátní rostlinné i zvířecí druhy, které nejsou k vidění nikde jinde na světě.

A jestli je něco pro ostrov, jehož rozloha je větší než Francie, typické, tak jsou to úchvatné baobaby, prapodivně tvarované stromy s tlustým kmenem a krátkými pokroucenými větvemi, u nichž máte pocit jako by rostly kořeny vzhůru, a samozřejmě bezpočet druhů lemurů a chameleonů, z nichž ten nejmenší se vejde do krabičky od sirek.

Cestou necestou po RN 7

To je ale jen zlomek madagaskarského menu. Na ostrově si můžete užít plnými doušky odpočinek v luxusních resortech s nádhernými plážemi, stejně jako objevovat divoké přírodní krásy – pěšky, autem (raději



MAJESTÁTNÍ
A ÚCHVATNÉ BAOBABY
SE ŘADÍ MEZI NEJVĚTŠÍ
POZORUHODNOSTI
MADAGASKARU.

terénním), místní leteckou dopravou (lecky jen pro otrlé) nebo třeba i na pirogách. Připočítejte deštné pralesy s bujnou vegetací, v jiné části ostrova naopak vyprahlé pouště poseté tajuplnými rostlinami, úchvatné skalní útvary nebo potápění u korálových útesů či pozorování velryb. A ještě něco, Madagaskar je sice největším africkým ostrovem, ale jinak si tady jako v Africe připadat nebudete. Slovy či žirafy tady nenajdete.

Výchozím bodem je většinou hlavní město Antananarivo, jemuž místní obyvatelé, z devadesáti procent Malgašané, neřeknou jinak než Tana. Dostanete se tam leteckými spoji z Prahy přes Paříž, případně z Vídně. Rozhodně město se zhruba 1,6 milionu obyvatel neopouštějte hned. Palácový komplex Rova na kopci Analamanga nad městem stojí za vidění, nebo zajděte třeba na místní kohoutí zápasy.

Pokud za krásami Madagaskaru vyrazíte takřkajíc po vlastní ose, vezměte v potaz fakt, že je to jeden z největších ostrovů světa a že silnice jsou tady v drtivé většině v naprosto děsivém stavu. Jediná ucházející asfaltka nese hrdý název

Route nationale 7 a spojuje hlavní město s pobřežním Tulearem. Její délka je přibližně 900 km. Ale nečekejte žádnou autostrádu, spíš je to taková hůř udržovaná okreska. A dopravní prostředky? Od normálních aut přes přečpané minibusy, lidí na kolech až po povozy tažené zebuem, což je místní plemeno skotu s výrazným hrbem na hřbetě. Nesvzt se na nich by byla chyba...

Kam vyrazit?

Možností je mnoho. Cílem mohou být savana, poušť, džungle i hory. Pokud míříte za odpočinkem a lenošením u moře na pláži, nabízí se se ostrovy Sainte-Marie a především Nosy Be na severozápadním pobřeží. Díky horskému masivu Tsaratanana panuje na ostrově zvláštní mikroklima, po většinu roku je tu jasno a teploty jen zřídka klesnou pod 25 stupňů. Na ostrov se dostanete z přístavu Mahajanga trajektem, nebo z hlavního města vnitrostátními leteckými linkami. Připravte se ale na poněkud nižší kvalitu služeb. Několikahodinové zpoždění se nijak neřeší.

To jsou ale jen drobnosti ve srovnání s tím, co je na Madagaskaru

k vidění. Za lemury můžete vyrazit do národního parku Andasibe, který leží přibližně tři hodiny na východ od hlavního města. Žije tady jedenáct druhů těchto poloopic a při jejich sledování se rozhodně pobavíte. Dalším z padesáti národních parků na ostrově je Isalo ležící u silnice RN 7 u města Ranohira. Tady vás dostanou hluboké kaňony, vápencové skály roztočivých tvarů, stejně jako palmové oázy. A samozřejmě i tady narazíte na několik druhů lemurů.

Asi hodinu cesty od města Tulear najdete na západní straně ostrova les baobabů Reniala, ale nejnámější alejí baobabů je ta v Morondavě, byť je k nim poněkud složitější cesta. Na pobřeží Mosambického zálivu si můžete užít relax po náročném cestování. Na plážích u Ifaty se lze i ubytovat v několika kvalitních hotelech, koupat se v čistém a teplém moři.

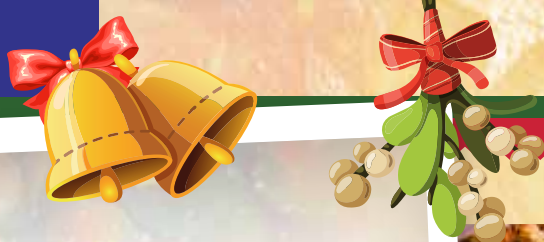
V rezervacích Bemaraha a Ankarana na severu ostrova vás okouzlí vápencové jehly, tzv. tsingy, zamířit můžete i do deštného pralesa v národním parku Masoala. Vyznavači pěší turistiky zamíří do vysočiny – na nejvyšší vrchol masivu Tsaratanana, kterým je Maromokotro s 2 876 metry. Co dodat? Snad jen to, že skutečnost na Madagaskaru překonává očekávání.

MŮŽE SE HODIT...

- Turistické vízum do 30 dní pobytu si lze koupit za zhruba 25 eur při přeletu na letištiše Ivato v Antananarivu.
- Na ostrově žijí převážně Malgaši, kteří hovoří malgašsky. Úředním jazykem je francouzština, v turistických oblastech se domluvíte i anglicky.
- Místní měnou je malgašský ariary, a ten je jednou ze dvou měn na světě, která nepoužívá desítkovou soustavu. Jeden ariary se skládá z 5 iraimbilanja.
- Žádné očkování na Madagaskar povinné není. Doporučuje se očkování proti bráňnému tyfu a žloutence typu A, při delším pobytu i proti žloutence typu B.
- Na Madagaskar je vhodné cestovat mimo období dešťů, které trvá od ledna do března. Nejvíce se doporučuje období sucha, čili květen až říjen.
- Madagaskar je bezpečná země. Problémem jsou jen drobné krádeže, proto je třeba být na pozoru na tržištích a nevycházet do ulic Antananariva po setmění.
- Doprava na hlavních silnicích není právě bezpečná. Na šilence za volantem narazíte poměrně často. Rozhodně nejjezdte v noci!



Antananarivo zaujme zvláštní atmosférou, domky rozestětými po svazích několika pahorků, úzkými uličkami i tím, že je to město kontrastů.



Pralínkový dort s ořechy: Dort s bonbonkem navrch

O Vánocích se má všechno třpytit a lesknout. Proto jsme pro vás připravili třpytivý dort, který vás naladí na tu správnou sváteční notu. Pokud máte rádi kombinaci čokolády a lískových oříšků, nenechte si ujít dort z vláčného piškotu, který zdobí čokoládové pralinky a blyštivá posypka.



Ilustrační foto

Klementínka řez chutná exoticky

Vypadá jako bábovka, ale není to bábovka. Vláčný piškot je doplněn šťávou a kompotem z klementinek, pomerančovým tvarohem, zázvorem, hřebíčkem a skořicí, a díky tomu chutná exoticky a svátečně. Mezi pomerančovou kůrou a pistáciiovými ořechy se blyškají zlaté třpytky, odlesky vánočních hvězd.

CITRUSY V MOUČNÍKU PRO SVEŽÍ VÁNOČNÍ CHŮT

Moučník s klementinkami je přímý příbuzný pomerančového řezu, který má dlouhou historii. Pomeranče do pečiva začali přidávat sefardští Židé, kteří položili v patnáctém století základy pěstování citrusů v oblasti Středomoří. Řezy s citrusy jsou dnes populární především ve Velké Británii jako alternativa k hutným vánočním dortům.



