

Citronovo-makový chléb:  
Pochoutka z třeného těsta

Více na straně 2...

Ochutnejte sametově bílé  
White mocha caffè latte

Více na straně 5...

Čokoládové cappuccino:  
Cappuccino, které stojí za hřích

Více na straně 6...

COOL

# COSTA COFFEE TIMES

COSTA COFFEE TIMES 02 | 2022 | BŘEZEN-DUBEN

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

## Skořicové cappuccino, které čaruje

Spojení kávy a skořice je kouzelné, a to nejenom chuťově. Skořice je totiž přírodní zázrak. Funguje jako přírodní antibiotikum, má protizánětlivé účinky, zlepšuje trávení a o jejích zestíhujících účincích už bylo popsáno mnoho archů křídového papíru těch nejprestižnějších módních časopisů.

**M**y ovšem sázíme na její vynikající prohřívací schopnosti a to, že prokazatelně aktivuje mozkové funkce, především paměť. V tandemu s naší kvalitní kávou má naše cappuccino se skořicovým sirupem a skořicovým posypem účinný přímo kouzelný!

### Charitativní Skořicové cappuccino: Není to jen skořič

A co je ještě lepší – Skořicové cappuccino dokáže vykouzlit úsměv na tváři nejen vám, ale také dětem.

Je to jednoduché. Vy si od března do dubna koupíte jedno Skořicové cappuccino a Costa Coffee z vámi zaplacené částky přispěje 45 Kč do sbírky Pomozte dětem. Káva tak přinese radost hned dvakrát – jednou vám a podruhé dětem, které pomoc opravdu potřebují. Pospěšte – akce končí na Velikonoční pondělí!

### POMOZTE DĚTEM

Kdo by neznal postavíčku kuřete se záchranným kruhem kolem pasu? Jedná se o nejuspěšnější projekt Nadace rozvoje občanské společnosti a České televize.

Sbírkový projekt Pomozte dětem organizuje tato nadace ve spolupráci s Českou televizí už dvacet čtyři let. Vznikl v roce 1998 s cílem zajistit přímou a účinnou pomoc ohroženým a znevýhodněným dětem do osmnácti let po celé České republice. Za tu dobu se podařilo podpořit už víc než 200 tisíc dětí částkou v celkové výši přes 250 milionů Kč.



4. dubna benefičním pořadem v České televizi.

Spolupráce Costa Coffee s tímto charitativním projektem přitom není žádná novinka. Spolupracujeme tak už od roku 2016. Možná jste si už dřív u nás všimli zapečetěných kasiček nebo čokoládíček s logem kuřete.

### Pomáhat je lehké jako pířko

Dětem můžete v rámci projektu pomoci samozřejmě i jinak než tím, že si dáte v kavárně Costa Coffee Skořicové cappuccino.

Pomáhat jde různými způsoby. Můžete třeba poslat peníze na účet, zaplatit on-line nebo poslat dárcovskou SMS.

Forma vaší pomoci přitom nemusí mít podobu jen peněžitou. Je možné také věnovat službu nebo věcný dar. Anebo nakupovat u partnerských organizací, které pak část výtěžku z vámi zakoupeného zboží nebo služby darují Pomozte dětem za vás.

Všechny možnosti, jak pomoci, najdete na pomoztedetem.cz.



Foto: Martin Šec

### Na pár slov

## Jana Pidrmanová: S dětmi se texty učím rychleji

Aktuálně září ve filmové komedii Srdce na dlani, vedle toho hraje v Národním divadle, natáčí v televizi a vychovává dvě malé děti. Sympatická herečka Jana Pidrmanová se rozhodně nenudí.

### 📺 Film Srdce na dlani byla vaše premiéra v žánru romantických komedií. Jak jste na tom s romantikou, máte ji ráda?

Typická romantička, která potřebuje mít zapálené svíčky a okolo sebe okvětní plátky růží, nejsem. Pro mě je romantika často spojená s přírodou – a to mám opravdu ráda.

### 🎬 Na rozhovor s námi jste si odskočila z natáčení. Co nového připravujete?

Natáčím pro Českou televizi komedii s režisérem Jirím Vejdělkem, která je součástí cyklu Hlavně to zdraví. Jedná se o různé příběhy, které spojuje téma zdraví. Mými kolegy jsou Eliška Balzerová a Hynek Čermák. Je to o muži, který se pohybuje ve vztahovém trojúhelníku mezi matkou a milenkou. Je to zábavné a věřím, že diváci by se mohli příjemně pobavit.

Pokračování na straně 4

# Čokoláda na druhou – je libo se slaným karamellem nebo s malinami?

Čokoládou vždycky řeknete víc věcí najednou. Je to ten nejlepší projev lásky, náklonnosti a pozornosti. Ta kvalitní se rozplývá na jazyku stejně slastně, jako chutná nejsladší pusa, a voní stejně mile jako voňavá dětská vzpomínka na první čokoládový bonbon.

My čokoládou projevujeme lásku nejradši, a proto vám představujeme hned dva čokoládové dorty, které navíc krásně ladí s naší kávou.

## Čokoládový dort se slaným karamellem

Tenhle dort má tak lahodně vyváženou krémově jemnou chuť, že je dokonalým doplňkem například espressa.

Jeho podstatu tvoří křehké těsto plněné čokoládovým piškotem, uprostřed jsou v čokoládě usazené křupavé kuličky ze slaného karamelu a vše završuje krémová poleva ze slaného karamelu a bílé čokolády. Navrch je posypán čokoládovými plátky a moučkovým cukrem.

## Čokoládový dort s malinami

Čokoládový dort s malinami má vytříbený vzhled i chuť. S čokoládou lahodně kontrastuje kyselost malin, což z něj dělá báječného parťáka pro vaše cappuccino nebo caffè latte.

Křehký základ s kakaem zaplňuje vrstva hladké čokoládové ganache, na které jsou rozmístěny křupavé kousky čokolády. Dort efektně zdobí celé maliny a číré malinové glazé.



**Tip!**  
Ochutnejte naše čokoládové dorty, nyní za speciální jarní cenu.



## Citronovo-makový chléb: Pochoutka z třeného těsta

Jsou dezerty, které si dáte jen jednou za čas. A pak jsou takové, které můžete jíst každý den. A právě mezi ně patří klasika mezi sladkými chlebičkami – citronovo-makový chléb z třeného těsta. Pokud si navíc dáte do 11 hodin svou oblíbenou kávu, dostanete k ní pořádný kousek za zvýhodněnou cenu.

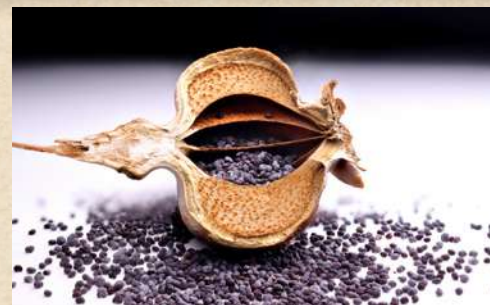
### Netřepat! Nešlehat! Třít!

Třené těsto je jedním z nejběžnějších těst pro domácí pečení. Nešlehá se, ale míchá čili tře. Při pečení také nevyběhne jako jiná těsta. Nabude asi jen o třetinu až polovinu svého objemu zasyrova. Proto působí poměrně hutně, zato se krásně krájí a je vláčné a lehounké.

Nemá také při pečení rádo moc vysokou teplotu, při které praská. Upečené těsto má zcela malinkaté, skoro pravidelné bublinky a má jich hodně. To je právě pro třené těsto typické.

### Citron a mák

Celosvětově oblíbená chuťová kombinace. Narazíte na ni v Praze i třeba v Buenos Aires. Díky přidané citronové šťávě je chuť tohoto chlebičky výrazná a svěží. Chléb je přitom příjemně sladký a při kousání vám bude mezi zuby krásně praskat český modrý mák.



### SUPERPOTRAVINA JMÉNEM MÁK

Někdy se honíme po celém světě, a přitom máme to nejlepší doma. Věděli jste, že:

- Česko je maková supervelmoc. Ročně se u nás sklídí 26 000 tun máku.
- Češi jsou nejspíš největšími konzumenty máku na světě, sami ho spotřebujeme okolo 4 500 tun ročně.
- Evropská unie zapsala český modrý mák mezi chráněná zeměpisná označení (CHZO). Na světě ale existuje okolo 120 druhů máku.
- Máku vyváží Česká republika víc než chmele.
- Mák obsahuje vápníku 9× víc než vlašské ořechy, 12× víc než kravské mléko a 600× víc než pšeničná mouka.
- Mák obsahuje 3× víc železa na 100 g než špenát.
- I mák se pančuje. Chuť a kvalita modrého máku se znehodnocuje přímícháváním levného technického máku. Je dobré si ověřovat, jaký mák původ, a nakupovat od přímých pěstitelů.
- Vlčí mák s krásnými červenými květy je zcela jiný druh máku a plevel. Zemědělcí se ho těžko zbavují – musí se vytrhávat ručně.

Costa Coffee Times | Ročník: X. | Vydání 2/2022 | 10. 3. 2022 | Periodicita: 6× ročně

Vydavatel: Corporate Publishing, s. r. o., U Golfu 565, 109 00 Praha 10

www.copu.cz | Redakce: Gabriela Bartošová, Petra Škeříková, Alois Zatkuliak, Vlasta Holčiová

Jazykové korektury: Andrea Tomešová | Client Service Manager: Petra Bohatá

Inzerce: Ditta Dvořáčková, ditta.dvorackova@copu.cz, tel.: +420 603 196 614

Foto: archiv, Shutterstock, www.costa.co.uk | Tisk: TNM Print | MK ČR E 22527

I přes pečlivé zpracování nepřebíráme zodpovědnost za případné chyby.

