

Mramorový koláč s višněmi:
Dokonalá směs chutí
Více na straně 2...

Osvěžující hořký speciál:
Espresso tonic
Více na straně 5...

Ochutnejte naše
kávéové sušenky
Více na straně 7...

COOL

COSTA COFFEE TIMES

COSTA COFFEE TIMES 03 | 2022 | KVĚTEN-ČERVEN

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

Ledové caffè latte i pro vegany

Rostlinné alternativy mléka nejsou jen krokem vstřícným veganům. Oblíbě se těší i u těch, kteří jinak výrobky z kravského mléka běžně konzumují. Kokosový, mandlový či ovesný nápoj vaši kávu ozvláštňují a neubere na její chuti. Pokud se nechcete vzdát své porce kofeinu, ale ve slunném počasí nemáte pomyslený na horké, pak vás potěší naše nové variace ledového veganského caffè latte.

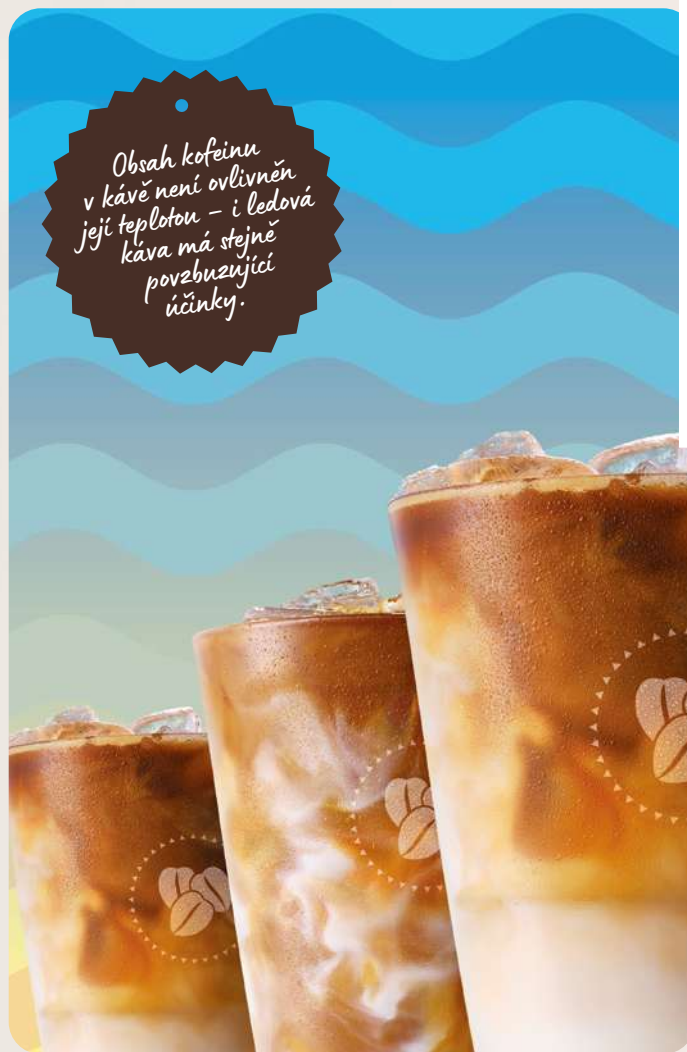
Jeho základem je espresso a rostlinná alternativa mléka; vybírat můžete hned ze tří druhů. Ovesný nápoj je v Costa Coffee nejoblíbenější, chuťově je nejméně výrazný a dává více vyniknout samotné kávě. Kokosový nápoj je naopak nejvýraznější, ale zároveň svěží. Mandlový nápoj je příjemně sladký a s kávou se krásně snoubí. Všechny tři jsme spárovali s vybranými sirupy a s výslednými příchutěmi nových ledových káv jsme si skutečně vyhráli. Všechny jsou harmonické, chuťově přitažlivé a zároveň přinášejí dokonalé ledové osvěžení.

Tři nové kombinace, tři různá potěšení

Iced latte ovesné s karamelovým sirupem – ovesný nápoj, nejoblíbenější rostlinná alternativa mléka, v kombinaci s karamelovým sirupem tvoří lahodný kávéový nápoj sladký tak akorát.

Iced latte kokosové – kombinace kokosového nápoje a kokosového sirupu; pro všechny, kdo milují jedinečnou chuť kokosu, která osvěží jejich kávu.

Iced latte mandlové – kombinace mandlového nápoje a mandlového sirupu; svou chutí připomíná marcipán, příjemná sladkost vyvážená kávou a ledem okouzlí všechny chuťové buňky.



Veganská iced latte připravují naši baristé tak, že v šejkru smíchají espresso s kostkami ledu, vzniklou ledovou tříšť přelijí do sklenice rostlinné alternativy mléka s ledem a vše ochutí sirupem. Na přání vám navrch přidají šlehačku. Šlehačka může být rovněž veganská – vyrobená z čokkové bílkoviny, rostlinných olejů a rostlinné smetany. Připravujeme ji standardně v láhvi za pomoci bombiček. Její výhodou oproti klasické variantě je, že není tolik kalorická. Všechny tři novinky v uvedených kombinacích pro vás máme za zvýhodněnou cenu.

LEDOVÁ KÁVA VE SVĚTĚ

Ledová káva má svou tradici jak u nás, tak ve světě. V Kanadě si ji objednáte pod pojmem Ice Capp, tedy jako ledové cappuccino, v Chile se jí říká café helado a tradičně se podává se zmrzlinou. V Itálii si potrpí na affogato – zmrzlinu zalitou likérem a silným espresem. Známost variantou ledové kávy je i řecké frappé. Věděli jste, proč se podává se dvěma brčky? Jedním (většinou tenčím) se nápoj pije, druhým (tlustším) se míchá.



Foto: Alena Hrbková

Na pár slov

Občas potřebuju být sama v lese

S herečkou Lenkou Krobotovou jsme se potkali v den premiéry inscenace Shakespearova Richarda III., kterou nastudovalo v Dejvickém divadle režijní duo SKUTR. Téma divadelních prken se neslo celým setkáním, řeč se ale stočila i k nové filmové komedii Láska hory přenáší, kde Lenka hraje neurotickou matku dospělé dcery.

☉ Pojďme se ještě vrátit k nedávné době, kdy byla divadla zavřená. Jak jste se s tou situací vypořádávala?

Samozřejmě celá situace byla velmi napínavá a šokující nejen pro nás, ale i pro celou společnost. Pro divadlo to znamenalo obrovskou ránu. Já mám štěstí v tom, že jsem ve stálém angažmá, ale řada mých kolegů, kteří jsou na volné noze, museli začít dělat něco jiného. Byly momenty, kdy jsem si připadala zbytečná, ale nejsem asi jediná, kdo tvrdí, že ho to obohatilo z lidské stránky. Uvědomila jsem si sílu rodinného zázemu, mohla jsem se zastavit a zamyslet. Dokázala jsem víc vnímat své dva syny.

Pokračování na straně 4

Tip!
Cold brew chutná
nejlépe ve skle.



Káva nemusí být jen horká. Ochutnejte cold brew

Káva připravená jako cold brew si získává stále větší oblibu nejen v letních měsících, kdy spousta z nás dává přednost ledové kávě před horkou. Pokud jste ho ještě nevyzkoušeli, nechte se zlákat. Cold brew potěší každého milovníka kávy pro své silné aroma i chuť.

Jaký je rozdíl mezi klasickou ledovou kávou a naším cold brew? U klasické ledové kávy, která se někdy podává také se zmrzlinou a šlehačkou, prochází voda varem. Po uvaření se káva ochlazuje. Oproti tomu cold brew se nevaří, jeho příprava je vskutku speciální. Na počátku stojí kvalitní kávová zrna, která nameleme tak akorát, tedy středně nahrubo. Takto umletou kávu necháme v papírovém filtru louhovat ve studené vodě po dobu více než dvacet hodin! Pomalá extrakce je důležitá, protože díky ní získáme to nejlepší z chuti a vůně kávy.

Více kofeinu, sladší chuť

Pokud se domníváte, že káva, která se nevaří, je slabší, jste na omylu. Cold brew má naopak vyšší obsah kofeinu, ale také nižší aciditu. Zastudena připravované cold brew má jemnější a sladší chuť než horká káva.

Klasické nebo mléčné?

Nabízíme ho ve více provedeních. Cold brew klasické – představuje čistou chuť kávy na ledu, na přání vám do něj můžeme přidat mléko nebo libovolnou příchuť. Cold brew s mléčnou pěnou – protože je tento kávový nápoj poměrně silný, přidáváme do něj pro zjemnění mléčnou pěnu. Tato varianta potěší všechny, kteří si jinak rádi dávají cappuccino.

Novinka! Cold brew mango

Nenechte se odradit neobvyklou kombinací, mangové cold brew je neuvěřitelně lahodné a svou jedinečnou ovocnou chutí vás přímo dostane. Připravujeme jej tak, že v šejkru smícháme vylouhovanou ledovou kávu s mangovým pyré. Používáme manga sklizená v plné zralosti; jejich chuť v kávě nezanimkne, naopak je výrazná, přesto nezastírá chuť cold brew jako takového. Cold brew podáváme ve skle na ledu nebo s sebou do kelímku.



