

Ochutnejte Oříškovó-
-karamelové caffè latte
Více na straně 2...

Kokoska ke kávě: hříšně dobrá
závislost k snídani
Více na straně 4...

Žádný stres. Vánoční dárky
nakupte v Costa Coffee
Více na straně 6...

COOL



COSTA COFFEE

TIMES

COSTA COFFEE TIMES 06 | 2021 | LISTOPAD-PROSINEC

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

Ochutnejte caffè latte. Tentokrát v luxusním balení

Caffè latte mají nejraději ti, kteří upřednostňují slabší, spíše mléčnou kávu a nestačí jim jen pár doušků espressa. Abychom požitek z takové kávy ještě umocnili, připravili jsme letos na Vánoce dvě luxusní lahůdky.

Perníkové caffè latte
Perníčky dnes už neodmyslitelně patří k tradici českých Vánoc. Původně se perníku říkalo peprník, protože jeho hlavním ochucovadlem byl pepř. Postupně se ale recept změnil a do perníku se začala přidávat i další koření. Koření bylo tehdy drahé, a tak byl perník symbolem bohatství.

Ani na našem osvědčeném Perníkovém caffè latte jsme nijak nešetřili. Jeden až tři shoty espressa – podle velikosti nápoje – lijeme do našlehaného mléka a zakápneme sirupem s příchutí perníku. Celé umělecké dílo hlídá ze šlehačkového kopečku malý perníkový panáček.

Toblerone caffè latte
Pro toho, kdo nutně nelpí na vánočních tradicích, ale potrpí si zkrátka na to nejlepší, máme letos horkou novinku. Inspirovala se horskými

JAK CAFFÈ LATTE VZNIKLO?

Existuje několik teorií. Caffè latte má prý svůj původ v Americe. Traduje se, že Američanům káva v kavárnách italských majitelů nechutnala, protože na ně byla příliš silná. Žádali si proto do ní stále víc mléka. Říká se ale také, že caffè latte vzniklo díky italským dětem. Ty chtěly pít kávu stejně jako jejich rodiče, a proto pro ně vznikl kávový nápoj se spoustou mléka. Tehdy se jednalo spíše o mléko bez mléčné pěny.



Tip:
Načerpajte vánoční pohodu a klid s Toblerone caffè latte a Perníkovým caffè latte.

Vánoční nabídka

Vánoční tradice v Costa Coffee: Višňová horká čokoláda

Tak jako každý rok vám višňujeme šťastné čokoládové svátky. Tato lehce dekadentní a delikátní lahůdka dokáže poplést nejen jazyk, ale i hlavu. Hladká sametová chuť čokolády každopádně pohladí chuťové pohárky a řízná chuť višni dá energii do šedivých zimních dní.

Ať už si dáte tuto krásku zdobenou višňovou omáčkou a červenými čokoládovými hoblinkami nebo jinou z nabídky horkých čokolád, bude to, jako byste si omotali teplou šálu kolem krku.



štitý švýcarských Alp. Právě ty mají totiž připomínat trojúhelníky slavné švýcarské čokolády Toblerone. Toblerone caffè latte je latte zalité kvalitní horkou čokoládou s karamelovou omáčkou a medovým sirupem. Zdobí ho šlehačka a nepřijdete ani o mini čokoládku Toblerone. Pro členy Costa Coffee Clubu je navíc s 50% slevou. Stačí si stáhnout voucher. Platnost voucheru je od 11. do 30. listopadu.

Jde to i bez mléka

Caffè latte si bez obav můžete vychutnat, i pokud vám nedělá spojení kávy a klasického mléka zrovna dobře. Zkuste místo mléka některou z jeho rostlinných alternativ.

Ovesný nápoj

(podle nás na caffè latte nejlepší) Jeho krémová a hladká textura nepřibije chuť kávy.

Kokosový nápoj

Je velice jemný a krémový. Kávu velmi dobře chuťově doplňuje.

Mandlový nápoj

Rozumí si s teplými i studenými kávami. Doporučujeme jej ale hlavně do frostina nebo ledové kávy.

Sójový nápoj

Na caffè latte se hodí skvěle. Dobře pění, má hladkou krémovou konzistenci, jen je přirozeně sladší.



Je horká,
je sametová,
má bohatou chuť.
Prostě zimní
klasika.

Oříškovo-karamelové caffè latte – a zimy se není třeba bát

Spojení kávy a karamelu fungovalo vždycky. Sladkost mléka a karamelového sirupu skvěle doplňuje silnou a výraznou chuť kávové směsi Mocha Italia a vzniká lahodný, lehce dekadentní nápoj. Doplnili jsme navíc trochu oříškového sirupu, aby byla chuť Vánoc ještě výraznější.

Jeho přípravu nešidíme: jedna až tři dávky kávy – podle velikosti nápoje – našlehané mléko, karamelový sirup, oříškový sirup a čepice šlehačky ozdobená zlatavou posypkou. Rozzáří váš den. S takovou výbavou se zimy nemusíte bát.

Vychutnejte si lahodné spojení skvělé kávy, teplého mléka, karamelu a lískových ořechů s kopečkem povlivé šlehačky.



Belgická horká čokoláda není žádný hřích

Lidé ji často vnímají jako kalorickou bombu, ale horká čokoláda v zimě funguje skvěle nejen jako životabudič. Umožňuje třeba i rychlé doplnění cukrů po náročné fyzické aktivitě. Výborně regeneruje při potréninkové únavě.

O belgické čokoládě se navíc říká, že je nejlepší na světě. Je jemná, vyrábí se ze stoprocentního kakaového másla a neobsahuje žádné rostlinné tuky. V ústech se okamžitě rozpouští.

Naši Belgickou horkou čokoládu připravujeme tak, že nejprve zahřejeme belgickou čokoládu se 70% obsahem kakaa s troškou mléka a tekutou čokoládu pak zdobíme jemnou mléčnou pěnou a sypeme čokoládovými hoblíčkami.



Vánoční císařův řez: prostý nadýchaný luxus

Kolik exotických surovin je třeba na rafinované sladké pokušení? Žádná. Luxusní pocit na jazyku vykouzlí i bílkový krém, domácí malinová marmeláda a nadýchaná malinová šlehačka. Svě o tom vědí videnští cukráři, kteří s malinovým „Kardinalschnitte“ přišli jako první.

Všechny velké věci jsou jednoduché! Tato nadýchaná lahoda bude nejlíp chutnat s pořádně černým espressem.

První Vánoce s tchyní

Znáte někoho, kdo by si z Vánoc strávených s tchyní neodnesl nějaké nezapomenutelné zážitky? Já ne. Pokud vás letos čekají první svátky se stávající či nastávající tchyní, připravte se a čekejte nečekané. Ta mile se tvářící bytost umí leckdy překvapit.

Já si na své první Vánoce s tehdy budoucí tchyní vzpomínám velmi dobře. Dostala jsem totiž od ní pod stromček mop. Ano, opravdu myslím to náčiní na vytírání podlahy a opravdu mi jej darovala v době, kdy jsem s jejím synem randila něco málo přes rok. Dodnes vidím tu tyč obalenou vánočním papírem opírající se o kyčovitě nazdobený stromek. Můj muž chtěl tehdy odlehčit rozpačitou situací otázkou „Chceš nám tím říct, že snad máme doma špínu?“, jenže tchyně jen pokrčila rameny a utrousila, že ONA by tedy vytírala častěji. Další Vánoce, poučena z předchozích nezdarů, jsem čekala alespoň vysavač, ale tchyně mě opět překvapila – dostala jsem od ní dárkový balíček kosmetiky, který jsem jí před rokem darovala já. Tak se mi vrátil – včetně pleťového krému pro zralou pleť 50+. Uvažuji, že ji ho letos zase vrátím zpátky.