NAPAPIJRI

napapijri.com

OC Palladium, Nám. Republiky 1, Praha 1
Centrum Chodov, Roztylská 2321/19, Praha 4
Centrum Nový Smíchov, Plzeňská 8, Praha 5

Karl Lagerfeld ve vánočním New Yorku

Vánoce mají úžasnou atmosféru, ať už je trávíte kdekoliv na světě. Prožít je v kosmopolitním New Yorku je však zážitek na celý život. Zvlášť když seženete lístky na vyprodané představení Christmas Spectacular v City Music Hall, vychutnáte si pohled na impozantní mrakodrap Empire State Building s červeně a zeleně nasvícenou špičkou a zamíříte k rozzařenému stromu u Rockefellerova centra, největší vánoční ozdobě města, které nikdy nespí. Díky němu je zimní pohádka na Manhattanu dokonala.

A právě sváteční náladu New Yorku si Karl Lagerfeld zvolil jako inspiraci pro blížící se vánoční sezonu. Do Velkého jablka se slavný návrhář zakousl i se svou neméně slavnou kočkou Choupette – výsledkem je jeho capsule kolekce „Karl in New York“. Karl Lagerfeld v ní představuje příjemně měkké mikiny a pohodlné úplety z kašmírových směsí připomínajících sněhové vločky.

Stejně jako vánoční duch New Yorku, i nová kolekce Karla Lagerfelda je ležerní a zároveň luxusní. Svátky na Manhattanu si spolu s Choupette zpescitřuje bruslením, nákupy na Páté avenue nebo jízdu v jednom z proslulých žlutých taxíků. Jejich typické umělecké stylizace připomínající všechny tyto ikonické zážitky pak zdobí rozvernou nabídku velkých tašek, malých kabelek i doplňků, které se perfektně hodí ke každodennímu nošení.



Karl a Choupette v klasickém newyorském taxíku



Hravé detaily oživují i stylové kabelky



Mikina v tradiční černé s šibalskýma ušima Choupette

Chcete žít déle? Inspirujte se modrými zónami

Běháte, nekouříte, jíte zdravě? Možná se díky tomu dožijete vyššího věku. Pokud byste ale bydleli například na japonském ostrově Okinawa, vaše šance by byly mnohem vyšší. Ostrov se totiž nachází v jedné z takzvaných modrých zón, kde žijí lidé mnohem déle než jinde na světě.

Vědci už dlouho upozorňují na to, že dlouhověkost zapsaná v genech není záruka dlouhého života. Geny mohou za dlouhověkost jen z 25 procent, zbývajících 75 procent jde na vrub životnímu stylu. Cestou k pozeňnanému věku však není jen zdravá strava, pravidelný pohyb a střídmost v alkoholu. Jak se ukazuje, důležité je i místo bydliště. Jak jinak by se daly vysvětlit takzvané modré zóny, ve kterých se lidé dožívají vyššího věku?

Modrých zón je na světě celkem pět a jsou od sebe vzdálené tisíce kilometrů. Nachází se na řeckém ostrově Ikaria, na japonském ostrově Okinawa, na poloostrově Nicoya v Kostarice, v oblasti Barbagie na Sardinii a v kalifornském městě Loma Linda. Například v hornaté lokalitě Barbagie žije desetkrát více stoletých lidí než v západní Evropě. Poloostrov Nicoya se zase může pochlubit nejnižší úmrtností lidí ve středním věku na světě.

Tajemství míst, ve kterých lidé žijí výrazně déle než ostatní, rozplétá již několik let spisovatel a badatel Dan Büttner ve spolupráci se spo-



lečnosti National Geographic. Jeho kniha z roku 2015 *Jak je to s modrými zónami: Jezte a žijte jako nejzdravější lidé na světě* se stala bestsellerem. Co mají podle výzkumů tyto zóny společného? Jsou to oblasti, které ještě zcela neovládla modernizace. Lidé žijí v sepesti s půdou, jedí střídme, respektují přirozený rytmus času, vstávají se svítáním,

chodí brzy spát. Důležitý je také postřeh, že lidé v modrých zónách žijí většinou v kruhu své rodiny a na světě se dívají optimisticky. Tajemství dlouhověkosti ale rozhodně není tak jednoduché, jak by se mohlo zdát. Je to souhra mnoha faktorů, které vědci stále mapují. Životní styl modrých zón je ale přinejmenším inspirující.

V MODRÝCH ZÓNÁCH ŽIJÍ LIDÉ DÉLE NEŽ JINDE NA SVĚTĚ.

Známe výherce zájezdu do Říma!

Léto už je dávno pryč, výherce naší letní soutěže si je ale může připomenout na romantickém výletu pro dva do Říma. A my už víme, kdo se bude potulovat uličkami jedné z nejkrásnějších evropských metropolí a užije si tři noci v tříhvězdičkovém hotelu.

Během prázdnin i chvilku po jejich skončení jste nám pilně posílali fotografie na téma „Léto s Costa Express na čerpací sta-

nicí Shell“. Zadání znělo: Zajedte k jakékoliv „Shellce“ v České republice na skvělou kávu z kávomatu Costa Express a pořídte s ní letně prázdní-

nový snímek. Nebylo snadné vybrat tři nejlepší, ale nakonec jsme se všemi příspěvky prokoušali a shodli jsme se na šťastných výhercích.



1. místo: Martin Kratochvíl získává zájezd do Říma pro dva

2. místo: Kateřina Špičková získává kartu od Shell na čerpání pohonných hmot v hodnotě 5 000 Kč

3. místo: Helena Elgendy Žežulková získává dárkový balíček Costa Coffee a Shell v celkové hodnotě 3 000 Kč

100% kolumbijská arabika měla úspěch. Příští rok se vrátí

Od poloviny září až do konce října měli zákazníci pražských poboček kaváren Costa Coffee možnost ochutnat limitovanou edici 100% kolumbijské arabiky. Pozitivní ohlasy na nový druh kávy předčil veškerá očekávání.

Jako první ochutnali kávu novináři na prezentaci v pražské kavárně Costa Coffee v Ječné ulici. Měli za úkol rozlišit espresso připravené ze směsi Mocha Italia a espresso ze 100% kolumbijské arabiky. Pravdu měli ti, kteří jako arabiku označili kávu se svěží květinovou vůní s nádechem hořkosladkého karamelu a dokonale vyváženou aciditou.

Tréninková manažerka Costa Coffee Eva Jeřábková kolumbijskou lahůdku představila a vysvětlila, že specifická chuť a vůně arabiky je dána odlišným způsobem pěstování kávovníků a zpracování kávového zrna. Pokud jste naši skvělou limitovanou edici nestihli, nezoufejte. Opakování chystáme hned v první polovině příštího roku.



Na představení arabiky pro novináře došlo i na ochutnávku s hádankou. Poznali byste arabiku od směsi Mocha Italia?

OSVĚŽTE SE CIDREM ROUGE DELICE NA PRAŽSKÉM LETIŠTI

Oblíbili jste si lehké perlivý alkoholický nápoj, který Francouzi vyrábějí již po staletí z jablek? V kavárnách Costa Coffee na Letišti Václava Havla Praha si můžete nyní vychutnat nový vynikající „síd“ ze stáje Louis Raison Cidre. Osvěžující nápoj je pojmenován podle své hlavní suroviny, odrůdy jablek Rouge Delice, která se pěstuje pouze ve Francii, přímo v sadech Louis Raison. Pro tuto vysoce kvalitní odrůdu je charakteristická jasně červená slupka a především jasně červená dužina. Výsledkem je komplexní, dokonale zralá a mimořádně osvěžující chuť s příchutí sytého jablečného kompotu a karamelizovaných jablek.

**LOUIS
RAISON**
FRENCH
CIDRE

•
**UNIQUE RED
FLESHED APPLES**

•
Exkluzivní cider
z unikátní
odrůdy jablek
ROUGE DELICE



L. Raison

www.artrade.cz
www.louisraison.cz

Nelamte si hlavu s dárky. Nakupte je v Costa Coffee

Chcete potěšit svoje blízké, ale bojujete s nedostatkem času a nápadů? Dárky z Costa Coffee to vyřeší za vás. Zajděte si na kávu, v klidu si prohlédněte naši nabídku a pak jen odškrtněte položky z vánočního seznamu.

Pro manžela

1 Nerezová termoska Contigo do sportovní tašky

Designová ocelová termoska značky Contigo o objemu cca 430 ml pojme Costa kávu velikosti primo i medio a uchová ji teplou po dobu až 4 hodin. Samočinný mechanismus uzavírání zabrání náhodnému rozliti tekutiny, takže lahev můžete bez obav zabalit třeba do sportovní tašky.