## Dáte šanci rande naslepo?

Současná doba příliš nepřeje seznamování a kde jinde hledat partnera pro život než na internetových seznamkách? Proč také ne. Sondovala jsem v naší redakci, jaké zkušenosti mají kolegyně.

### Typ mlsný kocour

Nejčastějším typem vyskytujícím se na seznamce je podle všeho tzv. mlsný kocour toužící po milostném dobrodružství. Těm se rovnou vyhněte (pakliže nesdílíte stejný zájem).

### Typ cvok

Následující je vyznavačem konspiračních teorií, jak mi sdělila kolegyně Klára: Začal mi vyprávět, že když cítí silné vibrace, nosí pod čepicí alobal, aby ho nezasáhlo 5G záření. No nic, jdeme dál.

### Typ strašák

Kolegyně Jana si hned začala vyhrnovat nohavice a ukazovat mi svoje zjizvená kolena. Co mají společného tvoje kolena s mým článkem o seznamkách? Vysvětlila mi záhy: Ty jízvy jsou výsledkem mého úleku, zběsilého úprku po dlažebních kostkách Václaváku na podpatcích a následného držkopádu, když jsem uviděla stát pod koněm chlápka, který na mě čekal na rande naslepo. Vypadal jak Ivan Jonák s pohledem Hannibala Lectera!

### Typ duch

Kolega Radek se ve vinárně setkal se sympatickou slečnou. Objednala si sklenku vína a omluvila se, že si potřebuje odskočit. Čekal na ni pět minut, deset a po dvaceti minutách požádal servírku, jestli může jít zkontrolovat dámskou toaletu. Nic, nebyla tam, prostě zmizela. Radek dosrkal svoje i její víno a šel domů.

### Typ uplakánek

Jolana se sešla s pohledným mužem, na první pohled suverénem. Bavili se o cestování a letních dovolených, ale konverzace sklouzávala k tomu,



Je mi třicet a rád chodím do fitka...

kde všude byl se svojí přítelkyní, která ho před měsícem opustila. Byla krásná a všichni Italové se za ní otáčeli, a dokonce když byli ve Španělsku, chtěl si ji majitel hotelu vzít, a v Řecku zase zachránila topící se dítě z moře. Je totiž nejen skvělá a chytrá, ale také statečná a prostě superwoman. Ty ji pořád ještě miluješ, víd, zeptala se. Když začal lovit kapesník, aby utřel slzu linoucí se z oka, sbalila saky paky.

### Typ chudák

Zuzka šla na rande podle všeho s třicetiletým manažerem v bance, který nezapře podobu s Benem Affleckem. V kavárně ale seděl jen

ušmudlaný padesátník s brýlemi po dědovi a dírou na kalhotách. Kdybych psal pravdu, nikdo by se mnou na schůzku nešel, vysvětlil jí. Domů šla o 50 Kč chudší, protože mu ze soucitu i to kafe zaplatila.

**Možná to neklapne napoprvé, ale neházejme ještě seznamovací aplikace do koše. Počet pokusů v tomto případě není omezen. Mnoho spokojených manželství vzešlo z Tinderu a spousta našich rodičů se před desítkami let seznámila přes novinový inzerát. Každé zboží má svého kupce, třeba i toho s odřenými koleny.**

Šťastnou ruku při výběru přeje Petra

## KUP SI VODU NATURA A VYHRAJ ELEKTROMOBIL ŠKODA ENYAQ iV

### A STOVKY DALŠÍCH CEN ŠETRNÝCH K PŘÍRODĚ



ZADEJ KÓD ZPŮD SOUTĚŽNÍHO VÍČKA NA WEBU [NATURA-SOUTEZ.CZ](http://NATURA-SOUTEZ.CZ)



SOUTĚŽ PROBÍHÁ OD 1. 2. - 31. 3. 2022.  
KOMPLETNÍ PRAVIDLA NAJDEŠ NA [WWW.NATURA-SOUTEZ.CZ](http://WWW.NATURA-SOUTEZ.CZ).



100%  
RECYKLOVANÁ  
LAHEV

„Když cítí silné vibrace, nosí pod čepicí alobal, aby ho nezasáhlo 5G záření,“ vyprávěla Klára.

# Jana Pidrmanová: S dětmi se texty učím rychleji

Pokračování z titulní strany

☛ **Vedle filmové práce se věnujete i divadlu. Už řadu let jste ve stálém angažmá v Národním divadle. Co se vám honí hlavou, když vstupujete na jeviště Zlaté kapličky?**

Když jdu na jeviště, tak mívám plnou hlavu role a nemůžu si dovolit mysl na nic jiného. Většinou je potřeba opravdu velká koncentrace. Uvědomím si, kde vlastně jsem, přichází až při děkovačce. Občas, když jezdím okolo Národního divadla a vidím tu krásnou, majestátní budovu a vím, že večer tam budu vystupovat, přepadne mě taková lehká závat. Je to příjemný pocit vděku a radosti z toho, že tam můžu být.

☛ **Jak se vám daří skloubit práci a rodinu?**

V období premiér je to vždycky náročné a může to vypadat, že se neztavím. Na druhou stranu se snažím, abych práci nebyla příliš zahlcená. Vždycky si pečlivě vybírám, jakou roli vezmu. Kdybych naopak všechno odmítala, jen proto, že mám dvě malé děti, tak by mi v tom nebylo dobře. A přece jen, když byly děti opravdu malé, nepouštěla jsem se do velkých projektů. Pokud nenatáčíte dlouhodobý projekt, jako je třeba seriál, tak to nemusí být až tak časově náročné. Musíme samozřejmě hodně plánovat a vše perfektně sladit. Mnohem náročnější je zkoušení v divadle, které je většinou kaž-



Jana Pidrmanová spolu s Igorem Oroszovičem v jevištní adaptaci české klasiky Kytice, která měla premiéru v Národním divadle v roce 2019

dě dopoledne. Je to velmi intenzivní práce a po zbytek dne se ještě naplno věnuji dětem, což je někdy docela vysilující. Pořád ale platí, že práce mě nabíjí a osvětluje a vím, že je to vždy jen na určitý čas a já se pak zase naplno vrátím k dětem.

☛ **Povězte, jak se vlastně učíte texty s dvěma malými dětmi?**

Paradoxně jsem v tom teď mnohem efektivnější. Víím, že mám na to hodinu denně, kdy dcera je ve školce a syn spí, takže to prostě nemůžu odkládat. Dřív jsem prokrastinovala u poč-

tače nebo dělala cokoliv jiného. Teď se snažím čas využít na maximum a prostě si k tomu sednout a učit se. Také jsem ráda, když se mi večer podaří mít alespoň chvilku pro sebe.

☛ **A jak relaxujete?**

Bude to znít velmi banálně, ale aktuálně většinou u zahraničních seriálů, které mě občas velmi pohlítí. (smích) Na nic víc zatím nemám energii, ale víím, že se to časem změní a já si to vynahradím.

☛ **Jak se stavíte k výchově dětí? Jste liberální, nebo spíš přísný typ?**

Záleží na situaci, ale řekla bych, že to nemám jednoznačně dané. Samozřejmě chtěla bych být ideální, laskavá maminka, ale ne vždy mám na to trpělivost. A když mi to občas ujede, nemám z toho těžkou hlavu. Myslím si, že je důležité, aby děti viděly mámu takovou, jaká je. Přetvářky stejně prokouknou. Celkově se při výchově snažím, aby bylo dobře i mně samotné, abych v sobě nemusela dusit nějaké nepříjemné pocity. Prostě chci být autentická a zároveň dát prostor jejich vlastním osobnostem. Nedávno jsem si koupila knihu psychologičky Pavly Koucké Odolné dítě, takže aktuálně měním strategie ve výchově... (smích)

☛ **A na co se právě teď těšíte?**

Na jaro! Budeme s dětmi trávit víc času venku, nadechneme se čerstvého vzduchu a budeme si užívat slunce. Nemůžu se dočkat.

## Ani modrá, ani fialová. Seznamte se s Very Peri!

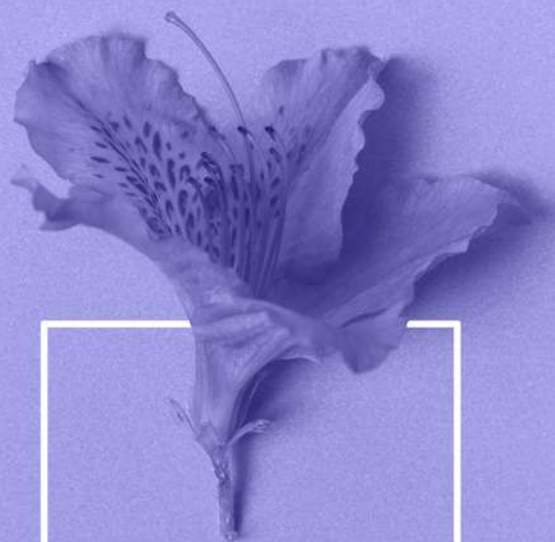
Už více než dvacetiletou tradici má každoroční vyhlášení barvy roku, za kterým stojí světový Pantone Color Institute. Pro rok 2022 americký institut vyvinul zcela nový odstín, který již od prvních měsíců roku udává trendy v módě, designu i umění.

Barva roku pojmenovaná Very Peri je směsicí modré a fialové s červeným podtónem. V českém překladu se uvádí jako fialková nebo barvinková. Neznáte-li pojem barvínka, nebudete jediní. Jedná se o keř, jehož květy nesou přesný odstín Very Peri. A proč se věhlasný institut rozhodl právě pro tuto barvu? Má symbolizovat aktuální rozpoložení naší společnosti a reprezentovat změny, kterými procházíme. Jinými slovy, probouzíme se z dob izolací a lockdownů, barva má představovat sílu, pozitivní emoce, naději, optimismus a méně agrese. Za úkol má povznést naši psychiku – podobně jako šerifková či levandulová barva působí uklidňujícím dojmem. V barvě Very Peri se podle viceprezidentky institutu Pantone Color zrcadlí také propojení reality

a digitálního světa a nové možnosti ve virtuálním světě. Jedná se totiž o barvu, která se často používá ve videoreklamech.