Když jsem tuto tragikomickou historku vyprávěla své kamarádce, uklidnila mě, že je to v každé rodině podobné. Ona od své tchyně jednou dostala kalhotky přezdívané „bombardáky“ velikosti XL s tím, že snaže nosící konfekční velikost 36 „zaručně budou“. Když odvětila, že si běžně kupuje velikost S, tchyně se prý náramně divila se slovy: „Opravdu? Na to vůbec nevypadáš!“

Jiná kamarádka zase od své tchyně dostala pod stromček látkové kapesníčky, což na první dobrou vypadalo jako milý dárek. Jenže když je druhý den doma rozbalila, zjistila, že byly vyrobené v roce 1978 a v rohu mají vyšité iniciály LD. Asi nemusím dodávat, že kamarádka se jmenuje Karolína (a tchyně Ludmila Dvorská).

Jinými slovy – Vánoce s tchyní jsou pro každého zkouškou tolerance a sebeovládání. Každá tchyně bezesporu vaří a peče lépe než vy. Ta vaše stříbrná výzdoba se jí vůbec líbit nebude, protože k Vánocům přece patří

Dárek, který nepotěšil? Aspoň je na co vzpomínat!



NOVINKA

KOUZLO VÁNOC MÁ NOVOU PŘÍCHUŤ

Logo COCA-COLA a tvar láhve COCA-COLA jsou registrované ochranné známky společnosti The Coca-Cola Company.



zlatá. Toho cukroví byste také neměli jíst tolik, ať nenakynete. A vaše důvody, proč nejíte kapra nebo salát, jsou samozřejmě naprosto hloupé. Jo, a nezavděčíte se jí ničím. Ale co, přece si nenecháte Vánoce zkazit. Obrňte se trpělivostí, zachovejte nadhled, uštěpačné poznámky přecházejte a smířte se s faktem, že tchyni nezměníte. Je to přece jen matka někoho, koho milujete. A to za přetvářku stojí!

Samozřejmě že výše napsané neplatí pro všechny maminky a tchyně. Pokud máte fajn tchyni, se kterou si rozumíte, gratuluji vám – usmálo se na vás životní štěstí!

Veselé Vánoce s nadhledem a tolerancí přeje Petra

Kokoska ke kávě: hříšně dobrá závislost k snídani

Celoživotní závislost na kokoskách se rodí už v útlém dětství. O Vánocích se bez nich ostatně neobejde snad žádná mísa s cukrovím. A nechybí ani na pultech v Costa Coffee.

Na kokosky vlastně potřebujete jen kokos, cukr a bílek. Zbytek je ovšem kouzelnické umění, aby se všechno správně smíchalo, spojilo a upeklo. Pečou se přitom chvíli, jen tu správnou dobu. V puse pak musí lahodně křupnout a uvnitř být přitom vláčné, měkké a na jazyku se rozplývat.

V Costa Coffee jsme je pro vás letos navíc vykouzlili ve snídaněové nabídce **každý den do 11 hodin za výhodnou cenu** – kávu si k nim dejte takovou, na jakou máte chuť.

Nabídka je platná od 11. do 31. listopadu 2021.

Strouhaný kokos tvoří celou třetinu naší kokosky.



Vánoční nabídka Křehký linecký koláček na Costa Coffee způsob

Linecký koláč se rodil ještě za rakouského mocnářství a pak si žil svým životem – jinak v Čechách a jinak v Rakousku. Zatímco ten český časem trochu ztvrdl, v Rakousku ho mají rádi víc křehký a navoněný.

Jak ho dělá Costa Coffee? Přijďte ochutnat Linecký koláček s ovocem. Košíček z lineckého máslového těsta jsme naplnili jablky, kandovaným ovocem a karamellem, polili čokoládovým krémem a posypali mandlemi a dýňovými semínky.

Dáme jídlo a k tomu kávu z Costa Coffee

Každý Čech vypije měsíčně asi 51 káv, což nás v Evropě zařadilo na krásné 11. místo. Češi kávu jednoduše milují. A víte, jaká káva je skvělá? Ta, kterou vám někdo doveze! Hravě se o to postará Dáme jídlo, kde si teď můžete objednat lahodnou kávu z Costa Coffee domů, do práce i do školy.

Že káva není zrovna tím nevhodnějším nápojem pro rozvázkovou službu? Žádný strach. My víme přesně, jak načasovat její přípravu, abychom ji předali kurýrovi a pro vás zaručili tu nejlepší kvalitu. A protože v podávání kávy neznáme žádné kompromisy, nerozvážíme kávy se šlehačkou ani espresso či ristretto.

Nezůstávejte jen u kávy. Kromě nápojů si můžete objednat i balenou kávu, kapsle do kávovaru nebo sladké a slané dobroty ze sezónní nabídky. Radost můžete udělat třeba i termohrmkem, a to nejen sobě, ale i vašim blízkým.

Jak si objednat kávu z Costa Coffee domů

Stačí otevřít mobilní aplikaci nebo webové stránky Dáme jídlo a během pár kliknutí je objednávková hotová.

Dáme jídlo vám naši kávu doveze v Praze, Brně, Ústí nad Labem, Pardubicích, Liberci, Hradci Králové, Plzni a Ostravě.



Na Dáme jídlo najdete kromě kávy i slevy a akce!

Proč se před Vánoci nemusí uklízet. A bez výčitek

Zorganizujte si domácnost, uklízením už nebudete zbytečně ztrácet čas.

Na otázku danou v titulku existuje jediná odpověď. Protože Marie Kondo. Pokud si totiž zorganizujete domácnost metodou, která se podle Japonky Marie Kondo nazývá KonMari, uklízením už nebudete zbytečně ztrácet čas.

Podstatou metody KonMari je mít dobře vytríděnou, minimalistickou domácnost. To znamená, že budete doma obklopeni pouze věcmi, které vám dělají radost. Podrobně vám poradí kniha Zázračný úklid – Pořádek jednou provždy, ale základní pravidla najdete už v tomto článku.

Uklíďte jen jednu a napořád

Metoda KonMari vás naučí unikátní systém třídění, vyhazování a následného ukládání věcí. Získáte tak nejen nadobro uklizený domov, ale pozitivní změny pocítíte i na své psychice. Nepleťte si přitom třídění a mytí či utírání. Nejdřív všechny nepotřebné věci vytrídíte, čistota vám už pak zabere jen chvíličku.

Uklížete místnost po místnosti? Chyba!

Při takovém postupu řešíte pořádek jen v daném prostoru a s úklidem vlastně nikdy neskončíte.

Japonská uklídivá guru radí postupovat podle kategorií – nejdřív třídít a uklízet oblečení, pak knihy, časopisy a písemnosti, kosmetiku, až se dostanete k úplným drobnostem. Předměty se sentimentální hodnotou, jako jsou fotografie nebo staré dopisy, se kterými bude nejtěžší se rozloučit, nechte na konec.

Nekompromisně vyhazujte

Při třídění nemějte slitování a řiďte se těmito dvěma hlavními pravidly.

01 Dělá mi tato věc radost?

Neptejte se „Mám tuto věc vyhodit?“, ale „Dělá mi ta věc ještě radost?“. Podle toho se rozhodujte. Neopakujte si pořad dokola „Třeba se to bude jednou hodit“ nebo „Co kdyby to náhodou někdy bylo třeba“. Dejte zkrátka před racionálními argumenty přednost svému srdci.

02 Každá věc musí mít své pevné místo

Jakmile máte vytríděno, soustřeďte se na správný systém opětovného

ukládání. Když věc nemá své stálé místo, musíte vymyslet, kam ji dáte. Kolem neuklizené věci se totiž kumulují další a další předměty, až vznikne nepořádek.

Věci stejných kategorií skladujte zásadně pohromadě, umístění různě po bytě by jen rozptylovalo vaši pozornost. Oblečení skládejte vertikálně, nikoliv horizontálně.

Pozor na uklízení máni

Nezapomínejte ale na to, že výše uvedené rady vám mají pomoci dostat se z chaosu a ušetřit čas, který byste jinak trávili uklízením.