Mramorový koláč s višněmi. Dokonalá směs chutí

Vláčný, nadýchaný, šťavnatý. Takový je náš mramorový koláč s višněmi. Pokrytý je jogurtovým krémem, posypaný višněmi a jeho každé sousto se rozplývá na jazyku. Na jeho přípravě jsme si dali obzvlášť záležet. Díky mramorování (střídání světlého a kakaového piškotového těsta) koláč nejen úžasně chutná, ale také krásně vypadá. Ozdobený je plátky mandlí, skořicí a dekoracím cukrem. Na višních jsme nešetřili. tvoří až dvacet sedm procent složení, a použili jsme jen ty sladké, proto se nemusíte obávat trpké chuti, ale ani se do nich s chutí zakousnout – samozřejmě jsou vypeckované! S naší kávou mu to docela sluší, co myslíte?



JAK NA DOMÁCÍ MRAMOROVÁNÍ MOUČNÍKŮ

Mramorování je oblíbeným postupem při pečení moučníků. Dvoubarevného efektu docílíte tím, že si připravené těsto rozdělíte do dvou mís, přičemž do jedné z nich vmícháte kakao. Do středu formy pak střídavě naléváte, nejlépe malou naběračkou nebo lžící, světlou a tmavou náplň. Ta se sama začne rozlévat po celé ploše a po upečení je mramorování na světě.

Když odborníci radí

Po návštěvě lékaře, psychologů, fyzioterapeutů, výživových poradců, koučů a dalších odborníků jsme nabili informacemi, co všechno bychom měli dělat pro své fyzické i psychické zdraví a krásu. Jak by vypadal takový den, kdybychom se drželi všech jejich rad?

Ráno vstanu o hodinu dříve, abych nebyla ve stresu. Pár cviků na protažení a zahřátí, protože ve zdravém těle zdravý duch, a jdu si čistit zuby – dvě minuty kartáčkem a pak použít všechny mezizubní kartáčky a nitě, jak radí dentální hygienistka. Podle své kosmetičky bych měla při mytí obličeje použít asi tři různé přípravky a k tomu masážní váleček. Jdu si chystat zdravou a vyváženou snídani – odvážím přesnou dávku ovesných vloček, pročítám obaly všech dalších surovin, abych to nepřehnal s ranními kaloriemi a měla energie tak akorát na celý den. Ještě smoothie, protože bez každodenního přísunu vitamínů to jde s naší imunitou z kopce. Seděsát minut, které jsem si ubrala ze spánku, je pryč.

Před odchodem do práce si vzpomenu, že bych měla důkladně vyvětrat ložnici a protřepat peřiny, aby se v nich nemnožily mikroorganismy. Vlastně bych měla rovnou převléknout povlečení, protože už v něm spím týden a to by mohlo způsobit kromě alergie dalších deset nemocí. Rychle běžím do koupelny ještě vyměnit ručník, protože jsem si do něj včera utřela ruce a dnes obličeje – to už je na jeden ručník moc. Nedej bože jestli se do něj utřel i manžel.

Cestou vystupuji z tramvaje o zastávku dříve a zbytek dojdu pěšky, místo výtahu použiji schody – to abych měla dostatek pohybu. Usedám do kanceláře o hodinu později než obvykle. V odrazu monitoru vidím, že se mračím – rychle si promasžuji obličeje a začnu se usmívat, aby se mi netvořily vrásky. S uemle nahozeným úsměvem si připravuji ranní kávu. Po vypití vyčistím zuby, aby se mi na nich neusadil pigment. Je půl jedenácté a ještě jsem nic neudělala. Po půl hodině fukání do klávesnice si uvědomím, že se hrbím. Narovnat záda, hlavně nemít nohu přes nohu, jak radí fyzioterapeut, a každou chvíli se protáhnout. Podle oční lékařky bych se také měla častěji dívat z okna – zaostřit na dálku a mrkat, abych si strnulým pohledem do počítače nezakazila oči. Zrovna když intenzivně mrkám, do kanceláře vstupuje kolega. Ač vyděšen, ptá se, jestli jdu na oběd.

V jídelně nemají dietní jídlo. Zůstanu hladý? Hladovět se nemá, říkají odborníci. Dám si kaloric-

NATURA™

NA ZDRAVÍ KAŽDÝ DEN

OBOHAŤTE SVOJE ZDRAVÍ O BLAHODÁRNÉ
ÚČINKY PRAMENITÉ VODY NATURA
VE 100% RECYKLOVANÉ LAHVI.

- VYSOCE KVALITNÍ PRAMEN Z PŘÍRODNÍ REZERVACE
- NEJČISTŠÍ VODA, BEZ ZÁSAHŮ A ÚPRAV, Z ARTÉZSKÉ STUDNY
- NÍZKÝ OBSAH DUSIČANŮ, SODIKU A MINERÁLŮ

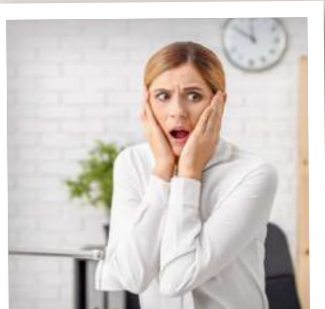
DĚKÝ NÍZKÉMU OBSAHU MINERÁLNÍCH LÁTEK VČETNĚ SODIKU JE VHDNÁ PRO KAŽDODENNÍ POUŽITÍ.

ké jídlo? Zvolím druhou možnost, cestou domů budu muset vystoupit o dvě zastávky dříve. Po obědě káva, měla bych si znovu vyčistit zuby, ale odborníci radí neprokrastinovat!

Cestou domů si přepočítávám kalorie – k večeru už si můžu dovolit jen lupen salátu. Na chytrých hodinkách kontroluji počet dnešních kroků – jsem pod limitem. Chybějící pohyb prohlubuje depresi, říkají odborníci. Začínám mít depresi ze všeho kolem sebe. Mám hlad, ale dvě hodiny před ulehnutím bych stejně neměla nic jíst. Po koupeli namazat celé tělo, aby bylo dostatečně hydratované, a žádná

modré světlo před spaním! Sedím při svíci a promítám si celý den. Možná bych si měla ještě zkontrolovat klíšata, odborníci říkají, že jejich sezóna už začala! Ještě vyvětrat, sleduji teplotu v ložnici a vlhkost vzduchu. Ulehám do postele s mokrymi vlasy a děším se – s mokrou hlavou se spát nemá. Víčka mi klesají únavou a uvědomuji si, že jsem si dnes nepovídala s manželem. Zeptala jsem se ho, jaký měl den? Zajímám se o jeho potřeby? To je začátek konce mého manželství. Tak dobrou noc.

Ať vám nikdo do ničeho nekeká, přeje Petra



Držet se rad, nebo si žít po svém?

Občas potřebuju být sama v lese

Pokračování z titulní strany

Odjeli jsme na chalupu do Jeseňníků a byli jsme v režimu učení, procházka, společný volný čas. Obrovskou oporu jsem měla v rodičích. A bylo nám vlastně dobře. Po několika letech jsem viděla, jak se příroda probouzí ze zimy do jara, což jsem kvůli práci dlouho nezažila. Svým způsobem jsem tu dobu prožila pestře a různobarevně.

☉ A bylo první hraní po vynucených pauzách jiné?

Bylo to velmi zvláštní. V první řadě jsem měla pocit vděčnosti. Vážila jsem si, že můžu dělat to, co mě baví. Na začátku jsem si říkala, že divadlo je ve srovnání s profesí v první linii zbytečný luxus. Ale pak nás dojala odezva od diváků. Bylo vidět, že lidé mají hlad po kultuře. A já jsem si uvědomila, že nejsme tak postradatelní, jak to jednu dobu vypadalo. Utvrdilo mě to v tom, že kontakt s živým uměleckým zážitkem je nenahraditelný. Teď pár týdnů hrajeme pro diváky bez roušek a to je taky takové znovuzrození.

☉ Banální otázka, ale přesto: co vás baví na herectví?

Minimálně z poloviny to mám v genech. Vždycky mě fascinovalo divadelní a literární vyjádření. Přitom naši nepatřili mezi ty, kteří by mě a mé dva bratry tahali po divadlech.

Naopak snažili se nás držet od divadelního prostředí stranou. Celkově mě baví jedinečnost okamžiku. I když má každé představení svůj pevný tvar, tak je to vzrušující, pomějívé a nepřenositelné zároveň. A to se mi na tom líbí. Jde o vzrušení nad určitou hrou a autentičností.

☉ Ano, to je výsledek v podobě samotného představení. Předtím musíte studovat roli, zkoušet a zažít spoustu dřiny. To vás taky naplňuje?

Paradoxně někdy mě víc baví proces vzniku představení než samotné hraní. Víím, že řada kolegů to má opačně. Ale třeba teď s duem SKUTR mě to neobyčejně obohatilo. Líbí se mi jejich přístup k vizuálnímu vyjádření. Samozřejmě vždycky záleží na textu, s kým zkoušíte a kdo je režisér. Třeba práce s Michalem Vajdičkou, který režíroval hru Luigiho Pirandella Každý má svou pravdu (premiéra v dubnu, pozn. red.), je zase úplně jiná. Hodně vychází z herců. Já jsem v tomhle vlastně dost univerzální. Mám ráda klasiku i současné texty. Ale kdybych si měla opravdu vybrat, sáhnu po klasice. Shakespeare, Dostojevskij, Čechov, Gončarov, to jsou všechno nadčasové texty. Velmi úderné a aktuální. U Richarda III. mám vyložené pocit, že to rezonuje s válkou na Ukrajině a s mocenským bojem. Stačí jeden psychopat a může zničit vše kolem...

