

Limonáda nemusí  
být jen z citronů  
Více na straně 2...

Ochutnejte Smetanovo-jogurtový  
dort s malinami  
Více se dozvíte na straně 6...

Přijďte fandit na  
Costa baristu roku 2018  
Více na straně 10...



# COSTA COFFEE TIMES



COSTA COFFEE TIMES 03 | 2018 | KVĚTEN-ČERVEN

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

## Proč si dát ledovou kávu v kavárně Costa Coffee?

Když venkovní teploty stoupají, toužíme po orosené sklenici osvěžujícího nápoje. Nebo pořádně vychlazené kávy. Proč se vyplatí zajít si na ledovou kávu do kavárny a nepodlehnout plechovce v chladicím pultu supermarketu?

Jsou studené a chutnají po kávě. Ledové kávy balené v krabičkách nebo v plechovkách navodí pocit osvěžení a kofeinové vzpruhy. Ve skutečnosti ale mají ke kávě daleko. Hlavní roli hraje mléko, vedlejší roli pak cukr nebo jiná sladidla, často také zahusťovač. A co káva, o kterou by mělo jít v první řadě? V průmyslově vyrobené ledové kávě najdete většinou kávový výtažek, který se získává louhováním mleté pražené kávy do vody. A to nechcete. Jestli máte chuť na skutečnou ledovou kávu, zajděte si do kavárny Costa Coffee. Proč?

### Nepoužíváme žádné výtažky

Ledovou kávu připravujeme z potivého espressa. V každém šálku espressa najdete 14 g kávy extrahované po dobu 20 sekund pod tlakem přibližně 9 barů. V naší ledové kávě si můžete vychutnat jeden, dva nebo tři shoty espressa, podle toho, jaký typ a velikost nápoje si přejete.

### Nesladíme za vás

Pokud máte rádi sladkou ledovou kávu, požádejte baristu, aby vám dochutil ledovou kávu některým ze široké škály kvalitních sirupů, které máme v nabídce.

### Dáváme vám možnost vybrat si mléko

Kromě plnotučného a nízkotučného kravského mléka si můžete objednat ledovou kávu se sójovým mlékem nebo bezlaktózyým mlékem, které

### LEDOVÁ NABÍDKA COSTA COFFEE

Kavárny Costa Coffee nabízí ledové verze Americana, Cappuccina, Mocha, Caffè Latte. Ledové kávy nemixujeme, ale připravujeme je šejkrováním, kterým dosáhneme podobné krémové konzistence jako u teplých verzí nápojů.



si můžete dopřát v případě, že musíte nebo chcete vynechat z jídelničky laktózu.

### Nic netajíme

V ledové kávě Costa Coffee najdete jen espresso, led, případně mléko nebo sirup, které si sami vyberete.

### Kávu připravujeme ručně

Zjistili jsme, že ruční šejkrování je ke kávě šetrnější než mixování, a proto naše ledové kávy připravujeme krátkým protřepáním espressa s ledem. To zaručuje zachování plné chuti a dalších sensorických vlastností kávy.



Potkali jsme u kávy

VĚDĚLI JSTE?  
LEDOVÉ KÁVY  
NEMIXUJEME, ALE  
PŘIPRAVUJEME JE  
ŠEJKROVÁNÍM, KTERÉ  
JE KE CREMÉ ESPRESSA  
MNOHEM  
ŠETRNEJŠÍ.



Foto: Jiří Zapletal

## Hanka Holišová: Káva je jedním z mých hříčů

Popularita herečky a zpěvačky Hanky Holišové začala strmě stoupat v souvislosti s její rolí v nekončném seriálu Ulice a především po zářivém vítězství v televizní soutěži Tvoje tvář má známý hlas, kde doslova excelovala...

### ● Jak vnímáte současný zájem o vás, těší vás?

Mám radost, že dělám práci, která mě baví a stále naplňuje. Ulice i Tvář mi daly prostor na televizní obrazovce, to člověku může otevřít dveře k dalším pracovním příležitostem. Jste více vidět, oslovíte tak mnohem více lidí. Tvář mi navíc dala možnost ukázat se divákům jinak než jako seriálová herečka, za to jsem moc ráda.