Když je pořádkumilovnost přehnaná, lze ji zařadit mezi poruchy osobnosti. Takto postižený člověk už nedokáže sám rozpoznat, kdy překračuje únosnou mez a život

s ním je pro ostatní členy domácnosti utrpením.

Pokud uklížete neustále a pronásledují vás u toho negativní pocity (například že by se v neuklizeném bytě mohly množit bakterie a viry a někdo by mohl vážně onemocnět), zvažte návštěvu lékaře. Může se už jednat o obsedantně kompulzivní poruchu.



DAIKIN

Klimatizace, které chladí, topí a čistí vzduch

Komfortní, inovativní a energeticky účinné klimatizace pro váš dům, byt i komerční prostor.

reddot award 2018 winner

if DESIGN AWARD 2018



klimoto**p**

www.klimotop.cz

Vánoční dárky pro vaše blízké z Costa Coffee

V Costa Coffee můžete pořídit dárek pro řadu svých blízkých. Pro znalce kávy, kolegyni, kamaráda i pro někoho, komu byste normálně třeba dávali peníze.

Termoska Contigo Gunmetal

Tato kovová termoska je na celých 475 ml kávy. Nemusíte se tedy bát, že v ní káva vychladne ani že rychle dojde. Je to kofeinový zásobník v krásném neutrálním designu. Ocení ji každý muž na jakoukoliv přestřelku se životem.

Skleněná lahev
Skvělý dárek pro někoho, kdo bojuje s pitným režimem. Sklo je navíc ekologický a vizuálně velice efektní materiál. Obdarovaný zazáří v práci, v posilovně nebo třeba na józe. Dokupte ještě nerezová brčka a výsledný dojem bude dokonalý.
(v nabídce od 1. 12. 2021)

Termoska Contigo Watermelon

V kovové termosce moderní melounové barvy káva jen tak nevychladne. Má objem 295 ml, což z ní dělá ideálního parťáka pro ranní rituál při procházení e-mailů. Krásně padne do dámské ručky a skvěle se vyjímá na každém kancelářském stole.



Kapsle Costa Coffee Nespresso
Espresso či lungo. 100% arabika nebo směs s robustou. Vybírejte z balení po 10 kusech kapslí pro kávovar Nespresso a voňavý šálek oblíbené kávy bude připravený v pohodlí domova a hned.



Kapsle Costa Coffee Dolce Gusto
Espresso nebo cappuccino? I kávovar Dolce Gusto prahne po kvalitní kávě. Dopřejte mu, a hlavně jeho majiteli či majitelce tu od Costa Coffee. Jedná se o pomalu praženou vyváženou směs arabiky a robusty, která má jemnou oříškovou chuť a bohaté aroma. Krabičky jsou po 8 kusech.



Kovový termohrnek EVO

Tento kříženec mezi termoskou a hrnkem má krásný unisex design a objem 400 ml. Hodí se pro každou příležitost, takže už není důvod brát si kávu do jednorázového kelímku. Káva v takovém objemu navíc hned tak nevychladne.

Kávévé sirupy Monin

Požítkáři si ochucenou kávu můžou snadno připravit i doma. Nabízíme sadu pěti sirupů Monin s nejoblíbenějšími příchutěmi: karamelovou, vanilkovou, perníkovou, lískooříškovou a amaretto.



Balená káva 500 g
Máme pro vás hned tři druhy tohoto dárkového evergreenu: klasickou jemnou kávu na každý den Signature Blend Medium, Signature Blend Dark, která má v kombinaci s mlékem výraznou čokoládovou chuť, a tělnatou 100% arabiku s medovými tóny Bright Blend.

Dárková karta Costa Coffee
I pokud vám dochází fantazie, peníze jako vánoční dárky nedávejte! Máme pro vás vánoční ekvivalent v podobě dárkové karty Costa Coffee. Letos zase v krásném vánočním designu.



Znáte rakouskou značku Joya? Už od roku 2002 vyrábí lahodné rostlinné alternativy mléčných výrobků na různých základech. V Joye nám nejvíce záleží na tom, aby měli lidé při konzumaci našich výrobků naprostou svobodu a užívali si je, kdykoliv, kdekoliv a jakkoliv chtějí. Ať už si kávu dopřáváte při ranní cestě do práce nebo raději v klidu při večerní bublinkové koupeli, obojí je naprosto v pořádku.

Produktové portfolio značky Joya zahrnuje širokou škálu rostlinných nápojů a výrobků

na vaření, a to na sójovém, mandlovém, ovesném, kokosovém a rýžovém základě. Každý si tak jednoduše vybere příchut, kterou má nejradši.

Řada Joya Barista potěší nejen kávévé nadšence, ale i milovníky chai latte nebo třeba horké čokolády. Naše Barista nápoje vytvoří jemně nadýchanou a stabilní pěnu a mohou být použity jak za tepla, tak za studena. Všechny varianty (oves, mandle a kokos) mají navíc jemnou příchut, která nechá vyniknout chuti kávy. Kromě toho mají Barista nápoje nízký obsah kalorií a jsou buď

zcela bez cukru, nebo mají nízký obsah cukru.



Výhradním distributorem pro Joyu v České republice a na Slovensku je společnost Emco s.r.o. Tato česká rodinná firma má na trhu tradici již více než 30 let a v jejím sortimentu najdeme rozmanitou nabídku müsli, kaší, tyčinek a mnoha dalších dobrot. Dnes Emco své výrobky vyváží do 50 zemí světa a v kategorii müsli je dlouhodobě jedničkou na českém trhu.

MOJE ROSTLINNÁ VOLBA



ALL PLANT ALL YOU



Šťastné a udržitelné!

Udržitelnost je aktuálním celosvětovým trendem a promítne se i do letošních Vánoc, které budou ve znamení přírodních materiálů a ručních prací. Chcete-li držet krok s dobou a ozdobit svou domácnost stylově, nakupte si nebo obstarajte v lese přírodní materiály v zemitéch odstínech.

Do módy se vrací i slaměné ozdoby, které můžete směle vytáhnout z půdy, stejně tak pytlovina, do které můžete třeba zabalit dárky. Prim budou hrát šišky, usušené pomeranče, skořice, vanilkové lusky, skořápky, jutové provázky, nejrůznější větvičky a další dary přírody. Zapomeňte na plasty (řetězy, trpytky a další ozdoby z plastu), které k udržitelným Vánocům nepatří. Co se týče osvětlení, použijte teplá LED světélka, která mají nižší spotřebu, neopomeňte ani klasické svíčky a prskavky. Vymlouvat vám živý stromček ve stojánku, tolik typický pro českou krajinu, nebudeme, ale pokud chcete alespoň trošku myslet na naši přírodu, poříďte si letos stromek v květináči, který můžete zasadit i do proutěného či ratanového koše a pro který najdete uplatnění i po Novém roce.

Zavládne skandinávská pohoda

Barvy letošních svátků budou bílá, šedá, stříbrná a béžová, vedle nešlápnete ani s jemnými pastelovými barvami. Naopak upozaděny jsou zlatá a červená, které bývaly s vánočními svátky pevně spjaty. Svě



místo si v letošních vánočních dekoracích najde skandinávský styl – naturální, jednoduchý až minimalistický. Základem je dřevo a doplňky v barvách latte (bílé, béžové, krémové, hnědé...). Tato kombinace působí velmi čistě a elegantně. Letošní Vánoce tedy nemusejí být tolik barevné, křiklavé a výstřední. Nechte do svých domovů vplout klid a skandinávskou „hygge“ pohodu. Tak šťastné a veselé!

Vánoce ve skandinávském stylu - dřevo a přírodní materiály především.

Jak se zbavit Grinchova syndromu

V oknech po celém městě blikají světélka, ve vzduchu voní cukroví, do obchodů proudí davy lidí a z rádií se linou koledy a vánoční songy. A vy místo toho, abyste si užívali vánoční atmosféry, trpíte a bručíte. Jste totiž typický Grinch.