V herectví jsem dost univerzální. Mám ráda klasiku i současné texty. Ale kdybych si měla opravdu vybrat, sáhnu po klasice.

☉ Máte dva dospívající syny a časově náročnou práci. To musí být organizační kolotoč. Sama jste kdysi řekla, že produkce by vás bavila. Jste dobrá produkční?

Já si myslím, že vlastně jsem produkční. (smích) Prejezdy, zkoušky, koncentrace na hraní večer, natáčení, vaření, výchova a předávání dětí... To je čistá produkce. Hodně mi pomáhá moje maminka a nastěštětí kluci s věkem pochopili způsob mojí práce. Drží mi palce a fandí mi, až mě to dojíímá. Samozřejmě někdy trpím tím, že bych chtěla být víc s nimi. Navíc teď vidím, že jsou ve věku, kdy potřebují moji přítom-

nost. Když jsem spolu doma, přijdou si popovídat, hodně se společně smějeme jejich vtípkům, sdílíme zážitky.

☉ A jak vlastně odpočíváte?

Nejvíce si odpočívám na chalupě v Jeseňníkách. Jsme hodně pospolitá rodina a já jsem ráda, že rodiče jsou vitální, že se užíváme navzájem. Ale někdy cítím, že potřebuji jít sama do lesa. Být sama v přírodě. Je to dané tím, že jsem pořad mezi lidmi. Dřív bych se neodvážila jet sama na tři dny do hor, ale dnes víím, že to dokážu. Potřebuju to a nabíjí mě to.

☉ V kinech je aktuálně nová komedie Láska hory přenáší, kde máte jednu z hlavních rolí. Prozradíte víc?

Film se natáčel ve Vysokých Tatrách v době nejtemnějšího lockdownu. Bylo neuvěřitelné, že se podařilo zajistit všechny nutné dokumenty pro celý štáb a odjet na tři neděle na Slovensko do hor. Byla to skvělá parta, v čele s režisérem Jakubem Machalou. Ve filmu mám vůbec poprvé roli matky dospělé dcery, kterou hraje Anna Fialová. To pro mě bylo trochu dvojsměčné, protože jsem si uvědomila, že v reálném životě bych její mámou skutečně mohla být. Ale nakonec jsem si řekla, že když už mám hrát hysterickou a trochu šílenou mámu, tak Aničce Fialové ji budu hrát moc ráda.



Lenka Krobotová, Anna Fialová a Natália Germánová v komedii Láska hory přenáší

Foto: Darq studio

Osvěžující hořký speciál: Espresso tonic

Kombinace kávy s tonikem není ničím neobvyklým, tento nápoj se těší stále větší oblibě, zvláště tehdy, když potřebujete pořádně „nakopnout“. V Costa Coffee ho připravujeme následovně: naplníme sklenici ledem, zalijeme vychlazeným tonikem a pak opatrně přes lžičku přilijeme espresso. Pomalé přilévání kávy přes lžičku zajistí efekt oddělení obou nápojů – čirý tonic dole, černá káva nahoře. Je jen na vás, jestli si je promícháte. Do espressa tonic patří ještě plátek citronu. Jeho chuť je hořká, nic vám však nebrání v tom, osladit si ho, nebo vám do něj na přání přidáme sirup

dle výběru. Aktuálně máme v nabídce Espresso tonic a Espresso tonic s příchutí Bitter Rose – to kdybyste si chtěli svou kávu ozvláštnit tonikem kombinujícím hořkost a příchutí květů růže. Vaší chuti ani fantazii se zkrátka meze nekladou.

Kde se vzalo espresso tonic

Legenda praví, že se tento nápoj zrodil ve Švédsku. Krátce nato si získal fanoušky po celém světě a stal se hvězdou Instagramu. Espresso tonic je totiž zároveň uměleckým dílem, na něj je radost pohledět, a tak se s ním lidé rádi fotí a své fotky sdílejí na sociálních sítích.



Costa Coffee Club
Členové Costa Coffee Clubu mají na espresso tonic 50% slevu! Voucher na slevu získáte v našem newsletteru.



Potěší a osvěží: Jahodová limonáda s mátou

Potřebujete zahnat žízeň, ale voda je nuda? Dopřejte si jahodovou limonádu s kousky máty. Společně s naší citronádou a stoprocentním pomerančovým džusem tvoří trojku, která potěší, osvěží, dodá potřebné vitamíny, zanechá jarní únavu a zároveň skvěle chutná.

Jahodovou limonádu podáváme bez bublinek, v láhvi o objemu 700 ml. Nenechte se zmást, pokud uvidíte nebo v ústech pocítíte kousičky zeleně, nejedná se o lístky jahod, nýbrž máty! Limonádu doporučujeme protřepat, aby se promísily všechny její složky a získala červenou barvu. Tak chutná nejlépe. Případně usazeniny rozhodně nejsou na škodu, naopak jsou důkazem přidané jahodové složky a máty. Všechny suroviny pro výrobu našich ochucených nesycečných nápojů procházejí pečlivým výběrem a následným přísným



procesem kontroly výroby tak, aby na sto procent uspokojily naše nemalé požadavky na kvalitu. Pečlivost při výběru nejsladšího ovoce, z nějž jsou sirupy vyráběny, zajistí limonádě vždy stejnou a nezaměnitelnou chuť.

PIJTE NA ZDRAVÍ!

Obzvláště v teplých měsících je důležité nezanebávat pitný režim; nedostatek tekutin způsobuje únavu, bolest hlavy, zácpu a další zdravotní neduhy. Počínající dehydrataci poznáte podle pocitu malátnosti, suchých rtů, tmavě žluté moči nebo také skytání při jídle. Už při pětiprocentní dehydrataci hrozí našemu organismu přehřátí. Je známým faktem, že káva povzbuzuje, ale také odvodňuje. Dopřejte si ke každému šálku kávy také sklenici vody nebo třeba naši limonády.



Ranní nabídka: Mini koblížky třikrát jinak

Ovocné, meruňkové nebo nugátové? K ranní kávě se hodí všechny! Zastavte se u nás na snídani a dopřejte si ke kávě ještě sladké povzbuzení. Naše mini koblížky si můžete libovolně nakombinovat.

Koblížek s nugátem obsahuje čokoládovo-lískoříškovou náplň, v koblížku s meruňkovou náplní najdete meruňkové pyré a náš ovocný koblížek ukrývá ovocnou směs složenou z malinového, rybízového a jahodového pyré. Všechny jsou lahodně měkké, sladké tak akorát a zkrátka k nakousnutí.

Ranní nabídka je vám k dispozici každý den do 11 hodin. Navíc k zakoupené kávě jsou koblížky za zvýhodněnou cenu.

Nově v nabídce! Aperol Spritz a Campari Soda

S čím si spojíte léto? Se sluncem a teplem, koupáním, venkovním posezením a Aperolem! My v Costa Coffee víme, co máte v teplých měsících rádi, a proto přicházíme s novinkou. V naší nabídce nově najdete míchané alkoholické nápoje, které osvěží váš den.

Kam zajdeme na Aperol? Přece do Costy!

Aperol v kavárně? Ano, čtete správně. V našich kavárnách si nově můžete vychutnat nejen kávové nápoje, ale také míchané alkoholické drinky, máme rovnou dva. Oblíbený Aperol Spritz a také Campari Soda. Naservujeme vám je přesně tak, jak je máte rádi. Na ledu a s pomerančem, ve skle v kavárně nebo v kelímku s sebou.

Svěží ovocná chuť s bublinkami

Aperol Spritz je osvěžující alkoholický nápoj, který si získal oblibu po celém světě. Ačkoli název Spritz (v překladu střik) zní německy, jeho kolébka je v Itálii. Podává se s ledem a pomerančem, nejčastěji se popíjí brčkem. Jeho chuť je příjemně hořkosladká. Koktejly je namíchaný z italského likéru Aperol, který vyniká svou oranžovou barvou a citrusovo-bylinnou chutí, šumivého vína Prosecca a sodovky. Správný poměr je tři díly Prosecca, dva díly Aperolu a jeden díl sody.

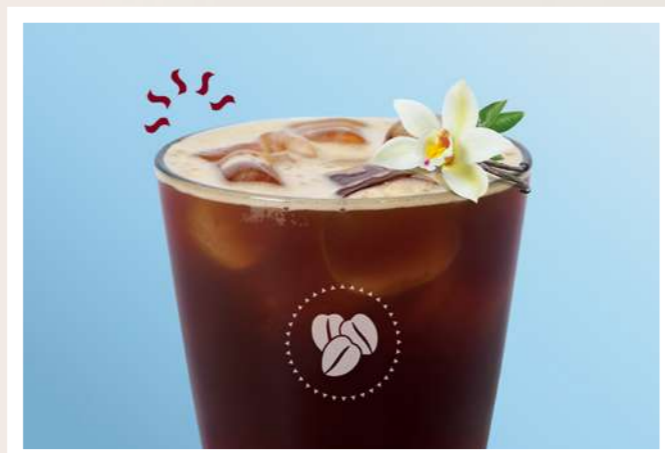
Campari Soda je dalším z oblíbených letních míchaných drinků. Vychází ze spojení legendárního italského likéru Campari a sodovky v poměru 40 : 60. Campari Soda má oproti Aperolu trochu více hořkosti, chutná však stejně svěže. Zvlášť když si ho dáte na ledu a s plátkem pomeranče.

