Chilli mango čokoládový dort
Více se dozvíte na straně 2...

Po čokoládě s Kuřetem se vám zlepší nálada
Více se dozvíte na straně 5...

Skořicový šnek pro svižnější rána
Více se dozvíte na straně 8...

COOL

COSTA COFFEE TIMES

COSTA COFFEE TIMES 01 | 2018 | LEDEN-ÚNOR WWW.COSTA-COFFEE.CZ

Přečkejte do jara s jídlem, které vás zahřeje a nakopne

Navlékli jste si dva svetry, šálu a vlněné ponožky, ale stále je vám zima? Zahřejte se zevnitř. Každá potravina je nositelem určité energie, která může výrazně ovlivnit vaše zdraví i psychickou pohodu.

TIP! ŠÁLEK HORKÉ KÁVY NEBO ČOKOLÁDY VYKOUZLÍ DOBROU NÁLADU, O KTERÉ VŠICHNI VÍME, ŽE PŘINÁŠÍ PŮL ZDRAVÍ.

Dopřejte si slané a teplé jídlo

Během zimního období se zaměřte na tepelně zpracované potraviny. Přednost při tom mají jídla slané chuti. Inspirujte se jídelníčkem asijských národů a použijte k ochucení pokrmů kromě mořské soli také kvalitní sójovou omáčku nebo japonské miso, hnědou kvašenou pastu vyrobenou z fermentovaných sójových bobů. Skvělým zdrojem vitamínů a dalších blahodárných látek je „pickles“, zelenina kvašená pomocí bakterií mléčného kvašení.

Zařaďte do jídelníčku jáhly a červenou čočku

Z obilovin sáhněte v zimě častěji například po divoké rýži, jáhlách a pohance, které jsou nejen nutričně velmi bohaté, ale také přirozeně bezlepkové. Z jáhel si můžete připravit sladké i slané kaše, pohanku přidat do omáček, nádivek či polévek. V zimě rozhodně nešetřete cibulí ani česnekem, potřebnou energii vám dodá i kořenová zelenina a luštěniny. Zkuste fazolky adzuki a červenou čočku, které obsahují množství živin a jsou snadno stravitelné.

Užívejte slepičí „penicilin“

V zimě se tradičně připravují zeleninové a masové vývary, které zahřejí a dodají potřebnou sílu. Zvláštní postavení má poctivá slepičí polévka, které se v židovském prostředí přezdívá „židovský penicilin“. Podává se jako lék při chřipce a nachlazení, prokazatelně dokáže léčit také bolesti v krku. Vědci prozatím neumí říci, proč obdobných léčivých účinků nedocílíte například kuřecí polévkou. Tajemství slepičí polévky pravděpodobně spočívá v kombinaci tepla, vitamínů ze zeleniny a slepičího tuku.

Okořeňte si život skořicí nebo chilli

Na těle i na duši zahřeje i koření, především zázvor, hřebíček, skořice, badyán, anýz. Můžeme je přidat třeba do čajových směsí. Skořice uleví během nachlazení, hřebíček se doporučuje při zánětech močového měchýře a anýz pomůže při kašli. Badyán se tradičně používá v čínské medicíně při celé řadě obtíží, např. při špatném trávení. Obsahuje kyselinu shikimovou, která pomáhá v obraně proti virům v období chřipkových epidemií. Do zimního jídelníčku zařaďte častěji také chilli, které má kromě zahřívacích účinků příznivý vliv i na trávení.

ZIMA UŽ VÁS NEBAVÍ? PŘIJĎTE SE ZAHŘÁT DO COSTY

V zimě vám vlije energii do zkřehlých žil nejen káva a čaj, ale také správně okořeněné nápoje a dezerty. Pochutnejte si na Chilli mango čokoládovém dortu, na Spicy mango horké čokoládě nebo na Skořicovém šneku, který nabízíme v rámci výhodné ranní nabídky.

Na pár slov

Foto: Monika Navrátilová

Martin Kraus: Už odmala tančím rád

Sympatického herce Martina Krause jsme vyzpovídali v brněnském Divadle Bolka Polívky, kde v roli učitele tance exceluje v představení Šest tanečních hodin v šesti týdnech po boku Chantal Poullain.

Q Tančíte rád? Musel jste taneční kroky pro tuto hru dlouho cvičit?

Tancuju hrozně rád! Vyrůstal jsem se svou sestřenicí v partě s jejími kamarádkami, které chodily na latinskoamerické a standardní tance. Takže už jako malé dítě jsem rád blbnul na parketě s holkami a vydrželo mi to dodnes.

Q Celé představení hrajete s Chantal Poullain jen ve dvou. To musí být náročné, že?

Je to trochu textová nálož. Pokaždé mám lehké obavy, kdy vybouchneme. (směje se) Ale zatím boucháme jen smíchy, a čím déle to hrajeme, tím více si hru užívám a zamilovávám si ji. Jsem za tuto šanci opravdu vděčný, zvlášť po boku tak úžasného člověka, jako je právě Chantal.

Pokračování na straně 5

Kulturní střípky - **koncert SIM/NEBULA 16., 17. a 18. 2. 2018** Rudolfinum Praha

TIP!
CHILLI ZAHŘEJE, MANGO POHLADÍ. SKVĚLÁ KOMBINACE PRO CHLADNÉ DNY!

Chilli mango čokoládový dort: Ďábelské chilli, andělské mango, božská čokoláda

Vychutnejte si příjemně pálivé chilli v kombinaci s intenzivní chutí čokolády a svěžím mangem v zákusku Chilli mango čokoládový dort. Čokoládový korpus pojatý jako brownie s piškoty střídá mangová pěna korunovaná mangovou polevou a chilli vlákny.

Spicy mango horká čokoláda

Zahřeje, potěší a povzbudí

Jak to udělat, aby byla horká čokoláda ještě více „hot"? Doplníme ji spicy mango sirupem. A jak to zařídit, aby byla zároveň sametově jemná a svěží? Přidáme čerstvou šlehačku a mangové pyré. Vznikne spojení chutí, které oceníte zvláště v sychravých zimních dnech.

MÁME RÁDI CHILLI. HLAVNĚ V ZIMĚ!

Když se koncem patnáctého století vrátil Kryštof Kolumbus do Evropy, vyprávěl, že si lidé v jižním Mexiku a střední Americe koření jídlo pálivým plodem. Ano, byly to rudé chilli papričky. Tehdy ovšem nikdo netušil, co jejich pálivost způsobuje. Tuto záhadu rozlouskli vědci relativně nedávno. Chilli papričky obsahují látku, která brání semena rostlinky před býložravci, hmyzem a některými plísněmi. Díky této „sebeobraně" papriček se nám na jazyku rozlívá pikantní chuť, která ve spojení s některými ingrediencemi dosahuje gurmánských vrcholů blaha.

Tiramisu latte: Nápoj nebo zákusek?

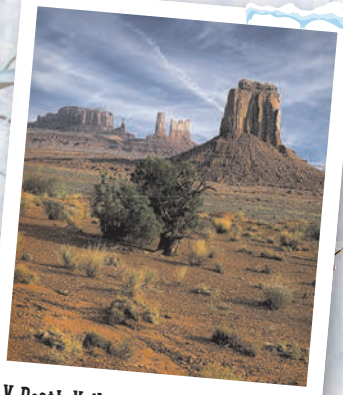
Když si objednáte Tiramisu latte, nemusíte už přemýšlet nad výběrem dezertu. Espresso, doplněné napěněným mlékem, sirupem s příchutí lahodného italského dezertu tiramisu a kopečkem šlehačky posypaným čokoládou, je nápoj tak plné chuti, že si na něm smlsnete jako na zákusku.

Costa Coffee Times | Ročník VII. | Vydání 1/2018 | Vychází 8. 1. 2018 | Periodicita: 6x ročně | Vydavatel: Corporate Publishing, s. r. o., U Golfu 565, 109 00 Praha 10
www.copu.cz | Redakce: Alice Škochová, Petra Škeříková, Alois Žatkuliak | Jazykové korektury: Andrea Tomešová | Client Service
Manager: Petra Bohatá Inzerce: Ditta Dvořáčková, ditta.dvorackova@copu.cz, tel.: +420 603 196 614 | Foto: archiv, Shutterstock
Tisk: TNM Print | MK ČR E 22527 | I přes pečlivé zpracování nepřebíráme zodpovědnost za případné chyby.

Do světa za extrémy. Přírodními i vytvořenými lidmi

Máte rádi extrémy? A ještě radši je zažíváte na vlastní kůži? Pak nejspíš nepatříte ke klientům cestovních kanceláří, které nabízejí ubytování v pohodlných hotelích a klid a pohodu prosluněných pískových pláží obklopených palmami a omývaných mořem s kýčovitě tyrkysovou barvou. Pokud v sobě dusíte povahu dobrodruha, lákají vás místa nepoznaná, leckdy i nebezpečná. Nicméně i nebezpečí má řadu kategorií – někde si vystačí příroda, extrémní počasí, jinde vypomůže člověk. Tak kam vyrazit za extrémy?