Znáte Grinche, zelenou chlupatou postavu ze stejnojmenného animovaného filmu? To je ten, který neshání Vánoce a snaží se je celému městu pokazit. Podle něj se někdy používá výraz „trpět Grinchovým syndromem“ pro ty, kdo nemají rádi vánoční svátky a pro něž představují namísto klidu a radosti spíše stres a přetvářku. Jak se tohoto syndromu zbavit, abyste Vánoce svým brbláním nezkažili veselímu se zbytku rodiny?

Nezapomínejte na podstatu Vánoc. Nejde o to, kolik budete mít nakoupených dárků a jestli stihnete doma uklidit a umýt okna. Letos všechny zbytečné povinnosti vynechte a soustřeďte se pouze na domácí pohodu a setkání s lidmi, které máte rádi.

Nesháníte předvánoční shon v supermarketech? Nechoďte tam. Dnes zijeme napůl v online světě a domů si prostřednictvím

kurýrních služeb můžeme nechat doručit téměř cokoli – od vánočních dárků přes stromček až po kapra. Objednávejte online a do přezdobených obchodů vůbec nechoďte.

Nebaví vás pečení cukroví a vaření? Nedělejte to. Cukroví vám na zakázku upeče cukrářka či sousedka a štedrovecemí menu si klidně můžete nechat dovézt ze své oblíbené restaurace. Nelehká doba covidová nás všechny naučila větší flexibilitě.

Netěšíte se na setkání s rypavou tchyní a upovídanou tetičkou? Hoďte jejich starosti za hlavu! Nalijte si svařák a jejich myšlenky nechte proplout kolem.

Domluvte se s partnerem či partnerkou na rozdělení úkolů a rolí. Vysvětlete v předstihu, proč vás některé činnosti spojené s Vánocemi otravují, a tudíž se do nich letos zapojovat nebudete. Vyčistěte vzduch předem, ať nevznikají hádky na Štědrý den. Zkrátka buďte nad věcí a nechte radost ostatních plynout kolem sebe. Na prožití vánočních svátků neexistují pravidla. Zakopejte s Vánocemi válečnou sekyru a užijte si je po svém!



Není otužování jako otužování

Loňská zima patřila otužilcům. Otužovali se sousedé, kolegové i kdejaká celebrita, neustále se mluví o blahodárných účincích otužování na lidskou psychiku i organismus. Otužovat se ale lze mnoha způsoby.

Otužování na druhou aneb co tě nezabije...

Pokud jste i vy o otužování uvažovali nebo už ho rovnou praktikujete, možná jste slyšeli něco o metodě Wima Hofa.

Wim Hof, Nizozemec s přezdívkou „ledový muž“, je známý svou odolností vůči extrémnímu chladu. Běžel například naboso půlmaraton v zasněženém Laponsku nebo plaval pod ledem na rekordní vzdálenost. Pokořil (či spíš sám vytvořil) kolem třiceti Guinnessových rekordů v překonávání chladu. Tvrdí o sobě, že má pod vědomou kontrolou své tělo i imunitní systém, a pokud něco dokáže on, dokáže to kdokoliv. Proto stejné dovednosti učí ostatní.

Wim Hofova metoda spočívá v kombinování hlubokého dýchání, koncentrace a vystavování těla chladu. A má spoustu přínosů. Kromě fungování imunitního systému se vám zlepší koncentrace, získáte víc energie, budete lépe zvládat stres a strach a budete lépe spát. Každá žena také ocení, že si tělo snáze udržuje optimální váhu, zlepšuje se celková elasticita kůže, mizí celulitida, tělo se zpevňuje a tvaruje.

V čem je otužování podle Wima Hofa jiné

Když se otužujete jako samouk, ve studené vodě sice vydržíte, ale je to většinou boj. Rozhodně si to neužijete. Pokud se začnete otužovat podle Wima Hofa, naleznete v chladu opravdové uvolnění.

Absolventi kurzů metody Wima Hofa často tvrdí, že když se ponoří po krk do ledu, vše se náhle zpomalí a oni cítí spojení sami se sebou, hluboký klid a čistou radost. Je to pro ně vlastně forma intenzivní meditace.

Pokud tedy přemýšlíte o tom, jak posunout své psychické a fyzické hranice, odemknout svůj potenciál a stát se vyrovnaným a zdravým člověkem, jděte do toho.

Jak začít: vždycky s rozumem

Začít můžete třeba přečtením knihy Wim Hof: Ledový muž nebo knihy Co nás nezabije od investigativního reportéra Scotta Carneyho, který se nejdříve pokoušel dokázat, že je Wim Hof šarlatán, ale pak jeho metodě zcela propadl. Se samotnou praxí se doporučuje začít pod vedením některého z certifikovaných instruktorů – mrkněte na internetové stránky www.wimhofmethod.com.



limit 26

Rám dural 6061 26", vidlice dural, komponenty Shimano TX800/Acera (1x8), brzdy TEKTRON V, hmotnost 10,8kg/13.5".

AUTHOR.CZ



AUTHOR
BICYCLES



Otužování podle Wima Hofa se nehodí pro každého! Pokud trpíte závažným onemocněním nebo máte obavy, vše nejdříve konzultujte se svým lékařem.

Zimní survival: dobrodružství ve sněhu a mrazu

Mrzne až praští, všude kolem sněhová pokrývka, teplota hluboko pod bodem mrazu, kdo by v takovém počasí spěchal ven z teplé vyhřáté místnosti? Omyl! Jsou tací. Milovníci adrenalinu a zkoušek toho, co jejich organismus vydrží. Nadšenci, kteří zvládají umění přežití venku v přírodě za jakéhokoli počasí. Včetně třesnuté zimy. Pravdou ale je, že zimní survival, jak se tomuhle dobrodružství říká, má svá zvláštní specifika.

Navzdory tomu zimních dobrodruhů, kteří vyhledávají a zvládají přežití venku v mrazech a přechody v hlubokém sněhu, stále přibývá. Na rozdíl od léta sice nehrozí úpal ani otravný hmyz, ale zima přináší jiná úskalí. Stručně řečeno, tím základním, co je při zimním survivalu klíčové, je udržet se v suchu a teple.

Vyrazte se zkušeným průvodcem

Stejně důležité je si uvědomit, že pro netrénovaný organismus se může takové zimní dobrodružství změnit v boj o holé přežití. Proto je důležité nic nepodcenit – přípravu, výbavu a také to, s kým na survival vyrazíte.

Pro nováčky jednoznačně platí neriskovat a nevyrazet do zimních hor či lesů sami, ale vždycky s někým, kdo už má se zimním survivalem zkušenosti. Z několika důvodů. Vyhnete se problémům či panice, když něco nejde podle plánu.

A naopak, vedle zkušeného průvodce můžete sbírat zkušenosti, naučíte se techniky, které fungují a pomohou přežít i daleko od civilizace a v náročných klimatických podmínkách.

Lidé se zkušenostmi ze zimních dobrodružství říkají, že teplo je v zimě stejně důležité jako voda v poušti. Takže základem je teplo udržet, neplytvat jím. Jak na to? Bod číslo jedna – vhodné oblečení, což znamená několik vrstev na sobě. Ale pozor, pokud vykonáváte nějakou činnost, což také mimochodem je dobrá ochrana proti zimě, raději nějakou tu vrstvu odložte, abyste se příliš nezpotili. A naopak, v době nečinnosti přidejte další vrstvu.



Zkušenosti, příprava a kvalitní výbava jsou nejdůležitějšími faktory pro přežití v zimní přírodě.

JAK ZÍSKAT INFORMACE?

Pro načerpání aspoň teoretických poznatků, jak přežít venku v zimě, existuje množství videí např. na YouTube. A také řada kurzů, díky nimž už budete vědět, jak si zajistit vodu a jídlo, jak rozdělat oheň, bezpečně přenocovat a dokázat se uprostřed divočiny orientovat.