Very Peri je dynamická a odvážná a své místo si najde nejen v módě, ale také v bytovém designu. Vyjímá se bude na závěsech, pohovkách a křeslech, interiér oživí i na dekoračních prvcích, jako jsou polštářky či vázy. V módě se dá směle kombinovat s mnoha barvami, nejlépe si sedne s hnědou, krémovou, šedou, bílou a černou.

Na vyhlášení barvy roku každoročně reagují světoví módní návrháři i módní řetězce, ale také designová studia a výrobci kosmetiky. Very Peri se tak objevuje i mezi novými odstíny laků na nehty, očními stíny a rtěnkami nebo třeba na špercích.



**Very Peri**  
17-3938

## White mocha caffè latte: Ochutnejte sametově bílou hebkost

Co se stane, když se potká horké napěněné mléko v lahodném caffè latte s bílou čokoládou? Vznikne to samé, jako když spojíte dohromady kvalitní kávová zrna s luxusním kakaovým máslem. A když ještě tuto sametovou lahodu doplníte šlehačkou, je tu naše novinka: White mocha caffè latte.

White mocha caffè latte je latte s bílou čokoládovou omáčkou a šlehačkou posypanou hoblinkami z bílé belgické čokolády.

### Pro členy klubu za půlku

Pokud jste členem Costa Coffee Clubu, stačí si stáhnout voucher, který posíláme v newsletteru. A naše nové latte si můžete dopřát za polovinu ceny.



Stáhněte si voucher  
na White mocha  
caffè latte s 50%  
slevou.

## Zažeňte jarní únavu citronádou nebo 100% pomerančovou šťávou

Procházky na čerstvém vzduchu, čerstvé ovoce a zelenina. Vitaminy, vitaminy, vitaminy. To je osvědčená mantra proti jarní únavě. My sázíme na vitamin C.



**V**itamin C je totiž doslova životabudič a balzám pro lidskou imunitu. Snižuje únavu a vyčerpání a je to skvělý antioxidant, takže chrání buňky těla před škodlivými volnými radikály. Podporuje vitalitu, duševní svěžest a štíhlost. Máme pro vás dva drinky, které vám ho poskytnou pořádnou dávku.

### Citronáda

V jednoduchosti je síla! Voda s čerstvou citronovou šťávou, která je tak populární třeba ve Spojených státech nebo na Středním východě, nadělá hodně parády. Zvlášť když si ji u nás můžete dát v 700ml lahvi. To už je pořádná zásoba!



### Pomerančový fresh

Tato lisovaná 100% šťáva z pomerančů je opravdu kvalitní a nefiltrovaná. Neobsahuje žádné konzervanty ani jiné přísady, nedělá se z žádného koncentrátu a postaví vás na nohy. Podáváme ji v 300ml lahvi.

### JARNÍ ÚNAVA – MÝTUS NEBO PRAVDA?

Jarní únava není mýtus. Skutečně existuje. Přichází v prvních jarních týdnech kvůli tomu, že se nám náhle mění každodenní cyklus. A to se promítá ve změnách v produkci endorfinů, serotoninu, melatoninu a dalších složek nervového systému. Největší sklon mají k jarní únavě lidé, kteří přes zimu nesportovali a na jejich jídelníčku byla hlavně tučná zimní jídla.

#### Jak poznáte, že je to tady?

Najednou vám nedělají dobře změny počasí. Cítíte se malátně, jste podráždění, bolí vás hlava a jste nekonečně unavení, i když chodíte dřív spát. Vlastně byste prospali celý den, kdyby to šlo.

Pro vás i vaše okolí bude nejlepší, když s jarní únavou hned zkrájete zatočíte. Začněte každý den aspoň chvíli sportovat, upravte si jídelníček tak, aby byl vyvážený, obsahoval ovoce a zeleninu a jídla jste připravovali z čerstvých potravin. Každý den si dopřejte kolem sedmi až osmi hodin spánku.

A dejte si jeden z našich nových citrusových nealko nápojů!

V dubnu  
ochutnejte  
naše kávové  
sušenky.

# Kávová sedlina je zázrak: Řekněte si o ni v Costa Coffee

Kávy se v kavárnách Costa Coffee spotřebuje každý měsíc přes 6,5 tuny. To už je pěkná nálož kávové sedliny, která přitom působí zázračně na rostliny i lidskou pleť.

**S**voje černé zlato si můžete aktuálně vyzvednout ve vybraných kavárnách v Praze (Westfield Chodov, OC Letňany, Hradčanská, OC Černý most, Galerie Butovice) a v Brně (Josefská). Tam na vás ve stojanech čekají už připravené taštičky. Berte, kolik unesete, klidně opakovaně. Lógru máme opravdu dost.

V dalších kavárnách budou stojany postupně přibývat. Sledujte v dubnu Facebook Costa Coffee, o nových místech vás budeme informovat.

## Na co je kávová sedlina dobrá

Někdo sice kávovou sedlinu vyhazuje, my ale ne. Myslíme totiž, že ke zdrojům z přírody je nutné chovat se s respektem. Zapojte se do toho s námi a zjistěte, kolika různými způsoby je možné využívat obyčejný lógr.

## Hnojivo

Růžím, azalkám a jiným květinám na zahrádce přidávejte kávovou sedlinu přímo do půdy. Krásně tím podpoříte jejich růst a dáte jim také velké množství živin. Kávová sedlina dělá dobře i pokojovým rostlinám.



## Masáž a peeling pokožky

Nemusíte zbytečně utrácet za různé peelings. Zkuste využít kávovou sedlinu. Stačí ji smíchat s kokosovým nebo jiným olejem a vznikne skvělý přípravek na masáž pokožky, který funguje zároveň jako peeling. Drobná zrníčka z namleté kávy vaši pokožku dobře ošetří a odstraní z ní odumřelé buňky a suchou kůži.

## Přírodní odpuzovač škůdců

Lógr má velmi specifické aroma a někteří škůdci ho prostě nesnesou. Celkem spolehlivě takto odrazuje mravence nebo slimáky. Aromatickou vůni ale nemají rády ani kočky, takže jim použitím kávové sedliny například zabráníte, aby vám lezly do květináčů nebo si ze záhonku dělaly kočičí záchod. Spláchnutím

## KÁVOVÉ SUŠENKY S KOKOSEM

V průběhu dubna budete moct v Costa Coffee ochutnat lahodné kávové sušenky. Chuť jim dává právě kávová sedlina a kokos. Na složení jsme si dali záležet, obsahují naši kávovou sedlinu, ingredience v BIO kvalitě, jsou veganské a neobsahují kypřící látky.

Určitě ochutnejte – jsou lahodně hořkosladké, stejně jako dobrý šálek kávy. S kávou ostatně chutnají úplně nejlépe.

psího kožišku roztokem s kávovou sedlinou zaženete i blechy.

## Neutralizátor pachů

Dejte misku nebo sklenici s lógrm dolů do lednice a nepříjemný zápach bude minulostí.

## Barva na vajíčka

Velikonoce se blíží a kávovou sedlinu můžete použít na barvení vajíček do různých odstínů hnědé barvy. Stačí lžice octa a jeden hrnek sedliny. Pak už jen přidejte do vody s vajíčky, nechte působit a máte hotovo.

## Nabito kofeinem: Dávejte si kávu jen za 50 Kč

Důvod, proč si nepořídit předplacenou kartu Costa Coffee, se hledá jen těžko. Zvlášť když jsou karty jen v omezeném počtu a po vyprodání už nebudou!

Kartu si koupíte v Costa Coffee za 500 Kč a získáte deset káv své volby ve velikosti primo nebo medio. Klidně si pokaždé objednejte jinou.

A když kofeinové náboje na kartě dojdou? Nabijete si stejnou kartu znovu!



## Čokoládové cappuccino: Cappuccino, které stojí za hřích

Máloco zlepši náladu tak jako čokoláda. A když si ji navíc představíte v kombinaci s klasickým espressem, teplým mlékem a mléčnou mikropěnou, nejde našemu čokoládovému cappuccinu odolat.

Espresso a zpeněné mléko stojí v základu přípravy řady druhů kávy. Cappuccino je tou nejoblíbenější z nich. Není to přitom jen další variace na kávu s mlékem. Jeho podstata vychází ze tří vrstev, které musí být v rovnováze: espresso, zpeněné mléko a našlehaná pěna. Uznejte sami – tak přísná klasika přímo volá po nějaké té neřesti – sladkohříšný čokoládový sirup a posyp z čokoládových sušenek je to právě!

Přejeme lahodné mlsání!

# Pracujte v klášteře, energii čerpejte ve včelíně

Potřebujete dobít baterky? Pociťujete na sobě v práci známky únavy, nebo by se vám naopak hodilo mít na svůj projekt víc klidu? Máme pro vás několik tipů, na které přísahají ostřílení volnonožci i lidi z korporátu.

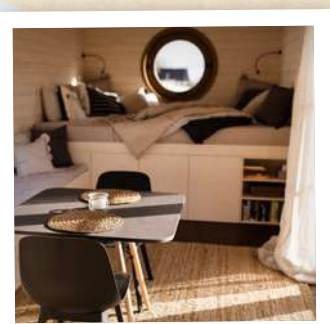
**S paní na medu, které léčí**  
Glamping neboli luxusní kempování dostává úplně jiný rozměr uprostřed Orlických hor. Manželé Dočekalovi, kteří jsou přesvědčení zastánci apiterapie (terapie včelami), tady postavili včelín se spaním. Jedná se o luxusní maringotku s plně vybavenou kuchyní i koupelnou, která zároveň funguje jako včelín.