Obsah alkoholu v obou koktejlech je poměrně nízký, a tak si je můžete bez obav dopřát, i když den ještě nekončí. Tak na zdraví!



Letní pecka: Americano s vanilkovým sirupem

Ochutnejte naši letní pecku za zvýhodněnou cenu! Osladte si den luxusním ledovým americanem s vanilkovým sirupem. Podáváme ho ve velikosti primo a prima je i jeho cena!



Na den dětí pro ledovou čokoládu

Pro naše dětské zákazníky máme připravenou speciální nabídku. Stavte se u nás 1. června a oslavte Mezinárodní den dětí dokonale připravenou ledovou čokoládou! Nabídneme vám ji ve skle nebo kelímku, se šlehačkou nebo bez, a to za zvýhodněnou cenu!

Přijďte si k nám pro kávovou sedlinu

Přemýšleli jste někdy o tom, co se děje s kávovou sedlinou, jinak řečeno lógr, který kavárny vyprodukují přípravou kávy? Doma nejspíš lógr považujete za odpad, my v Costa Coffee však známe jeho další přínos, proto ho rozhodně nevyhazujeme.

Každý měsíc se v kavárnách Costa Coffee po celém světě spotřebuje kolem 6,5 tuny kávy. Představte si to množství kávové sedliny, které bychom vyhodili. Přitom má další využití – působí zázračně jako hnojivo na rostliny, stejně tak na lidskou pleť jako kávová peelingová maska. Proto ve vybraných kavárnách Costa Coffee, jejichž počet stále roste, najdete speciální stojany, kde si můžete zdarma vyzvednout taštičku (jednu, dvě, tři...) s naší kávovou sedlinou a tu doma použít, na co budete chtít.

Ochutnejte naše kávové sušenky

Pro kávovou sedlinu jsme našli také další uplatnění, tentokrát křupavé a velmi chutné. Přimíchali jsme jí totiž do našich kávových sušenek s kokosem, které od dubna najdete v naší nabídce. A rozhodně stojí za ochutnání! Překvapí vás jejich hořkosladká chuť, kterou osvěží přidaný kokos. Na složení jsme pracovali společně s vyhlášeným tuzemským dodavatelem, jehož produkty jsou zárukou nejen kvality, ale i vyvážené chuti. Lógr v sušenkách pochází ze směsi Mocha Italia, přidaná mouka, kakao, třtinový cukr a další ingredience jsou v BIO kvalitě. Sušenky neobsahují žádné kypřicí látky ani palmový tuk a jsou veganské. A jak chutnají nejlépe? Přece s kávou!

STOJANY S LÓGREM NAJDETE NOVÉ V TĚCHTO KAVÁRNÁCH

Praha: OC Spektrum, Strossmayerovo náměstí, Karlovo náměstí, Italská, OC Nový Smíchov – 1. patro, Atrium Flora
Ostrava: OC Forum Nová Karolína
Hradec Králové: AUPARK
České Budějovice: Igy Centrum

Na co můžete použít náš lógr

- Smíchejte ho s kokosovým olejem a použijte jako peelingovou pletovou masku.
- Přidejte ho do hlíny k pokojovým rostlinám a podpořte tím jejich růst.
- Umístěte lógr tam, kde chcete zabránit vstupu škůdcům, jako jsou mravenci nebo slímáči.
- Fungovat bude i jako neutralizátor pachů – v lednici nebo třeba v kočiči toaletě.

Informace o aktuálních kurzech **800 100 792**

www.tourist-centrum.cz



Křupavé a dokonale kávové. Takové jsou naše Kávové sušenky s kokosem.

Pudrové obočí: přirozeně krásné a sexy

Zvýraznění obočí mnoho žen při líčení zanedbává, přitom souměrné, husté a dokonale upravené obočí dává obličejí zcela jiný výraz a v posledních letech je doslova trendem. Není proto divu, že se v beauty světě objevují stále nové techniky jeho permanentního zkrášlování.

Tytam jsou doby, kdy byly populární úzké linky a ostré hrany. Jak si můžeme všimnout u modelek a dalších celebrit, přím dnes hraje husté a spíše široké obočí. Jednou z nejnovějších technik jeho zvýraznění je takzvané pudrové obočí, někdy se mu říká také ombré. Jedná se o speciální metodu vpichování pigmentu do linií obočí pomocí jehličky, jejímž výsledkem je nabarvené obočí s tzv. pudrovým efektem. Největší výhodou oproti jiným permanentním technikám je jeho přirozenost.

Pomocí stínování kosmetička docílí precizní úpravy obočí s optimálním tvarem, délkou a hustotou, stínuje se navíc „do ztracena“, tudíž je výsledný efekt maximálně přirozený. Technika umožňuje zvolit také různé jemnější či sytější odstíny dle fototypu pleti, barvy vlasů apod. Lze takto doplnit vlastní obočí, nebo vytvořit zcela nové, pokud žena vlastní obočí nemá nebo má jen



Upravené obočí korunuje vzhled celé tváře.

velmi úzké a řídké. Neopomenutelnou výhodou pudrového obočí je rovněž fakt, že v porovnání s klasickým permanentním make-upem, který lze přirovnat k tetování, je tato technika méně bolestivá. Efekt pudrového obočí vydrží od několika měsíců až po zhruba dva roky, v závislosti na věku a typu pokožky. Jeho voděodolnost pak oceníte především v letních měsících, kdy trávíte čas u vody a také se více potíte.

VĚDĚLY JSTE, ŽE...

... podle průzkumu dávají muži přednost ženám s hustým obočím? Obočí se v očích mužů evolučně stalo sexuálním symbolem, ženy s hustým obočím jsou podle všeho pro muže přitažlivější.

Dámy, víte, co je letošní hitovkou?

Každý ji důvěrně zná a co se týče nejoblíbenějších materiálů, vždy bude džínovina na předních příčkách módní hitparády. Co si myslíte vy? Neznám snad člověka, který by neměl ve svém šatníku džínů či módní „džízku“ nebo džínovou košili. Prostě džínovina frčí po staletí.

Značku denim tedy zná už hezkých pár generací. Ve svých počátcích byl materiálem pro šití pracovních oděvů, ale časy se změnily a z džínoviny, rifloviny nebo denimu se stala stálice v regálech obchodů. Džínové šaty, sukně, košile a kalhoty jsou pořád hodně populární. Na který kousek nedáte dopustit vy a co je pro vás nezbytností mít ve svém šatníku?

Když se ohlédneme do minulosti

V současnosti jsou populární nejen džínové kalhoty, které si za celou svoji slávu prošly celou řadou proměn a vylepšení. Z počátku se šily v klasickém rovném provedení s vyšším pasem. V 60. letech minulého století se jejich nohavice rozšířily. O dvacet let později zase výrazně zúžily. Na sklonku století frčely takzvané bokovky, které se staly žhavou módní záležitostí hlavně pro teenagery.

Nebojte se kombinovat

V dnešní době se nosí téměř všechno, a ještě vlastně s puncem originalnosti. Kreativnosti se meze nekladou. Podívejte se kolem sebe, znovu se nosí džínů s vyšším pasem v tak-



S denimem vždy zaujmete!

zvaně mrkvovém stylu – tahle móda sahá až do osmdesátek. Luxusní je například lehká kombinace, když zvolíte bílé džínové kalhoty k modré denimové košili, bude to nápadité a stylové. Chybu neuděláte ani kombinací světlých džínových kalhot s tmavě modrou „džízku“.

Budte trendy

Mezi pět nejžhavějších trendů patří džínovina s potisky různého druhu. Pro letošní sezónu jsou povinností rozhodně bokovky. Cestu na výsluní si našly také širší střihy, které frčí několik sezón. Cool ale budete i se „zvonáči“ v pestrých barvách. S příchodem léta se nebojte pořídit džínové sortky a minisukni, ty zůstávají nadčasovou klasikou. A když dolaďte svůj outfit dalšími denimovými doplňky, jako jsou tenisky, kabelky a podobně, vždy zaujmete!

Pátek třináctého? Pověry mohou být i užitečné

Pátek třináctého. Pro někoho den jako každý jiný, pro druhého katastrofa a důvod, proč raději nevycházet ven. Ačkoli pověry většinou nemají své logické opodstatnění, spousta z nás se k nim upíná a bojí se jejich znění porušit. Protože co kdyby... Pověry však mohou být i užitečné, obzvlášť pokud jsou spojené se štěstím.

Pověry se přenášejí už po staletí a u většiny z nich ani netušíme, proč a jak vznikly. Pro naše babičky znamenala převržená slánka či vyspaná sůl na stole nepřijemností a hádky v rodině, rozbité zrcadlo sedm let smůly a projít pod opřeným žebříkem rouhání přinášející neštěstí. Možná si říkáte, že jste skeptici vůči pověrám odolní, ale schválně – vyberete si z číselné řady třináctku? Nechá vás chladnými černá kočka, která vám přeběhne přes cestu? Odoláte pomyslet si na nějaké přání, když vidíte padající hvězdu? Necháte v trávě čtyřlístek bez povšimnutí?