CHRAŇTE SI HLAVU A PRSTY

Součástí oblečení je samozřejmě kvalitní čepice. Je veledůležitá nejen během dne, ale i v noci. Právě přes hlavu utíká nejvíc cenného tepla. A totéž platí pro prsty. Aby se navzájem zahřívaly, musí být pohromadě, takže žádné prstové rukavice, ale palčáky. Nejlépe z pařené merino vlny a s vrstvou proti větru navrch.

Stan je lepší než iglú

Výběr kvalitního spodního prádla hraje klíčovou roli i při nočním bivaku. Je důležité být nejen v teple, ale také v suchu. To proto, že jakákoliv vlhkost snižuje účinnost spacího pytle. Když už je řeč o spacáku – nejlepší jsou péřové nebo z dutých vláken. I když v extrémních mrazech dutá vlákna křehnou a spacák ztrácí svou účinnost.

Důležité je i to, co je pod spacákem – ideální je kombinace tří podložek – první izolační, poté nafukovací a navrch pěnová. Při stavbě stanu pozor ve větrném počasí – klidné může uletět a komplikace je na světě.

Možnost postavit si iglú nebo nocovat ve sněhovém záhrabu, to je spíš víc romantika, protože s sebou musíte mít lopatu a také zkušenosti s tím, jak takové obydlí postavit. Postací i přístřešek z větví, ale je dobré mít na paměti to, že čím je menší, tím lépe a rychleji se dá vyhřát.

Při zimním survivalu potřebuje tělo energii, takže je důležité, co budete jíst a pít. Do základního

jídelníčku patří třeba ovesná kaše, čokoláda, masové jerky, špek, instantní polévky nebo i škvarky. Důslova energetickou bombou je teplý rostlinný nebo živočišný tuk. Potíž je ale v tom, že to není zrovna velká „mňamka“, pro leckoho navíc jen obtížně stravitelná. I v tomto případě se vyplatí dopředu potřebovat, na co a jak náš organismus reaguje.

A ještě pozor na alkohol. Na první dobrou v zimě sice zahřeje, ale stejně rychle potom teplo z těla odvádí.

Rozdělat rychle oheň je klíčové

Už to zaznělo vícekrát – v zimě je klíčové udržet teplo. Proto je tak důležité umění rozdělat oheň. A také mít v zásobě vícero možností, jak ho rozdělat. V KPZ, tedy krabičce poslední záchran, by měly být nejen sirky, ale i zapalovač a křesadlo. Je samozřejmě rozdíl rozdělat oheň v klidu, ale co když jste po pádu do ledové vody celí mokří a prokřehlí, ve stresu, ruce se klepou? Potom je schopnost rychle rozdělat oheň důslova klíčová.

Udržet teplo je v zimě klíčové. Proto je tak důležité umění rozdělat oheň.

A když už byla řeč o KPZ, co do ní ještě patří? Ta z knih od Jaroslava Foglara obsahovala zápalky a škrátka, papír a tužku, svíčku, nůž, provázek, kompas. To platí klidně i dnes. Ale je dobré přidat i léky, které používáte, a čelovku.

A také tampon a kondom. Proč? Zkušenosti zimní dobrodruzi vědí, že tampon je čistá bavlna a jeho kousek může posloužit pro podpal dřeva, zrovna tak se do něj dá nachtat ranní rosa a získat vodu k napití. A kondom? Dá se do něj vodovzdorně uložit mobil nebo poslouží jako nádoba na vodu.



O adventu soutěžte na Facebooku

Jak je důležité sledovat o adventu Facebook? Velmi, pokud chcete vyhrát spoustu vánočních cen v balení Costa Coffee.

Čekání na Vánoce si můžete i letos zpestřit. Každou adventní neděli vám na Facebooku položíme jednu otázku a každý další pátek pak vyhlásíme výherce.

A na co se můžete těšit? Výherce čekají nabitě karty pro nákupy v Costa Coffee, balené kávy, termohrnky a spoustu dalších cen.

Sledujte www.facebook.com/CostaCoffeeCZ, kde se dozvíte více.



Na Mikuláše přijďte s dětmi – Babyccino je zdarma

Je to bílé jako mikulášské vousy. Je to hebké jako hlas anděla. Má to po čertech silné kouzlo, které zastaví všechno zlobení. Co je to?

Od 4. do 5. prosince dostanete k jakémukoliv nákupu v Costa Coffee Babyccino zdarma. Objednejte ho svým ratolestem čistě nebo je odměňte posypkou z čokolády navrch.



Staňte se členy Costa Coffee Clubu a pijte kávu zdarma!

Staňte se členem Costa Coffee Clubu a na vaši věrnostní kartu budeme přičítat vždy 10 % z hodnoty vašeho nákupu (bez DPH) ve formě Coffee korun. Za nasbírané koruny si pak můžete dát kávu zdarma nebo nakupovat další dobroty z naší nabídky.



Jak se stát členem Costa Coffee Clubu

Požádejte baristu o věrnostní kartičku Costa Coffee. Na internetové stránce www.costa-coffee.cz/club zadejte v poli „registrace“ číslo kartičky. Po vyplnění registračních údajů obdržíte na svůj e-mail aktivní odkaz, který potvrdíte. A všechny výhody jsou vaše!

Co v Costa Coffee Clubu získáváte

Kromě toho, že si za svou věrnost budete moct dát kávu zdarma, neminou vás ani jiné výhody v podobě různých akcí a slev. Nezapomeňte se také přihlásit k odběru našeho newsletteru. Budeme vám posílat pozvánky na zajímavé akce a pravidelně vás informovat o speciálních nabídkách a dění v našich kavárnách.

Více na www.costa-coffee.cz/club

maxlife

NUTS BAR



VEGAN



Udělejte si vánoční výlet proti času

Skoro se nechce věřit, ale opět se blíží čas vánoční. Pro někoho spíš jen stres, nákupní shon a starosti, co komu koupit pod stromeček, pro jiné příležitost na chvíli zpomalit a naopak si Vánoce naplno vychutnat. Třeba jako kdysi naši předci, se všemi zvyky a s návštěvou míst, kde se čas jakoby zastavil.

Proč si čas před Vánoci i během nich nezpestříte a nezpřijemnit výletem tak trochu proti času. Míst se nabízí po celém Česku víc než dost. Třeba do některého ze skanzenů – a tam si přiblížit atmosféru staročeských Vánoc. S tím, jak se tehdy svátky slavily, jak vypadala středověká tabule a jaké tradice tehdy lidé ctili.

Za Vánoci do skanzenů

Vyrazit můžete do skanzenu ve Vysokém Chlumci necelých 40 kilometrů východně od Příbrami, kde nahlédnete do Vánoc z 19. a začátku 20. století. Poznat dobu adventní, přípravy na vánoční svátky, čas pústu i zbožného rozjímání můžete pro změnu ve skanzenu v Kouřimí.

Projít se mezi roubenými a vánočně vyzdobenými chaloupkami může být doslova balzámem na dnešní uspěchanou duši. Stačí se přenést na pár okamžiků do času, kdy naši prapředci ještě udržovali dnes už zaniklé tradice a zvyky.

Na vánoční jarmark můžete vyrazit do Rožnova pod Radhoštěm. A odehrávat se bude nejen v místním vyhlášeném skanzenu, ale i na místním náměstí. Lidovými Vánoci ožívá tradičně i skanzen a jeho okolí v Přerově nad Labem. Uvidíte tu starodávné přástky a dračky, věštění na Štědrý den a nechybí ani vánoční trhy.

Za poznáním staročeských vánočních tradic lze vyrazit i do Českého Krumlova a zažít místní magickou atmosféru ještě znásobenou vánoční výzdobou a množstvím akcí. Advent pod světoznámým zámekem nad Vltavou nabízí pestrý program s nabídkou cukroví, punče, koncertů a pohádek pro děti. Dominantou bude velký vánoční strom, který se slavnostně rozsvítí už 27. listopadu. Druhou adventní neděli bude úřadovat i Ježíškova pošta.