Pro sestru

2 Designový termohrnek Costa na nákupy i do parku

Termohrnek Costa v klasicky červené barvě, který pojme až 450 ml vašeho oblíbeného nápoje, je ideálním vánočním dárkem pro všechny milovnický i milovnice kávy.

Pro maminku

3 Hrníček do sbírky

Která maminka nemá ráda staré dobré porcelánové hrnečky? Kromě klasických hrnečků, do kterých se v Costa Coffee připravuje káva, jí můžete pořídit i nový hrnek Camelot v bílé barvě se vzorem kávových zrnků, Costa Coffee Roastery hrneček s obrázkem londýnské pražírny nebo skleněný hrneček s motivem kávovníku.

Pro tatínka

4 Káva Mocha Italia v plechovce

Směs kávových zrn Mocha Italia vytvořená zakladateli kavárenského řetězce bratry Brunem a Sergiem Costovými se v takřka nezměněné podobě vyrábí dodnes. Zrnkovou nebo již namletou směs o váze 250 gramů můžete zakoupit v elegantní Costa plechovce.



Pro tchyni

5 Zářítka s vůní kávy

Nevíte, co by jí nejvíc potěšilo, ale darovat pod stromeček peníze se vám opravdu nechce? Pak jsou skvělým řešením dárkové karty Costa Coffee v hodnotě 250 Kč, 500 Kč a 1000 Kč.

Pro bráčku

6 Termohrnek Excalibur k počítači nebo na rande

Hrnek pro kluka? Proč ne, když se jmenuje po legendárním meči krále Artuše. Termohrnek z nerezové oceli s fialovými prvky udrží nápoj teplý až po dobu čtyř hodin. S tím už se dá něco zvládnout.

PRO KAMARÁDKU KÁVOVÉ SEMINÁŘE COSTA COFFEE

Je akční a ráda zkouší nové věci? Semináře „Vydejte se na cestu kávy s Costou“ nebo „Stáňte se odborníkem na techniku latte art“ jsou pro ni to pravé. Zasnějí ji do všeho, co souvisí s kvalitní kávou, od pěstování, pražení až po samotnou přípravu šálku lahodné kávy. Termíny konání seminářů budou zveřejněny na webových stránkách www.costa-coffee.cz a na Facebooku.

Desatero tipů, jak mít hezké vánoční fotky

Vánoční svátky jsou příležitostí, kdy své mobily a foťáky plníme desítkami nových snímků, abychom si zachovali vzpomínky. Ač se snažíme zachytit vánoční atmosféru sebedíp, často se něco nepovede: rozmazaná světla na stromečku, červené oči, tady je to přesvícené, tady vypadám tlustě... Znáte to, že? Jak se vyvarovat chyb při focení?

1 Pro zachycení vánoční atmosféry nefotěte jen členy rodiny, ale vše, co k svátkům patří: detaily vánočních ozdob, cukroví, kapra v troubě, štědrovečerní večeři na stole, rozbalování dárků, rozkrojené jablíčko, dopis pro Ježíška atd.

2 Focení v šeru za svitu svíček či žárovek je vždy náročné. Čím lepší mobil nebo foťák máte, tím lépe si s přitímím poradíte. Pokud to automat nezvládá, nastudujte si předem nastavení focení ve tmě, ať tím na Štědrý den neztrácíte čas.

3 Zapomeňte na focení s bleskem, raději si rozsviňte. Blesk často napáchá víc škody než užítku, fotky vypadají uměle a zaručeně vám zkazí kouzlo záře svíček.

4 Kdy zmáčknout spoušť? Nejdůležitějším nastavením pro vás bude rychlý čas závěrky, jde vám o co nejnižší použitelné ISO (hodnota citlivosti snímače). Zjednodušeně řečeno: Čím kratší čas závěrky, tím méně rozmazaných snímků. Čím vyšší ISO, tím více šumu na fotkách.

5 Promyslete si kompozici. Před stisknutím spouště si prohlédněte hrany fotografie. Neusekli jste někomu hlavu? Nemáte obličej uprostřed fotky a nad hlavami příliš prázdného místa? Nesvítil vám u hrany fotky zapnutá televize? Fotíte z té správné strany, abyste měli v pozadí stromeček místo sporáku?

6 Myslete na zlatý řez. Fotografické pravidlo říká, že fotografovaný objekt by měl být právě ve zlatém řezu, což je přibližně ve dvou třetinách šířky a dvou třetinách výšky. Fotek lidí stojících přímo uprostřed už jistě máte dost, zkuste to tentokrát jinak.

7 Vyfoťte si více snímků z jedné situace. Je škoda, když pak druhý den zjistíte, že vám dítě na jediné společné fotce u stromečku zrovna zavřelo oči. Naučte se pravidlo „každá fotka třikrát“, ať máte z čeho vybírat a promazávat.

JAK NA FOTKÁCH „NEBÝT TLUSTÁ“?

Vyzkoušejte si správný postoj před zrcadlem: Hlavu zpřímá – nedávejte ji dolů (dvojitá brada), ani nahoru (je vidět do nosních dírek). Stoupněte si mírně bokem, ale ramena natočte rovnoběžně na fotografa a stáhněte je dolů. Narovnejte záda. Pokud chcete pokrčít jednu nohu, pak vždy tu bližší k objektivu, o zadní se opírejte. Ruce netlačte příliš k tělu, mezi hrudi a paži nechte mezeru.



8 Foťte i nečekané momentky. Nevoňte se na své objekty „kuk, úsměv, sýr“ apod., naopak je zachycujte v okamžicích, kdy o tom nevědí, fotky budou vypadat přirozeněji, nikoli strojeně.

9 Pořičte si stativ. Prodává se i k mobilům. Pokud rádi fotíte, tato drobná investice se vám na krásných fotkách okamžitě vrátí. Ze stativu totiž lze fotit s mnohem delším časem a nižší hodnotou ISO.

10 Nezapomínejte na sebe! Je škoda, když jeden člen rodiny na fotkách chybí. Naučte se proto používat samo-spoušť.



Coca-Cola

TASTE THE FEELING

Obdarujte partnera nápaditě i stylově



Ptát se vás, zda si lámete hlavu nad vánočním dárkem pro svého partnera, je skoro zbytečné. Jistě ano. Jako každá správná manželka či přítelkyně chcete vymyslet něco originálního, neotřelého, zábavného, překvapit a udělat radost. Nápady došly? Máme pro vás pár tipů na netradiční dárky pro muže.

Ponožky z Ponožkovic

Už jste slyšela o tomto veselém spolku, který si říká Klub pánů z Ponožkovic? Koukněte na jejich skvěle propracované webové stránky www.ponozkovic.cz. Najdete tam jednoduchý návod, jak se stát jejich členem, což znamená nechat někomu posílat jednou měsíčně pár originálních pestrobarevných ponožek. Členství si můžete zvolit na tři měsíce anebo třeba na rok. Každý měsíc pak vašemu partnerovi přijdou domů do schránky jedny krásné ponožky.

Surfování na umělé vlně

Už si váš protějšek někdy vyzkoušel opravdové surfování? Díky novému simulátoru v pražských Letňanech kvůli tomu nemusí cestovat až k oceánu. V tamější Surf Areně zažije nezapomenutelné, když „chytne svoji první vlnu“. Zkušební instruktoři ho naučí techniku jízdy od prvních pokusů vleže na bříše nebo na kolenou až po vzrušující jízdu ve stoje. Kdyby vašeho muže nelákalo zrovna surfování, můžete vybrat z mnoha dalších zážitkových poukazů – například do vedlejší Hurricane Factory, kde si ve větrném tunelu vyzkouší létání, stav beztlíže a volný pád s rychlostí větru až 270 km/h, anebo třeba na unikátní carvingový trenážer SkyTech Inter-



aktiv v podolském Skicentru, který nabízí skvělou možnost nácvičku lyžařských dovedností a vylepšení fyzické kondice.

Až po uši v pivě

Není-li váš partner zrovna nadšený sportovec, nadělte mu trochu pohody s chutí jeho oblíbeného moku.