Vyměnit tuzemskou zimu za příjemné teplo většinou exotických destinací, to je heslo a touha stále většího počtu lidí z české kotliny. Ti, pro které je na prvním místě klid, pohoda, bezpečí a rizika omezená na co nejnižší míru, dávají přednost osvědčeným místům: Thajsku, ostrovům a zemím v oblasti Karibiku – Mexiku, Dominikánské republice či Kubě – nebo cestují do Afriky, třeba na Zanzibar.



V Death Valley se rozhodně zahřejete. Teploty nad 50 °C nejsou výjimkou.

Vítejte v nejžhavějším místě světa – v poušti Lút. Tady naměřili smrtících 70.7 °C.

Kde je bezpečno a kde už ne

I tady se dají zažít dobrodružství, ale není to nic pro milovníky extrémů. I když, asi jen málokdo by se dobrovolně hrnul do míst, kde zuří válečný konflikt, hrozí teroristické útoky nebo kriminalita přerostla už dávno jakoukoliv únosnou mez. Jak na tom současný svět je? Kde je bezpečno a kterým zemím je lepší se zdaleka vyhnout?

Existuje vícero pohledů a žebříčků, které nabízejí nejbezpečnější, a naopak nejnebezpečnější země na planetě. Leckdy se ale v zásadě shodují – třeba v tom, že pokud si chcete cestu a pobyt užít, cestujte na Island, do Dánska, na Nový Zéland. Nebo zůstaňte doma, protože Česko je podle hodnocení organizace Institute for Economics and Peace šestou nejbezpečnější zemí světa.

Extrémní horka, a naopak mrazy

Většině smrtelníků bohatě stačí příjemné třicítky někde na pláži v Thajsku. Pro někoho je cílem však třeba až horký dech pouště. Pokud byste ale hádali, že tím nejžhavějším místem na planetě je africká Sahara, tak jste na omylu. Odpověď nicméně není jednoznačná, protože o nejteplejší místo na zeměkouli se vedou spory. Kandidáti jsou dva – kalifornské Údolí smrti s teplotou 56,7 °C a Al Azízija v Libyi s 57,8 °C. Tím nejrozpálenějším místem světa je ale íránská poušť Lút. V roce 2005 tady naměřili smrtících 70,7 °C.

TIP!
ZAŽÍT EXTRÉMY NA VLASTNÍ KŮŽI? PROČ NE! NAŠE PLANETA JICH NABÍZÍ NEOBYČEJNĚ PESTROU ŠKÁLU.

Tak zase rychle do chladu... A protože hovoříme o extrémech, tak zaženeme rtuť teploměru hodně hluboko pod bod mrazu. To, že nejnižší teplotu, a to -89,2 °C, naměřili na Antarktidě na polární stanici Vostok, asi nepřekvapí. Tam se navíc normální cestovatel hned tak nepodívá, ale vyrazit na Sibiř, to už reálné je. V zimě se to ale příliš nedoporučuje.

Konkrétně vesnička Ojmjakon v Jakutsku, asi 5 300 kilometrů na severovýchod od Moskvy, se svými pěti stovkami obyvatel každoročně čelí od prosince do února mrazům kolem -50 °C. Nejníž spadla teplota v roce 1933. Na -67,7 °C! Ani v létě se tady ale obyvatelé příliš neohřejí – teploty kolem deseti stupňů pod bodem mrazu jsou spíš pravidlem než výjimkou.

Na konci světa i v mraveništi

Možná už jste někdy zaslechli hlášku, že místní doprava má intervaly jako sobí spřežení kdesi na Aljašce. V tomto konkrétním případě je ale řeč o lodním spojení s pravděpodobně nejodlehlejším místem na planetě. Hledáte-li samotu, pak je tohle tip pro vás: ostrov Tristan da Cunha v jižním Atlantiku.

Dnes spadá ostrov, který je takříkajíc na konci světa, pod Velkou Británii a žije na něm pouze 297 obyvatel. Od břehů jižní Afriky ho dělí 2 800 km a od Jižní Ameriky 3 200 km. A k tomu dopravnímu spojení a četnosti intervalů... Šanci dostat se lodí na ostrov nebo z něj máte jen desetkrát do roka. A pozor, vstup je jen na povolení místní ostrovní rady.

A protože jsme ve víru extrémů, tak k odlehlosti přidáme i pohled na život v davu. V hodně početném davu. Měřeno počtem obyvatel vévodí žebříčku největších měst dvě čínské megapole – Šanghaj s 24 miliony obyvatel a Peking s 21 miliony. Jen pro srovnání, celá Česká republika má 10,5 milionu obyvatel...

Ale pokud bychom přihodili počet obyvatel na jeden kilometr čtvereční, budete se doslova jako v mraveništi cítit ve filipínské Manile. Na jediném kilometru se tam tísní skoro 43 tisíc lidí. Pro milovníky dobrodružství má tohle město ještě jeden „trumf" – figuruje na druhém místě hned po japonské Jokohamě v žebříčku měst nejvíce ohrožených přírodními katastrofami.

ZEMĚ, KDE SE URČITĚ BÁT NEMUSÍTE, A ZEMĚ, KTERÝM JE LEPŠÍ SE VYHNOUT

Šest nejbezpečnějších zemí světa:
1. Island
2. Dánsko
3. Rakousko
4. Nový Zéland
5. Portugalsko
6. Česko

Žebříček nazvaný Global Peace Index posuzuje celkem 23 kritérií, podle nichž je definována celková bezpečnost země. Naopak na chvostu žebříčku, tedy mezi nejméně bezpečnými oblastmi figurují hlavně africké a blízkovýchodní země. Úplně nejhůř jsou na tom Sýrie, Jižní Súdán a Afghánistán.

Šest nejnebezpečnějších zemí světa:
1. Sýrie
2. Jižní Súdán
3. Afghánistán
4. Irák
5. Jemen
6. Mali

Ale nechme země, kde se válčí a střílí na ulicích daleko za zády. Dobrodružství a nebezpečí se dá zažít i jinde. Jen je třeba si vybrat, hledat. Podle toho, co a koho láká. A protože se bavíme o extrémech, tak co taková výprava za skutečnými extrémy planety? Na místa, kde vládne horko doslova vražedné, nebo naopak do věčně zmrzlých míst. Pravda, pro každého takové výlety nejsou...

A JEŠTĚ PÁR TIPŮ EXTRÉMŮ PRO CESTOVATELE...

Umělý ostrov
Nejspíš nejznámějším umělým ostrovem je Palm Island v Dubaji, ale není největší. Tím je Flevopolder v Nizozemsku. Jeho rozloha je 970 km², byl vybudován už v letech 1955 až 1968 a žije na něm asi 400 tisíc obyvatel.

Jezero pod mořem
Solné jezero mezi Jordánskem, Palestinou a Izraelem známé jako Mrtvé moře má hladinu 422 m pod úrovní Středozemního moře a jedná se o nejnižší bod na suchozemském povrchu. A s hloubkou 304 m je i nejhlubším solným jezerem na světě.

Plovoucí vesnice
Posledních několik set příslušníků národa Urů na jezeře Titicaca žije na plovoucích rákosových ostrovech. Vrstva rákosu se musí neustále obnovovat, protože od vody uhnívá. Na zhruba metrové vrstvě rákosu jsou nejen obydlí, ale i kostel a také pokladna, v níž turisté platí za svou návštěvu.

Město odpadků
Není pyramida jako pyramida. Když se řekne Káhira, každý si vybaví ty, k nimž míří davy turistů. Jenže jednu ze čtvrtí města „zdobí" pyramidy z odpadků. V děsivých podmínkách tady žije na 50 tisíc lidí, pro něž jsou odpadky zdrojem obživy. Jen pár kilometrů od nejpozoruhodnějšího dědictví vyspělých civilizací lidské historie.

Kde vítr neustává
Pořádný fičák zažije každý, kdo zavítá do Commonwealth Bay na Antarktidě. Necelých 50 km široký záliv bez ustání bičují vichry, jejichž rychlost přesahuje i 240 km/h a roční průměr je přibližně 80 km/h. Lidí tu moc nenajdete, ale pro tučňáky je záliv oblíbeným útočištěm.

Za nejvíc šikmou věží
Logicky by se chtělo říct: hurá do Pisy za známou šikmou věží. Omyl. V Abú Dhabí je k vidění nikoliv historická, ale rozhodně nejšikmější stavba vysoká 160 metrů, s 35 patry a náklonem 18 stupňů, zatímco věž Pise uhýbá „jen" o 3,5 stupně. A na rozdíl od té v Pise, je ta v Abú Dhabí šikmá úmyslně jako rozmar místních šejků.