Ano, čtete správně. Od poloviny dubna do konce října tady včely a lidé opravdu bydlí spolu. Úly jsou zabudovány ve spodní části, zájemci o netradiční přespání bydlí v prostoru nad nimi. V obývací části se tak můžete uvelebit přímo nad úly, pouhých osm centimetrů nad včelami, a skrz prosklenou stěnu jednoho z úlů dokonce sledovat, co všechno včely ve svém příbytku dělají. Tato „včelí televize“ vás bude informovat o tom, jak to mezi včelami funguje, a třeba u ní také načerpáte inspiraci do svého vlastního života.

Pobyt v léčivém biopoli včel má prý na člověka blahodárné účinky, nicméně není vhodný pro alergiky na včelí bodnutí a včelí produkty. Jen si to představte – vzduch nasycený vůní medu, vosku a propolisu! Inhalace včelího vzduchu by měla pomáhat při respiračních obtížích, astmatu, alergiích, depresích, migrénách i oslabeném imunitním systému. Bydlení je situováno tak, aby tu byl pobyt bezpečný a včely se do přímého kontaktu s lidmi nedostávaly.

Kdykoliv se tu člověk také může napít tzv. ovčelené vody, které je připisována řada skvělých vlastností pozitivně působících na zdraví člověka. Tato voda, která pobyla alespoň dvě hodiny u včel přímo v úlu, umí přenést pozitivita z úlu do těla a napomáhá k větší životní vitalitě a ke zlepšení nálady.

Přes zimu sice včely odpočívají jinde, aby měly klid a mohly načerpat energii, ale přijet můžete i tak.



*Unikátní ubytování ve včelíně v srdci Orlických hor.*

Foto: Spaní na medu / Tomáš Gardavský

Útulná maringotka je dokonalým útočištěm, kde můžete přímo pod hřebenem Orlických hor zažít své první zimní glampingové dobrodružství.

## Nemusíte být věřící, abyste pocítili božský klid

Jedinečnou oázu klidu pro rozbouranou duši představují místa, která jsou tzv. promodlená – kláštery. Nemusíte se přitom hned vydávat do Indie nebo Thajska. A nemusíte být ani věřící. Retreat, jak se delšímu pobytu v odloučení říká, má ztišit rozlékané myšlenky, přinést klid a dá se skvěle využít i pro soustředěnou práci. Čas tu totiž plyne úplně jinak.

Vyzkoušet můžete například klášter Broumov, kde vás ubytují v renovovaných mnišských celách a nabídnou i dobře vybavený coworkingový prostor s kvalitní Wi-Fi. Pobyt tady jde nakombinovat s odpočinkem v rozsáhlé klášterní zahradě nebo prohlídkou broumovského kláštera včetně nádherné

zdobeného kostela sv. Vojtěcha, re-fektáře s unikátní kopíí Turínského plátna a vzácně dochované klášterní knihovny obsahující sedmáct tisíc svazků knih.

Ubytují vás také v klášteře v Hejnicích v malebném předhůří Jizerských hor. Říká se, že když utáháte tělo, duše se cítí svobodnější. A tak můžete vyrazit také nahoru na Ořešník a pak si o životě popovídat v místním kostele s páterem Andřšem, který vám poskytne úplně jiný náhled na život. Znalost Otčenáše netřeba.

Se skutečnými premonstráty se můžete setkat v barokním klášteře Želiv, rozsáhlém turistickém komplexu s celoročně přístupným prohlídkovým okruhem, restaurací, pivovarem a hotelem. Zdejší pokoje jsou vybavené replikami dobového nábytku, takže na vás doslova dýchnou staré časy.

A pokud chcete utéct před všudypřítomnou komercí a skutečně si zažít duchovní atmosféru, vydejte se do Vranova u Brna k Paulánům. Tady

## ZÁCHRANA PRO ZOUFALÉ: TERAPIE TMOU

Pokud se cítíte v životě už úplně ztraceni nebo žijete v dlouhodobém stresu (případně obojí), lze terapii tmou jen doporučit. Je to stará tibetská metoda, jejíž podstatou je pobyt v naprosté tmě, a to čtyřadvacet hodin denně po dobu jednoho až sedmi týdnů. Tato metoda vede člověka k hlubšímu sebepoznání.

Lidé při pobytu ve tmě zažívají různé vnitřní impulzy. Pozor! Po návratu na světlo by se vám mohlo stát, že úplně změníte svůj život.

se totiž nachází Duchovní centrum sv. Františka z Pauly. Vranov u Brna je známé a navštěvované mariánské poutní místo s historií sahající až do 13. století. Už sama okolní příroda tzv. Moravského Švýcarska by ale k rozjímání skvěle stačila.



Klášter Broumov



Klášter Hejnice v podhůří Jizerských hor

# Velikonoční tradice ve světě

Velikonoce jsou nejvýznamnějším křesťanským svátkem, pro mnohé věřící dokonce důležitějším než Vánoce, jelikož oslavují vzkříšení Ježíše Krista. U Slovanů a Germánů jsou tyto svátky úzce spjaty s vítáním jara. Symboly Velikonoc, jako je zajíček, beránek a kuřátka, barvená vajíčka a veselá výzdoba, se proto v mnoha zemích staly zároveň symboly plodnosti a probuzení přírody ze zimního spánku, a proto velikonoční svátky často slaví i nekřesťané.

**V**elikonoční zvyklosti se v zahraničních zemích liší. Zatímco nám, Čechům, se může zdát přehnaná stará anglická tradice, kdy ženy přivazují muže k židlím a za jejich propuštění požadují „výkupné“, cizinci zase krouží hlavami nad naším „vyšleháním“ žen pomlázkou.

## Anglické klobouky a závody kačenek

Ve Velké Británii jsou rovněž symbolem Velikonoc vajíčka, ale není zvykem je malovat. Největší tradicí je hledání čokoládových vajíček v zahradě, tzv. hon na vajíčka. Oblíbený je také závod gumových kačenek v řece, který bývá spojen s charitou. Podle křesťanské tradice jsou Velikonoce také časem pro nový oděv, děti v anglických školách a školkách nosí tzv. Easter Bonnet, tedy velikonoční klobouk. Tamním svátkům předchází masopustní úterý, které je palačinkovým dnem.



## V Norsku je velikonoční tradicí řešení vražd. Celé rodiny se dívají na kriminálky.

### Americký lov na vajíčka

Američané považují Velikonoce za důležité náboženské svátky, celé rodiny chodí do kostela a podobně jako na Vánoce si potrpí na honosnou domovní výzdobu. Podle pohádky pak v noci ze soboty na Velikonoční neděli přichází neposedný zajíček a schovává po celém domě a zahradě malovaná vajíčka. Ráno děti čeká tradiční „lov na vajíčka“.

### Německé kraslice létají přes střechy

Němci spojují velikonoční svátky nejen s malováním kraslic, ale také

se sportovními aktivitami. Vajíčka tak hrají prim v různých soutěžních záporech, jako je jejich přenášení, házení do výšky, koulení nebo rozbíjení. Zajímavou tradicí pak je přehazování malovaných vajíček přes střechu domu, které má ochránit dům před bleskem.

### Italský karneval a tukání vajíčky

Italským velikonočním svátkům předchází karneval, jehož součástí jsou masky, průvody a různé maškaračky. Vyvrcholením je pak takzvaná smrt karnevalu, například

ve Benátkách je na závěr karnevalu slamené tělo Krále karnevalu spaleno podobně jako u nás na „čarodějnice“. Mezi italské tradice pak patří slaná koláč s vajíčkovou náplní, dorty ve tvaru holubice a především pikniky v přírodě. Důležitým prvkem italských „Pasqua“ je stejně jako u nás vajíčko. Nechybí dětská hra, při níž děti navzájem tukají svými vajíčky.

### Severské mrazivé Velikonoce

Netypické jsou Velikonoce v severních zemích, které jsou proslulé svými mrazivými detektivními příběhy. V Norsku je velikonoční tradicí řešení vražd. Celé rodiny se dívají na kriminálky, noviny vydávají články s detektivními hádankami, dokonce i třeba krabice mléka bývají potíštěny příběhy s vraždami. Ve Finsku chodí koledníci převlečení za čarodějnice a podobně jako u nás mají nazdobené vrbové proutky, ale nikoho s nimi nešlehají, máváním pomlázky zdraví sousedy a každému darují jeden proutek pro štěstí.

### Řecké jsou červené

Řekové na Velikonoce rovněž barví vajíčka, ovšem pouze červenou barvou, která má symbolizovat krev neboli ukřižování Krista. Místo Zeleného čtvrtku mají Rudý. Červená vajíčka pak nosí do kostela k požehnání, pokládají je před své domy nebo do upečeného mazance. Na některých řeckých ostrovech se pak polévají vodou ze džbánů. V Řecku i Chorvatsku je oblíbená velikonoční hra s tukáním vajíček – komu se nerozbije, splní se mu přání.

## Česká velikonoční tradice: Mazaný pomazanec

Velikonoční mazanec neboli bochánek, dříve také pomazanec či svěceník, patří k Velikonocům stejně jako káva k zasloužené pauze po vyčerpávající práci.

Na mazanci se v našich zemích nikdy nešetřilo, protože to bylo skoro obřadní pečivo určené pro Boží hod velikonoční. Právě v tento den totiž končil čtyřicetidenní půst a nastal čas se veselit.

Správný mazanec musel být ještě před nakrojením také posvěcený v kostele, dá se tedy říci, že musel být vždycky „pomazaný“. Odtud jeho název.