### ● Vaše role v Ulici je zcela odlišná od těch, které jste ztvárňovala v Tváři. Na jedné straně tichá, věřící Veronika, která se nelíbí a obléká usedle, na druhé straně sexy a vyzývavá „dračice“ v převleku za Beyoncé. Co je vám osobně bližší?

To je právě to, co mě na mé práci baví nejvíce. Ta pestrost – jak žánrová, tak v otázce charakteru mých postav. Mám role činoherní i muzikálové, zpívám s různými muzikanty, s big bandem, šanson, rock, pop... a přesně takhle mi to vyhovuje.

Pokračování na straně 5

# Limonáda nemusí být jen z citronů. Ochutnejte grep a zázvor

Dnes nikoho nenapadne, že by limonáda musela být pouze citronová. Citron – lemon (z perského limūn) byl původně hlavní ingrediencí limonád, a propůjčil tak název všem nealkoholickým osvěžujícím nápojům připraveným z ovoce nebo sirupu. Tuto definici splňují bezzbytku naše skvělé Domácí ledové limonády. Přesvědčte se sami. Grepová limonáda obsahuje ovocnou šťávu vyrobenou přímým lisováním z vysoce kvalitních grepových plodů, grepový sirup a citronovo-limetkovou limonádovou bázi. Spolu s vodou, ledem a plátkem grepu přináší svěží lehké natrpklou chuť. Nezapomeňte ochutnat ani limonádu připravenou ze zázvoru, jehož chuť vyniká po uležení. Zázvorový základ pak doplníme zázvorovým sirupem, citronovo-limetkovou limonádovou bází, ledem a dvěma plátky citronu. Naše Domácí ledové limonády nejsou syčené oxidem uhličitým. Nedráždí proto žaludek a nenavozují mylný pocit, že už jste uhasili žízeň.



## Pink Corto. Růžová pro holky i pro kluky

Corto Classic znáte. Extrakce dvou dávek kávy po dobu pouhých pěti vteřin zvýrazní chuť kávy Mocha Italia a vyzdvihne její přirozenou sladkost. Povrch Corto Classic pak ozdobí naši baristé technikou latte art pomocí jemné mléčné mikropěny. Nemusíte ale zůstat u klasiky. Romantické duše se mohou zasnít nad šálkem Pink Corto korunovaným něžným růžovým motivem. Nebojte se, káva nechutná po růžích ani po jahodové zmrzlině. Celé kouzlo barevného umění rainbow latte art spočívá v kapce neutrálního potravinářského barviva v mléce, která chuť kávy nijak neovlivní.



Σ LOVE

## Naše ledové kávy vás nenechají chladnými

Už jste jich pár vyzkoušeli, ale stále to není ono? Zajděte si na ledovou kávu do Costa Coffee a už nebudete chtít jinak. Naše ledové kávy totiž připravujeme šejkrováním, které je ke cremé espressa mnohem šetrnější než mixování. Protřepáním dosáhne barista během pěti vteřin podobné krémové konzistence jako u teplé verze nápoje. V ledové verzi pro vás připravíme Americano, Cappuccino, Caffè Latte či kávu Mocha. V ledovém Cappuccinu a ledovém Caffè Latte se snoubí espressa připravené ze směsi Mocha Italia s čerstvým mlékem a ledem. Ledové Americano vás osvěží čerstvě připraveným vychlazeným espressem s ledem. Ledová káva Mocha nadchne milovnice čokolády spojením espressa, ledu, sametově jemné čokolády a mléka. Ve všech případech si můžete vybrat z mléka plnotučného, nízkotučného, sójového a bezlaktóзовého.