Na mnoha místech České republiky najdete různé pivní lázně, kde se (nejen) pánové mohou ponořit až po uši do piva, v klidu popíjet a relaxovat. A zároveň si užít blahodárných účinků pivní lázně, která uvolňuje stres a napětí, zklidňuje a omlazuje pokožku, zlepšuje krevní oběh a detoxikuje.

I muži mají své dny

Až otevře obálku s poukazem do holičství, bude na vás možná zírat jako na blázna a ptát se „Jsem snad metrosexuál?“, ale až bude odcházet z jednoho z takzvaných Barber či Gentlemen Shopů, bude nadšený. Dopřejte mu luxusní péči, při níž ho oholí tradiční britovou, upraví vlasy, obočí i chloupky v nosu a uších, namažou krk a paže, dají parafinový zábal na ruce a k tomu všemu ho pohostí sklenkou whisky a doutníkem.

Nablýskaný auták

Je pýchou vašeho partnera jeho automobil? Bezpochyby ho potěší darovaný poukaz na interiérové čištění vozu včetně tepování látkových či čištění kožených sedaček. Dobrým tipem je také voskování karoserie, které chrání autolák před vlivy zimního počasí. Už jen to, že se zajímáte o jeho auták, znamená plusové body pro vás.

Kolekce Superdry AW17 přináší ďábelské detaily

Kultovní britská značka Superdry, která slaví úspěch od Londýna přes Bombaj až po Hongkong, přichází tento podzim s ďábelskými detaily. Značka i nadále staví na třech pilířích, na kterých byla v roce 2003 vybudována: na krejčovské propracovanosti, vysoce kvalitních materiálech a originálních grafických vzorech.

Kolekce Superdry podzim/zima 2017 si pohrává s nepřehlédnutelnými nášivkami, výšivkami a potisky inspirovanými zdanlivě neslučitelným. Ve směsi kostek, kamufláží, nášivek a nápisů se totiž setkává prerie s punkem. Výsledkem je městský styl přetavený do retro sportovního ducha, který se v davu neztratí. Můžete se těšit na nové, opravdu výrazné tvary, barvy a detaily.

V kolekci určené pro chladnější dny klade značka Superdry důraz na kvalitní izolaci a podšití oblečení. Z funkčního hlediska se inspirovala armádními prvky, které se promítají například do praktických kapes, uzávěrů a zipů vojenského typu u bundy Rookie. Džínovina se tuto sezonu vrací k rokenrolu s potrhaným a přednošeným vzhledem. Na pány čeká retro grafika ve stylu anglických devadesátých let a alpských sedmdesátek, na dámy zase nové střihy topů, sukní a šatů v ikonické rudé, šedé a námořní modři v odlehčeném francouzském holčičím stylu.



V ČESKÉ REPUBLICCE BUDE ZASE O JEDEN OBCHOD SE ZNAČKOU SUPERDRY VÍC. V PRAŽSKÉM OC PALLADIUM SE OTEVŘE V PROSINCI 2017 DALŠÍ PRODEJNA S OBLEČENÍM TĚTO KULTOVNÍ BRITSKÉ ZNAČKY.



Žijte hygge.
Mějte hygge.
Bud'te hygge!

Co je to štěstí? Třeba to, že jste vy a vaši blízcí zdraví, že máte kde bydlet, co jíst a že na vás doma někdo čeká. Ale dovolíte si občas pocít štěstí a pohody prožít? V tom je možná ta potíž.

Dánové jsou nejšťastnější

Dánové jsou údajně nejspokojenějším národem na světě. Mají k tomu hodně důvodů. Pracovaný sociální systém, nízká míra korupce, kratší pracovní doba. Ke spokojenosti přispívá i jedna zdánlivá maličkost, která se ve skutečnosti stala světovým, nebo přinejmenším evropským fenoménem. O dánském životním stylu hygge, který se vyslovuje trochu hýkavě jako „hüke“, už vyšlo nespočet knih a ještě více blogových článků. Popisuje stav „na pohodu“, pocít útulnosti, český bychom řekli „klid a nohy v teple“.



K hygge patří měkké pleteniny a hebké kočky.



PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS ENERGETICKY ÚSPORNÝ A VELMI PRAKTICKÝ BUNGALOV ZA SKVĚLOU CENU 2 499 000 Kč VČETNĚ DPH

Právě jste našli nový domov! Nejnovější bungalov Luminoso od Haas Fertigbau splňuje vše, co od rodinného domu chcete. Jeho srdcem je velký, světlý obývací pokoj spojený s kuchyní, nabídne vám i samostatnou ložnici a další dva pokoje s přístupem na zahradu. A navíc, stejně výhodný jako cena je i jeho provoz.

Více informací o novém bungalovu Luminoso najdete na našem webu
www.Haas-Fertigbau.cz

Haas

besser bauen.

Hygge není zevlování ani zdravotvěda

Jak to Dánové dělají? Není to nic složitějšího. Pravidelně se balí do vlněných dek, navlékají teplé ponožky, zapalují svíčky, boří se do pohodlných ušáků s hrnkem čaje nebo kávy či se sklenní oblíbeného alkoholu a jen tak si „hyggují“. Ale pozor! Hygge není žádné poflakování nebo zevlování. Jestli chcete žít jako správný pohodový Dán, musíte jít pocítím štěstí n proti. Než se uvelebit v měkkém křesle se šálkem kávy, je třeba věnovat trochu času přípravě nápoje a zlehka uklidit, aby vám ve výhledu nezačláníla kupa špinavého nádobí. Hygge není ani zdravý

životní styl. Nevedou k němu kilometry běhu ani kila chia semínků. Chcete-li být spokojeni, dejte si něco opravdu dobrého, nejlépe s čokoládou a se šlehačkou. A dvakrát.

Co k tomu potřebujete?

Pokud jste hygge začátečníci, seřadte si seznam věcí, bez kterých se rozhodně neobejdete. Patří mezi ně hromady různobarevných polštářů, několik teplých dek, několik párů pletených ponožek, oblíbená kniha, deska nebo film, svíčky a sirky, čokoláda a podle osobních preferencí víno, whisky, čaj nebo káva. Hygge se dá stejně dobře provozovat i s lahví piva

u sledování fotbalového zápasu. S hygge se naopak naprosto vylučují debaty na jakákoliv nepřijemná témata, zejména politické povahy.

Hygge v každodenní praxi

Můžete jít ještě dál a provozovat hygge také během každodenních nudných aktivit, dokonce i těch méně oblíbených. K vaření si otevřete lahev vína, k uklidit si pusťte oblíbenou hudbu, na pracovním stole si zapalte čajové svíčky. K procvičování učiva se vzpurným potomkem si uvařte voňavý čaj s uklidňujícím kořením. Že už to tak dávnou děláte? Pak žijete v severském zenu, ani o tom nevíte.



Bez šálku kávy nebo čaje se neobejdete.

Drobné vánoční radosti

Někdy vykouzlíte vánoční atmosféru úplnou maličkostí. Smrková větvička ve váze, závan skořice z kuchyně, cukroví schované v plechové krabici po babičce. Dejte si v kavárně Costa Coffee kousek vánočního pečiva a nechte se unášet na bezstarostné sváteční vlně.

Kokosová makronka se rozplyne na jazyku

Na povrchu jsou křupavé, uvnitř vláčné, zkrátka kokosky, jak mají být. Díky našlehaným vaječným bílkům se rozplývají, sotva se dotknou jazyka. Třetinu obsahu tvoří strouhaná kokosová dužina, která propůjčuje tomuto pamlsku název a vánočním svátkům jednu z jejich typických vůní.

Linecké cukroví: „slepované“ jako od babičky

Kdybyste pátrali v rakuském Linci po původu lineckého cukroví, narazíte pravděpodobně na marmeládou slepovanou kolečka, kterým se

říká „linecké oči“. Podobají se našemu „slepovanému“, nepečou se však z lineckého, nýbrž z takzvaného křehkého těsta. Linecké cukroví zkrátka nemá s Lincem a jeho slavným koláčem nic společného. Jestli jste klasiku vánočních tabulí letos ještě neochutnali, zakousněte se do našeho máslového lineckého pečiva slepovaného marmeládou. Tuto pochoutku jsme pro vás na období Vánoc připravili v podobě zvonečků.