Martin Kraus: Už odmala tančím rád

Pokračování z titulní strany

Čím je pro vás tato hra výjimečná a pro diváky poutavá?
Je to příběh dvou lidí, kteří se v životě neměli potkat. Dva naprosto odlišné světy, které spojuje samota a prostořekost – co na srdci, to na jazyku. Jsou tam neskutečně brilantně napsané dialogy, kdy se během pár minut střídá smích s očima plnýma slz. Přijďte si s námi „zatančit“ a uvidíte sami.

Jak se učíte texty?
Trávím hodně času na cestách, takže většinou je mi partnerem volant, který drží scénář a stopu a tiše nasává mé repliky. Po premiéře pak s chutí dávám přednost Petru Jandovi a jeho Olympicu.

Pendlujete často mezi Prahou a Brnem. Jaký vztah máte k oběma městům?
Praha je pro mě práce, Brno je pro mě mládí a krásné vzpomínky na studium na JAMU, ale můj „ostrov“ a životabudič je náš statek! Miluju to tam, je to prostě můj domov.

Zmiňujete domov, kde máte svého tříletého syna. Jak vám jde vaše role otcovská?
Nepřipadám si jako otec, jsem jeho parťák. Hrajeme si oba na dospěláky, s Filipem spolu děláme skoro všechno, co vás napadne. Je mu sice jen tři a půl, ale bravurně udělá taťkovi kafe, míchaná vejce či domácí knedlík, navozí traktorem seno, vyveze hnůj, na čtyřkolce přiveze dříví... Vše samozřejmě s mojí pomocí. Chci, aby byl do života vybavený všestranností a uměl se postavit k práci. Nemám rád líné a zevlující děti!

Foto: Divadlo Bolka Polívky

Dal jste si nějaké předsevzetí do nového roku?
Nesnáším předsevzetí! Takže nedal. Pokaždé všem přeju zdraví a úsměv, to je mé přání i pro letošní rok.

Máte rád zimu? Chystáte se někam na hory na lyže?
Ano, zimu mám moc rád. Naopak mě nebaví letní dovolená, válení u moře není pro mě. Ale na horách to miluju, lyžuju strašně rád. Letos to bohužel nějak nestíhám, tak to vidím jen na boby a kopec u lesa, a rád bych už Filipa postavil poprvé na lyže. Příští rok si zimu musím lépe naplánovat, abychom mohli vyrazit na hory.

Co vás teď na počátku roku čeká, ať už v pracovním, nebo osobním životě?
Rýsuje se jedno moc hezké natáčení, ale nechci to zakřiknout, a jedna moc zajímavá divadelní pecka. Tak se necháme překvapit. V osobním životě plánuju kupu dětí, tak mi držte palce! (směje se)

Po čokoládě s Kuřetem se vám zlepší nálada. Její koupí totiž pomůžete dětem

Od 11. ledna do 28. února 2018 si můžete v kavárnách Costa Coffee pořídit tabulku čokolády s obrázkem známého Kuřete v záchranném kruhu, které je maskotem charitativní sbírky Pomozte dětem. Costa Coffee, která spolupracuje s Kuřetem již třetím rokem, věnuje celý výtěžek prodejní akce na konto sbírkového projektu Nadace rozvoje občanské společnosti. Ta ve spolupráci s Českou televizí pomohla za téměř 20 let existence sbírky bezmála dvěma stům tisícům dětí částkou 222 356 737 Kč.

Pomozte dětem
Na pomoc ohroženým a znevýhodněným dětem lze přispívat celoročně různými způsoby, například zasíláním jednorázových či pravidelných dárcovských SMS. Podrobné informace o jedné z nejznámějších charitativních sbírek najdete na www.pomozte-detem.cz.

Vlasové trendy: Nežehlete, vlňte!

Může se vám zdát, že se vlasové trendy mění často jako ponožky, a nebudete daleko od pravdy. Jeden rok skupujeme ve velkém žehličky na vlasy a snažíme se své nezkrotné vlny proměnit v uhlazené „hřebíky“, další rok pak sháníme natáčky a kulmy, abychom si z rovných vlasů vytvořily nadýchané lokny. Na počátku roku 2018 se nacházíme v situaci číslo dvě. Vyžehleným vlasům momentálně odzvonilo, trendy jsou vlny, lokny a kudrny.

Pozitivní zprávou však je, že už nemusíme usínat s natáčkami na hlavě, existuje jednodušší způsob, jak romantického vlnitého účesu docílit. Na trhu se totiž objevily šikovné mašinky, které všechnu práci udělají za nás skoro samy. Řeč je o takzvaných elektrických „loknovačkách“. Svoji žehličku na vlasy ale nevyhazujte, i s ní se dají vytvořit dokonalé vlny.

Jak na vlnitý účes

Do umytých a vysušených vlasů naneste speciální přípravek na vlasy, který chrání proti teplu. Kulmu nebo žehličku si nastavte na maximálně 180 °C, zvlášť pokud máte jemné vlasy – vyšší teploty vlasy ničí. Chcete-li použít klasickou elektrickou kulmu, zabere vám to více času, každý pramínek je třeba nahřát delší dobu. Odměnou vám budou pravidelné menší kudrny, které vydrží nejdéle. Modernější jsou však vlny větší, lehce nedbalé, v jakémsi rozcuchaném boho stylu. Příprava takového účesu navíc nestojí tolik času.

Romantický i rebelský boho styl

Prosušené vlasy začněte pramen po prameni foukat přes kulatý kartáč. Každý pramen pak stočte na prstu do kolečka a přichyťte vlasovým klipem (speciální sponkou). Na dlouhé husté vlasy jich budete potřebovat zhruba 15–20. Až budete mít prstýnky po celé hlavě, ještě vlasy dosušte, nechte vychladnout a můžete zafixovat lakem, poté klip po klipu rozpusťte.

Vlny pomocí loknovačky

Nejjednodušší a nejrychlejší způsob. Pořiďte si loknovací kulmu, do níž jen vložíte pramen vlasů, a automatický rotační systém si ho sám jemně namotá, zahřeje a vlna je na světě. Tyto loknovačky disponují kontrolou času se zvukovým signálem, čímž zabraňují přehřátí vlasu. Přesušené vlasové vlákno má totiž tendenci vázat vlhkost, vlasy rychle plihnou a vlny nedrží. Svoji ideální šetrnou teplotu pro zdraví vlasů a dokonalý výsledek si proto nastavíte podle typu vlasů.

Ať už používáte jakýkoli z tepelných přístrojů na vlasy, vždy každý pramen natáčejte pouze jednou a dejte si ho stranou. Výsledné vlny nečesejte kartáčem ani hřebenem, vždy je upravujte jen prsty, aby vaše snažení nepřišlo vniveč.

TIP! VLASY NATÁČEJTE PO MENŠÍCH PRAMENECH. JEN TAK DOCÍLÍTE KÝŽENÉHO VÝSLEDKU.

Oblečte své nohy do barev a vzorů

Když k nám před pár lety pronikl trend pestrobarevných a vzorovaných ponožek, nejdříve jsme se trochu zdráhali a odmítali se vzdát svých fádních černých a bílých. Dnes už jsme odvázanější a na nohách nosíme všemožné puntíky, trojúhelníčky, zebří pruhy a gepardí fleky od Happy Socks a dalších. Značka Dedoles jde pak ještě o krok dál a prodává ponožky, kdy každá z páru je jiná a dohromady tvoří hravou dvojici, například jablko-hruška, buldoček-kost a podobně. Tento trochu ulítlý trend se už dostal i k dámským punčocháčům a podkolenkám a podle všeho je hitem letošní zimy.

Jak nosit divoce vzorované punčocháče? Hlavně nerušeně. Tento kousek vašeho outfitu bude natolik dominantní, že už nesnese další kombinace se vzory na šatech, svetru či halence. Naopak jednobarevný outfit nápaditě oživí. Předtím než si veselé punčošky obléknete, zvažte svůj věk a především tělesné proporce. Štíhlé a tvarované nohy si mohou dovolit světlé barvy, jako žlutá či bílá, s divokými vzory, starší dámy se nemusí obávat třeba jemné borůvkové barvy punčoch v kombinaci s bílou košilí nebo modrých punčoch k hnědým šatům. Pamatujte také na jedno nepsané pravidlo: drobné vzory, jako malé puntíky, opticky zvětšují, větší vzory zase zeštíhlují. Máte-li silnější lýtka, nenoste punčochy s puntíky, vyberte si raději některý z vertikálních vzorů.

Správně zvolený vzor punčoch dokáže nohy opticky zeštíhlit. Pozor ale na symbiózu barev a vzorů celého outfitu.

Káva pro mladou generaci aneb Kávové top trendy pro rok 2018

TIP! PIJETE JEN HOŘKOU KÁVU? ODHOĎTE PŘEDSUDKY A ZKUSTE SI DÁT OCHUCENÝ KÁVOVÝ NÁPOJ.