### KDE SE VZALA LIMONÁDA?

První limonáda se na trhu objevila v polovině 17. století v Paříži. Vyráběla se z vody, citronové šťávy a medu. Bublínky byste v ní ovšem ještě nenašli. Teprve o sto let později přidal Angličan Joseph Priestley do vody oxid uhličitý a vyrobil tak první perlivou vodu, která se stala základem perlivých limonád. Historie limonády však sahá mnohem dál. V 7. století se rozšířily citrony z Indie, Číny a Barmy do Persie, Iráku a Egypta. Egypťané jako první přestali považovat citronik pouze za okrasnou rostlinu a začali připravovat z jeho plodů osvěžující nápoj, o kterém najdeme první zmínky v kronice perského básníka a cestovatele Nasira Khusrawa z 11. století.

# Soutěž o rok kávy Costa Coffee zdarma

Když jsme na začátku března vyhlásili soutěž o kávu Costa Coffee po celý rok zdarma, nečekali jsme, že se nám sejde takové množství příspěvků. Ceníme si toho, že máme tolik kreativních zákazníků, které inspirujeme k originálním výtvorům. A jak to dopadlo?

Zadání bylo jednoduché. Posílejte na náš Facebook fotografie, které zachycují jakýkoliv symbol kavárny Costa Coffee, a vyhraďte předplacenou kartu Costa Coffee na čerpání jedné kávy denně po celý rok. Vítězkou se stala Petra Šebestová, jejíž fotografie dámy v bílém se slunečníkem z našich kelímků porotu naprosto uchvátila. Z druhého místa a z věrnostní karty nabitou na celých 5 000 Kč se může radovat Andrea Havlistová, autorka originální Costalampičky. Třetí místo, odměněné dárkovým balíčkem, si vybojovala výtvarnice Adéla Bártová se svým ilustrovaným kelímkem. Protože nebylo snadné vybrat z dlouhé řady zajímavých příspěvků pouze tři, rozhodli jsme se udělit zvláštní cenu poroty, a to Jaroslavu Benešovi, který jako jediný sáhl při tvorbě po kameře. Může se těšit na věrnostní kartu nabitou na 500 Kč.

Děkujeme všem, kteří se nechali inspirovat naší kávou ke krásným výtvorům. Sledujte náš facebookový profil [www.facebook.com/CostaCoffeeCZ](http://www.facebook.com/CostaCoffeeCZ), kde se již brzy dočkáte dalších soutěží o zajímavé ceny.



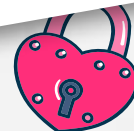
Costaslunečník vynesl Petře Šebestové rok kávy zdarma.



Andrea Havlistová si může posvítit Costalampičkou na věrnostní Costa kartu.



Ilustrovaný Costakelímek Adély Bártové odměňujeme dárkovým balíčkem.



## 22. – 23. 6.

# METRONOME FESTIVAL PRAGUE

## THE CHEMICAL BROTHERS | MASSIVE ATTACK

### DAVID BYRNE / TOM ODELL / JOHN CALE & BAND

### SEXY DANCERS / TATA BOJS 30

### FAITHLESS DJ SET / SUPERORGANISM / BOKKA

### PRAGO UNION / ZRNÍ / MIDI LIDI / UMAKART / THIS

and many more



# Do Finska za polární září i úchvatnou přírodou

Tisíce ostrovů a ostrůvků, tisíce jezer, nekonečné lesy, úchvatná příroda, polární záře i polární den, proslulá sauna, značka Nokia, skvělý lední hokej, svébytný jazyk i zvyky. Nejspíš už tento krátký výčet stačí, abyste byli takřka doma v tom, o jakou zemi se jedná. Reč je o Finsku, jedné ze čtyřlístku skandinávských zemí. Vyrazit do Finska se dá z mnoha důvodů. Ale tím největším trumfem je bezesporu příroda. Nespoutaná, krásná, fascinující...

Finsko ale také uspokojí chuť a touhy těch, kdo chtějí poznat i kulturu země, její historii i městský život. Východním bodem jsou v drtivé většině Helsinky, hlavní město Finska na jihu země na pobřeží Baltského moře s 615 tisíci obyvateli, ale pokud se připočtou i další části Espoo a Vantaa, vystoupá počet obyvatel na 1,2 milionu.