Přivítejte s námi nový velikonoční čas pěkně obřadně a mazané – naše mini mazance jsme vylepšili brusinkami, rozínkami a mandlemi a dát si je můžete v Costa Coffee už před Velikonocemi.



## Fenomén single cestování

Ještě před pár lety by bylo nemyslitelné vyrazit na dovolenou nebo poznávací zájezd sám. Dnes je single cestování fenoménem, který láká čím dál více náruživých cestovatelů, ať je jim dvacet, nebo šedesát.

**P**okud jste dobrodruzi a nechybí vám odvaha, na poznávací cestu do vybrané destinace můžete vyrazit na vlastní triko a být pány svého času. Pokud však preferujete služby průvodce nebo jen pocit bezpečí, můžete si vybrat z nabídek mnoha agentur a cestovních kanceláří, které organizují tzv. single zájezdy. Zařazení budete do skupinky jednotlivců, kteří budou cestovat společně. Poznáte tak nové lidi, užijete si zábavu s těmi, kteří jsou nalaďeni podobně jako vy, jako bonus pak může být navázání přátelství či vztahu. Jelikož se po navštívené zemi nebudete pohybovat v páru, budete mít také více možností k seznámení s „domorodci“, jejich jazykem, kulturou a zvyky. Navíc budete mít v zádech oporu v podobě agentury nebo cestovky pro případ jakýchkoliv komplikací na cestách.

Variant je mnoho – dlouhé poznávací zájezdy do exotických zemí nebo jen několikadenní zážitkové pobyty, dovolené u moře, pěší putování nebo jen poznávání evropských metropolí. Abyste viděli kus světa a zažili něco nového, nemusíte k tomu nutně mít partnera. Ti, kteří již trendu single cestování propadli, o něm hovoří jako o dovolené bez kompromisů a poznání nekonečné svobody.

### Kam vyrazit single?

Pakliže hledáte zábavu a bujarý noční život, dobrým tipem bude Ibiza. Kombinací exotiky, zábavy a nespočet aktivit nabízí třeba také thajský ostrov Phuket. Jste-li sportovně založení a toužíte po vzrušení, přihlaste se na adrenalinovou dovolenou – sjezd divoké řeky na raftech, skialpinistické výstupy, potápění na Bali, surfování v Portugalsku, ferraty ve Slovinsku nebo různé turistické výšlapy... Pokud vyhledáváte jen sluneční paprsky a relax, vyrazte sami klidně jen do Chorvatska nebo Řecka, i tam nabízejí cestovní kanceláře pobyty pro nezadané.

### APLIKACE PRO SÓLO CESTOVATELE

Mezi cestovateli je oblíbená aplikace CouchSurfing, v níž si podle filtrů a referencí můžete najít hostitele po celém světě. Domluvíte si u něj přespaní „na gauči“ i prohlídku města. Každý den tak můžete strávit v jiném městě s přenocováním zdarma nebo za drobný dárek.

**tourist  
CENTRUM**

**Férová  
směnárna**

**Tourist  
Centrum**

Česká síť směnárěn  
s více než **100 pobočkami**  
po celé ČR!

Aktuálně nabízíme **46 druhů měn**. Od eura přes thajský baht až po brazilský real.

Informace  
o aktuálních kurzech **800 100 792**

[www.tourist-centrum.cz](http://www.tourist-centrum.cz)



*Ibiza je rájem nočního života,  
najdete tu i Single Friendly  
hotely.*

# Jaro se blíží. Motorkáři zbystřete...

Motorkáři jsou specifickým druhem účastníků silničního provozu a zima je pro ně ročním obdobím, které by z kalendáře nejraději vymazali. V době, kdy venku panuje sníh a mráz, mohou tak maximálně opečovávat své miláčky na dvou kolech a připravovat je na tu toužebně očekávanou chvíli, až je po „zimním spánku“ opět provětrají. Nebo mohou objevovat, jaká nová kráska na dvou kolech se objeví v nabídce pro novou sezonu.



Ducati Panigale V4

Skvěle vypadá a jízda na ní je vzrušující zážitek. To je červená krasavice Ducati Panigale V4.



## CO UDĚLAT PŘED PRVNÍ JARNÍ JÍZDOU...

Kdo motorce pečlivě zazimoval, bude mít výhodu a nejspíš ani žádné problémy s uvedením do provozu. Kdo nikoliv, potíže mít může. Ta první se může objevit velice rychle. Zmáčknete startér a nic. Důvod je prostý, baterie je vybitá. To se může stát, protože v čím větší zimě je motorce garážovaná, tím rychleji se baterie vybíjí. Vyplatí se před zimním spánkem baterii nabít, ale zrovna tak je dobré baterii připojit k nabíječce před prvním startem.

Potom se krok za krokem věnujte dalším součástem svého stroje. Vyčistit a namazat řetěz, správně ho natáhnout, zkontrolovat brzdy, tloušťku brzdových destiček, brzdovou kapalinu, zkontrolovat a případně doplnit motorový olej, rozhybat spojku a plynová lanka, zkontrolovat stav pneumatik a dofouknout je na správný tlak.

Rozhodně se vyplatí motorce pečlivě zazimovat, protože pak leckdy stačí jen zkontrolovat baterii a pneumatiky a můžete vyrazit. Motorkáři z kategorie uživatelů mají ale jasno – svěří svůj stroj do péče odborného servisu. A určitě ještě dřív, než jaro opravdu přijde.

Nutno ještě dodat, že není motorkář jako motorkář. Jeden vynává dravé a rychlé super sporty, jiný upřednostňuje cestovní endura, další si pro změnu vychutná nejvíc jízdu na chopperech. V každé kategorii lze najít pro letošek nějaký ten klenot...

### Italská červená krasavice

Vypadá skvěle, jízda na ní je víc než jen vzrušující zážitek. Reč je o Ducati Panigale V4. To, že Italové design motorek umí, není žádná novinka, ale tahle červená krasavice z kategorie superbiků rozhodně

zvýší vaši tepovou frekvenci. A co teprve když polechtáte plyn. Zrychlení, jak když vás vystřelí z praku.

Oproti předchozímu modelu se změnil tvar aerodynamických křídlek. Ta změna není samoučelná. I při vysokých rychlostech motorce perfektně sedí. Jak zaznělo v jedné z recenzí, drží jako přibitá. Zkrátka, na tomhle stroji si užijete každou vteřinu jízdy.

### Návrat legendy mezi endury

I druhá nabídka nese italský design. Aprilia Tuareg 660. Skoro by se chtělo říct návrat legendy. Tohle

enduro se vrací na motocyklovou scénu vybavené špičkovou technikou a láká dobrým poměrem výkonu a hmotnosti, což zaručuje skvělé jízdní vlastnosti v terénu i na silnici.

Nové Aprilii to sluší. Čistý a moderní design je ale zároveň funkční. Není tu nic zbytečného. Srdcem Tuaregu je kapalinou chlazený řadový dvouválec s výkonem 80 koní. O perfektní jízdní vlastnosti se stará špičkový podvozek. Předností nového Tuaregu je výška sedla, která se ustálila na 86 centimetrech, takže na tomhle enduru si bez problémů zajezdí i méně urostlí motorkáři.

Foto: Tramplezoch



Retro ze šedesátek: Triumph Thruxton 1200 RS vás chytne za srdce.



Aprilia Tuareg 660

Foto: Aprilia

### Úžasné retro ze šedesátek

Triumph Thruxton 1200 RS není úplná novinka, ale je to motocykl, který vás vezme za srdce. Klasické retro z šedesátých let. Motorce, které se říká café racer. Vyvedené v chromu, s hliníkovými paprskovými koly, výfuky ve stylu megaphone, nízká sportovní řídítka a stylová zrcátka.

Na téhle motorce zkrátka všechno ladí. Od krásných klasických ručičkových budíků, které se při jízdě lehounce mihotají, až po skvělé jízdní vlastnosti. Je tak akorát rychlá a podvozek odvádí bezchybnou práci. Dokonce i na leckdy ne zrovna ideálních tuzemských cestách. Na první pohled je to klasický café racer šedesátých let, ale nenechte se zmást. Nechybí jí ani moderní technika. Naštěstí v rozumné míře. Jezdit na téhle motorce a vymáčkout z ní maximum je ohromná zábava.



## Pěkně naklíčená dubnová soutěž na Facebooku

Je tu další fotografická soutěž o ztraceně nabobtnalé množství káv.

Soutěžít se tentokrát bude na téma jaro, takže pokud z vás na jaře tryská fantazie, udělejte fotku, která spojí jaro a kterýkoliv symbol kaváren Costa Coffee (například logo, kelímek nebo hrneček) a sledujte náš Facebook.

Soutěž probíhá od 1. do 28. dubna 2022. Hlavní výhrou bude nabitá karta Costa Coffee v hodnotě 5 000 Kč, další dva výherci získají kartu nabitou na 1 000 Kč. Na všechny tři vítěze čekají ještě další milé dárečky.

Sledujte [www.facebook.com/CostaCoffeeCZ](http://www.facebook.com/CostaCoffeeCZ).

## STAŇ SE SOUČÁSTÍ COSTA COFFEE TÝMU!



Baví tě svět kávy? Chtěl/a by ses naučit připravovat báječnou kávu a další nápoje v kavárnách Costa Coffee? Láká tě pracovat s lidmi, 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](mailto:jobs@costa-coffee.cz) a přijď mezi nás!