Svět se mění stále rychleji a ani kávové trendy nezůstávají pozadu. Káva proniká čím dál tím více mezi mladou generaci. Nejvíc příznivců kávy a kávových nápojů přibývá mezi lidmi již od 13 do 18 let. Jak bude chutnat káva v letošním roce?

Kávové šejky: Sladké mládí
Zatímco starší generace vyznává hořčejší chuť a aciditu, mladší lidé dávají přednost sladším a krémovějším variantám. Kavárny proto přinášejí větší výběr sladkých kávových nápojů, jako jsou třeba kávové šejky.

Ready-to-drink kávy: Popadni a jdi
Mladí lidé jsou stále v pohybu, a proto oceňují nápoje, které si mohou vzít s sebou na cesty. Ideálním řešením jsou „ready-to-drink" nápoje, jako jsou frappuccina nebo cold brew v láhvích, které popadnete za poklusu. A když je předpřipravený kávový nápoj navíc sladký, je to dvojitá výhra.

Café au lait z misky: Ukaž se na síti
Nejde jen o kávu, jde také o to ukázat se světu. Znáte někoho, komu je sedmnáct a nemá Instagram? Novým trendem v pití kávy, který zaplavuje sociální sítě, je pití kávy s mlékem z misek. A ne ledajakých misek. Nádobky musí být stylové a designové, aby se na fotce krásně vyjímaly.

Cold brew: Studená a jemná
Velkým hitem mladé generace stále zůstává za studena louhovaná káva cold brew, která vykazuje nižší aciditu a vyšší obsah kofeinu než klasická zatepla připravená káva. Je přitom chuťově jemnější a sladší. Kavárny a restaurace si ji připravují ve velkém, protože vydrží v lednici až dva týdny.

Dusíková káva: Čepovaná na baru
Zní to jako úlet, ale ve skutečnosti je to káva cold brew balená do sudů, ze kterých se v kavárnách čepuje pomocí oxidu dusného přímo z pípy. Výsledkem je nápoj, který je překvapivě sladký a krémový, ačkoliv neobsahuje cukr ani mléko. Dusíkovou kávu si můžete připravit i doma. Stačí vám k tomu láhev na přípravu šlehačky a bombičky s oxidem dusným.

Mladí lidé preferují sladkou krémovou chuť. A v podávání kávy kladou důraz na design.

Ranní nabídka Costa Coffee: Skořicový šnek pro svižnější rána

Býváte ráno zpomalení jako šnek? Vylezte ze své ulity a dejte si snídani v Costa Coffee, která vás nastartuje do nového dne. Kulatý bochánek plný skořice pochází ze Švédska, kde mu říkají „kanelbullar“. Oblibu skořicových šneků potvrzuje fakt, že každý Švéd spořádá ročně více než 300 šneků. Pokud byste šnekům propadli stejně jako Švédové, můžete se připojit k oslavám Mezinárodního dne kanelbullar, který od roku 1999 připadá na 4. říjen.

Na skořicovém bochánku si můžete pochutnat za zvýhodněnou cenu v rámci snídaňové nabídky Costa Coffee. Je platná každý den do 11:00 a vztahuje se na jednoho skořicového šneka a jakoukoliv kávu podle vašeho výběru.

SKOŘICE NEJEN NA ŠNEKY!

Víte, proč se skořice prodává v malých ruličkách? Toto koření se získává ze sušené kůry skořicovníku, stromu, který pochází z ostrova Srí Lanka. Při sklizni se nejprve oddělí celá kůra a následně se odřízne její vnější vrstva. Více oškrábaných kusů kůry se zasune do sebe a takto se suší. Kromě toho, že skořice dodává lahodnou chuť dezertům, nápojům i kávě, má nesporně příznivý vliv na naše zdraví. Snižuje hladinu krevního cukru a hladinu cholesterolu, podporuje chuť k jídlu, zlepšuje trávení a působí proti nadýmání. Zlepšuje také mozkovou aktivitu, zmírňuje nervozitu a zlepšuje paměť.

TIP!
VSTALI JSTE RÁNO LEVOU NOHOU? SKOŘICE A KÁVA TO URČITĚ ZACHRÁNÍ.

Vezměte svého Valentýna na jahody!

Domluvte si mezi 10. a 17. únorem rande v Costa Coffee a pozvěte svou lásku na speciální valentýnskou nabídku: Caffè latte v primo velikosti a Jahodový cheesecake za zvýhodněnou cenu. Lahodným dortem s jahodami a bohatou vrstvou smetanového sýra a espressem s pořádnou porcí napěněného mléka u ní nebo u něj určitě zabodujete.

Costa Van po Stopě pro život

Stylový Costa Van vyráží pravidelně na společenské, kulturní i sportovní akce a nezastaví ho při tom sníh ani mráz. Během letošního ledna a února se budete moci zahřát šálkem skvělé kávy na některém ze závodů Stopa pro život.

Seriál Stopa pro život sdružuje pětici oblíbených velkých českých závodů v běžeckém lyžování, které jsou určené všem věkovým kategoriím. Kromě perfektně připravené stopy a úžasné atmosféry vás čeká zajímavý program pro doprovody a rodiny s dětmi a perfektní servis pro závodníky na trase i v zázemí. Až vám zima zaleze za nehty, zastavte se u pojízdné kavárny Costa Van, která vám kromě nápojů nabídne i zákusky a pečivo přímo z trouby.

Kde zaparkuje Costa Van?

- 20. 1. 2018, STRABAG Ve stopě Zlaté lyže, Vysočina Arena, Nové Město na Moravě
- 27. 1. 2018, Jilemnická 50 ZP MV ČR, Jilemnice – areál Hraběnka, v případě nedostatku sněhu Roudnice
- 10. 2. 2018, Karlův běh České spořitelny, Boží Dar v Krušných horách
- 24. 2. 2018, ČT Šumavský skimaraton, Kvilda

PŘIJEDEME I ZA VÁMI!

Hledáte kvalitní občerstvení na akci? Objednejte si nás! Pojízdná červená kavárna Costa Van nabízí občerstvení na stejné úrovni jako v našich kamenných kavárnách. Pro bližší informace nás kontaktujte na mailu info@costa-coffee.cz.

Etiketa na sjezdovce aneb Pozor, jedu!

Pravidla zdvořilého chování je radno dodržovat nejen při stolování a ve společnosti vůbec, ale také za jízdy na pozemních komunikacích či při sportu. Na etiketu bychom proto měli pamatovat i na sjezdovce. A nejde jen o slušné chování, ale především bezpečné.

Mylně se mnozí lyžaři domnívají, že králem je ten, kdo jezdí nejrychleji. To už neplatí snad ani na „lyžáku“, když chceme zapůsobit na své pubertální spolužáky. Působivější než rychlost je vytříbený styl! Pojďme si připomenout, co nás tehdy na lyžařském výcviku v sedmé třídě základky učili. Při pohledu na české sjezdovky to totiž často vypadá, že to spousta z nás zapomněla anebo na výcviku chyběla.

Nikdy nezastavujte těsně za horizontem a na dalších místech, kde by vás ostatní lyžaři mohli přehlédnout a srazit. Nevybírejte si k zastavení ani úzká místa, kde už jsou čtyři lyže moc a nedá se tu objíždět. Pauzy si dělejte pravidelně, a to vždy na krajích sjezdovky, abyste co nejméně překáželi rozjetým lyžařům. Pokud se zastavujete u skupinky lyžařů, vždy až pod všemi stojícími. Nikdy ne nad nimi, aby se v případě pádu ostatní nesesunuli jako domino. Rozjíždět se začíná zase zespoda, tedy od nejníže stojícího lyžaře. Nejdříve se rozhlédněte nad sebe, zda se náhodou někdo neřítí dolů a nezkřížíte mu cestu.

I na svahu se každý z nás může chovat jako gentleman. Vidíte-li někoho, jak válí sudy dolů a cestou ztrácí hůlky, lyže (či svačinu), je slušné mu náčiní sebrat a přivézt, aby nemusel stoupat v lyžákách nahoru. Zní to jako samozřejmost, ale všimněte si, kolik lidí ztracené hůlky (brýle, rukavice, helmy atd.) ignoruje a bez povšimnutí kolem nich projede. Při úrazech je každý lyžař nebo snowboardista povinen poskytnout první pomoc, neposkytnutí pomoci může být potrestáno. Jede-li po svahu rodič s dítětem nebo skupinka nepříliš zdatných lyžařů, nelekejte je a neprojíždějte mezi nimi, najděte si jinou jízdní stopu.

Na sjezdovce neplatí pravidlo předjíždění zprava či zleva, vyberte si vždy tu cestu, která je pro všechny bezpečnější. Pokud se však míjíte s protijedoucím běžkařem, vyhýbejte se vpravo. Dále platí, že stoupající lyžař uvolňuje stopu sjíždějícímu. Při předjíždění a vyhýbaní se držte své hole těsně u těla.