Perníkový muffin a jeho věrný panáček

Perníkový muffin, nadýchaný bochánek s perníkovou náplní, v němž se jemné tóny zázvoru harmonicky propojují s náplní ze zlatého sirupu, který chutná lahodně po karamelu a perníkové těsto krásně zvláčňuje. Karamelovou polevu na povrchu korunuje mini perníček s vánočním motivem. Bude chutnat báječně s jakýmkoliv z našich zimních nápojů, nejlépe se ale doplňuje s Perníkovým latte.



Perníkový muffin

Nadýchaný bochánek s perníkovou náplní je oblíbenou stálíci naší sváteční nabídky.

Nové kavárny Costa Coffee pro příjemnější cesty a nakupování

Čekáte na vlak nebo vítáte návštěvu na nádraží? Chodíte po vánočních nákupu a potřebujete se v klidu zamyslet nad tím, koho ještě potěšit? V takové chvíli přijde vhod šálek dobré kávy a pohodlný ušák.

To vše si můžete nyní dopřát v nových kavárnách, které vyrostly v Praze na Masarykově nádraží a v obchodním centru Forum v Ústí nad Labem. Svých Costa Coffee oáz kvalitní kávy a ničím nerušené pohody se do konce roku dočkají ještě pražské OC Černý Most a IGY Centrum v Českých Budějovicích. A co mají všechny nové kavárny společné? Příjemný design Atlas, pro který jsou typické tlumené barvy s červenými akcenty, poctivé přírodní materiály a důraz na pohodlné kvalitní sezení.



Další Costa Coffee kavárna byla slavnostně otevřena v Ústí nad Labem v OC Forum.

TIP!
ZPŘÍJEMNĚTE SI
VÁNOČNÍ NÁKUPY
V NĚKTERÉ Z NOVĚ
OTEVŘENÝCH
KAVÁREN.

FULL
steam
AHEAD

COSTA
pronto

**COSTA PRONTO
NA PRAŽSKÉM
HLAVNÍM NÁDRAŽÍ**

Jede vám to za pět minut? Na pražském Hlavním nádraží se můžete od listopadu občerstvit v netypické kavárně Costa Pronto, která nabízí „rychlovky“ prvotřídní kvality. Kávu s sebou si můžete vychutnat ve vlaku.

Úryvek z knihy

Náhle Dina nemohla uvěřit, že by Bůh neměl k jejímu světu přístup, jak Ješua tvrdil. Anebo byl Jeruzalém pozůstatkem z dob, kdy o jeho pravé moci nikdo nepochyboval a vše se tvořilo skrze jeho nekonečnou láskyplnou vůli.

Ano, Jeruzalém byl tím jediným správným místem, jehož zářivé zdi si pamatovaly časy Boží slávy a neutuchajícího štěstí bytostí, které zde žily, aniž by musely poznat smrtelnost. Dina nakonec musela procitnout. Archenus na ni čekal. Protože netušila, kde přesně Jožuův dům stojí, nechal Lazar vzkázat, aby na ni u hlavní brány někdo počkal.

Dina byla vzrušená, když procházela mohutnou branou. Zvrátila hlavu a důkladně si ji prohlížela. O to ji chtěl Ješua připravit. Archenus pokračoval dál a ztratil se Dině v davu. Ona si toho nepovšimla. Dál zírala na kameny, ze kterých byla brána postavena. O to větší překvapení pro ni bylo, když ji z ničeho nic strhl cizí muž na stranu, aby nepřekážela konvoji římských vojáků, mířících ven z města. V jejich čele pochodovala část pěšího oddílu sedmé legie, která tvořila základ prokurátorovy vojenské moci v Judeji. Za ní jeli legáti na koních. Dina se přitiskla ke zdi, skoro nedýchala. Nikdy neviděla tolik ozbrojených Římanů najednou.

„Prokurátor. Zřejmě zase odjíždí do Caesareje,“ vysvětlil jí zachránce. Dina jen nepřítomně přikývla. Napadlo ji, že třeba prokurátora zahlédne. Zatímco ostatní klopili své zraky, nebo se pokoušeli co nejrychleji zmizet, Dina zírala na záplavu červených plášťů a symbolů římské moci. Bezostyšně se dívala do tváří mužů na koních a přemí-

tala, který z nich asi je prokurátor. Pak si povšimla vysokého holohlavého muže na bělostném koni. Jeho zbroj nebyla vidět. Celý se halil do velikého purpurového pláště. Třásl se zimou. Nevypadal dobře. Nejspíš byl nemocný. V okamžiku, kdy byl Dinin pohled nejsoustředěnější, muž jej opětoval. Výraz jeho tváře se proměnil. Dina si uvědomila, co vlastně činí, a rychle sklopila zrak. Římané přešli kolem ní, až nezbyl jediný. Napětí u brány polevilo.

Za městskými hradbami vydal Pilát rozkaz k zastavení. Když byl vyslyšen, obrátil se ke svému nejoblíbenějšímu otrokovi. Drobný mužik, původem Rek, znal pánova přání ještě předtím, než je on sám vyslovil. I teď věděl, na co se ho Říman zeptá.

„Leónide, zjisti, kdo byla ta žena u brány.“

Rek přikývl, jako by nebylo nic snazšího, a vydal se zpět do města. Sám veliký prokurátor ho po chvíli následoval, stejně jako jeho zmatený doprovod.

Dina se vyděsila. Archenus zmizel kdovíkam. Její muka ale neměla dlouhého trvání, když mezi proudícím davem lidí zahlédla záplavu rudých vlasů. Miriam k ní přistoupila a Dina ženu prudce objala.

„Doufala jsem, že to budeš ty,“ řekla jí, když uvolnila objetí.

„A já zase věděla, v co doufáš,“ usmála se Miriam.

„Jsi překrásná. Pokaždé, když tě vidím, jsi o něco hezčí,“ pokračovala Dina a nechala se příbuznou odvést do útrob města. Miriam překvapilo, že jí to Dina říká. „Děkuji, milovaná, doufám jen, že nebudeš zklamaná.“

„O to se nestrachuj. Jistě nebudu.“

KRISTÝNA FREIOVÁ GALILEJEC

Kdo byl ve skutečnosti Ježíš? Byl opravdu takový, jak nám jej Bible předkládá? Mladá česká autorka Kristýna Freiová, absolventka Literární akademie Josefa Škvoreckého, ve své prvotně líčí příběh Galilejce Ješua, který odložil svou nesmrtelnost, svá křídla archanděla, aby se jako člověk pokusil změnit náš svět. Hlavní postavou románu však není on, muž s nadpřirozenými schopnostmi, bojující s předsudky, nedůvěrou a zaslepeností lidského světa, ale jeho žena Dina. Ta se provdala za syna tesaře Josefa s touhou žít obyčejný život, takový, jaký jí doba přisoudila. Záhy však poznává, nakolik se zmýlila... Kniha Galilejec sahá za hranice evangelií až do světa, který by se mohl stát naší realitou.

Vydalo nakladatelství Fortuna Libri, listopad 2017.



Pořídte si do knihovny

LUXOR

Knihy doporučuje
knihkupectví
Neoluxor



Jo Nesbo Sněhulák Kniha Zlín

Je listopad. V Oslu napadl první sníh. Birte Beckerová přichází z práce domů a chválí manžela a syna, jakého postavili v zahradě krásného sněhuláka. Jenže oni žádného nepostavili. Celá rodina užasle zírá z okna. Sněhulák je obrácen tváří k domu a jeho černé oči hledí přímo dovnitř. Ráno je Birte pryč. Zmizela bez stopy. Jen sněhulák má kolem krku její šálu. Vrchní komisař Harry Hole dostává tajemný dopis s podpisem „Sněhulák“ a také novou kolegyni Katrine Brattovou, která si v tajuplnosti se Sněhulákem nezadá.