## Na kole po Helsinkách

Finská metropole se ve srovnání s jinými evropskými velkoměsty poněkud vymyká. Nadchne jeho čistota – jen těžko tady najdete válejší odpadky, nedopalky cigaret. Nadchne i příroda – i z centra jste za pár minut v úžasných parcích, lesích nebo u některého z nesčetných mořských zálivů. Proto se vyplatí – i finančně – jako dopravu používat kolo místo hromadné dopravy. Zážitky se tím ještě umocní.

A samozřejmě za návštěvu stojí řada dalších míst ve městě. Nevynechte námořní pevnost Suomenlinna nebo ostrovní skanzen Seurasaari. Na tržišti v přístavní části nasajete nejen jedinečnou atmosféru, ale můžete okusit něco z místních specialit. K návštěvě láká i bezpočet muzeí všeho druhu, či uměleckých galerií. A během léta i množství hudebních festivalů.

Tím největším trumfem Finska je ale jednoznačně příroda. Přestože Finsko se svou rozlohou řadí mezi největší evropské země, žije v něm pouze 5,3 milionu obyvatel, tedy počet srovnatelný například se Slovenskem. Měřeno hustotou obyvatel na kilometr čtvereční je totiž Finsko třetí v Evropě s nejnižším počtem po Islandu a Norsku. Na km<sup>2</sup> zde připadá 17 lidí, ale v arktickém Laponsku na severu dokonce jen 2 osoby na km<sup>2</sup>.

Z tohoto pohledu nepřekvapuje, že plných 78 procent povrchu Finska pokrývají lesy. A přívlastek země tisíce jezer není žádnou prázdnou frází a už vůbec ne nadsázkou. Počítání vám usnadníme – ve Finsku je celkem 188 tisíc jezer a největší z nich, Saimaa, se řadí svou rozlohou na čtvrté místo v rámci Evropy. Finsko je ale také zemí tisíce ostrovů, konkrétně jich je 179 tisíc. Přes 27 tisíc se jich nachází v Baltském moři a zbývají na finských jezerech.



## Klenot Laponsko

Když už je řeč o ostrovech, za návštěvu určitě stojí Alandské ostrovy ležící mezi Finskem a Švédskem. V minulosti se o ně sváděly zuřivé boje, dnes jsou ale Alandy demilitarizovanou autonomní provincií Finska s převážně švédsky mluvícími obyvateli.

Velkým lákadlem pro cestovatele jsou finské národní parky. Je jich celkem 37 a začít můžete parkem Nuuksio, k jehož okrajům se dostanete z Helsinek městskou hromadnou dopravou. Pak už si můžete užívat objevování jezer, lesů, skalisek a bažin díky třiceti kilometrům značených stezek, stejně jako tábořišť, kde si můžete postavit stan a přenocovat. Naopak až za polárním kruhem v Laponsku se nachází největší národní park Lemmenjoki. Kdo hledá zážitky z arktické divočiny, tohle místo si zamiluje.

Turisté tu najdou stovky značených tras, stejně jako volné a otevřené chaty, kde je možné si uvařit a přespat, nebo půjčovny o něco luxusnějších chat se saunami a místy pro táboráky. Můžete si i pronajmout loď a vyrazit na některé z bezpečných jezer, pozorovat medvědy, vlky, stejně jako soby a někdy, byť jen vzácně i losy. Laponsko je finským skvostem. Ostatně tady začíná i království Joulupukkiho, nebo chcete-li místního Santa Clause, který má kousek od města Rovaniemi i svou vlastní vesničku.

Být ve Finsku a nevidět polární zář, to by byl skoro hřích. V téhle skandinávské zemi je k vidění od září do března a nejlépe je pozorovatelná právě v Laponsku. A tak jako je u nás klasická předpověď počasí, ve Finsku meteorologický ústav nabízí i předpověď, kdy bude k vidění nejbližší polární záře. Vyplatí se řídit se jí...

## NENECHTE SE VE FINSKU ZASKOČIT...

### Nerozumitelná finština

Finština nebudete rozumět ani slovu, i ta mezinárodní se naprosto liší. Je podobná maďarštině. Většinou jsou ve Finsku dvoujazyčné nápisy – ve finštině a o něco srozumitelnější švédštině. Většina místních ale mluví velice dobře anglicky.