A co dále říká desatero bezpečného chování na sjezdovce, které vydala Mezinárodní lyžařská federace (FIS)? Berte ohled na ostatní lyžaře (ne každý je takový machr jako vy). Nepřeceňujte své síly – mějte svoji rychlost a způsob jízdy stále pod kontrolou. Pokud upadnete na úzkém místě, snažte si co nejdříve posbírat svých pět švestek, abyste neohrozili další lyžaře. Mějte vždy u sebe doklad totožnosti, kartičku pojišťovny a mobil. Dobrým tipem je dát malým dětem do kapsy vizitku se jménem a telefonním číslem rodiče. Netřeba dodávat, že alkohol na sjezdovku nepatří. Zkrátka si nehrajte na závodníky, ať si užijete pěknou lyžovačku.

Hezkou zimu
v bílé stopě přeje Petra

Guzman
obchodní a stavební

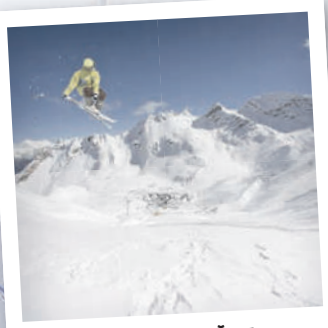
Už více než 15 let stavíme špičkové dřevostavby systému Haas Fertigbau.
Postaráme se o váš vysněný dům od začátku do konce.

volejte: +420 736 488 000 | pište: info@guzman.cz | www.guzman.cz

TIP! PŮSOBIVĚJŠÍ NEŽ RYCHLOST JE VYTŘÍBENÝ STYL.

Heliskiing – surfování v neposkvrněném prašanu

Národ lyžníků – a řeč je o těch, jejichž vášní je spouštět se dolů z kopce – se dělí v podstatě na dvě skupiny. Na klasickou, což jsou ti, pro něž je vášní vychutnávat si sjezdy na rolbou vyžehleném sněhovém manšestru, a na poněkud dobrodružnější skupinu těch, pro které je vášní nadopovanou adrenalinem sjíždět většinou extrémní svahy daleko od konečných stanic lanovek a vleků a od upravených sjezdovek. Vítejte ve světě freeridu. Ti, co mu propadli, tvrdí, že freeride je životní styl a že v neposkvrněném prašanu nelyžují, ale surfují.



Sjezd v nadýchaném prašanu. Odměna pro milovníky freeridu.

I freeride má několik podob. Někomu stačí se po ránu nechat vyvézt lanovkou na co nejvyšší bod a odtud po svých vyšlápnout s lyžemi připevněnými na batohu až do míst, kam ani rolba nejezdí. A když už to dál nejde, spustí se dolů do údolí po panenských sněhových pláních.

Druhou možností je heliskiing. Jak už název napovídá, jde o spojení helikoptéry a lyží. Vrtulník je tím dopravním prostředkem, který milovníky adrenalinu na sněhu dopraví vzhůru do míst, kam by po svých putovali spousty hodin nebo vůbec neměli šanci se tam dostat. Odměnou jsou sjezdy v neposkvrněném sněhu na liduprázdných svazích různé náročnosti. A také výrazně víc sjezdů, než když šlapete po svých. Podle náročnosti a počasí pět i více jedinečných a neopakovatelných sjezdů.

Speciální lyže i povinná výbava

Pro freeskiing používají lyžaři speciální lyže – tím základním rozdílem oproti klasickým sjezdařským je to, že jsou širší, aby se v hlubokém sněhu nebořili, a také kratší. Vyzkoušet si freeskiing může každý fyzicky zdatný a aspoň středně pokročilý lyžař, ale je dobré si vyzkoušet jízdu v prašanu v méně náročných terénech. A to i přesto, že některé sjezdy uvádí lehkou obtížnost.

Při lyžování ve volném terénu, leckdy daleko od civilizace, je totiž důležité myslet na svou bezpečnost. Samotné lyže a lyžařské umění nestačí. Tenhle sport je i o umění „přečíst“ kopec, který se chystáme sjet, a dopředu myslet na to, co všechno se může stát. Proto většina společností nabízejících heliskiing má už v ceně nebo zapůjčuje povinné vybavení – lavinový vyhledávač, lopatu, sondu, vysílačku, vak s pitím a speciální batoh, který pomáhá lyžaři v případě pádu laviny udržet se na jejím povrchu. A nikde není možné vyrazit do volného terénu bez certifikovaného průvodce a bez předchozí důkladné přípravy.

Freeride i heliskiing si lze užít i v některých tradičních evropských zimních střediscích v Rakousku, Itálii, Švýcarsku a omezeně i ve Francii. Doslova zemí zaslíbenou pro heliskiing, především v posledních letech, se stalo Švédsko. To nabízí obrovské množství terénů různé obtížnosti v neposkvrněné přírodě se zárukou perfektního prašanu. Navíc evropská střediska umožňují třeba i pouze jednodenní výpravy za heliskiingem, kterými si lze zpestřit normální lyžařskou dovolenou.

FREERIDE JE ŽIVOTNÍ STYL. A V NEPOSKVRNĚNÉM PRAŠANU SE NELYŽUJE, ALE SURFUJE.

Na Aljašku i na Kamčatku

Ale pokud je řeč o skutečném dobrodružství spojeném s lyžováním ve volném terénu a dopravou vrtulníkem, pak těmi nejvyhlášenějšími destinacemi jsou Kanada, Aljaška, skvělé terény s nádechem exotiky ale nabízí i Kavkaz v Gruzii, Ťan-Šan v Uzbekistánu, lyžovat ve volném terénu se dá i v Kyrgyzstánu, na Kamčatce či na Novém Zélandu.

Jak se dostat na Aljašku nebo do některé za asijských zemí? V Česku je několik společností, které zájezdy za heliskiingem organizují (viz např. www.freeridecamps.cz nebo www.outdoortrip.cz), zrovna tak fungují přímo v destinacích, kde jsou vhodné terény a podmínky pro freeride. Podle destinací se liší i ceny – zatímco v Evropě se ceny za týdenní pobyt pohybují kolem 70 tisíc korun, lyžování na Aljašce nebo v Kanadě vyjde přibližně ještě o sto tisíc korun dráž. A totéž platí například i pro destinace v Uzbekistánu.

KAM ZA HELISKIINGEM?

Rakousko (Mehlsack, Schneetal)
Itálie (Valgrisenche)
Švýcarsko (Zermatt)
Švédsko (Abisko, Nallo, Sälka)
Gruzie (Kavkaz)
Uzbekistán (Ťan-Šan)
Kyrgyzstán (Ťan-Šan)
Aljaška (Mt. Baker)
Kanada (Lake Louise, Whistler)

Úryvek z knihy

ZOE

Lucas uslyší ten křik o něco dřív než já.

Přestane hrát jako první, ale já si toho nevšimnu hned, protože se zrovna nacházíme uprostřed jedné hodně komplikované pasáže, která mě pokaždé donutí prohnat se jí jako rychle jedoucí vlak bez možnosti přibrzdit nebo zastavit.

Když si uvědomím, že se Lucasovy ruce nepohybují po klávesách a že v hraní pokračuju sama, stejně hraju ještě chvíli dál. Jenom se na něho po očku podívám a uvažuju, jestli zapomněl svůj part. Hrajeme ten duet oba zpaměti, takže se to samozřejmě někdy stane: mozek vám jednoduše zamrzne a vy najednou nevíte, jak dál.

Takže pořád čekám, že se ke mně Lucas každým okamžikem znovu připojí, a doufám, že si brzy vzpomene, protože tenhle koncert přece musí být dokonalý. Pokračuju v tom až do chvíle, kdy mi dojde, že Lucas skutečně a schválně přestal hrát, protože uprostřed uličky mezi řadami stojí nějaký muž.

A tak taky přestanu hrát, a když doznívají poslední vibrace mých závěrečných tónů, podívám se na toho muže a mám pocit, že bych ho měla poznat.

Výraz v jeho obličeji se značně vymyká normálu. Ten člověk rozhodně nemá ve tváři obdiv, vyvolaný naším hraním. Obličej má rudý vzteky. Šlachy na šíji má napjaté k prasknutí, takže to vypadá, jako by měl v krku nějaké kosti navíc.

„Tohle je výsměch!“ zakřičí. „Výsměch! Je to neuctivé!“ Jeho slova se rozléhají prostorem. Jeden nebo dva lidé se zvednou ze sedadel.

Ten člověk zírá přímo na mě a v tom okamžiku mi dojde, že ho znám.

Znám ho, protože jsem mu zabila dceru.

Když se postavím, nevydá klavírní stolička téměř žádný zvuk přesto, že se rozhoupe a nakonec převalí, jak ji prudce odstrčím. Je ale postavená na kusu koberečku karmínové barvy, který pád stoličky ztlumí a prostorem se ozve jenom mírné zadunění.