Jean-Paul Belmondo Belmondo o Belmondovi Práh

Je čas bilancovat, uvědomuje si samotný Jean-Paul Belmondo, a tak vedle autobiografického vyprávění uspořádal také velkolepý fotografický průřez svým životem. Unikátní fotografie pochází jak z jeho osobního archivu, tak z mnoha desítek světových agentur. Belmondo zde ožívá jako milující manžel, šťastný táta a dědeček, stejně jako milovník ze svých nejslavnějších filmů a charismatičká hvězda filmového plátna. Zcela výjimečná fotografická publikace ze života jedné herecké legendy udělá radost pod vánočním stromčkem všem jeho obdivovatelům.



Dara Rolins Rok podle Dary 2018 PRESCO PUBLISHING

Týdenní motivační diář Rok podle Dary 2018 navazuje na velký úspěch předchozího vydání. Známa zpěvačka vytvořila pro své fanoušky nového průvodce zdravým životním stylem, v němž najdou vyzkoušené návody, jak dosáhnout harmonie, rovnováhy a pocitu spokojenosti. V průběhu celého roku autorka v diáři představuje další rady, tipy a své postřehy, texty jsou doplněny o atraktivní fotografie. Těšit se můžete na nové „vychytávky“, jako například nepostradatelné zrcátko nebo sadu motivačních samolepek.

COSTA COFFEE
Staň se žralokem
v moři baristů!



Stačí jeden klik a zaslat životopis na:

jobs@costa-coffee.cz

nebo zvednout telefon a vytočit:

222 515 044

Herní tipy: Zaostřeno na muže

Zatímco dobrou kávu v Costa Coffee si můžete dát po celý rok, existují odvětví, v nichž je předvánoční sezona eskalací celého roku, a platí to i pro počítačové hry. V klidu se usadte, máme pro vás nejzajímavější kousky tohoto podzimu a zimy!

Začneme svižně. Se sporty! Již v září se rozjely nové díly zavedených sérií FIFA a NHL, tentokrát s číslovkou 18. Na obálce nejoblíbenější fotbalové simulace je Cristiano Ronaldo, a právě jemu se vývojáři věnovali nejvíce. Nicméně i ostatní světové hvězdy nabídnou realistické zpracování svých ikonických pohybů, ať jsou to ostré klíčky Raheema Sterlinga nebo charakteristický sprint právě Ronalda. Virtuální fotbal vypadá parádně a možnost, jak se vyblbnout, je mnoho, letos dokonce s pražskou Spartou! Chcete hrát s kamarády online ligu, zkusit si cestu jedné fotbalové hvězdičky z nuly do Premier League v módu Journey nebo si budete tvořit vlastní FIFA Ultimate Team? Buďte v klidu, máte na to celý rok, nic lepšího nevyjde.

To platí i pro hokejovou simulaci, která je k dostání jen na PS4 a Xbox (FIFA je i na PC a Switch). Zde je největší důraz logicky kladen právě



na Národní hokejovou ligu. Potěšil nás i nový mód 3 na 3, což je taková hokejová variace na futsal. Jenom zde se tedy mnohem častěji ocitnete „namazaný na mantinelu“.

Lavina nekorektního humoru přichází se South Park: The Fractured But Whole, výlet do Egypta můžete zas podniknout s Assassin's Creed: Origins. Fanoušci Pána prstenů si nenechají ujít Middle-earth: Shadow of War, kde budeme čistit Mordor od skřetů a orků. Pokud dáváte přednost Hvězdným válkám, tak vyhlízejte Star Wars: Battlefront 2. Jedná se o největší hru ze světa Luka

Skywalkera všech dob a na virtuálních bojištích budete bojovat proti celému světu. Ikonické postavy, mytická prostředí... Battlefront 2 tohle všechno má!

Pokud dáváte přednost tradičnějšímu střelení, je zde Call of Duty: WWII. Legendární série se vrací ke svým kořenům. V kampani pro jednoho hráče zažijeme ty největší bitvy druhé světové války od vylodění na Omaha Beach po obsazení Berlína. Nové možnosti přinese i online hraní. Mezi střelkami událost roku!

Událostí nejen roku, ale snad celé pětilky je Gran Turismo Sport. Nej-



TIP: VIRTUÁLNÍ REALITA

To, o čem jsme jako chlapi snili, můžeme nyní zažít ve svém obýváku. Virtuální realita je již pár let skutečností, tak po čem teď sáhnout? Nejtvrďší hráče určitě uspokojí HTC Vive, kde se dokonce můžete částečně pohybovat. K tomu samozřejmě potřebujete prostor a snímáči kamery. Cena odpovídá úrovni zážitku, jen za headset zaplatíte cca 25 000 korun a minimálně stejnou částku musíte investovat do PC, pokud ho tedy nemáte. Výkonem a zážitkem je však toto řešení nejdál.

Jednodušší variantou je PlayStation VR, které vyjde lehce přes 10 000 Kč (podle dalších periférií), a pokud doma máte PlayStation 4 či ještě lépe její vylepšenou verzi PS4 Pro, jedná se o nejschůdnější cestu k virtuální realitě. Střílečka Farpaint nebo již zmíněné Gran Turismo Sport jsou už skutečné AAA tituly pro VR. A to se blíží virtuální verze super legend jako Fallout, Skyrim nebo DOOM!

populárnější závodní hra opět dorazila jen na PlayStation, respektive PS4. Realistické pohyby vozů a jejich milimetrové nastavení, propracované stadiony i modely a spousta závodů i řídicích výzev. Pokud doma máte Xbox One a chcete autáky, sáhněte po Forza Motorsport 7. Více akční arkádové závody pak nabídne nová Need for Speed Payback, kde budete řídit i řadit kousek od Las Vegas.



Gran Turismo Sport obsahuje přes 130 vozů, za jejichž volant lze usednout - od sériových přes závodní až po koncepty.



Desková jistota

To byly vesměs elektronické tipy. Ale co když jste na chalupě nebo na horách s kamarády či s rodinou? Připojovat konzoli k místní televizi je krajně nepraktické, navíc si naprosto zprzníte tu romantiku, že jste konečně vypadli z města. Stolní nebo také deskové hry se skvěle hodí na výlet, a nakonec i na víkendový den. Pozor, většina z nich je zábava na celý večer!

Evergreeny podobných akcí jako Aktivita nebo Monopoly (včetně jejich české odnože Dostihy a sázky) ponecháme stranou. S těmi nikdy nic nezkazíte. Z hitů posledních let rozhodně doporučíme Krycí jména českého autora Vlaady Chvátila, které získaly cenu Spiel

des Jahres, což je takový herní Oscar! Je to jednoduchá hra se slovíčky a jejich konotacemi, užijí si jak mistři slova, tak začátečníci.

Populární jsou také kvízy, třeba Česko: Otázky a Odpovědi nebo novější iKnow. My se ale zaměříme na ryze pánské kousky, které vyšly nedávno. DOOM na motivy legendární hry vás postaví před mnoho pekelných nepřátel a budou léta končetiny. Náš poslední tip je nabídka, která se neodmítá: Konečně i u nás vyšla deskovka Kmotr: Impérium Corleónů! Vybírání výpalného, vydírání, tajemné vraždy, podplácení... Vládcem New Yorku může být je jedna rodina!



Zalenošit si? Proč ne, ale nepřehánějte to

Tu a tam si zalenošit, proč ne? Zrovna tak ale platí, že se nic nemá přehánět. Proč? Pokud byste si totiž lenošeni protáhli poněkud víc, dostane vaše fyzická kondice pořádně zabrat. Takové dva týdny nicnedělání už napáchají na vaši svalové „výbavě“ docela zásadní škody. Takže pozor! Může to být těžká rána pro vaši fyzickou kondici...

Že dva týdny bez pohybu nic tak zásadního nemohou způsobit? Omyl! Podle studie vědců z kodaňské univerzity stačí pouhých čtrnáct dní na to, aby se výrazně snížila vaše síla a množství svalové hmoty. Pravdou je, že vzorku vybraných „pokusných jedinců“ vědci připravili při testu hodně extrémní podmínky. Lidé ve dvou skupinách – v jedné s průměrným věkem 23 let a ve druhé 68 let – nemohli používat jednu nohu a pohybovat se mohli pouze s berlemi. Ještě předtím prošli všichni poměrně intenzivním šestitýdenním cvičením.