Oživte vánoční tradice

Oprášit vánoční tradice ale může vlastně každý. Ani za nimi nemusí nikam cestovat.

Vánoce byly původně svátky slunovratu a lidé je slavili už od 21. prosince až do Nového roku. Někdy už ale začínaly ještě dříve – vlastně na svatou Barboru. Připomínaly



Zimní a vánoční atmosféra v Českém Krumlově dokáže být skoro jako z pohádky.

je větvičky ovocných stromů, nejlepší třešni, a „barborky“ pak vykvetly právě na Vánoce. Barborky také „uměly“ předpovídat, který z měsíců v příštím roce bude tím šťastným – kolikátý den po uříznutí větvička rozkvetla, ten měsíc měl být v dalším roce šťastným.

Ve věštce se ale v magické době Vánoc může proměnit prakticky každý. To proto, že spousta zvyků, které naši předci dodržovali a uctívali, také předpovídala budoucnost. Tehdy takové „magické“ čarování mělo zaručit zdraví v rodině, narození potomka nebo bohatou úrodu v dalším roce.

Jak na to? Tím nejjednodušším bylo krájení jablka, které se překrojilo napříč, a podle tvaru jádřince se dalo vyčíst, zda zůstanou všichni zdraví nebo někdo onemocní. Když byl jádřinec ve tvaru pravidelné hvězdičky, bylo to znamení, že se všichni za rok opět ve zdraví sejdou.

Různý výklad může mít i pouštění lodiček ze skořápek z vlašských ořechů, do nichž se upevní krátké svíčky. Tady jsou možnosti: podle toho, kam lodička doplula, se určovalo, kdo se vydá do světa a kdo zůstane doma, jinou možností bylo, že toho, komu vydržela

Magický čas vánoční nás může proměnit ve věštce. Stačí „oprášit“ některý z mnoha tradičních lidových nebo staročeských zvyků.

svíčka svítit nejdéle a skořápka se nepotopila, čeká šťastný a dlouhý život.

O Vánocích ale můžete také lit olovo, házet střevicem. A také by měl být počet osob u štědrovečerního stolu sudý. Pokud to tak není, neměl by chybět talíř navíc. To proto, aby si pro někoho z rodiny nepřišla v dalším roce smrt.

Unikátní ozdoby z Poniklé

K Vánocům patří dnes už zcela samozřejmě i vánoční ozdoby. Vyrazit za unikátními ozdobami se dá i u nás. A když za unikátními, tak doslova. V Poniklé na Semilsku se vyrábějí křehké ozdoby z dutých skleněných perliček. Firma Rautis je dnes jediným světovým výrobcem a technologii zná jen hrstka lidí.

Ostatně o tom, jaká je to vzácnost, svědčí i fakt, že manufakturní výroba perličkových ozdob z Poniklé byla zařazena na seznam nehmotného dědictví UNESCO. Vyrábějí se dodnes jako kdysi na přelomu 19. a 20. století. Hlavně vánoční hvězdičky a vločky. Co kus, to originál.

NÁŠ TIP, JAK VĚŠTĚNÍ NAPOMOCI!

Stačí rozkrojit jablko a podle jádřince určíte, jak na tom budete vy a vaši blízcí se zdravím. Naše rada zní, abyste sáhli po zdravém jablku, protože pak máte téměř jistotu, že jádřinec bude ve tvaru pravidelné hvězdičky. A tak se dočkáte dobrých zpráv.



Vánoce ve skanzenu v Přerově nad Labem, jak je slavili naši předkové.

Rozhýbejte to s novým vánočním kelímkem!



Pozor, roztomilost útočí! Letošní vánoční kelímky jsou nejen krásné, ale skrývají i veselé tajemství. Najdete na nich tučňáka, králíka, sněhuláka, medvěda nebo Perníčka a pak také QR kód. QR kód naskenujte a sledujte, co se bude dít. Můžete se přidat a zatančit si s medvědem nebo zonglovat s Perníčkem. Je to na vás, jen pozor, ať si při tom nevylijete kávu!



STAŇ SE SOUČÁSTÍ COSTA COFFEE TÝMU!

Bud' baristou v Costa Coffee.



Baví tě svět kávy? Chtěl/a by ses naučit připravovat báječnou kávu a další nápoje v kavárnách Costa Coffee? Láká tě pracovat s lidmi a učit se novým věcem a nebojíš se výzev? Pak hledáme právě tebe! S prací baristy nemusíš mít žádné zkušenosti.

Vše tě naučíme, a to zdarma. Pošli životopis na náš e-mail jobs@costa-coffee.cz a přijď mezi nás!



KNIHY DOBROVSKÝ

Váš knihkupec s tradicí

Zal. 1990

Pořďte si do knihovny



Mé přítelkyně z Ravensbrücku Magda Knedler

Ve světě, kde je smrt jedinou nadějí, vás může zachránit pouze přátelství. V koncentračním táboře obehnaném ostnatými dráty vznikají mezi ženami pevná pouta. Pevnější než táborové zdi. Silnější než brutální úderky. Maria, Sabina, Bente a Helga – každá z nich se do tábora Ravensbrück dostala z jiného důvodu. Každá byla jiná.

Mladá spisovatelka najde přede dveřmi svého bytu rukopis, který jí změní život. Rozhodne se za každou cenu zjistit, kdo byly ony přítelkyně z Ravensbrücku.
Knihy Dobrovský, 399 Kč



Emily z Novoluní Lucy Maud Montgomery

Emily Starrová nikdy nepoznala, co to znamená být osamělá – dokud jí nezemřel milovaný tatínek. Teď je Emily sirotek a její upjatí příbuzní z hrdého starého rodu ji berou k sobě, aby s nimi žila na farmě Novoluní. I když je přesvědčená, že tam nikdy nebude šťastná, Novoluní ji na první pohled okouzlí. Se svou obrovskou představitostí, vtipem a odvahou se umí vypořádat s přísnou rodinou i zlomyslnými spolužáky a objevovat krásné věci kolem sebe, i když jí nevyčerpá fantazie občas zavádí až do různých nepříjemností a malérů.
Knihy Dobrovský, 399 Kč



Milý Edward Ann Napolitano

Jednoho letního rána nastoupí dváctiletý Edward Adler s rodinou na let do Los Angeles. Pak ale dojde k tragédii. Letadlo se zřítí a přežije jediný člověk: Edward.

Edwardův neuvěřitelný příběh upoutá pozornost celého národa, on sám však stojí před nesmírně těžkým úkolem: najít si na světě nové místo bez rodiny. Stále cítí, že kus jeho já zůstal tam nahoře na nebi. Potom ale učiní nečekaný objev, díky němuž odhalí odpovědi na některé z nejhlubších otázek života: Jak člověk, který přijde úplně o všechno, najde sám sebe? Za jakým cílem se má vydat? Co znamená nejen přežít, ale doopravdy žít?
Knihy Dobrovský, 399 Kč



Počítání hvězd Mary Robinette Kowal

V roce 1952 dopadne na Zemi obří meteorit a zničí celé východní pobřeží Spojených států. Kvůli následně změně klimatu se naše planeta stane brzy neobyvatelnou a lidstvo má jedinou šanci na přežití. Musí se urychleně pokusit o kolonizaci vesmíru. Vznikne mezinárodní koalice, jejímž cílem je osídlit nejprve Měsíc a následně Mars.

Matematička Elma Yorková na projektu spolupracuje jako výpočtářka, ale sní o tom, že se stane astronautkou. V cestě jí však nestojí jen technické obtíže, ale především předsudky většinové společnosti tehdejší doby, bránící ženám účastnit se letů do vesmíru. Jako bývalá armádní pilotka se s tím nehodlá smířit.
Knihy Dobrovský, 399 Kč

Chaplinův Diktátor poprvé na divadelní scéně

Filmová klasika Charlieho Chaplina, která byla uvedena do kin už v roce 1940, je k vidění poprvé v české divadelní adaptaci, a to na scéně Divadla ABC. V hlavní dvojroli se představuje talentovaný Filip Březina.