Máma vyskočí ze židle. Také toho muže zná.

„Pane Barlowe,“ řekne. „Pane Barlowe, Tome, prosím vás,“ a s těmi slovy se k němu rozejde.

Nezůstanu tam. Příliš se bojím toho, co by mi mohl udělat.

Když sbíhám z pódia, bokem bolestivě narazím do rohu klavíru. Utíkám dál dozadu do kostela a co nejdál od toho muže. Mířím ke dveřím, které jsou skryté vzadu za oltářem a kterými mu zmizím z dohledu. Vrazím do dveří a seběhnu strmé kamenné schody vedoucí do malého pokoje, ve kterém není nic než umyvadlo plné špinavých kněžských rouch. Přikrčím se v rohu, třesu se a zalije mě další dávka studeného potu, vyvolaná pocitem viny. Znovu si uvědomím nemožnost jakéhokoli normálního života, druhé šance nebo nového začátku. Krčím se v rohu, dokud mě tam nenajde máma.

Říká mi spoustu slov, která neznamenají nic kromě pokusu uklidnit a povzbudit mě. Pronáší je konejšivým hlasem a hladí mě přitom po vlasech a po zádech. Povídá mi: „Šššš, tak už se uklidni, no tak, šššš,“ ale já si nejsem jistá, jestli se mě snaží upokojit, nebo jí jde spíš o to, abych přestala hlasitě vzlykat, takže mě ostatní neuslyší.

O patnáct minut později – tak dlouho to trvá, než jsme si konečně jisté, že se ostatní mezitím zbavili Thomase Barlowa s jeho zuřivým zármutkem – mě máma vyvede zadními dveřmi ven z kostela a pak jdeme hřbitovem k našemu autu.

Nepřipadá v úvahu, že bych za téhle situace hrála dál. Ještě se třesu a noty mi navíc poletují v hlavě jedna přes druhou.

GILLY MACMILLANOVÁ
DOKONALÁ

Bestsellerová autorka přichází s novým znepokojujícím psychothrillerem. Hlavní postava Zoe Maiseyová je pro všechny, kteří ji znají, dětským géniem, hudební senzací a jednoduše dokonalá. Jenomže před několika lety zavinila tragédii, svůj trest už si odpykala a teď je zase volná. Matka a otčím ji a jejího nevlastního bratra všemožně podporují v jejich nadání ke hře na klavír. Ten den je čeká životní vystoupení. O půlnoci však Zoeinu matku naleznou mrtvou...

Vydal Knižní klub, 2017.

Pořiďte si do knihovny

LUXOR

Knihy doporučuje knihkupectví Luxor

Gábor Vaszary
Monpti
Prostor
Román Monpti o chudém maďarském mladíkovi, který se protlouká Paříží bez peněz a shání spřízněnou duši, hlavně dívčí, se už v době svého vzniku stal celosvětovým bestsellerem. O tom svědčí nejen miliony prodaných výtisků po celé Evropě a Spojených státech, ale také kavárny, obchody a dokonce auto, které nesly pojmenování právě po hlavním hrdinovi zábavného, mistrovsky napsaného a také dojemného příběhu. Roku 1957 byl zfilmován pod názvem Miláček z Paříže v hlavní roli s Romy Schneiderovou.

David Young
Dítě Stasi
Jota
Východní Berlín roku 1975. U Berlínské zdi je nalezeno tělo mrtvé dívky. S udanou příčinou smrti však není něco v pořádku. Nadporučici Karin Müllerové je přiděleno vyšetřování smrti náctileté dívky, která se podle všeho snažila prchnout přes zeď – ale ze Západu. Karin má jako členka Lidové policie z Východu omezené pravomoci. Brzy je jasné, že někdo manipuloval s důkazy. Müllerová navzdory doporučením sleduje stopu, která překvapivě souvisí s někým jí velmi blízkým. Dítě Stasi je poutavým příběhem, který kombinuje napínavé vyšetřování s retrospektivním vyprávěním.

Jojo Moyesová
Krasojezdkyně
Ikar
V zapadlém koutě Londýna učí bývalý špičkový drezúrní jezdec svou vnučku Sarah tak, jak to sám kdysi dělal v elitní jezdecké škole ve Francii. Když však do jejich života zasáhne katastrofa, čtrnáctileté Sarah nezbyde nic jiného, než aby se životem protloukala sama. Náhoda a balení rybích prstů přivedou tohle skromné, ale také cílevědomé a pekelně tvrdohlavé děvče na jednu noc do domu Natashy Macauleyové, kde se zrovna hodlá na pár týdnů usídlit její exmanžel. Zakrátko události naberou nečekaný spád...

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

www.costa-coffee.cz Costa Coffee Czech Republic

Chcete si naplánovat rok 2018 podle sebe? Pořiďte si motivační diář

Před časem se zdálo, že elektronické plánovače zcela nahradí papírové diáře. Diáře, které můžete vzít do ruky a zalistovat jimi, ale zažívají opět nevídaný boom. A jinak tomu nebude ani v letošním roce. Proč?

Papír přináší něco, co vám chladný displej mobilu nebo počítače nenabídne. Trojrozměrné diáře jsou krásné a stylové, a navíc se pro vás mohou stát partnery a průvodci v tom, co je vám blízké. Cvičíte? Pořiďte si fitness diář s výzvami na každý měsíc, inspirativními citáty trenérů a tipy na zdravý jídelníček. Rádi tvoříte? Vyberte si diář s kreativními nápady na každý den. Maminky zase ocení speciální „rodičovské“ diáře, které jim usnadní složitou rodinnou logistiku.

Motivační diáře fungují podobně jako motivační knihy. Pomocí nich si můžete stanovit osobní vize a sledovat, jak se v čase naplňují. Novinkou jsou nedatované motivační diáře, které můžete začít plnit kdykoliv během roku. Týdenní, měsíční a roční cíle zanesené v diáři vás postupně dovedou až k vašemu snu. Součástí diáře je i prostor pro reflexi. Splnil jsem, co jsem si předsevzal?

Diář se může stát nejen vaším pomocníkem při plánování budoucnosti, ale také albem vzpomínek na minulost. Poskytují prostor pro fotografie, vstupenky, zápisky z cest. Nápady můžete doplnit samolepkami, washi páskami, razítky. Takový diář se stane vaší osobní kronikou, kterou na konci roku jen tak nevyhodíte. Letos bude rozhodně platit heslo: Ukaž mi svůj diář a já ti řeknu, kdo jsi.

Diáře vás mohou motivovat k dosažení vašich cílů.

Deset módních trendů, které by vás letos neměly minout

Módní trendy sezóny jaro/léto 2018 už jsou dávno vrženy. Podívejte se, bez čeho se letos neobejdete. Ty odvážnější mohou vyrazit v průsvitné róbě, konzervativnější typy ocení návrat formálních kostýmků.

1 Flitry, kam se podíváš
Letošní jaro a léto bude ve znamení maximalismu, odvážných potisků a především záplavy flitrů. Třpytit se budou nejen dlouhé róby, ale i doplňky.

2 Žlutá jako slunce
Zapomeňte na to, že vám žlutá nesluší, a vpusťte si slunce do šatníku. Teplé odstíny žluté budou nejžhavějšími barvami pro nadcházející jaro a léto.

3 Pryč s průměrností
Záměrná průměrnost v módě označovaná jako normcore je na ústupu. Nastává období formálních obleků a kostýmků. Dejte si záležet a vyfikněte se do práce, na večírek i na rande.

4 Odvážná geometrie
Geometrické výstřihy a prostřihy jsou skvělou příležitostí k odhalení kůže, a to nejen v horních partiích, ale kdekoliv na těle.

5 Něžná levandule
Pokud máte ve skříni cokoliv v odstínech něžné levandulové, máte vyhráno. Levandulová totiž bude po žluté druhým nejvýraznějším trendem v barvách pro jaro a léto 2018.

6 Potisk ve velkém
Potisky budou letos in. Čím větší vzory, tím lepší. Konkrétní i abstraktní tvary. Nebojte se ani celoplošných vzorů.

Vyberte si z módních trendů to, co sedí vašemu typu.

7 Oblečená neoblečená
Průsvitné textilie nemusí působit lacině. Jsou odvážné, ale v kombinaci například se sakem a dalšími vrstvami oblečení se trendu „oblečená neoblečená“ nemusíte bát.

8 Rozverné střapce
Na molech se ustálily volány, řasení a roztřepené okraje, hitem sezóny jaro/léto 2018 však budou třásně. Nebojte se natřásat, vzkazují světoví návrháři!

9 Džínsové oblečky
Denimový obleček projde v nadcházející módní sezóně radikální proměnou. Džínovina s aplikacemi, džínovina kombinovaná s jinými materiály, džínovina s „pocákaným“ efektem. Máme se na co těšit.