Je sice pravda, že nějaké vánoční polehávání na gauči u televize a konzumace vanilkových rohlíčků není zdaleka takovým zásahem, ale i tak byly výsledky experimentu hodně zajímavé. Přesněji řečeno, alarmující. Síla nepohyblivé nohy se u skupiny starších mužů snížila o 23 procent, u mladší skupiny dokonce o 28 procent. Stručně řečeno, jako by zestárlí o 40 let.

O sílu navíc přišla i zdravá noha – u obou skupin zhruba o 10 procent. Dalším průvodním jevem byla i ztráta svalové hmoty, což platilo především pro skupinu mladších mužů. Pokus přinesl ještě jedno varování. Ani šest následujících týdnů intenzivního tréninku na spinningu nestačilo na to, aby se účastníci experimentu vrátili na původní úroveň své síly.

Co s tím? Jak už bylo řečeno, tu a tam si zalenošit, nic proti tomu. Ale také platí, že pohyb je život. Pokud chce být dnes muž fit a plný síly, musí si nalézt nějakou pohybovou aktivitu. Nemluvíme ale ani zdaleka o nějakém tréninku vrcholového sportovce.

Argumenty typu nemám čas, chyběj mi peníze nebo že nejsem úplně zdravotně v pořádku, neobstojí. Vhodný druh pohybu může najít každý. A začít lze kdykoliv. Stejně ve dvaceti jako v šedesáti letech. Na začátek to může být pravidelná chůze. Při hodině rychlé chůze denně člověk nejenže zhubne, ale navíc vylepší i svůj oběhový systém.

Ale pozor! Pokud jste lenošili déle a vystrašil vás pohled do zrcadla na ochablé svalstvo nebo jste se museli dlouho vydýchávat po „výstupu“ po schodech do třetího patra, nesnažte se vše dohnat za jediný den. Začněte postupně, trénujte s rozumem a postupně zvyšujte dávky.

Dobrou variantou na vylepšení kondice je kolo, byť přes zimu je to poněkud problematictější. Stejně jako plavá-

ní je vhodné pro kohokoliv. U běhu už to tak úplně neplatí. Tím si lze leckdy i ublížit, pokud zvolíte špatnou obuv nebo jste měli už dříve problémy s klouby a páteří.

Jmenované sporty sice významně vylepší fyzickou kondici, pomohou shodit nějaké to kilo navíc, ale nezajistí to, o čem většina mužů sní: mít dokonale vytvarovanou postavu. Tady pomůže cvičení. Lze cvičit i doma, ale lepší podmínky nabízejí posilovny a fitness centra. A minimálně na začátku je dobré nechat si poradit od odborníků, abychom si sami spíš neublížili.



AUTHOR
B I C Y C L E S

**NOVÁ KOLEKCE
V PRODEJI**

WWW.AUTHOR.EU
FACEBOOK.COM/AUTHOR.EU

CHCETE VYPADAT A CÍTIT SE DOBRĚ?

- Najděte si svůj druh pohybu.
- Nestresujte se.
- Jezte zdravě.
- Nesmířte se s „pneumatikou“.
- I muži voní.
- Hýbejte se i odpočívajte.

Věnujte jako dárek předplatné do divadla

Přemýšlíte, čím k Vánocům obdarovat své blízké? Svě rodině či přátelům můžete věnovat předplatné do divadel ABC a Rokoko. V nabídce je i speciální balíček, který navíc obsahuje brož jelena z limitované edice Deers vyrobené pouze pro Městská divadla pražská.

Volné vstupy na libovolná představení

Předplatit si můžete volné vstupné na čtyři nebo osm libovolných představení v divadlech ABC a Rokoko, na výběr máte ze dvou cenových zón. Prvních 40 kupujících navíc získá krásný kalendář Momenty za oponou (platí pro předplatné na 4 vstupy) nebo knihu *100 let Divadla Rokoko* a CD s písněmi z úspěšné inscenace *V+W Revue* (při 8 volných vstupech).

Jaké další výhody mají držitelé předplatného?

Vstupenky si mohou zakoupit vždy o dva dny dříve než ostatní diváci, pravidelně jsou informováni o novinkách v Městských divadlech pražských, každý měsíc mohou navštívit jedno představení za zvýhodněnou cenu 90 Kč do všech cenových zón, získají slevu při koupi programu k inscenaci, šatnu zdarma nebo se jednou za rok mohou setkat se svými oblíbenými herci z Městských divadel pražských a dostat od nich autogram. Nově je v nabídce předplatného také speciální balíček, v němž kromě 4 vstupenek získáte i brož jelena z limitované edice Deers vytvořené speciálně pro Městská divadla pražská (k zakoupení pouze na pokladních divadel).

Dárkové poukazy na nevědní zážitky

Pokud by si vaši blízcí rádi užili divadlo na vlastní kůži, mohou je potěšit i poukazy na některé doprovodné aktivity. Pro ty, kteří by si chtěli vyzkoušet, jaké to je být hercem, je ideálním dárkem Herecký kurz pro neherce. Součástí jednodenního workshopu je i návštěva divadelního představení a následná beseda s herci. Děti, i se svými rodiči, si mohou užít odpoledne na Divadelní ABCedě. V rámci divadelní dílničky se seznámí se světem divadla a kromě herců potkají i jiné zajímavé profese. Dámy si mohou přijít odpočinout do divadla na Dámskou jízdu. Čeká na ně představení v Divadle Rokoko, módní přehlídka, profesionální vizážistka, malé občerstvení, bohatá tombola a mnoho dalšího.

Předplatné či dárkové poukazy si můžete zakoupit na pokladních divadel ABC a Rokoko nebo online na internetových stránkách www.MestskaDivadlaPrazska.cz.

NÁŠ TIP: OTEC (DIVADLO ROKOKO)

Dojemná a současně vtipná tragikomedie o jednom smutném fenoménu naší doby – Alzheimerově chorobě. V hlavní roli Jan Vlasák. Premiéra 4. 11. 2017.

Nesem vám jelena



Viděli jsme v kině

Kvarteto



Barbora Poláková a Jaroslav Plesl v hlavních rolích, Miroslav Krobot v režisérském křesle. Už tato tři jména jsou předzvěstí dobré zábavy,

kterou nová česká komedie slibuje. Kvarteto muzikantů, na první pohled nesourodá čtveřice, spolu žijí na cestě za svou nejsvobodnější skladbou řadu humorných situací, ale i nedorozumění. Po řadě zádrhelů a bizarních situací jim jeden neplánovaný večer přinese jistou katarzi a vytoužený pocit štěstí.

Hodnotíme: ●●●○○

Matka!



Jennifer Lawrence a Javier Bardem hrají manželský pár, jehož idylické soužití v nádherném domě uprostřed přírody naruší nezvaní hosté, kterých neustále přibývá.

Proč to vypadá, že se původně šťastní novomanželé, kterým se už brzy narodí potomek, chtějí navzájem pozabíjet? Nejhorší zvuk, který můžete uslyšet v ráji, je zaklepaní na dveře... Výsostně originální thriller diváky překvapí, ať budou jakkoliv připraveni.

Hodnotíme: ●●●●○

Zabití posvátného jelena



Špičkový kardiolog žije spořádaný život se svou ženou a dvěma dětmi, až na jednu podezřelou věc – schází se s teenagerem Martinem, v němž dříme schopnost,

pro kterou neexistuje racionální vysvětlení. Tragédie je na spadnutí... Kubrickovský horor plný existenční úzkosti a bezvýchodnosti s Colinem Farrellem a Nicole Kidman v hlavních rolích získal v Cannes cenu za nejlepší scénář.

Hodnotíme: ●●●●●

Milada



Životopisný snímek je inspirován osudem JUDr. Milady Horákové, bojovnice za svobodu, demokracii a morální principy, jejíž příběh se dotkl mnoha lidí.

Děj se odehrává od roku 1937 a vrcholí její popravou v roce 1950 i přes mnohé protesty a žádosti o udělení milosti od osobností jako Albert Einstein či Winston Churchill. Natočen byl tak, aby oslovil nejen široké tuzemské publikum, ale především to zahraniční.