Divadelní hra, stejně jako její filmová předloha je protiválečnou satirou, parodující stupiditu a zvrácenost nacismu a jeho vůdci. Děj vypráví slavný příběh židovského holiče, který se kvůli podobnosti s vůdcem Adolfem Hitlerem omylem ocitne před rozvášněnými a boječtivými davy a má rozpoutat válečnou vřavu. Sám ale nechce být diktátorem, netouží vládnout ani dobývat, naopak vyzývá k tole-

DIVADELNÍ PREMIÉRA: POSEDLOST

Aleš Bílík a Lucie Žáčková v temné psychologické love story na motivy románu klasika americké drsné školy Jamese M. Caina Pošták vždycky zvoní dvakrát. Příběh o spalující vášni a nenávisti, milostném trojúhelníku, nevyšlovitelné touze po životní změně, hledání ráje na zemi i temných stránkách lidského srdce se odehrává na prknech Divadla Rokoko.



Foto: Patrik Borecký, Městská divadla pražská

ranci, míru a lidskosti. Hra je výsměchem tyranům opilým mocí, ale také varováním před ničivou silou zfanatizované masy. Ačkoli má ambice být komedií a diváci se nejednou zasmějí, zároveň přiměje k zamyšlení.

Protagonista Filip Březina se dokonale naučil imitovat Chaplina

i jeho krkolomnou „neněmčinu“. Vedle něj se v hlavních rolích představí Sára Affašová, Ivana Uhlířová, Martin Donutil či Jan Vlasák. Režie se ujal Martin Čičvák, který se snažil příběh adaptovat co nejpečlivěji, s přesným nastudováním a citlivým přístupem k daným historickým událostem.

Protiválečná satira parodující vůdce nacismu je zároveň osvětou.

Viděli jsme v kině



Paralelní matky

Dvě nastávající matky, Janis (Penélope Cruz) a Ana (Milena Smit), se potkávají v nemocničním pokoji, kde se připravují na porod. Obě jsou nezadané a obě otehotněly neplánovaně. Starší Janis je z náhodného početí nadšená a na miminko se těší, puberlačka Ana je vyděšená a traumatizovaná. Janis se snaží Anu povzbuzovat a uklidňovat a během pár hodin společné přípravy na porod mezi nimi vzniká úzké pouto. Netuší, že jejich náhodné setkání zkomplikuje a zásadním způsobem změní jejich životy...

Hodnotíme: ●●●●●



Hrana zlomu

Překvapivě syrový, deprimující thriller, ze kterého může být až fyzicky špatně. Přesto stojí za zhlédnutí, především kvůli výkonu talentovaného Štěpána Kozuba. Kateřina s Robertem vychovávají svou malou dceru v luxusní vile, jejich domácnost však není harmonická. Na rozdíl od nich žije dospělý Viktor se svou matkou v polorozpadlém domě na samotě, jejich rodinné vztahy však nejsou o moc zdravější. Osudy dvou disfunkčních rodin se protínají v unikátním, atypicky vyprávěném příběhu plném surreálních obrazů.

Hodnotíme: ●●●●○



Prání Ježíškovi

Nejromantičtější komedie letošních Vánoc. Pět příběhů o lásce, které se navzájem proplétají, aby se všechny zavřely na Štědrý den. Obyčejné lidské příběhy o tom, co nás trápí, co hledáme a nenalzáme, jsou vyprávěny s nadhledem a okořeněné trefnou situační komikou. Samozřejmě nechybí ta správná dávka nefalšované romantiky a sentimentu. Ve filmu se představí hvězdná sestava: Richard Krajčo, Jaroslav Dušek, Eva Holubová, Jirí Langmajer, Elizaveta Maximová, Anna Polívková, Petr Vaněk, Matěj Hádek či Taňa Pauhofová.

Hodnotíme: ●●●●○



Ztraceni v ráji

Komediální road movie o střetu dvou světů i dvou generací. Vypráví příběh Evžena (Dominique Jann), který se narodil ve Švýcarsku, ale přestěhoval se do Prahy, kde potkal svou osudovou lásku (Hana Vagnerová), a jeho otce (Ivan Pokorný), který v roce 1968 emigroval a pro něj je Česko dávno zapomenutou minulostí. Film z česko-švýcarské koprodukce otevírá témata spojená s emigrací a novým životem v nové zemi – jaká je daň, na co je potřeba zapomenout, co je to svoboda, vůle a odhodlání.

Hodnotíme: ●●●●●



Kulturní tipy na listopad a prosinec



Frida Kahlo s lékařem Juanem Farilem. Giclee Freund, 1951 © Muzeum Fridy Kahlo

Frida Kahlo – Fotografie

Galerie hlavního města Prahy uvádí v Domě U Kamenného zvonu výstavu věnovanou mexické malířce Fridě Kahlo, jedné z ikonických postav 20. století. Výstava představuje řadu snímků, které se zachovaly v její pozůstalosti a byly donedávna zcela neznámé. Chronologicky mapuje její život a éru, ve které působila. Na fotografiích je k vidění například známý Modrý dům – Casa Azul.

Falza? Falza!

Od 19. listopadu uvádí Národní galerie ve Sternberském paláci výstavu nazvanou Falza? Falza! Jak název napovídá, věnována je rozeznávání originálů od padělků. Napodobeniny významných děl jsou totiž neustálou hrozbou jak pro muzejní a galerijní instituce, tak pro soukromé sběratele. K vidění jsou zde napodobeniny středověkých obrazů, soch i kreseb, falza vzniklá ve stylu holandských mistrů 17. století i padělky obrazů známých českých malířů 19. století a počátku 20. století. Připomenuty jsou také práce napodobující mimoevropská umělecká díla – orientální koberec nebo předměty užitého umění. Pozornost je věnována také signaturám slavných mistrů na obrazech. Návštěvníkům výstavy budou atraktivní formou vysvětleny metody, které se používají k ověření pravosti uměleckých děl. Přijďte si sami vyzkoušet, zda dokážete rozeznat falzum od originálu!

Po stopách hutí a hamrů v kraji Čapkovy Strže

Nová stálá expozice v Památníku Karla Čapka ve Staré Huti u Dobříše přibližuje historii i půvab koutu země, který si slavný spisovatel tolik oblíbil. Výstava představuje malebnou krajinu s rybníky, lesy i pozůstatky industriální architektury, poddhaluje i zajímavou historii místa, kde dříve pracovaly hutě a tlouklo kovové srdce hamrů, sléváren a strojren, a Karla Čapka ukazuje i jako turistu, který vyrazil na procházky ve stylových pumpkách, saku a s chlebníkem.



Památník Karla Čapka ve Staré Huti u Dobříše

K vidění jsou zde dobové kresby, fotografie i rekonstrukce pravděpodobné podoby budov, které zde kdysi stávaly a dodnes tu po nich nacházíme stopy. Výstava je naistalována v prostorách prvorepublikové spisovatelovy garáže.

Struny podzimu

Od svého založení v roce 1996 si festival Struny podzimu vydobyl pověst jedné z nejvýznamnějších hudebních událostí v ČR. Letošní program je jako každoročně pestrým mixem klasické a soudobé vážné hudby, jazzu, experimentálního hip-hopu i elektroniky. Až do začátku prosince můžete v Praze navštívit ještě několik bezesporu zajímavých koncertů: 14. 11. se v Anežském klášteře představí brazilský zpěvák a kytarista Vinicius Cantuária, 21. 11. v Divadle X10 zazpívá sardskou vokální polyfonii kvarteto Tenores di Orosei, 22. 11. v Lucerně zahraje houslista Gidon Kremer s orchestrem Kremenata Baltica a 3. 12. zakončí festival v Obecním domě zpěvák Gregory Porter, držitel ceny Grammy, za doprovodu varhaníka Ondřeje Pivce a klavíristy Chipa Crawforda.