Pořďte si do knihovny



Váš knihkupec s tradicí

Zal. 1990



### Moje (tak trochu) utajené dítě Penelope Bloom

Znáte ten instinkt, který vás nutí utíkat, když se blíží něco děsivého? Jo. No, tak já ho evidentně přehlédla. Protože Damon Rose přišel, a místo abych utekla, tak jsem otěhotněla. Ale to bylo před pěti lety a o dítěti jsem tomu – jeho – jméno – nesmime – vyslovit – nikdy neřekla. Taky jsem právě udělala něco velice hloupého. Znovu. Požádala jsem o práci v Damonově agentuře. Jo, pořád je neskutečně nádherný s ledovým pohledem, který říká: „Potřebuju mít ten fax na stole. Hned vedle tvých rukou.“

Knihy Dobrovský, 299 Kč



### Pýthie Veronika Černá

Lis měla plán. Ne! Pořád ho má. Cíle nebylo dosaženo, chybí však jen nepatrný krůček. Splnila přání rodičů a teď je řada na nich, aby oni splnili svou část dohody. Tak proč jí na dveře buší nějaký chlápek, který tvrdí, že jí přišel pomoci, a přitom se chystá zničit vše, o čem kdy snila? Ani Romain není nadšený svým posláním. Nechce ztrácet čas s nevzděčnou princezničkou, která má všechno, co on kdy chtěl, a přitom od toho utíká. Řešení je jednoduché: válka. Nebo radši sázka?

Knihy Dobrovský, 399 Kč



### Karel Čapek: Bílá nemoc – komiks Martin Pospíšil, Jan Stěpánek

Ve své hře z roku 1937 ukazuje Čapek svou obavu z fašismu a předvídá vypuknutí války. Hlavní postava, soucitný doktor Galén, objeví lék na nebezpečnou nemoc, avšak léčí s ním jen chudé. Mocné muže – politiky a průmyslníky – léčit odmítá, dokud od nich nedosáhne příslibu, že zruší zbrojení a nevyhlásí válku. Přes veškerou jeho snahu však události naběrou tragický spád. Tato hra ve své době natolik oslovila, že se již roku 1937 dočkala filmového zpracování pod režijní taktovkou Hugo Haase, který ve filmu ztvárnil i hlavní roli.

Knihy Dobrovský, 399 Kč



### Knihonoš Carsten Henn

Každého večera, když knihkupectví U Brány zavře, Carl Kollhoff vezme opatrně do rukou každou z objednaných knih, jemně je pohládí, zavine je do papíru a ukládá do měkce vystlaného batohu jako do peřinky. Potom s nimi vyráží na procházku uličkami Starého Města. Nosí je svým neobyčejným zákazníkům. Pan Darcy, paní Dlouhá punčocha, Herkules a doktor Faust mají sice v civilním životě jiná jména, ale pro Carla Kollhoffa představují postavy z románů. Má je rád a velí mu na nich záleží.

Knihy Dobrovský, 349 Kč

# Na kole s radostí za zážitky, ale bezpečně

Cyklistika je skvělý sport. O tom není pochyb. Na kole jste ve spojení s přírodou, s krajinou, děláte dobře svému tělu i duši. Na kole jste také ale neobyčejně zranitelní. Pád, srážka s automobilem, to jsou reálné hrozby a mohou mít vážné následky. Cyklista je na kole jen minimálně chráněný, proto není radno bezpečnost na kole ani v nejmenším podcenit.

**B**líží se jaro a s ním i lepší počasí, které vytáhne do sedla i ty, kteří přes zimu svá kola odložili. Nejen pro ně platí, že opatrnosti na kole nikdy nezbývá. Na co se zaměřit?

## Vidět, ale hlavně být viděn

Začneme u kola. Kolo musí být v perfektním technickém stavu se dvěma plně funkčními brzdami. Ti šikovnější nejspíš zvládnou přípravu kola doma sami, ale rozhodně stojí za to svěřit servis svého kola odborníkům.

Sami ale určitě zvládneme mít správně nahuštěné pneumatiky. Může se to zdát jako zdánlivá maličkost, ale přispějí nejen k pohodlnější, ale i bezpečnější jízdě.

Pro cyklistu platí, víc než pro všechny ostatní účastníky silničního provozu, že je důležité nejen vidět, ale především být viděn. To zajistí bílé světlo vpředu a červené vzadu, stejně jako oranžové odrazky v drátech kol nebo v pedálech. A samozřejmě i oblečení. Někdo jezdí dokonce v reflexní vestě, která se jen tak přehlédnout nedá. Cyklističtí estété ale nemusí zoufat. K dostán



Foto: AUTHOR



Foto: Garmin

## NA KOLO I S MODERNÍMI TECHNOLOGIEMI

Když se mluví o bezpečnostních prvcích při jízdě na kole, napadnou nás většinou reflexní prvky na našem oblečení, helma, rukavice a světla na kole. Existují ale i další možnosti. Moderní technologie.

Cyklistický radar by se dal s nadsázkou označit jako další pár očí navíc. A na rozdíl od těch našich vidí i dozadu. Dokáže upozornit na vozidla až na vzdálenost přes sto metrů a informace o autech kolem nás předává na obrazovku navigace, chytrých hodinek nebo spárovaného mobilního telefonu.

Zažít pád na kole si nepřeje nikdo, ale když se tak stane, existuje pomocník v podobě čipu, který dokáže přivolat pomoc v případě, že to sami nedokážeme. Senzory pádu mohou být součástí helmy, chytrých hodinek, telefonu, navigace nebo jsou přímo v kole. A když program vyhodnotí situaci jako pád a cyklista během několika vteřin nepotvrdí, že je v pořádku, vyšle čip nouzový signál na určené kontakty, aby přivolal pomoc.

je spousta cyklistického oblečení s výraznými barvami i reflexními prvky.

## Bez helmy ani na „krok“

Naprostou samozřejmostí je cyklistická helma. Pro děti a mládež do osmnácti let je povinnou výbavou, ale jezdit bez ní je i v dospělosti naprosto zbytečný hazard. Podle statistik jsou úrazy hlavy na kole nejčastějšími a také nejzávažnějšími zraněními. K „povinné“ výbavě každého rozumného cyklisty patří samozřejmě i rukavice a brýle.

K bezpečně jízdě na kole samozřejmě můžeme přispět největším dílem sami. Jak? Bezpečnou jízdou. Což znamená, že nejen známe dopravní předpisy, ale také je dodržujeme. Rozhodně nejsme pány silnic. Na druhou stranu, chodník je určen pro chodce, ne pro „kolaře“.

## Alkohol za říditka nepatří

Pro řidiče automobilů platí zákaz používání mobilních telefonů za jízdy. Totéž platí i pro cyklisty. Je čirý nerozum a risk volat za jízdy nebo psát zprávy. Jednou rukou v kritické

**Dobře vidět, ale hlavně být dobře viděn platí bezesbýtku i pro cyklisty.**

situaci kolo nezvládnete. Zrovna tak není vhodné na kole mít sluchátka a poslouchat třeba hlasitou hudbu. Naopak, na kole používejte všechny smysly.

Jeich fungování může otupit i alkohol. Stále se vedou diskuse o tom, zda jedno či dvě piva během cyklistického výletu mohou uškodit, či nikoliv, ale litera zákona hovoří jasně. Nejen za volant, ale ani za říditka kola zkrátka alkohol nepatří.

Důležitou zásadou bezpečné jízdy na kole je předvídatost. Nikdy nevíte, co vás čeká za zatačkou. Hluboký výmol nebo písek či šterka na silnici mohou snadno způsobit pád a zranění.

Na bezpečnost cyklistů pamatovala i novela silničního zákona, byť její vznik provázely hodně ostré diskuse. Od roku 2022 musí řidiči motorových vozidel objíždět cyklisty ve vzdálenosti 1,5 metru, což přibližně odpovídá polovině jízdního pruhu. Pro cyklisty dobrá zpráva. Tak hodně bezpečných kilometrů na kole!



Foto: AUTHOR

# Japandi: Interiérový trend pro vyznavače minimalismu

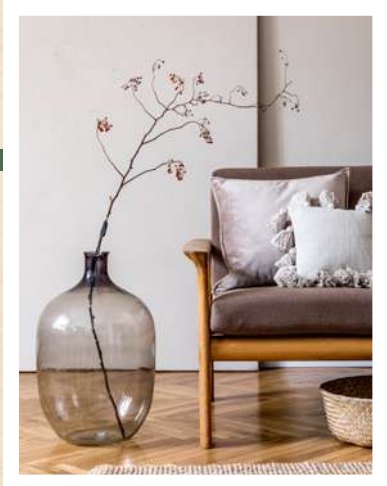
**C**o vznikne, když zkombinujete japonskou funkčnost a skandinávský minimalismus? Interiérový styl Japandi, který v poslední době směle konkuruje oblíbenému skandinávskému, spojenému s vyznavačstvím životního stylu hygge.

Na první pohled trend Japandi ze skandinávského stylu vychází

a ani si neklade za cíl se od něj nijak výrazně odlišovat. I samotný jeho název je spojením slov Japanese a Scandi. Oba spojuje minimalismus, útulnost a souznění s přírodou. Prím v něm hrají přírodní materiály, především světlé dřevo, a zemité barvy, jako je hnědá, béžová, šedá a bílá. Zatímco skandinávský styl sází více na bytové doplňky dotvávající poho-

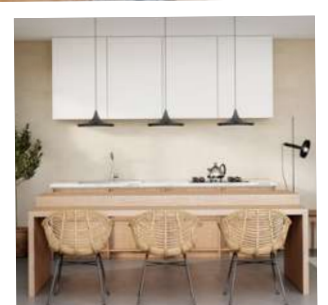
dovou domácí atmosféru, Japandi je stylem více čistým a skromným podle hesla „méně je více“.