Hodnotíme: ●●●○○



Kulturní tipy na listopad a prosinec

Půvab všedního dne v obrazech

Od začátku prosince až do půlky března můžete zhlédnout doslova půvabnou výstavu v Paláci Kinských na Staroměstském náměstí. Národní galerie v Praze ji připravila k 300. výročí narození Norberta Grunda (1717–1767), významného představitele domácího rokoka. Výstava nese název Půvab všedního dne a přiblíží veřejnosti šíři žánrové malby tohoto jedinečného autora.

Ona a on. Banášová a Müller na jednom pódiu

Nečekané spojení dvou nezámenitelných slovenských osobností. Adela Banášová a Richard Müller se spolu vydávají na tour nazvanou Ona a on. Těšit se můžeme na Müllerovy největší hity doplněné o intimní zpověď a bezprostřední komentáře plné humoru, jak je vlastní pohledné a vždy vtípné moderátorce. Dvojice se postupně představí v pěti českých městech.

Vánoční sen Mariky Gombitové

Marika Gombitová se po dlouhé odmlce vrátila na koncertní pódium v loňském roce u příležitosti svého životního jubilea a čekalo ji upřímné a bouřlivé přivítání. Rozhodla se proto, že své české a slovenské fanoušky potěší znovu, a to jediným koncertem letošního roku, pro který si vybrala Prahu. Sen Mariky Gombitové, naprosto jedinečný koncert s řadou hostů, můžete navštívit 2. prosince v pražské Tipsport Aréně.



Tanec před vesnickým hostincem, olej, dřevo, 20,5 * 16,5 cm, Národní galerie v Praze

Richard Müller a Adela Banášová



Vánoce na modrých houslích

Na více než 10 místech naší republiky se v adventním období rozezní housle virtuosa Pavla Šporcla, který se vydává na vánoční tour. Představí skladby ze svého prvního vánočního alba, které natočil s proslulou Královskou liverpoolskou filharmonií. V koncertním provedení nebudou chybět ani tradiční české koledy.

Vánoční trhy v Praze

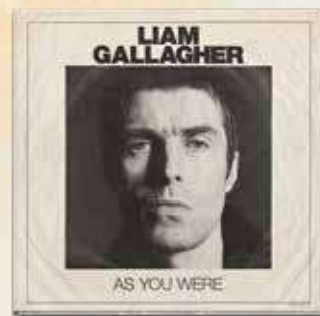
Největší vánoční trhy v tuzemsku můžete i letos navštívit na Staroměstském náměstí v Praze. Zahájeny budou den před první adventní nedělí, tedy v sobotu 2. prosince společně se slavnostním rozsvícením obřího vánočního stromu. Těšit se můžete na bohatý doprovodný program, staročeské tradice, dětské dílny a také na všechno tradiční občerstvení od pečených kaštanů až po svažené víno, zkrátka na pravou vánoční atmosféru.

Nová hudba



Gwen Stefani You Make It Feel Like Christmas

Není to vtíp, tato ska-rocková zpěvačka skutečně vydala vánoční album. A nechybí na něm Rolničky ani Tichá noc. Dvanáct svátečně laděných (z toho šest autorských) písniček potěší všechny milovníky vánoční atmosféry i jejího jedinečného hlasu. Jako bonus se těšte na coververzi Last Christmas od Wham!



Liam Gallagher As You Were

Sólový debut člena legendární kapely Oasis je na světě. I druhý z bratrů Gallagherových rozžijí slibně svou sólovou kariéru a fanoušci na jeho desce mohou očekávat dvanáct skladeb v jeho tradičním britpopovém stylu. Pokud máte doma gramofon, seženete i vinyl.



Pink Beautiful Trauma

Jedna z neočekávanějších desek letošního roku spatřila světlo světa. Kdo tipoval, že se dvojnásobná matka ve svém projevu trochu zklidní, mýlil se. Je tu opět „stará dobrá“ poprocková Pink se svým provokativním hlasem, nezbytnou dávkou ironie a rebelství.

COSTA COFFEE

Kavárny

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

*Praha
Masarykovo
nádraží*

*Forum
Ústí nad Labem*

ATRIUM FLORA
Vinohradská 151
Praha 3

HRADČANSKÁ
Stanice metra A,
Hradčanská
Praha 6

**LETIŠTĚ VÁCLAVA
HAVLA PRAHA**
Aviatická
Terminál 2, prst D
Praha 6

OC LETŇANY
Veselská 663
Praha 9 – Letňany

**PRAHA HLAVNÍ
NÁDRAŽÍ**
Wilsonova 8
Praha 2 –
Vinohrady

**LIBEREC
OC FORUM**
Soukenné náměstí 669

BB CENTRUM
Vyskočilova 4
Praha 4 – Pankrác

HRADČANSKÁ II
M. Horákové 119/201
Praha 6

**LETIŠTĚ VÁCLAVA
HAVLA PRAHA**
Aviatická
Terminál 2, příletová hala
Praha 6

OC NOVÝ SMÍCHOV
Plzeňská 8
Praha 5

ROZTYLY
Tomíčková 2144/1
Praha 4 – Roztyly

**LIBEREC
OC NISA**
České mládeže 456

**CENTRUM
CHODOV 0. PODLAŽÍ**
Roztylská 2321/19
Praha 4 – Chodov

ITALSKÁ
Italská 1
Praha 2

**MASARYKOVO
NÁDRAŽÍ**
Havlickova 1014/2
Praha 1 –
Nové Město

OC QUADRIO
Spálená 22
Praha 1

TYLOVO NÁMĚSTÍ
Bělehradská 102
Praha 2

**PARDUBICE
PALÁC PARDUBICE**
Masarykovo nám.
2799

**CENTRUM
CHODOV 2. PODLAŽÍ**
Roztylská 2321/19
Praha 4 – Chodov

JEČNÁ
Lipová 512/22
Praha 2

MORÁŇ
Karlovo náměstí 8
Praha 2

OC SPEKTRUM
Obchodní ulice 113
Čestlice – Praha-východ

VODIČKOVA
Vodičková 33/709
Praha 1

**PARDUBICE
HLAVNÍ NÁDRAŽÍ**
náměstí
Jana Pernera 217

DBK
Budějovická 1667/64
Praha 4 – Krč

**LETIŠTĚ VÁCLAVA
HAVLA PRAHA**
Aviatická
Terminál 1, odletová hala
Praha 6

MŮSTEK
Stanice metra A, Můstek,
Václavské nám.
Praha 1

PALLADIUM
náměstí Republiky 1
Praha 1

**BRNO
JOSEFSKÁ**
Josefská 427/14

**PLZEŇ
OC PLAZA**
Radčická 2

**FASHION ARENA
PRAGUE OUTLET**
Zamenhofova 440
Praha 10

**LETIŠTĚ VÁCLAVA
HAVLA PRAHA**
Aviatická
Terminál 2, odletová hala
Praha 6

MY NÁRODNÍ
Národní 63/26
Praha 1

PASÁŽ OASIS
Sokolovská 394/17
Praha 8 – Karlín

**JIŽ BRZY
ČESKÉ BUDĚJOVICE
IGY CENTRUM**
Pražská tř. 1247/24

**TEPLICE
OC OLYMPIA**
Srbická 464

GALERIE HARFA
Českomoravská 2420
Praha 9

**LETIŠTĚ VÁCLAVA
HAVLA PRAHA**
Aviatická
Terminál 2, prst C
Praha 6

**JIŽ BRZY
OC ČERNÝ MOST**
Chlumecká 765/6
Praha 14 –
Černý Most

PASÁŽ ROKOKO
Václavské nám. 794/38
Praha 1 – Nové Město

**HRADEC KRÁLOVÉ
AUPARK SHOPPING
CENTER**
Puškinova 1215/11

**ÚSTÍ NAD LABEM
FORUM ÚSTÍ NAD
LABEM**
Bilinská 3490/6

Najdete nás
také na sociálních
sítích

 [cz.pinterest.com/costacoffee.cz/](https://www.pinterest.com/costacoffee.cz/)
 www.facebook.com/CostaCoffeeCZ
 www.instagram.com/costacoffee.cz/



Po přihlášení na Wi-Fi
Costa Coffee máte přístup
k rozcestníku, který vás provede
světem kávy.