### Svátky Vappu a Juhannus

Studentský svátek Vappu připadá na 1. května, ale oslavy startují už o den dřív večer, třetí červnový víkend je pro změnu ve znamení Svatojánské noci (Juhannus), letního slunovratu. Oba mají společné to, že se při nich nezřízeně pije a do černé kroniky přibude množství úmrtí.

### Nezřízené pití alkoholu

Ve Finsku koupíte pivo nebo cider v běžných obchodech s potravinami, ale pokud chcete něco ostřejšího, musíte do speciálních prodejen a předložit občanský průkaz. Speciální jsou alkoholové tahy a parby na trajektech a když Fin pije, tak většinou do „mrtva“.

### Ztráty a nálezy

Finové mají řadu typických vlastností. Patří mezi ně i mimořádná slušnost. Pokud ztratíte doklady, peníze nebo telefon, obraťte se na ztráty a nálezy. S velkou pravděpodobností vše dostanete zpět a nebude chybět nic.

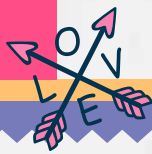
### Pozor na komáři

Léto ve Finsku mohou znepříjemnit komáři. Přesněji řečeno, mračna krvežíznivých komárů. Důležité je být proti nim vybaveni. Platí to i pro Laponsko, které je nejkrásnější na začátku podzimu. To navíc zmizí i komáři.



**TIP!**  
ZAJIŽTE NEKONČÍCÍ  
DEN. V LÉTĚ  
ZA POLÁRNÍM  
KRUHEM SLUNCE  
73 DNÍ NEZAPADÁ.





## Hanka Holišová: Káva je jedním z mých hříchů

Pokračování rozhovoru z titulní strany

### Co vás aktuálně pracovně zaměstnává?

Pravidelně stále točím seriál Ulice, hraju v několika divadlech v Brně i Praze, často mám i pěvecká vystoupení na soukromých akcích a také jsem navázala spolupráci s big bandem New Time Orchestra, z toho mám obrovskou radost! I letos nás čeká několik koncertů. Naše spolupráce je specifická v tom, že máme široký žánrový rozptyl a hrajeme od Robbieho Williamse, Beyoncé nebo Björk po Hanu Hegerovou. To je něco, co mě baví, a potkala jsem bandu skvělých muzikantů, kterým vyhovuje to samé.

### Na kterou svou muzikálovou roli vzpomínáte nejraději?

Za poslední dobu mi k srdci přirostla role Edith Piaf (Vrabčák a anděl v Městském divadle Brno), která je pro mě výzvou nejen kvůli francouzštině v písničkách, ale i proto, že je to reálná postava, navíc notoricky známá. Radovala se, trápila, milovala, hýřila, žila na sto padesát procent – jak sama zpívá v jedné ze svých posledních písní „Ne, ničeho nelituj...“ – a tento životní postoj v rozhovorech i v životě skutečně potvrdila.

### Jak zvládáte tolik textů v jednotlivých představeních? Nepletou se vám někdy?

Texty se mi mezi sebou nepletou, snad jediné v představení Noc na Karlštejně, protože tuto inscenaci hrají v několika verzích v různých divadlech. Každopádně, když se představení delší dobu nehraje, musím si texty vždy pořádně zopakovat, bez toho bych neměla nervy vyjít na jeviště. Jako každý herec jsem pověstně „okno“ zažila mockrát, nejhorší je to asi v písní, protože jakmile



jednou orchestr spustí, nemůžete ho zastavit, neslyšíte ani náповědu a nezbyvá, než to nějak ustát, nebo si pohotově něco vymyslet, což se díkybohu většinou povede. (směje se)

### Vraťme se ještě k Ulici. Jak vycházíte se svou seriálovou rodinou v soukromí?

To, jaké máme vztahy v naší seriálové rodině, je pro nás důležité, protože se při natáčení potkáváme dost často a někdy spolu pracovně trávíme celé dny. Kdybychom si nerozuměli, museli bychom to zvládnout i tak, je to práce, ale jsem šťastná, že nic takového řešit nemusíme. Vycházíme spolu skvěle a při natáčení jsme si, myslím, opo-

rou. Navíc s Tomem Dastlíkem (seriálový manžel) jsme spolužáci z brněnské JAMU, takže se známe spoustu let. Marek Salvet, který nám hraje syna Filipa, je taky moc fajn kluk, vycházíme příjemně i s jeho reálnými rodiči.