**Čisté linie, prosvětlení a nic navíc**  
Chcete-li si svou domácnost upravit ve stylu Japandi, zapomeňte na výrazné bytové doplňky, uberte na kobercích, obrazech, vázách, dekách a polštářích. Mezi nábytkem je

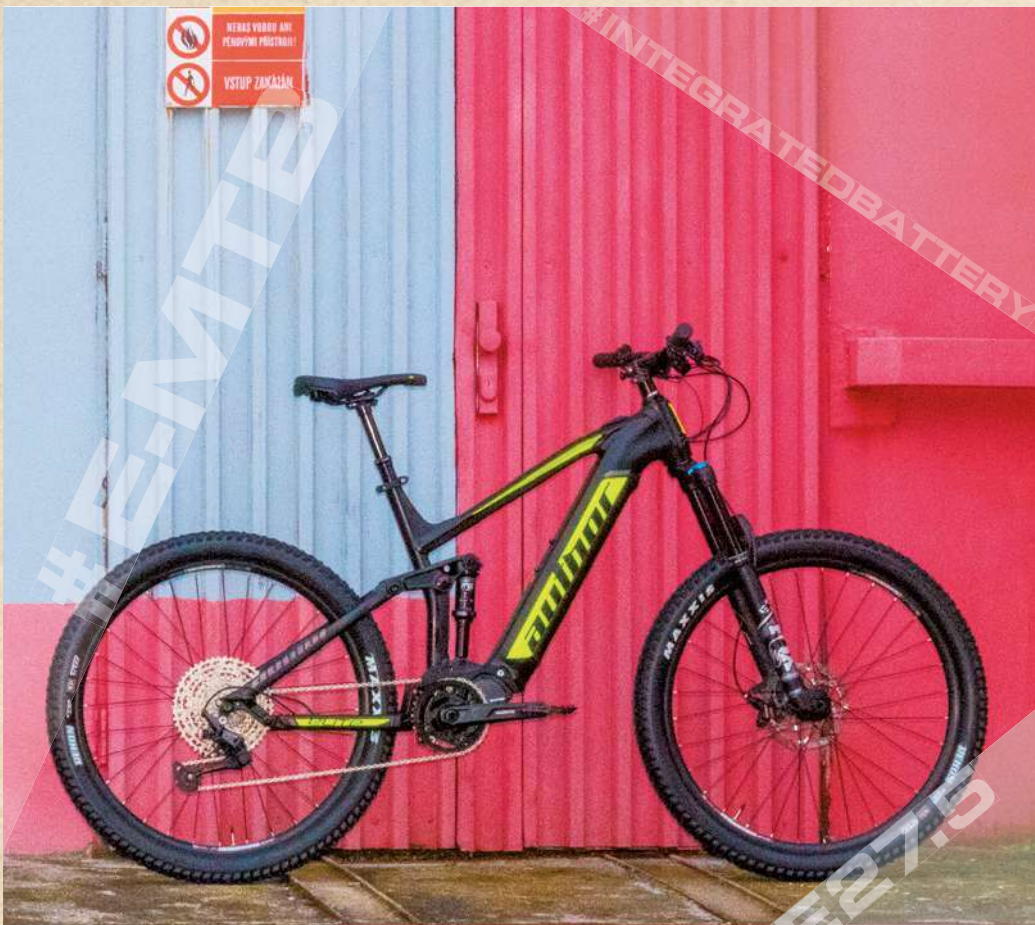


klíčovým kouskem pohovka, která je středobodem Japandi obývacího pokoje. Jednoduchá, čistá, nepřelácaná. Ostatně celý Japandi styl je v první řadě čistý – všechno, co se dá, schovává za uzavřená dvířka komod, do krabic a úložných boxů. Není vidět nic navíc. Jen čisté linie, světlé prostory a světlé barvy. Hlavně žádné křiče.

Japonský rustikální minimalismus se nese v duchu jednoduchosti a pocitu souznění s přírodou, proto se v něm světlé zemité barvy dobře doplňují s přírodní zelenou. Jako dekorace tak místo obrazů lépe poslouží pokojové rostliny, především bonsaje. Zatímco ve skandinávském stylu se dřevo kombinuje s černými kovovými prvky, u Japandi jsou to spíše přírodní materiály jako len, bavlna, kůže či bambus. Výrazným prvkem tohoto stylu je také dřevěné obložení stěn a stropů. I v něm se odráží japonská úcta k řemeslníkům a ručně vyráběným výrobkům. Důraz je kladen na kvalitu – žádné levné předměty na jedno použití. Japandi styl si oblíbí všichni vyznavači moderního, minimalistického, funkčního a útulného bydlení.



*Kvalitní dřevěné kousky, které hrají v barvách latte. Samozřejmě bez plastů.*



## ELITE 27.5

Elite 27.5, modelový rok 2021 – uzamykatelná vidlice Fox Rhythm 34 Float, komponenty Shimano Deore 1 x 11 (38/11-51), motor Shimano Steps E-P800, 250 W, baterie Shimano E-8036 Li-Ion, 36 V / 14 Ah/630 Wh, hmotnost: 24,3 kg/19".

# Absolvent – příběh rebelské lásky a generační vzpoury

Pozvánka do divadla

Divadlo Na Fidlovačce uvádí od poloviny února adaptaci stejnojmenného oscarového snímku z roku 1967, který byl filmovým debutem Dustina Hoffmana. V divadelní úpravě Absolventa září v titulních rolích Jitka Schneiderová a Daniel Krejčík.

**B**enjamin Braddock, mladý absolvent prestižní univerzity, se vrací domů k rodičům, kteří pozvali na oslavu jeho úspěšně zakončeného studia své přátele. Oslava ale neprobíhá podle jejich představ. Jejich syn se totiž nehodlá přetvařovat a slavit začátek budování výhodné kariéry a předem nalinkované budoucnosti, jak by si jeho bohatí rodiče přáli. Místo toho touží prožít něco opravdového, a tak oslavu sabotuje. Jeho rebelství zaujme paní Robinsonovou, manželku



Foto: Divadlo Na Fidlovačce / Anna Kováčic

„Benjamin, co si o mě myslíš?“  
„Paní Robinsonová, myslím, že jste nejpřitažlivější ze všech přátel mých rodičů.“

přítele Benjaminova otce, až natolik, že se rozhodne Benjaminova svést a ozvláštňit tak svůj nudný manželský život.

„Když jsem dostala nabídku z Divadla Na Fidlovačce zahrát si paní Robinsonovou, vnitřně jsem

zajásala, protože ta role je skvělá. Absolvent je můj oblíbený příběh. Film je nádherně vizuální a herecky je prostě famózní. Má styl a názor a to bych si přála přenést i do divadla,“ uvedla herečka Jitka Schneiderová, jejíž role je velmi odvážná – kvůli

kostýmům a erotickému nádechu je představení přístupné až od 15 let.

## Vzpouza proti americké dokonalosti

Situace se ale ještě zkomplikuje, když se Benjamin zamiluje do Elaine, dcery paní Robinsonové, kterou hraje Martina Jindrová. Klasický příběh milostného trojúhelníku se přetváří do generační vzpoury mladých vůči hodnotám rodičovského světa. Benjamin ve své lásce k mladé dívce zahlédne i svou šanci na osvobození se z prototypu americké dokonalosti. Po útěku ze svatby se Benjamin a Elaine ocitnou sami, mírně otřesení svou rebelií, a míří do budoucnosti, která je plná otazníků.

Příběh Benjamin, Elaine a paní Robinsonové napsal v roce 1963 tehdy neznámý čtyřiaadvacetiletý spisovatel Charles Webb. Záhy se dostal na filmové plátno a díky režii Mika Nicholse a hereckým výkonům Dustina Hoffmana a Anne Bancroft se z Absolventa stal nesmrtelný kulturní fenomén. Předznamenával také velmi bouřlivé změny, které se v Americe šedesátých let odehrály. Nyní se jeho divadelní adaptace v režii Natálie Deákové těší z úspěchu u českých diváků.

## Viděli jsme v kině



### Ztracené město

Spisovatelka Loretta (Sandra Bullock) je populární autorkou romantických dobrodružných knih z exotického prostředí, Alan (Channing Tatum) zase pohledný model, který figuruje na jejich obálkách. Během propagačního turné je Loretta unesena bláznivým milionářem (Daniel Radcliffe), který je přesvědčený, že ho dovede k pokladu z jejího posledního příběhu. Alan chce dokázat, že je skutečným hrdinou, nejen modelem z knížky, a vydává se ji zachránit. Nesourodá dvojice prožívá nečekaná dobrodružství v džungli. Ve vedlejší roli dobrodružné romantické komedie se blýskne i Brad Pitt.

Hodnotíme: ●●●○○



### Známi neznámí

Hořkosladká komedie o partě přátel je adaptací Petra Jarchovského podle předlohy úspěšného filmu Naprostí cizinci. Dobří známí (Táňa Pauhofová, Klára Issová, Martin Hofmann, Tomáš Měcháček a další) se sejdou na silvestra v jednom pražském bytě, aby oslavili příchod nového roku. Silvestrovská zábava je narušena jedním zprvu nevinným nápadem položit na stůl všechny mobilní telefony a nahlas sdílet všechny hovory a doručené zprávy. Kolik toho o sobě nesmíme vědět, abychom mohli zůstat přáteli, milenci, manželé, rodiči...? Stačí jeden večer a z dobrých známých se stanou neznámí.

Hodnotíme: ●●●●○



### Betlémské světlo

Scénář nového filmu Jana Svěráka vznikl na motivy oblíbených povídek Zdeňka Svěráka. Ten se ujal také hlavní role a v osvědčené dvojici s Danielou Kolářovou slibuje jako vždy milý humor a nadsázku. Stárnoucímu spisovateli už psaní nejde jako dřív, nedokončené povídky se mu hromadí v hlavě, jejich postavy vylézají na denní světlo a říkají mu, co má dělat... Do toho vstupuje z reálného světa jeho manželka, která si myslí, že už by měl psaní nechat. V komedii s prvky magického realismu hrají také Vojta Kotek, Tereza Ramba, Ondřej Vetchý nebo Jitka Čvančarová.