Pověřivost přináší vnitřní klid

Lidé se upínají k pověrám, aby měli určitou situaci pod kontrolou. Přinášejí jim vnitřní klid, svým způsobem podporují psychiku. Příkladem může být situace, kdy máte před sebou čtyři státní zkoušky. Třikrát se cestou do školy záměrně vyhnete kanálové mřížce a zkoušku úspěšně složíte. Když půjdete na čtvrtou, poslední zkoušku, šlápnete úmyslně na kanál? Jistě ne. Říká se tomu „podmíněná pověra“. V situacích, kdy jsme pod tlakem, může pověřivé chování přinést jakýsi placebo efekt pro zvýšení naší výkonnosti.

Nešťastná čísla

Pokud se domníváte, že pověřivost je výsadou jen nás Čechů, vězte, že ve světě jsou na tom podobně. I v Americe funguje pátek třináctého, například americké aerolinky mají v tento den až o deset tisíc cestujících méně, lidé celkově méně cestují, ale také nakupují. Italové pak mají za nešťastný pátek sedmnáctého, v Číně i Japonsku je nešťastným číslem čtyřka.

Vtipné až bizarní pověry

V tuzemsku se páry až na výjimky neberou v květnu („svatba v máji, nevěsta na máry“), v některých latinskoamerických zemích se svat-

by zase nekonají v úterý, které je nešťastným dnem. V Indii si lidé v úterý nesmějí stříhat vlasy, jinak budou mít smůlu. Zatímco u nás je sova symbolem moudrosti, v afrických zemích její houkání znamená špatné znamení. V Litvě lidé nikdy nepískají v uzavřené místnosti, aby nepřivolali zlé duchy a demony. Japonci zase údajně spí hlavou vždy na jih – hlava na sever přináší smůlu. V Anglii se zásadně nedávají nohy v botách na stůl – znamená to smrt.

Letošní květen nám přinese pátek třináctého. Pokud jej přežijete ve zdraví, můžete si až do konce roku oddechnout. Další bude až 13. ledna 2023. Tak ještě pozor na ty černé kočky...



APEROL SPRITZ „READY TO ENJOY“
Italská radost ze života v praktickém balení. Dokonale namíchaný Aperol Spritz.

CRODINO BIONDO a ROSSO
Nejoblíbenější italský aperitivo BEZ ALKOHOLU.

CAMPARI SODA První „READY TO DRINK“ produkt v historii alkoholických nápojů představuje symbol italského designu a umění.

Vietnam v sedle motorky. Zážitky a zase zážitky

Vietnam v sedle, to je garance výjimečných zážitků všeho druhu. Myšleno v tomto případě nikoliv v sedle koně, ale v sedle motorky. A rozhodně nikam nespěchejte. To proto, že cílem může být i cesta samotná. Vietnam totiž nabízí nepřeberné množství zážitků. Mějte plán, takovou základní osnovu, kdy, kam a co. Ale nebraňte se improvizaci. Díky tomu se dostanete na místa, kde zůstanete stát s pusou otevřenou a očima navrch hlavy.

Vietnam má kolem 97 milionů obyvatel a jen s trochou nadsázky se dá říct, že ve Vietnamu jezdí i stejný počet skútrů všeho druhu. Hlavní město Hanoj nebo Ho Či Mínovo Město, bývalý Saigon, nepřipraveným připraví šok v podobě chaotické změti všemi směry se pohybujících tisíců a tisíců motorek.

Na první pohled to může vypadat, že být součástí místního provozu je svým způsobem „mission impossible“, ale nakonec zjistíte, že i zdánlivě naprostý chaos má svůj řád.

Pak už můžete vyrazit na dvou kolech vstříc jedinečným zážitkům! A navíc si můžete vybírat dle libosti. Od lenošení na písčiny plážích přímořských letovisek přes návštěvy ostrovů v zálivu Ha Long, místních pestrobarevných tržnic, cest do úžasných hor, jeskyní, nádherné přírody až po výpravy do odlehčených vesnic, kde zažijete Vietnam v opravdu té syrové podobě. Rozhodně ochutnejte i místní kuchyni a nic nevynechejte.

Ale popořadě...

Motocykl si půjčíte. V Hanoji a dalších velkých městech je půjčovna jako rýžových polí v zemi. Tedy víc než dost. „Jezdit se dá na skútrech a ty jejich zvládnou cokoliv. V takovém případě ani nutné si nic rezervovat. Ale Evropané jsou přece jen vyššího vzrůstu, a tak je lepší zvolit lehké enduro. A to je lepší si zamluvit předem, přes Facebook či přes Google.“ Přidal svůj postřeh Filip Staněk, který Vietnam v sedle motorky probráždil.

Zatímco v půjčovnách se ještě jakžtakž domluvíte anglicky, jakmile opustíte větší města, narazíte na jazykovou bariéru. Ale rozhod-



Neexistující mosty nahradí přívoz. Bambusový. Takže leckdy jste po kotníky ve vodě

ně ne na neochotu. Snaha kdykoliv a s čímkoliv pomoci je jednou z úžasných vlastností obyvatel Vietnamu.

Vyrazte na dvou kolech vstříc jedinečným zážitkům!



Setkání s vodním buvolem na vietnamské silnici není ničím neobvyklým

„Snaha si porozumět je oboustranná. Fungují i posunky. Ty základní: hlad, žízeň, spát. A když už nevíte kudy kam, kreslíte klacikem do písku.“ odhalil Filip tajemství dorozumívání.

A přidal i specifikum domluvy, jak a kudy jet. „Ve Vietnamu nefunguje, že po deseti kilometrech jedete doleva. Místo toho vám řeknou: za buldozerem zahněte doleva. Jeli jsme asi patnáct kilometrů a pak zničehonic vyhořel buldozer a za ním odbočka. Tak jsme jeli podle obrázku.“ přidal další zkušenost s tím, že bohatě vystačí navigace v mobilu.

„Jen vás někdy posílá na hlavní cestu, na kterou se pak sotva vejde motorka. Nebo dojedete k řece, kde není most. Je tam ale přívoz. Bambusový, takže stojíte ve vodě po kotníky. Ale to jsou ty nejlepší zážitky z Vietnamu.“

Za těmi je podle Filipa Staňka potřeba vyrazit mimo hlavní turistická centra, do úžasných hor, kde objevíte zapadlé vesničky. A ochutnáte i místní pálenku a opravdovou vietnamskou kuchyni. „Musíte vyzkoušet všechno. I to, co byste jinak v životě nedali do pusy. Někdy je lepší neptat se, co to je. Nebát se toho. Jejich kuchyně je úžasně pestrá.“ prohlásil Filip a přiznal, že sám ochutnal opravdu leďacos – od upečených ptáček přes žaby až po dary moře.

Daleko od civilizace i přenocujete. Vedle hotelů ve městech se dají využívat i tzv. Home Stay, tedy bydlení v rodinách. „Doporučuji mít s sebou lehký spacák. Přece jen se vám nemusí líbit, že na matraci, na které spíte, už před vámi spala spousta lidí.“ přidal další postřeh.



Krásky Vietnamu si naplno a nejlépe vychutnáte v sedle motorky.

Samostatnou kapitolou je místní provoz. „Pravidla tam jsou a nejsou. A platí i neplatí. Červená na křižovatce neznamená, že se zastaví. Většinou se ty masy kol, motorek, skútrů, aut a autobusů pomalu křižovatkou prolínají. A všichni troubí. Ne na někoho, ale upozorňují na sebe. Za den dva si zvyknete.“ poznamenal Filip.

A přidal i jedno varování. „Pozor na místní velké trucky. Místní se v nich zhlédli. To jsou králové silnic a opravdu nezastaví. To je lepší vyklidit cestu.“ přiznal.

Motorkáři z Evropy jsou, co se týče oblečení, dobře vybavení. Jen to chce navíc nepromokly. „Tam když prší, tak opravdu prší,“ konstatoval Filip. Ideální je proto cestovat do Vietnamu od dubna do června, ideální je říjen a listopad, ale to zase není tak zelený. A rozdíl je mezi severem a jihem země – na jihu prší méně.

RADY A TRIKY PRO MOTORKÁŘE VE VIETNAMU

- Kupte si místní SIM kartu. Je levná, neomezená data na měsíc a pokrytí je i v té největší divočině a v horách.
- Nedávejte nikdy peníze předem. Pak jste ulovený a v rukách místního. Dohodněte cenu a dejte třetinu částky.
- Pořídte si kopii cestovního pasu. Nebo ještě lépe několik kopií. Určitě je využijete.
- Necestujte v noci. Místní jezdí neosvětleni, po cestách se pohybují krávy, vodní buvoli. Je to nebezpečné.
- Mějte s sebou dostatek pitné vody, být v každé vesnici koupíte Coca-Colu.
- Vozte s sebou třeba slivovici či becherovku. Je to nejen zachraňovací nápoj, ale také sblížovací.