Civilizovaná žena: Ideál i paradox prvorepublikové vizuální kultury

Moravská galerie v Brně otevřela novou výstavu, která sleduje paralelní procesy modernizace a ženské emancipace. Kromě výtvarného umění se výstava věnuje i dobovému bydlení, designu, obléčení či časopisům, filmům a knihám. Představí i dobový ženský sport a technologie. Figura ženy je zde představena paradoxním pohledem – na jedné straně moderní, sportovní, společensky založená a emancipovaná žena, na straně druhé žena normalizovaná, podřízená a poznamenaná představami o správném vzhledu a správné ženské roli.

Nová hudba

Kryštof Halywůd



Osmá řadovka populární kapely. Frontman Richard Krajčo na ní slibuje „lásku, vzdor, vztek, radost, euforii, vyznání, protest i rekapitulaci“. Hostem alba je Sima Martausová a také Karel Gott v již známém singlu Vánoční. Kryštof se s novou deskou představí také na dvou speciálních vánočních koncertech v O₂ areně, a to 18. a 19. prosince. Dá se očekávat, že bude vyprodáno.

Mig 21 Džus noci



Trvalo to sedm let, než parta kolem Jiřího Macháčka vydala své další album. Už podle názvu je jasné, že se můžeme těšit na chytlavé melodie s vtipně napsanými texty. Singlovka Hádej, co žena žádá je tomu příkladem. Na desce si zazpívalo několik hostů – Erika Stárková, Martha Issová či Matěj Ruppert.

Vladimír Mišík Noční obraz



Za předchozí album Jednou tě potkám získal šest hudebních cen Anděl. A podobné ambice ukrývá i jeho nová, podobně zdařilá deska, která je složená z vlastních „bluesových“ textů a zhudebněných básní Jana Skácela, Václava Hraběte, Jiřího Ortana a Františka Hrubína. Závěrečná píseň Děkuji je zhudebněním textu básně nedávno zesnulého Davida Stypky. Na albu si zazpívali i Lenka Dusilová, Lenka Nová či Robert Křesťan.

Foto: Památník Karla Čapka

Nové kavárny v Praze

COSTA COFFEE

Kavárny

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

V Praze můžete vyrazit hned do tří nových kaváren.

OD Bílá labuť:

Jako za starých dobrých časů

Zastavte se na kávu v Bílé labuti. Právě v tomto ikonickém funkcionalistickém obchodním domě se otevřela nová kavárna Costa Coffee. Usedněte do některého z ušáků a představujte si třeba, že jste v roce 1939, kdy se obchodní dům jako největší ve střední a východní Evropě poprvé otevřel.



Kavárna na Strossmayerově náměstí

Strossmayerovo náměstí:

Skvělé místo na sraz s přáteli

Existuje lepší místo pro setkání s přáteli než v bodě, na kterém se potkává několik ulic, je odtud blízoučko na tramvaj, metro, na Letnou či do Stromovky? Nová kavárna Costa Coffee otevřela na Strossmayerově náměstí. Dejte si tam spicha!

Holešovice – Komunardů:

Umělec či kancelářská krysa

Holešovice se z původně zaprášené čtvrti vyvinuly ve vyhledávané „cool“ místo. A právě tady, kde se na rušných ulicích potkávají lidé z kancelářů s umělci a designéry, se v ulici Komunardů 19 otevřela další naše nová kavárna. Přijďte zaplout do pestrého davu.

Kavárna v ulici Komunardů






Perníčkův obývací

S Perníčkem si můžete v kavárně na Strossmayerově náměstí udělat i vánoční fotku. Sledujte na Facebooku nebo Instagramu, kdy pro vás bude Perníčkův obývací připraven.



Kavárna v OD Bílá labuť

NAJDETE NÁS TAKÉ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

-  www.facebook.com/CostaCoffeeCZ
-  www.instagram.com/costacoffee.cz/
-  cz.pinterest.com/costacoffee.cz/



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

PRAHA

- Arkády Pankrác Na Pankráci 86, Praha 4
- Atrium Flora Vinohradská 151, Praha 3
- BB Centrum Vysokého 4, Praha 4
- Centrum Černý Most Chlumecká 765/6, Praha 14
- DBK Budějovická 1667/64, Praha 4
- Fashion Arena Prague Outlet Zamenhofova 440, Praha 10
- Florenc Sokolovská 394/17, Praha 8
- Galerie Harfa Českomoravská 24/20, Praha 9
- Hlavní nádraží (Costa Pronto) Wilsonova 8, Praha 2
- Hlavní nádraží Wilsonova 8, Praha 2
- Hradčanská stanice metra A, Hradčanská, Praha 6
- Hradčanská II M. Horákové 119/201, Praha 6
- Italská Italská 1, Praha 2
- Ječná Ječná 512/18, Praha 2
- Kaprova Kaprova 15/11, Praha 1
- Karlovo náměstí Karlovo náměstí 313/8, Praha 2
- Komunardů Komunardů 1046/19, Praha 7
- Letiště Václava Havla Praha, Terminál 1 Aviatická, odletová hala, Praha 6
- Letiště Václava Havla Praha, Terminál 2 Aviatická, odletová hala, Praha 6
- Letiště Václava Havla Praha, Terminál 2 Aviatická, prst C, Praha 6
- Letiště Václava Havla Praha, Terminál 2 Aviatická, prst D, Praha 6
- Letiště Václava Havla Praha, Terminál 2 Aviatická, přiletová hala, Praha 6
- Masarykovo nádraží Havlíčkova 1014/2, Praha 1
- NC Fénix Freyova 945/35, Praha 9
- OC Čestlice Obchodní 111, Čestlice
- OC Galerie Butovice Radlická 117, Praha 5
- OC Letňany Veselská 663, Praha 9
- OC Nový Smíchov Plzeňská 8, Praha 5
- OC Nový Smíchov II Plzeňská 8, Praha 5
- OC Quadrio II Spálená 22, Praha 1
- OC Quadrio stánek Spálená 22, Praha 1
- OC Spektrum Obchodní 329, Čestlice
- OD Bílá labuť Na Poříčí 1068/23, Praha 1
- Palladium náměstí Republiky 1, Praha 1
- Palmovka Open Park Votčářova 2497/18, Praha 8
- Pasáž Rokoko Václavské nám. 794/38, Praha 1
- Roztyly Tomičkova 2144/1, Praha 4
- Seifertova Seifertova 570/55, Praha 3
- Smíchovské nádraží Nádražní 279/1, Praha 5
- Strossmayerovo nám. Milady Horákové 476/1, Praha 7
- Tylovo náměstí Bělehradská 102, Praha 2
- Václavské nám. Václavské nám. 802 (pasáž Fénix), Praha 1
- Vestibul metra Letňany Beladova, Praha 9
- Vodičková Vodičkova 33/709, Praha 1
- Westfield Chodov 0. podlaží Roztylská 2321/19, Praha 4
- Westfield Chodov 2. podlaží Roztylská 2321/19, Praha 4

OSTATNÍ MĚSTA

- Brno**
- Josefská 427/14, Brno
- Galerie Vaňkova, Ve Vaňkovce 462/1, Brno
- České Budějovice**
- Igy Centrum, Pražská třída 1247/24, České Budějovice
- Hradec Králové**
- AUPARK, Puškinova 1215/11, Hradec Králové
- Liberec**
- OC Forum, Soukenné náměstí 669, Liberec
- Olomouc**
- Národní dům, 8. května 464/21, Olomouc
- Ostrava**
- OC Forum Nová Karolina, Jantarová 4, Ostrava
- Outlet Arena Moravia, Hlučínská 1170, Ostrava
- Pardubice**
- Hlavní nádraží, náměstí Jana Pernera 217, Pardubice
- Palác Pardubice, Masarykovo nám. 2799, Pardubice
- Plzeň**
- OC Plaza, Radčická 2, Plzeň
- Teplice**
- OC Olympia, Srbská 464, Teplice
- Ústí nad Labem**
- Forum Ústí nad Labem, Bílinská 3490/6, Ústí nad Labem