Hodnotíme: ●●●●●



### Poslední závod

Slavné lyžaře Hanče a Vrbatu každý zná, ale kdo byl německý závodník Emerich Rath? Při osudném závodě v roce 1913, kdy vypukla sněhová vánice, našel polomrtvého Hanče a s nasazením vlastního života se jej marně snažil zachránit. Později byl v horách nalezen i zmrzlý Vrbata, Hančův přítel, který ho chtěl na trati podpořit. Po druhé světové válce a následném komunistickém puči se však příběh Němce, který riskoval život, aby pomohl českému kamarádovi, nehodil... V srdceryvném dramatu hrají Kryštof Hádek, Marek Adamczyk, Judit Bárdos, Oldřich Kaiser či Vladimír Javorský.

Hodnotíme: ●●●●●

# Kulturní tipy na březen a duben

## Světy české animace

V Pražské tržnici v Holešovicích je až do začátku července k vidění výstava pro celou rodinu, která je přehlídkou českého animovaného filmu. Hlavním kurátorem je režisér Jan Bubeníček, který stojí za úspěšným celovečerním animovaným snímkem *Myši* patří do nebe, jenž bodoval nejen u dětí, ale byl také nominován na Evropské filmové ceny. Výstava představuje to zásadní z české animované tvorby z období let 1945 až 2020 a slibuje nádhernou podívanou pro malé i velké. Propojuje lidskou fantazii s precizní technikou a řemeslem, ukazuje také rozdíly mezi klasickou animací a tou počítačovou.

Rozdělena je do několika částí. V první části návštěvníci uvidí postupy a vznik animovaného filmu, například populárního seriálu *Chobotnice* z druhého patra nebo českých večerníčků, a také ukázky filmových triků, jak se dělá animace před kamerou a pod kamerou a ukázky různých animačních technik. V první patře jsou pak umístěny vitríny s originálními loutkami z jednotlivých filmů, kresby, rekvizity a ukázky animací počítačových her.

Neméně zajímavá je instalace originálních loutek nazvaná „Cesta českého animátora od minulosti k budoucnosti“, na které se podílely současné osobnosti animované tvorby. Nejmenší návštěvníci mohou navštívit ČT :D room, která vznikla ve spolupráci s Českou televizí, kde mohou například sledovat na obrazkovkách výběr večerníčků. Starší děti se mohou zapojit do workshopů nebo komentovaných prohlídek (jejichž aktuální termíny a program najdete na [www.artmovement.cz](http://www.artmovement.cz)).

## Jiří Sopko: Retrospektiva

Pražské Museum Kampa uvádí u příležitosti 80. narozenin známého českého malíře a sochaře Jiřího Sopka výstavu jeho děl nazvanou *Retrospektiva*. Tři patra galerie jsou zaplněna více než stovkou jeho obrazů, kreseb a akvarelů z let 1969 až 2021. Sopkova tvorba je charakteristická barevnými obrazy s pes-trými akrylovými barvami, jeho hlavním motivem jsou lidské hlavy a celé figury s protáhlými údý. V jeho zájmu o lidské tělo je znát osobitý humor.

## Architektury a stroje

V Centru současného umění DOX byla otevřena výstava Jaroslava Róny, známého malíře a sochaře, který se proslavil svými monumentálními díly ve veřejném prostoru, mimo jiné pomníkem Franze Kafky, Červenou žirafou nebo jezdeckou sochou Jošta Lucemburského. Výstava je zaměřena na jeho tvorbu ve specifické oblasti – návštěvníci si mohou prohlédnout



Z výstavy Světy české animace

jeho plastiky ztvárňující fantaskní architekturu a sami si domyslet, k čemu tyto podivné předměty připomínající chrámy či památníky mohly sloužit. K výstavě je vydána i výpravná fotografická publikace. Jaroslav Róna je výtvarník, který je na české umělecké scéně sice dobře známý, ale poněkud nedocenený. Vůči řadě projevů moderního či současného umění bývá kritický, naopak se vyjímá svým osobitým názorem a vnitřním magickým světem.

## Czech Press Photo v Národním muzeu

V prostorách historické budovy Národního muzea na Václavském ná-

městí jsou vystaveny vítězné a další nominované fotografie soutěže Czech Press Photo. Na velkoformátových fotografiích jsou až do konce května k vidění velmi emotivní snímky, které reflektují uplynulý rok 2021. Jejich hlavními tématy jsou epidemie, nemocniční péče o covidové pacienty, protesty proti vládním opatřením nebo ničivé tornádo na jižní Moravě. V 27. ročníku této prestižní fotografické soutěže bylo odbornou porotou zvolen snímek Petra Topiče ze série nazvané *Zkáza*, která zvítězila v kategorii Aktualita a jež dokumentuje škody po tornádu. K výstavě se koná také doprovodný program: přednášky, autorské prezentace a další.



Pohled do expozice výstavy Architektury a stroje

## Nová hudba

### Jennifer Lopez & Maluma Marry Me



Počátkem roku vstoupila do kin americká romantická komedie nazvaná *Vem si mě*, v níž hlavní role ztvárnili zpěváci JLo a Maluma. Ve filmu zaznělo několik originálních skladeb tohoto hvězdného duu, a tak není divu, že byl k němu vydán i soundtrack. Už titulní stejnojmenná skladba slibuje lhbivý latinsko-americký pop s prvky reggae. JLo pak vyniká ve vokálech.

### David Bowie Toy



Na album *Toy* čekali fanoušci Davida Bowieho opravdu dlouho. Natáčet jej začal už v roce 2000, kvůli mnohým problémům však vyšlo až letos, šest let po jeho smrti. Toto „ztracené album“ je kolekce skladeb z počátku kariéry jednoho z nejvýraznějších zpěváků všech dob, hozených do nového hudebního kabátu. Kritika vyzdvihla především vokální výkony Bowieho. K dispozici je 6× LP a 3× CD verze.

### Korn Requiem



V pořadí čtrnácté studiové album americké nu-metalové kapely je na světě a zcela naplnilo očekávání fanoušků. Ačkoli kapela proslula svou poněkud depresivní a temnou tvorbou s hororovým šepotem a básnickými kytarami, na nové desce jsou znát záblesky positivity a optimismu. V pilotním singlu *Start the Healing* se dokonce zpívá o uzdravení. I když, poslední skladba se jmenuje *Worst Is on Its Way* (To nejhorší přichází), takže kdo ví...

Foto: Art Movement

Foto: DOX Prague / Jan Slavík

# Nová kavárna Costa Coffee: Brno hlavní nádraží

Šálek kávy si můžete vychutnat skoro v šedesáti kavárnách Costa Coffee na různých místech po celé republice. Šest z nich se nachází na vlakových nádražích. A jednou z nich je nová kavárna na hlavním nádraží v Brně.

Hlavní nádraží v Brně prochází od roku 2018 tolik potřebnou rekonstrukcí a část už je zase jako nová. Po sedmi měsících se otevřelo úplně přestavěné levé křídlo. V dřívě tak ponuré chodbě najdete nově malé obchůdky a na místě dřívějšího chaotického prostoru se zahrádkami a stánky před nádražím přibyla velkorýsa prosklená přístavba. Právě odtud si můžete nově vychutnávat svůj oblíbený šálek kávy Costa Coffee.

## Čekání v klidu a s přehledem

Ríká se, že zmeškaný vlak mrzí jen tehdy, když se ho snažíte doběhnout. Z krásné nové kavárny Costa Coffee se vám možná ani žádný vlak dobíhat chtít nebude. Kavárna kromě krásného prostoru nabízí nejen spoustu míst k sezení, ale také neokoukatelný výhled na venkovní ruch.

## KAVÁRNY NA NÁDRAŽÍ

Nádraží jsou místa setkávání, čekání a loučení. Proto jsou to zároveň ideální místa pro kavárny. S dobrým šálkem kávy v ruce se všechno přece jen zvládá lépe.

Costa Coffee najdete na těchto vlakových nádražích:

- Praha hlavní nádraží (kavárna a Costa Pronto)
- Praha Masarykovo nádraží
- nádraží Praha-Smíchov (Costa Pronto)
- Pardubice hlavní nádraží
- Brno hlavní nádraží
- brzy i Hradec Králové hlavní nádraží.



Zpříjemněte si cestování voňavým šálkem kávy!

## NAJDETE NÁS TAKÉ NA SOCIÁLNÍCH SÍŤÍCH

- [www.facebook.com/CostaCoffeeCZ](https://www.facebook.com/CostaCoffeeCZ)
- [www.instagram.com/costacoffee.cz/](https://www.instagram.com/costacoffee.cz/)
- [cz.pinterest.com/costacoffee.cz/](https://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 Vínohradská 151, Praha 3
- BB Centrum Vyskočilova 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 2420, Praha 9
- Hlavní nádraží (Costa Pronto) Wilsonova 8, Praha 2
- Hlavní nádraží Wilsonova 8, Praha 2
- Hradčanská 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 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, prst D, Praha 6
- Letiště Václava Havla Praha, Terminál 2 Aviatická, prst D, Praha 6
- Masarykovo nádraží Havlíčkova 1014/2, Praha 1
- NC Fénix Freyova 945/35, Praha 9
- 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 Vochtařova 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
- Václavské nám. Václavské nám. 802 (Palác Fénix), Praha 1
- Vestibul metra Letňany Beladova, Praha 9
- Vodičkova 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**
- Galerie Vaňkova, Ve Vaňkovce 462/1, Brno
- Hlavní nádraží, Brno
- Josefská 427/14, Brno
- České Budějovice**
- Igy Centrum, Pražská třída 1247/24, České Budějovice
- Hradec Králové**
- AUPARK, Puškinova 1215/11, Hradec Králové
- JIŽ BRZY Hlavní nádraží, Hradec Králové
- Liberec**
- OC Forum, Soukenné náměstí 669, Liberec
- 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