### Narodila jste se v Brně, ale nyní žijete a pracujete v Praze. Cítíte jako Brňanka v Praze nějakou pověstnou rivalitu mezi městy?

Jsou jiné důležitější věci v životě než to, jestli je člověk z Brna, Prahy, Osla nebo New Yorku. Já to neřeším a proti těmto fórkům jsem imunní.

### Vaše sestra Michaela Horká je také herečka. Potkáváte se spolu na jednom pódiu nebo před kamerou?

Moje sestra je nejen herečka, ale především skvělá zpěvačka s neskutečným hlasem. Ač je mladší, začínaly jsme v branži v podstatě ve stejnou dobu. Miška na rozdíl ode mě věděla už od dětství, že se chce věnovat muzice a divadlu. Na pódiu jsme se potkaly několikrát, mimo jiné v muzikálu Papežka, kde mě dokonce v roli kurtizány měla za úkol svádět, tak to bylo pro nás samozřejmě veselé.

### Co ráda děláte ve svém volném čase?

Ráda se setkávám s přáteli, rodinou, jezdím na chalupu, k moři, cestuju a občas taky miluju dělat vůbec nic...

### Pijete při tom nicnedělání ráda kávu?

Káva je jedním z mých hříchů, mám ji moc ráda a přiznávám, že ji piju asi příliš často. Odborník na kávu by mi nejspíš doporučil malou, kvalitní černou kávu, já ale preferuji tu s mlékem a v hojnějším množství.



## GLACÉAU SMARTWATER novinka, inspirovaná oblaky

Užíváte si chvíle, kdy můžete ležet na trávě a pozorovat obláčky plující po nebi? Milujete zvuk dešťových kapek dopadajících na okno? Představte si toto všechno v jediné lahvi - vodu, která vás udrží hydratované po celý den, a přitom má jasnou a svěží chuť. Přesně takovým výrobkem je novinka GLACÉAU Smartwater, voda inspirovaná oblaky!

Společnost Coca-Cola uvedla GLACÉAU Smartwater na americkém trhu v roce 2006 a za méně, než deset let se zde voda GLACÉAU Smartwater stala jedničkou v kategorii prémiových vod.

Výroba Smartwater byla inspirována stejným procesem, jakým v přírodě vzniká voda (známým jako hydrologický cyklus). Tento proces simulujeme destilací vodní páry, takže každá vzniklá kapka vody je čistá jako první kapka deště. Pak přidáme elektrolyty pro čistou, jiskřivou chuť. Voda je následně obohacena o hořčík, draslík a vápník, a to přesně v takovém množství, které vaše tělo potřebuje. Tak vznikne inteligentní, inovativní produkt vytvořený jedinečným procesem.

Pocit hydratace a osvěžení při konzumaci Smartwater je podmanivý. Skvělým příkladem je herečka Jennifer Aniston, která se stala globální ambasadorkou celé značky.





PŘEDALI JSME  
**200 000 Kč**



## Čokolády s Kuřetem vynesly 200 tisíc Kč

Mlsat a přitom pomáhat? Ideální spojení. Díky tomu, že jste poctivě nakupovali od letošního ledna do konce dubna v kavárnách Costa Coffee čokoládky s obrázkem Kuřete v záchranném kruhu, poputuje na pomoc ohroženým a znevýhodněným dětem pěkná finanční částka. K sumě 161 620 Kč, kterou vynesl prodej čokolád, jsme přidali téměř 40 tisíc Kč, a posíláme tak na účet Nadace rozvoje občanské společnosti celkem 200 tisíc Kč. Slavnostní vyhlášení výsledků sbírkového projektu Pomozte dětem proběhlo na začátku letošního dubna v rámci zábavného pořadu České televize.