Foto: Filip Staněk

Dětem jsme společně se zákazníky přispěli 200 000 korunami

Možná jste si v našich kavárnách už dříve všimli zapečetěných kasiček, do nichž jste mohli přispět, anebo charitativních čokolád se žlutým kuřetem a červeno-bílým záchranným kruhem kolem pasu. Kuře je neodmyslitelným symbolem sbírky Pomozte dětem, která tradičně vrcholí o Velikonocích večerním benefičním pořadem na České televizi. Costa Coffee se projektu zúčastnila i letos, ostatně jako každoročně již od roku 2016. Tentokrát jsme zapojili také jeden z našich nápojů – skořicové cappuccino. Z každého šálku skořicového cappuccina zakoupeného od března až do Velikonoc jsme věnovali částku 45 Kč právě na zmíněnou sbírku. Costa Coffee společně se svými zákazníky tak letos přispěla celkovou částkou 200 000 Kč. Jsme rádi, že jsme mohli podat pomocnou ruku ohroženým a znevýhodněným dětem po celé České republice. Protože pomáhat dětem je radost.



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 a přijď mezi nás!

Pořídte si do knihovny

KNIHY DOBROVSKÝ
Váš knihkupec s tradicí Zal. 1990



Držet břitvu na tepu doby

Adam Pýcha

Nahlédněte do sbírky básní a próz, která cestuje časem. Pluje na vlnách minulosti, inspirované autorovým životem i příběhy jiných. Nesnaží se o reflexi současnosti, ale ignorovat ji nemůže. Zavede vás do daleké budoucnosti, méně růžové, než se může zdát, však stále podmanivě fascinující. Ocítete se i v mezičase, protože čas může plynout mnoha směry či ustrnout na místě. Sběrka Držet břitvu na tepu doby obsahuje více než osmdesát básní a jiných textů – rozdělených do čtyř tematických celků.

Knihy Dobrovský, 299 Kč



BreakAway

Anabelle Stehl

Jedna jediná noc, kterou Lia prožila, se jí stala osudnou. Zhroutí se jí celý svět. Od té doby ji všude pronásledují pokoutné pohledy a pomluvy spolužáků z univerzitního kampusu – navíc se k ní obracejí zády i její kamarádky. Když už to dál nesnese, sbalí si v rychlosti to nejdůležitější a zamíří autobusem do Berlína. Doufá, že si v anonymním věru hlavního města vyčistí hlavu a znovu najde sebe sama. Jenže pak se setká s Noahem, který její svět v okamžiku znovu převrátí vzhůru nohama...

Knihy Dobrovský, 399 Kč



Tajemství v nás

Anna Savas

Když se mladá herečka Tessa Thornová dozvídá, že se její nový film odehrává na fairfaxské univerzitě, tedy ve městě, kde vyrostla, je už příliš pozdě, aby vycouvala. Pokud totiž nechce ohrozit svou kariéru, nesmí se nikdo dozvědět, co se tu před lety stalo. Cole Williams není nadšen její přítomností ani portrétem, který má o ní napsat. Jeho novinářská budoucnost však na tomto článku závisí. Při zkoumání Tessiny minulosti pozná její pečlivě skrývanou stránku, do které se zamiluje až po uši.

Knihy Dobrovský, 399 Kč



Někdo jiný

Laura Kneidl

Cassie a Auri... naprosto dokonalé přátelství. Sdílejí spolu byt a mají i společné koníčky: fantasy literaturu a cosplay. A i když si je Cassie jistá, že ji nikdo nezná lépe než Auri, jejich světy jsou si zároveň velmi vzdálené. Auri je populární hráč univerzitního fotbalu, má spoustu kamarádů a známých a rád se baví. Cassie se naopak před světem spíš schovává, miluje samotou a svůj život sdílí jen s úzkým okruhem přátel. Postupem času se však jejich city mění.

Knihy Dobrovský, 399 Kč

Není houpačka jako houpačka...

Jen tak se pohoupat. Proč ne? Ostatně, kdo to jako dítě nezazil. Houpačky byly na každém dětském hřišti. Ale není houpačka jako houpačka. Na těch, o kterých bude řeč, zažijete pořádnou porci adrenalinu. A některé z nich opravdu, ale opravdu nejsou pro slabší povahy. Takové, na kterých lapáte po dechu a jen těžko spočítáte svou tepovou frekvenci, najdete i v Česku. Byť zdaleka „nedorostly“ rozměrů některých houpaček ve světě.

Ale začneme doma. Kdo se rád toulá po české krajině, možná i na nějaké houpačce narazil. Řeč je o takových, které ještě nepatří do kategorie adrenalinových, byť je najdete na zajímavých místech. Třeba na Prašivě nebo v Lednicko-valtickém areálu, na Vysokém vrchu či v Úholičkách u Prahy. Tenhle druh houpání nabízí zážitek trochu jiného ražení – relax, kochání se výhledy.

Houpačkový adrenalin i v Česku

Za adrenalinem se musí vyrazit jít. Většinou na poněkud „vzrostlejší“ houpačky, které jsou součástí různých adrenalinových parků. Jsou rozestry prakticky po celém území Česka. A kdo se chce zhoupnout, bude muset sáhnout do peněženky pro nějakou tu kačku. Kdo má ale rád vzrušení a adrenalin, zaplatí ochotně a rád.

Takže kam třeba za opravdu pořádným pohoupáním? Třeba do parku Janská u Děčína, kde na vás čeká obří 22metrová houpačka, na které zažijete přetížení přes 2G. Na houpačce v Adventure Park Yellow Point ve Špindlerově Mlýně vás usadí do sedáku ve výšce 17 metrů nad zemí a během chvíle zažijete volný pád, přetížení i stav beztlíže.

Kienova houpačka vás dostane

Podobné prožitky vás čekají i na houpačce v areálu nad Českou Vší v Jeseníkách, byť věž, ze které se spustíte do hlubin je vysoká „pouze“ necelých 10 metrů. A co další houpačky? V Harrachově měří 10 metrů, na Plešivci v Krušných horách narostla až na 16 metrů a nabízí zhoupnutí i dvěma osobám najednou. Tady naměřili přetížení dokonce přes 3G.



Foto: Yellow Point Špindlerov Mlýn

V okamžiku, kdy opustí poslední pevný bod, nejspíš i lidé bez vyznání začnou vzývat všechny svaté...

Tu největší dávku adrenalinu v Česku ale nejspíš dostanete na Kienově houpačce na silničním mostě u Chomutova před říčkou Hačka. Most se klene 62 metrů nad údolím. A pozor, nepleťte si houpačku s bungee jumpingem. To je trochu jiná „disciplína“, byť také nadupaná adrenalinem. A i tady se můžete pohoupat v tandemu.

Ryzí adrenalin na Novém Zélandu

Doma je doma, ale kdo chce zažít na houpačce ještě víc adrenalinu, musí vyrazit za hranice. A nemusí to být ani příliš daleko. Třeba hned u našich sousedů v Rakousku.

Most v obci Podlanig v korutanském Lesachtalu se vypíná do výšky 70 metrů nad terénem a na houpačce zvané Mega Drive poleťte rychlostí přes 100 km/h. Není to pro každého – ukurtovaného do

bezpečnostního úvazku vás vytáhne navíjak do výšky a pak se musíte sami odepnout... Když to uděláte, máte na čtvrt hodiny postarano o zábavu.

Pohoupat se lze třeba i na Bali poblíž města Ubud, byť tam je houpačka mixem zážitku, relaxu a adrenalinu. Naproti tomu ryzí adrenalin zažijete v novozélandském Queenstownu, jemuž se ne nadarmo říká město adrenalinové zábavy. V houpačce totiž zažijete 70 metrů dlouhý volný pád a poté vykroužíte 300metrové zhoupnutí. A ne jediné.

Zhoupnutí jak z 33patrového domu

Trochu jiným typem houpačky je ta v Glenwood Springs v Coloradu. Nachází se na hraně útesu 400 m nad hlubokým údolím řeky Colorado. Houpačka pro čtyři pasažéry má výškov až 112 stupňů nad obzor a „létá“ rychlostí 80 km/h. V pozvánce na tuhle atrakci se píše o jedinečných výhledech na útesy. Trochu lze pochýbovat o tom, zda někdo odvážný dokáže mít otevřené oči...

Nicméně, ani tohle není houpačkový adrenalinový vrchol. Ten najdete v Číně v Čchung-čchingu. Na 700 metrů vysokém útesu vyrůstla konstrukce vysoká 99 metrů, což odpovídá 33patrové budově. Na lanech, která jsou ke konstrukci připevněná, se zhoupnete rychlostí přes 120 km/h s maximálním úhlem zhoupnutí 90 stupňů. Tak milovníci houpaček, vzhůru do Číny!



Foto: Red Bull

Není houpačka jako houpačka. Někdy je to příjemný relax, jindy ryzí adrenalin.



HOUPAČKA MEZI BALONY

Není extrém jako extrém. Někomu už nestačí vysoké mosty či skalní útesy. Členové týmu Red Bull Skydive se pohoupali na nejdelší houpačce světa. Použili k tomu dva horkovzdušné balony. Ve výšce téměř dva kilometry nad zemí na jeden balon ukotvili 125 metrů dlouhé lano a z druhého se zhoupli. V prvním okamžiku letěli čtyři vteřiny volným pádem k zemi rychlostí 115 km/h.