10 Cože? Ledvinky?
Jsou praktické? Ano! Jsou módní? Dvakrát ano! Malé závěsné taštičky zažívají svůj comeback. Ledvinky nosí celebrity i blogerky. Tak proč byste si je nemohly zavěsit na svá bedra i vy?

Co takhle si zastřílet? Z kalašnikova i z kuše

Pánové, ruku na srdce, kdo z vás by si na chvíli nechtěl připadat jako proslulý agent 007 James Bond. Nebo jako mariňák nasazený do ostré bojové akce. Anebo si jen vyzkoušet, jaké to je zastřílet si se zbraněmi z druhé světové války. A teď není řeč o žádné, byť sebelépe propracované počítačové střílečce, ale o zážitku takříkajíc na živo.

Může to být neobvyklý dárek nebo odpoledne s partou stejně naladěných přátel. A pozor, dámám rozhodně není vstup zakázán. Ostatně, stačí se podívat na nabídku střelných zbraní. Najdete mezi nimi i modely určené vysloveně ženám. Třeba i v růžovém provedení...

Ale zpátky k pánům. Jaké možnosti se nabízejí? Menu, jak, kde a s čím si zastřílet, je docela zajímavé a pestré. Od střelných zbraní různých druhů přes střelbu z kuše a z luku až po paintball nebo třeba laserovou střelnici.

Tak postupně...

Zažít adrenalin a na chvíli se změnit v akčního hrdinu při střelbě skutečnými zbraněmi může být opravdovým zážitkem. Řada střelnic, ať už krytých nebo venkovních, totiž nabízí různorodé balíčky možností a druhů zbraní. Potěžkat v ruce a na vlastní kůži vyzkoušet si můžete legendární zbraně, jakými jsou např. slavný kalašnikov, americká M4, odstřelovací legenda Dragunov, mafií hojně používaná brokovnice Lupara či policejní revolver nebo Glock. Záleží na nabídce konkrétní střelnice.

Některé balíčky sestavují střelnice i tematicky, takže můžete zažít westernové střílení nebo střelbu zbraněmi agenta Jamese Bonda nebo balíček Sniper. To vše je možné i bez zbrojního pasu, ale samozřejmě pod dohledem zkušeného instruktora a po předchozím bezpečnostním školení a seznámení se zbraněmi.

Přece jen, jak poznamenal jeden ze střeleckých expertů, jedná se o životu nebezpečné „hračky“ a centimetrový pohyb ukazováčku na spoušti může způsobit tragédii. Samozřejmostí je i to, že střelnice automaticky poskytne sluchátka a ochranné brýle. Tedy, mělo by to tak být a je to věc, kterou také nelze podceňovat. Pak už si střelecký adrenalin můžete užít opravdu naplno.

Paintball je spíš hra, ale...

Ve srovnání s ostrou střelbou je paintball spíš hrou, ale... I tady se musí dodržovat bezpečnostní pravidla. Municí jsou sice kuličky naplněné barvou, ty ale i na 50 metrů „umí“ bolestivě zasáhnout. Proto je nezbytností ochranné oblečení – celoobličejová maska, která ochrání oči a hlavu, kombinéza a rukavice. To vše ale v drtivé většině nabízí každý organizátor paintballu.

Tahle hra je atraktivní zábavou pro partu lidí a také velice často tzv. teambuildingovou aktivitou. Ostatně, kdo by nechtěl beztrestně trefit svého šéfa...

Těm, jimž střelný prach opravdu nevoní, ale přesto by rádi zažili adrenalin při zasažení cíle, se nabízí i další možnosti – třeba střelba z kuše. Zahrát si chvíli na proslulého Viléma Tella a zároveň poznat, že trefit se není zase až tak snadné. I kuše je ale střelná zbraň, a proto je nutné se s ní učit zacházet a posléze střílet pod dohledem instruktora. Vyzkoušet lze moderní sportovní kuši, stejně jako repliku staré zbraně. Odměnou je nevšední zážitek.

„HVĚZDY“ MEZI ZBRANĚMI, Z NICHŽ SI LZE ZASTŘÍLET

Útočná puška AK-47 Kalašnikov
Odstřelovací puška Dragunov
Útočná puška M4
Upilovaná brokovnice Lupara
Revolver .44 Magnum
Pistole Colt 1911
Pistole Glock 9mm Luger
Westernová opakovačka .22LR

Světové „hvězdy“ mezi střelnými zbraněmi

Pro někoho jsou střelné zbraně denním chlebem, pro jiného vášní a koníčkem, pro někoho dalšího je nemyslitelná jen myšlenka vzít nějakou do svých rukou a zmáčknout spoušť. V každém případě tady jsou, a i mezi zbraněmi se najdou velké „hvězdy“. Některé se proslavily v opravdových bojích, jiným třeba tak trochu pomohl filmový průmysl.

Pojďme si představit pět hvězd mezi střelnými zbraněmi...

AK-47

Když ji v roce 1947 tehdy mladý ruský konstruktér Michail Kalašnikov sestrojil, nejspíš ani sám netušil, co stvořil. I dnes je totiž jeho „akáčko“ jednou z nejpoužívanějších a nejznámějších útočných pušek ve světě. Není zrovna nejlehčí (udává se hmotnost skoro 4,3 kg), ale je neobyčejně odolná a dá se použít prakticky kdekoliv.

M16

Jedna z nejlepších útočných pušek na světě se začala vyrábět v USA během války ve Vietnamu, ale je používána dosud, například i v konfliktech v Iráku a Afghánistánu. Palebná síla pušky je 800–950 ran za minutu se zásobníky na 20, 30 a 100 nábojů. Její hmotnost je 3,8 kg, ale záleží na druhu a výbavě zbraně.

Dragunov

Speciální odstřelovací puška, která se v některých rysech podobá AK-47, se řadí mezi nejlepší a nejsilnější odstřelovací zbraně. Výrobcem uváděný dostřel je 1,3 kilometru a má zásobník na deset nábojů. Zbraň je stále používaná – v současnosti v Afghánistánu a Iráku, v minulosti například i ve Vietnamu.

Glock

Pistole Glock je synonymem spolehlivosti. Můžete ji vyválet v písku a stále bude střílet. Dokonce střílí i pod vodou. Téměř nikdy se nezasekne. Velká část její konstrukce je plastová s velice strohým designem. Má dnes asi nejvíc fanoušků, byť se najdou i ti, kterým se nelíbí nebo jim nesedne do ruky při střílení.

Desert Eagle

Pistole Desert Eagle (v překladu pouštní orel) vyráběná v Izraeli má rozhodně své kvality, úctyhodné rozměry a zajímavý design i výkon, ale o její popularitu se postaraly především akční filmy hollywoodské provenience. Právě touhle pistolí se na filmovém plátně oháněli třeba Arnold Schwarzenegger, Dolph Lundgren, ale třeba i Demi Mooreová.

Kdo se bojí Virginie Woolfové?

Soukromý večírek dvou manželských párů, klidný dialog se mění ve vzájemné urážení, jízlivosti a „praní špinavého prádla“. Poznáváte tuto hru? Ano, je to jedno z nejslavnějších komorních dramat 20. století Kdo se bojí Virginie Woolfové? V pátek 23. února 2018 uvidí diváci v Divadle Rokoko už stou reprízu této inscenace.

Veronika Gajerová a Aleš Procházka, Veronika Khek Kubařová s Viktorem Dvořákem – dva manželské páry, které působí na malé americké univerzitě, se sešly na soukromém večírku. Rozehrává se kolotoč vzájemných urážek, rýpání a výčitek. Hlavní postavy ukazují svoji vnitřní prázdnotu, odhalují svá traumata i povrchnost a dutost vzájemných vztahů. Proč? Možná proto, že se chtějí odpoutat od svých bolestí a kruté reality. Mýtus o tzv. americkém snu bere za své. „Kdo se bojí Virginie Woolfové? pro mě představuje geniální sondu do partnerských vztahů. Přestože ji autor zasadil do 50. a 60. let ve Spojených státech, díky své nadčasovosti divák získá dojem, že se vše odehrává tady a teď,“ říká Petr Svojtka, režisér inscenace. „Podle mého názoru jde o jednu z nejlepších her vůbec a bylo pro mě osobně velkou výzvou inscenovat tento text,“ dodává režisér.

Slavné komorní drama amerického autora Edwarda Albeeho se poprvé na jevišti Divadla Rokoko představilo v březnu roku 2014 a oblíbili si ho nejen diváci Městských divadel pražských. „S inscenací jsme již navštívili celou řadu českých a moravských měst a všude jsme se setkali s nadšenými ohlasy. Naše nastudování se dostalo do vítězné trojice v kategorii Nejlepší inscenace roku 2014 a Veronika Gajerová získala v anketě webu i-divadlo.cz první místo v kategorii Nejlepší ženský herecký výkon roku,“ doplňuje Petr Svojtka. Nastudování v Divadle Rokoko se setkalo také s pozitivními ohlasy od odborné veřejnosti. A co vy? Už jste viděli Marthu a George na prknech Divadla Rokoko?