### Pomozte dětem

Nadace rozvoje občanské společnosti organizuje ve spolupráci s Českou televizí již téměř dvacet let sbírkový projekt Pomozte dětem. Podrobné informace k projektu naleznete na stránkách projektu [www.pomoztedetem.cz](http://www.pomoztedetem.cz) nebo na stránkách nadace [www.nros.cz](http://www.nros.cz).

**TIP!**  
KDO BY V LÉTĚ ODOLAL  
KOMBINACI SVĚŽÍCH  
MALIN A SAMETOVÉHO  
SMETANOVO-  
JOGURTOVÉHO  
KRÉMU?



## Smetanovo-jogurtový dort s malinami slupnete jako malinu

Ne nadarmo se říká „slupnout jako malinu“. To, co nám obzvláště chutná, spolkneme na posezení podobně jako malé voňavé plody, které v létě obsypávají maliníkové keře podél lesních a polních cest. Křehké kuličky tmavě červené barvy nejen báječně chutnají, ale jsou i velmi zdravé. Maliny se vyznačují vysokým obsahem hořčičku a vápníku a celé řady dalších důležitých látek, proto byste je neměli při procházce lesem minout bez povšimnutí.

Jako malinu slupnete bez pochyby i náš Smetanovo-jogurtový dort s malinami. Vrstvy vláčného piškotu proložené krémem z jogurtu a smetany a malinovým pyré zdobí na povrchu celé plody malin zalité osvěžujícím želé. Na konci každého dílku potěší vaše chuťové buňky hoblínky z bílé čokolády po stranách dortu.



## Snídejte u nás, budete spokojenější

Snídáte v poklusu? Nebo dokonce vůbec? Změňte to a budete spokojenější. Stačí vstát ráno o patnáct minut dřív, zamířit do nejbližší kavárny Costa Coffee a objednat si snídaňové menu. Pro jarně-letní období jsme pro vás připravili křupavý máslový croissant s náplní z jahodového pyré. Objednejte si ho do 11.00 spolu s jakoukoliv kávou podle svého výběru a nálada vám zvedne i zvýhodněná cena snídaňové nabídky.



## Proč je (ne)výhodné být ženou

Zeptáte-li se mužů, kdo má ve společnosti výhodnější postavení, bez rozmyšlení odpoví: jistě že ženy! Je pravda, že ženy jsou podle pravidel etikety považovány za společensky významnější, jenže ne všechno je tak růžové, jak se může zdát...

Ženy sice mohou rozhodovat, komu podají ruku a komu nabídnou tykání, mají všude přednost, kterou jim muži galantně dávají, nechávají si nosit těžké tašky, oblékat kabát, držet deštník, přísouvat židli ke stolu, přinést skleničku vína od baru; rády se zavěsí muži do rámě a využívají dalších opor a pomoci od mužů, včetně třeba zaplacení útraty. Pánové se tak mohou oprávněně domnívat, že si ženy ve společnosti užívají rolí obskakovaných princezen, ale věřte, že i my, ženy, máme svá společenská trápení. Tak třeba:

Nepohodlné sezení. I my bychom si často tak moc rády sedly na židli pohodlně s roztaženými nohama, ale my prostě nesmíme – jsme přece dámy! Musíme tisknout kolena k sobě či sedět s nohou přes nohu, což po nějaké době znamená obě nohy dřevěné a záda bolavá. Při slavnostnějších příležitostech dokonce máme sedět jen na jedné třetině židle, takže nás pak celý večer bolí kostrč.

Zatracená kabelka. Většina žen má sice v kabelkách zálibu, ale ne vždy je příjemné ji stále s sebou všude nosit. My bychom si někdy také rády jen strčily peníze a doklady do kapsy u saka a telefon do druhého. Z kabelky nám často odumírá rameno, a to ani nemluvíme o těch z nás, které nosí místo psaníčka lodní kufr.