Pánové, nošení kravaty je cool!

Možná si na úvod kladete otázku, kdy a jak se vlastně kravata zrodila.

Móda nošení doplňků oblečení uvázaných kolem krku má poměrně dlouhou tradici sahající minimálně stovky let do minulosti. Různé varianty šál, kravat či šátků mohou mít jednak své praktické opodstatnění, neboť jejich nositele chránily před chladem, ale také svou módní funkcí, která poukazuje na status majitele či jeho zařazení k určité skupině.

Historie kravaty začala v Paříži, kdy dorazili chorvatští žoldáci podpořit francouzského krále Ludvíka XIII. a poté se staly kravaty velmi populárními.

Jsou kravaťáci stylaři?

V dnešním světě jsou kravaty nejčastěji symbolem určitého společenského postavení, často jsou však také pouhou součástí pracovního stejno kroje, uniformy či je můžeme vidat jen jako módní

doplňek. Takže dnes už dávno neplní funkci praktické ochrany krku před chladem, zato jejich nošení přináší jiné výhody. Například taková kravata může svého nositele opticky ztenčit nebo poukázat na jeho vkus, a tím prozradit něco o jeho osobnosti. Když se hezky a netradičně uváže či pěkně ladí s dalšími doplňky nebo má velmi zajímavý design, ba dokonce ohromí svou jinakostí, je pak radost pohledět na takovou vázanku.

Nevaž se a odvaž se!

Na trhu je spousta druhů kravat různých šifek, materiálů a vzorů. Pokud se nebojíte odvázet a nejste příliš konzervativní, můžete se naučit pár triků, jak upoutat uvázaným netradičním uzlem. Takový samotný uzel může vyprávět váš vlastní příběh a ukázat váš styl. A například darovaná vázanka s návodem, v němž obdarovaný po otevření krabičky ještě nalezne několik tipů na netradiční uzly, může velmi potěšit.

Pár námětů, jak kravatu uvázat...

Chcete být originální? Pokud chcete zaujmout, jste trpělivý a máte odhodlání se učit, pojďme se společně podívat na tři způsoby, jak uvázat kravatu. Naučit se vázat uzel na kravate je nejdůležitějším krokem v nošení kravaty. Vše, co budete do začátku potřebovat, je pánská vázanka, formální košile a samozřejmě zrcadlo. Po dokončení vázání uzlu vám to usnadní zapínání horního knoflíku na košili. Začneme tedy u klasiky a tou je jednoduchý uzel, který se velmi snadno učí a vypadá skvěle a elegantně. Je vhodný pro muže s menším obvodem krku nebo pro kravaty ze silnější tkaniny. Další způsob je takzvaný poloviční Windsor, který je také asymetrický, ale širší a strukturovanější než jednoduchý uzel s úhelným trojúhelníkovým povrchem. Je to klasika v dokonalé rovnováze pro formální i každodenní nošení. Střední velikost uzlu se hodí k většině typů límců a je nevhodnější pro vázanky ze středně silného materiálu. A poslední je Windsor. Windsor dodává symetrický, trojúhelníkový tvar a je nevhodnější pro muže se silnějším krkem a kravaty z lehkých tkanin.

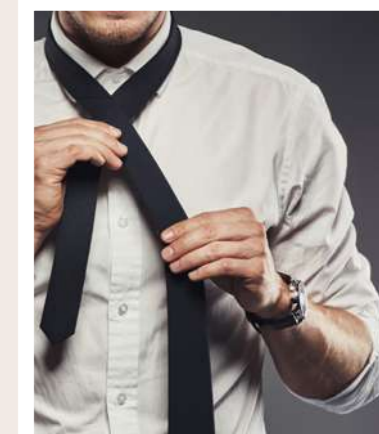
AUTHOR MARATON TOUR 2022

HLAVNÍ PARTNEŘI

- 07.05.2022 Author Šela Marathon
- 28.05.2022 Author Král Šumavy MTB
- 18.06.2022 Malevil Cup by Author
- 25.06.2022 Author Znovín Cup

- 27.08.2022 Lahofer Author Cup
- 17.09.2022 Author Pražská 50
- 8.10.2022 ČT Author Cup

Více informací o maratonech naleznete na webu www.author.cz



Pozvánka do divadla

Ve Stavovském divadle je Mnoho povyku pro nic

Činohra Národního divadla uvádí na scéně Stavovského divadla v premiéře nové zpracování oblíbené Shakespearovy komedie Mnoho povyku pro nic. V hlavních rolích září Saša Rašilov jako aragonský princ Don Pedro a Igor Orozovič jako jeho nevlastní bratr Don Juan.

Mnoho povyku pro nic patří mezi nejoblíbenější a nejuváděnější divadelní hry slavného Williama Shakespeara. Napsal ji v roce 1599. Mohla by to být jen obyčejná komedie o lásce a intrikách – tedy vyprávění o dívce Hěře (Jindřiška Dudziaková), kterou její nápadník Claudio (Matyáš Rezníček) zavrhně pro zlou pomluvu, – kdyby ovšem současně nevyprávěla i nesmírně vtipný příběh

Mnoho povyku pro nic patří mezi nejoblíbenější a nejuváděnější divadelní hry Williama Shakespeara.



Igor Orozovič a David Matásek, který hraje Leonata, otce Hěry

běh sbližování druhého páru, Beatrice (Lucie Polišínská) a Benedika (Robert Míkluš), a groteskní pasáže popletených „strážců zákona“. Beatrice nevěří mužům, Benedik se nechce nikdy ženit. Promyšlená intrika jejich přátel samozřejmě spouští kolotoč zdlánlivých nedorozumění, jež nemohou vést k ničemu jinému než k závěrečné šťastné svatbě...

Mnoho povyku pro nic (v originále Much Ado About Nothing)

provokuje mnohé divadelníky nejen svým názvem a příběhem, ale také hořkým podtónem závěrečného všeobecného svatebního veselí. Aktuální vývoj partnerských vztahů nabízí dnes navíc možnost vykládat si postavy Beatrice a Benedika jako prapředky dnešní generace singles.

Příběh cudné dívky krivě nařčené z nevěry, posléze však plně rehabilitované, byl vždy velmi po-

pulární a měl v literatuře mnoho verzí. Činoherní soubor Národního divadla nyní inscenaci uvádí v překladu Jiřího Joska a v režii Daniely Špinar. „Láska vždy vyžaduje důvěru a to je na lásce pro nás lidi – sobce to nejtěžší. Ale stojí to za to! Právě toto jsou témata, kterými se chci v inscenaci zabývat. Skrze geniálního autora Shakespeara. Pokud možno s láskou – a humorem,“ dodává režisérka Daniela Špinar.

Foto: Národní divadlo / Martin Špačda

Viděli jsme v kině



Divoch

Dánské komediální drama o krizi středního věku vypráví příběh Martina, který utekl od rodiny, práce a svých problémů, aby začal žít v lese. Obstaral si luk a výstroj jeskynního muže, avšak jeho únik z reality je poněkud nad jeho síly a očekávání. Jednoho dne narazí na drogového dealera, který je zraněný a na útěku. V naději, že uniknou mnoha problémům společně, se excentrické duo vydává na hektickou jízdu napříč fjordy. Film okouzlí mimo jiné svým skandinávským nádechem a typickým severským humorem.

Hodnotíme: ●●●●○



Pánský klub

Terapie pro „eroticky závislé“ svede dohromady naprosto nesourodou pěticí. Sympatický a nesmělý učitel Cyril (Jiří Mádě) se obává svých lechtivých představ o studentkách. Notorický záletník Eda (Milan Šteindler) si stále dokazuje svoji mužnost. Mladý ajťák Martin (Martin Leták) se prezentuje jako velký milovník, ale jeho vystupování buď spíše rozpaky. Postarší scenárista Přemek (Bolek Polívka) by se rád ubránil svodům své dlouholeté múzy, zatímco vyhořelý rocker Gigi (Zdeněk Žák) už má to nejlepší očividně dávno za sebou...

Hodnotíme: ●●●●○



Ženy a život

Eliška (Eva Burešová) je hodná holka, které chybějí ostré lokty. Její všehoschopná sestra Ilona je jejím opakem. Společně se vrhnou do budování rodinného podniku, který má problémy, stejně jako Eliščin vztah s populárním sportovcem. Jejich pragmatická maminka se snaží situaci vyřešit, případně ženicha splášit jinde. To vše za účasti rodiny a přátel, protože problém jednoho je problémem všech. A tak bojuje Eliška o Petra, Richard o Elišku, Klára o Richarda a maminka s tatkem o blaho všech.

Hodnotíme: ●●●●○



Film roku

Slavná režisérka (Penélope Cruz) dostala za úkol natočit nejlepší film všech dob. Má neomezený rozpočet a velké umělecké ambice, ovšem jejím největším úkolem bude zkrátit herce v hlavních rolích (Antonio Banderas a Oscar Martínez). Oba jsou legendami, ale rozhodně nejsou kamarádi. Všichni tři spolu vytvářejí filmovou sestavu snů s velkým talentem a s ještě větším egem. Kdo z nich vydrží až do poslední klapky a premiéry? Slavná trojice si ve filmu dělá legraci sama ze sebe, ze svých kolegů i celého filmového světa.