Foto: I. Chmela

Viděli jsme v kině

Borg/McEnroe

Severské životopisné drama se vrací do roku 1980, na zelené kurty Wimbledonu. Střetnout se tu mají světová tenisová jednička Björn Borg, jenž obhajuje svůj pátý titul na zdejším prestižním grandslamu, s dvacetiletým Johnem McEnroe, který má ambice Borga z tenisového trůnu sesadit. Borg/McEnroe je příběh o ceně úspěchu. Nejlepší světoví hráči tenisu jsou uvězněni vlastní kariérou, na pokraji svých psychických sil, proti své vůli stavěni do rolí věčných rivalů. Jediný, kdo chápe, čím si procházejí, je jejich největší nepřítel...

Hodnotíme: ●●●●○

Špindl

Když na hory, tak do Špindlu. Tam to přece žije. To vědí i sestry Eliška, Katka a Magda, které vyrážejí na dámskou jízdu do vyhlášeného lyžařského střediska. Mají v plánu užít si odpočinek, zábavu a možná i trochu milostného dobrodružství. Protože co se stane na horách, zůstane na horách... Během týdenního pobytu všechny zavalí lavina milostných i životních lapálií. Nová česká romantická komedie slibuje zábavu na lyžích v podání Anny Polívkové, Jakuba Koháka, Davida Gránského, Leoše Nohy a dalších.

Hodnotíme: ●●●○○

Kolo zázraků

Nový Woody Allen dorazil do našich kin a opět sází na ověřenou a diváky oblíbenou Kate Winslet. Plavčík v podání Justina Timberlaka vypráví příběh, jenž se odehrává na pláži a v zábavním parku na promenádě ostrova Coney Island v New Yorku v 50. letech minulého století. Pozoruje zde číšnici Ginny (Kate Winslet) a jejího manžela (Jim Belushi), který v parku obsluhuje kolotoče. Snímku nechybí typická allenovská hořkosladká příchuť nostalgie.

Hodnotíme: ●●●○○

Nejtemnější hodina

Britské válečné drama v režii Joe Wrighta vypráví osudové životní okamžiky jedné z největších osobností 20. století, Winstona Churchilla (Gary Oldman). Nejedná se o klasický životopis, zaměřuje se na události druhé světové války, kdy Anglie bojovala na západní frontě proti hitlerovskému Německu. Churchill musí učinit zásadní rozhodnutí – hrozba německé invaze je bezprostřední a on jako premiér Velké Británie musí v této nejtemnější hodině semknout národ a změnit průběh světových dějin. Skvělý výkon Garyho Oldmana jistě aspiruje na Oscara za hlavní roli.

Hodnotíme: ●●●●●

Kulturní tipy na leden a únor

Signal v Rudolfinu

Výjimečné spojení živého orchestru s videomappingem, který známe z pražských ulic v rámci festivalu Signal, se odehraje na pódiu nejslavnějšího českého koncertního sálu, pražského Rudolfina, ve třech únorových večerech 16., 17. a 18. 2. 2018 pod názvem SIM/NEBULA. Symfonický orchestr Českého rozhlasu pod vedením dirigenta Jana Kučery zahraje nesmrtelnou hudbu Bedřicha Smetany (Vltava z cyklu Má vlast), Antonína Dvořáka (Largo z Novosvětské) a Petra Iljiče Čajkovského (Patetická) a během koncertu ožijí stěny Rudolfina originální padesátiminutovou videomappingovou projekcí, která vznikla spoluprací 11 mezinárodních umělců z 6 zemí světa. Vstupenky a další informace na www.signalvrudolfinu.cz.

Sedmičky Josefa Lady

Co mají společného letopočty 1887, 1957 a 2017? Ve čtyřech patrech Tančícího domu v Praze si můžete prohlédnout na 400 děl jednoho z nejznámějších českých malířů Josefa Lady, narozeného roku 1887 (první ze sedmiček). Některá z nich jsou vystavena poprvé od roku 1957 (druhá ze sedmiček). Výstava je největší přehlídkou Ladovy tvorby v Praze za posledních deset let, díla jsou zapůjčena z osmi muzeí, galerií a od soukromých sběratelů. Je symbolicky umístěna v Tančícím domě v oblasti Podskalí, části Prahy mezi Jiráskovým náměstím a Výtoní, kde malíř žil. Expozice byla otevřena na podzim roku 2017 (třetí ze sedmiček) a k vidění bude až do 1. 4. 2018. Návštěvníci si zde mohou kromě nejznámějších Ladových obrazů prohlédnout také ilustrace časopisů a knih včetně slavného Haškova Švejka, maketu knihy Kaňka do pohádky, kterou mohou děti i prolézat, připraveno je i promítání pohádek.

Foto: Galerie Tančící dům

Do Jablonce na sklo

Až do 15. dubna si můžete udělat výlet do Jablonce nad Nisou a navštívit tamní Muzeum skla a bižuterie, kde právě probíhá jedinečná výstava nazvaná Sklo z Desné – Design Desná 1874–2017. Atraktivní instalace představuje lisované a broušené sklo z oblasti Desenska a připomíná 170 let tradice výroby sklářské společnosti Preciosa Ornela. Na výstavě budete obklopeni naprosto výjimečnými předměty, například slavnými a oceňovanými skleněnými popelníky Václava Plátka či tzv. stromovými vázami Václava Hanuše.

Vázy, 1966, design Václav Hanuš

Romeo, Julie a Nohavica

Shakespearovu slavnou milostnou tragédii zažila Ostrava už na ledě. Výpravný muzikál Romeo a Julie na ledě tu měl premiéru už před více než 15 lety. Nyní se přesouvá na divadelní prkna. Zdejší Národní divadlo moravskoslezské na scéně Divadla Jiřího Myrona uvedlo premiéru muzikálu Romeo a Julie, poselství lásky, na začátku prosince. Pokud představení navštívíte, můžete se těšit na písně, jež otextoval Jaromír Nohavica.

Muž s hořící hřívou

Museum Kampa uvádí do 11. 2. výstavu významného malíře, grafika a sochaře Emila Filly, který výrazně přispěl k prosazení vůdčích směrů moderního umění v českém prostředí. Návštěvníci výstavy budou moci zhlédnout přehlídku prací autora a dalších představitelů českého surrealismu, např. Jindřicha Štyrského, Toyen či Františka Janouška.

Nová hudba

U2
Songs of Experience

Před třemi lety vydali album nazvané Songs of Innocence a už tehdy avizovali, že se jedná o jakýsi první díl, který bude mít pokračování. To právě vychází pod názvem Songs of Experience. Album ovlivnily výsledky hlasování o tzv. Brexitu a zvolení Donalda Trumpa americkým prezidentem – Bono s kapelou prý původní nahrávku kompletně přepracovali, protože se „svět stal jiným“. Třináct skladeb odkazuje na dílo anglického básníka Williama Blakea.

Eminem
Revival

V půlce prosince vyšla nová deska americkému rapperovi Eminemovi, která se nese v duchu spolupráce s hvězdnými jmény, mezi nimiž jsou Beyoncé, Ed Sheeran, Alicia Keys či Pink. Nejpřekvapivější je skladba Walk on Water s Beyoncé, která svým stylem připomíná spíše klavírní baladu.

Lake Malawi
Surrounded by Light

Albert Černý, bývalý frontman úspěšné kapely Charlie Straight, nyní konečně vydává debutovou desku i se svým současným hudebním seskupením Lake Malawi. Nejlepším kouskem je titulní stejnojmenná skladba, v níž se mladý písničkář ukazuje v tom nejlepším světle. Všechny skladby a texty napsal Albert Černý a produkuje sama kapela Lake Malawi, za což dáváme palec nahoru.

COSTA COFFEE Kavárny

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

Praha Hlavní nádraží

Praha OC Černý Most

PRAHA HLAVNÍ NÁDRAŽÍ
Wilsonova 8
Praha 2 – Vinohrady

LIBEREC OC FORUM
Soukenné náměstí 669

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

ROZTYLY
Tomíčkova 2144/1
Praha 4 – Roztyly

LIBEREC OC NISA
České mládeže 456

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

SEIFERTOVA
Seifertova 570/55
Praha 3

OSTRAVA OC FORUM NOVÁ KAROLINA
Jantarová 4

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

ITALSKÁ
Italská 1
Praha 2

MASARYKOVO NÁDRAŽÍ
Havlíčkova 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
Lípová 512/22
Praha 2

MORÁŇ
Karlovo náměstí 8
Praha 2

OC SPEKTRUM
Obchodní ulice 113
Čestlice – Praha-východ

VODIČKOVA
Vodičkova 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
Bílinská 3490/6

Najdete nás také na sociálních sítích

cz.pinterest.com/costacoffeecz/
www.facebook.com/CostaCoffeeCZ
www.instagram.com/costacoffeecz/

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