Hodnotíme: ●●●●○

Kulturní tipy na květen a červen

Světy Jindřicha Chalupického

Galerie hlavního města Prahy uvádí v 2. patře Městské knihovny až do 19. června výstavu o životě a díle teoretika, kritika, kurátora a esejisty Jindřicha Chalupického. Projekt si klade za cíl představit klíčovou osobnost české historiografie dějin umění druhé poloviny 20. století jak optikou jeho aktivit na tuzemské umělecké scéně, tak skrze síť jeho mezinárodní spolupráce. Chalupický celoživotně propagoval a obhajoval nové umělecké směry a zajímal se o obecné otázky umění, především o smysl umění v moderní společnosti. Šíře zájmů a vlivu a rozmanitost a bohatost jeho života zaručují, že se návštěvníci výstavy rozhodně nebudou nudit. K vidění je i abstrahovaný pohled do Chalupického bytu ve Vršovicích, součástí výstavy jsou také tzv. kabinet, ve kterých se mísí historické a archivní materiály s reakcemi a intervencemi současných umělkyní a umělců.



Pohled do výstavy Světy Jindřicha Chalupického, sekce Obrazárna

Foto: GHMP / Peter Fabo

Pražské jaro 2022

Mezinárodní hudební festival Pražské jaro startuje zahajovacím koncertem 12. května a nabízí bohatý kulturní program až do 3. června, kdy odehraje závěrečný koncert v Obecním domě Vídeňská filharmonie, orchestr řazený k absolutní světové špičce. V mezidobí je na programu několik divácky atraktivních koncertů, mimo jiné 21. května zahraje v Anežském klášteře světoznámý český hobojista Martin Daněk nebo 26. května v Rudolfinu Česká filharmonie s dirigentem Petrem Altrichterem. Zahajovací koncert lze sledovat také v parku Kampa, kde bude vysílán přímý přenos ze Smetanovy síně Obecního domu. Mou vlast Bedřicha Smetany zahraje Western-Eastern Divan Orchestra s dirigentem Danielem Barenboimem.

Letní scéna Voděrádky

V loňském roce byla otevřena nová venkovní divadelní scéna ve Vodě-

rádkách u Říčan. Spojuje špičkové technologie, umění, zábavu a kus přírody, a tak není divu, že se stala vyhledávaným a diváky oblíbeným místem. Navštívit zde můžete jak atraktivní galerii, tak některé z divadelních představení uváděných na letní scéně. V květnu tu hraje Divadlo Palace, a to komedie Manželský poker, Prachy a Plnou parou. V červnu se můžete těšit na soubor Dejvického divadla, které tu v rámci svého projektu Dejvické divadlo na vzduchu zahraje komedie Každý má svou pravdu, Učpanej systém nebo dramata Přízraky či Vzkříšení. Od července se na scénu vrátí muzikál Jana Svěráka a Tomáše Kluse Branický zázrak. Ve Voděrádkách jsou připraveni i na rozmary počasí, před deštěm a větrem ochrání diváky mobilní střeška, před zimou vyhříván podsedáky.

Kinetismus: 100 let elektřiny v umění

Kunsthalle Praha na pražském Klárově uvádí až do 20. června jedinečnou multimediální výstavu věnovanou elektřině v umění. Na návštěvníky čeká intenzivní zážitek. Dozvědí se, jakým způsobem

elektřina proměnila uměleckou praxi od počátků 20. století do současnosti. K vidění je bezmála stovka děl od více než devadesáti umělkyní a umělců z celého světa. Zachycují vývoj umění od prvního uměleckého využití motorizovaného pohybu a umělého světla až po informační technologie a digitální umění současnosti. Čtyřmi klíčovými oblastmi výstavy jsou kinematografie, kinetické umění, kybernetické umění a počítačové umění.

Festival Metronome Prague

Na konci června (23.–25. 6.) se na Výstavišti Praha odehraje tradiční a oblíbený festival Metronome Prague. Hlavní hvězdou bude 23. června Nick Cave and The Bad Seeds, zahrají také Mňága a Žďorp nebo Čechomor. Druhý den festivalu bude patřit americkému hudebnímu chameleonovi a experimentátorovi Becku Hansenovi, vystoupí také rappeři Marpo & Troublegang. V sobotu zazní Underworld, jedna z nejvýznamnějších elektronických kapel světa, a z tuzemské produkce zazpívají Alice & Dan Bárta nebo Lenny.

COSTA VAN PŘIJEDE ZA VÁMI

Skvělá káva přímo na Metronome Festivalu? Není problém, naše mobilní pojízdná kavárna známá jako Costa Van přijede za vámi a vy si kávu Costa Coffee můžete vychutnat třeba přímo pod pódiem. Červený Costa Van rozhodně nepřehlédnete, je vidět a díky linoucí se vůni kávy také cítit už na dálku.

Nová hudba



Michael Bublé Higher

Svým swingovým stylem bývá přirovnáván k Franku Sinatraovi nebo Robbiemu Williamsovi, každopádně je Michael Bublé jedním z nejúspěšnějších popových zpěváků všech dob. Na svém kontě má už deset sólových alb a nově vydané jedenácté slibuje opět velmi kvalitní muziku. Není vyloučeno, že je na cestě k získání další ceny Grammy. Za nejvydařenější skladby z této novinky lze považovat duet Crazy, Make You Feel My Love nebo předělávku My Valentine z repertoáru Paula McCartneyho.



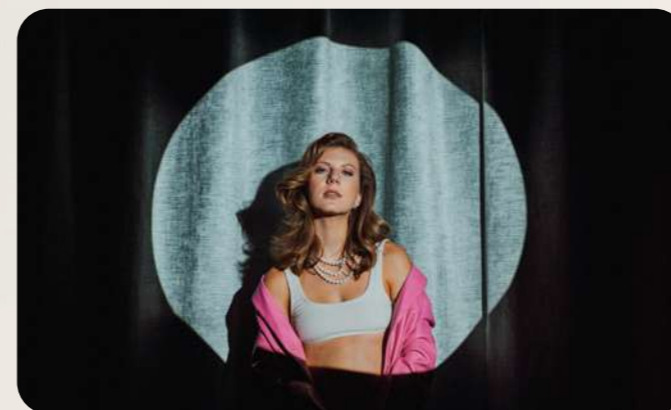
Tereza Balonová Půlnoc

Její jméno zatím není příliš známé, ale mladá talentovaná česká písničkářka na sebe začíná strhávat stále větší pozornost. Do hudebního světa vtrhla jako vítězka festivalu Porta a následně se začala objevovat jako předskokanka slavných zpěváků a kapel. Nyní vydává své debutové autorské album Půlnoc, které je nabitě příjemně znějícími osobními skladbami. Texty si píše sama – a všechny jsou v češtině, hudbu si skládá sama a navíc se sama doprovází na kytaru a looper.



Bryan Adams So Happy It Hurts

Patnácté studiové album kanadského rockového zpěváka, jehož není třeba více představovat, obsahuje melodické a líbivé balady s charismatickým chraplákem, tak jak jsou fanoušci zvyklí. Skladby vznikaly během lockdownu, a jak sám autor říká, pandemie mu pomohla uvědomit si pomíjivost věcí. Titulní So Happy It Hurts je tak o svobodě, autonomii a spontánnosti, celé album má pak vyzní jako návrat k běžnému životu.



Zpěvačka Lenny bude jednou z hvězd červnového festivalu Metronome Prague

Káva pronto? Otevřeli jsme novou Costa Pronto



Pokud cestujete vlakem, oceníte náš koncept Costa Pronto – malé kavárny umístěné na vlakových nádražích. Jednu takovou najdete na pražském hlavním nádraží, ta nejnovější je od 1. dubna otevřena na hlavním nádraží v Hradci Králové.

Naše kavárny Costa Pronto nabízejí rychlý „take away“ prodej nejen čerstvé, kvalitní kávy, ale také občerstvení, které si můžete vzít s sebou na cestu vlakem. V nabídce jsou různé druhy hot dogů či sendviče a samozřejmě oblíbené Costa dorty. Dopřát si tak můžete

jak vydatnou snídani, rychlou svačinku nebo něco na zub, když mají jiné obchody zavřeno. Costa Pronto Hradec Králové je vám k dispozici ve všední dny od 5.30 do 21.00 hodin a o víkendech od 6.30 do 21.00 hodin.




Nabídka je upravena tak, aby vyhovovala potřebám cestujících. Při přípravě a balení jsme mysleli i na to, aby se pokrmy daly pohodlně odnést a dobře konzumovat i bez příboru. A protože víme, že vlak nepočká, naše obsluha se postará o to, aby vaše káva byla připravena skutečně pronto!



Nová
Costa Pronto
v Hradci
Králové

Kavárnu Costa Coffee najdete nejen na královéhradeckém hlavním nádraží, ale také na hlavním a Masarykově nádraží v Praze a na hlavním nádraží v Brně a v Pardubicích.

NAJDETE NÁS TAKÉ NA SOCIÁLNÍCH SÍŤÍCH

 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 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, příletová hala, 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 Votčárova 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
 Hlavní nádraží, Hradec Králové
Liberec
 OC Forum, Soukenné náměstí 669, Liberec
Ostrava
 OC Forum Nová Karolina, Jantarová 4, Ostrava
 Outlet Arena Moravia, Hlučinská 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