Podpatky. Tady vás snad ani nemusím přesvědčovat, jak moc nás ty kramfleky omezují. Jenže jiná obuv než lodičky na podpatcích je prostě k šatům nepřipustná. Po pár hodinách stání nás chodidla neuvěřitelně pálí, na prstech, ploskách či patách máme puchýře a každý krok se stává utrpením. Chodíme na toaletu a tam si boty tajně zouváme, abychom si odpočinuly, a pak se vracíme s úsměvem a jdeme s vámi tancovat, i když trpíme jak koně. A když vidíme dlažební kostky, jdou na nás mdloby.

Nekonečné přípravy. Je sice fakt, že my ženy se rády parádíme a rády se vám líbíme, ale věřte, že nás ty nekonečné přípravy už také někdy dost unavují. Také bychom si ráno raději o půl hodiny přispaly, než se každodenně líčily a česaly, eventuálně foukaly umyté vlasy, nemluvíme o několika hodinových přípravách například na ples.

Hrozící faux-pas. Často bývá na nás, abychom zahájily nějakou akci, například se jako první usadily ke stolu a vzaly do rukou příbor, čímž započaly stolování. Jenže my samy mnohdy nevíme, kdy se co hodí. Někdy také tápeme v tom, kdy jsme v roli té společensky významnější osoby my, a kdy naopak hostitel, starší muž či nadřízený. Trapas muže se dá s úsměvem přejít, ale když se ztrapní žena, stud jí velí zahájit úprk domů. Jak píše Ladislav Špaček ve své knize Etiketa: „Je příjemné vyhřívat se na piedestalu společenské významnosti, ale současně to znamená odpovědnost zahájit akci.“

Všem galantním pánům za nás všechny (mnohdy společensky unavené) dámy děkuje Petra.

VYSOKÉ PODPATKY  
A TĚŽKÁ KABELKA  
JE NOČNÍ MŮRA  
NEJEDNÉ Z NÁS...



LOVE

**AUTHOR**  
BICYCLES

RECORD 20 - kids

Více info na [www.author.eu](http://www.author.eu)

LOVE



Schválně, jak dlouho vydržíte sedět na jedné třetině židle s rovnými zády...?



# Když trek, tak proč ne v Česku a na Moravě?

Když se řekne vyrazit na trek, nejspíš každému příznivci pohybu po vlastní ose a vlastních nohách naskočí jako první atraktivní trasy pod himalájskými horskými velikány, případně hned vzápětí nějaký z treků v relativně nedalekých Alpách. Ale co doma, v Česku? Jak to vypadá s nabídkou trekových tras u nás? Stručně řečeno, u nás se sice nevyšplháte do takových nadmořských výšek jako v Himaláji nebo v Alpách, ale užít si doslova trekového opojení lze hned na několika místech v Čechách a na Moravě.



**TIP!**  
KRKONOŠSKÉ  
KOZÍ HRBETY  
DOKÁŽOU VZÍT  
ZA SRDCE  
A POTĚŠIT OKO.



## TIP PRO HRĚBENOVKU: KRKONOŠE – LUČNÍ BOUDA

Vyplatí se tam přenocovat. Může být výchozím místem k výstupu na Sněžku za západem nebo východem slunce. A rozhodně vyzkoušejte koláče či pečivo z místní pekárny.

Pokud nechcete nic složitě vymýšlet, pak se stačí držet červené turistické značky – provede vás prakticky celou hřebenovkou. Přes všechna zajímavá a jedinečná místa s množstvím zážitkových bodů v podobě horských bud.

**P**ravdou také je, že jednotná definice, co je a co už není trek, nejspíš neexistuje. Možná by se dalo říct, že trekking je jednou z odnoží turistiky. Fyzicky náročnější turistiky. Někdo zkrátka vyrazí na túry, třeba i ty vysokohorské, někdo si užívá dobrodružné několikadenní přechody a někdo tomu říká prostě trek. A není jednoznačně definováno ani to, jak dlouhý takový trek musí být. Najít striktní dělítko, co je co, to asi nejde. A vlastně to ani není tak důležité.

Podstatné je totiž to, že i v Česku a na Moravě lze najít řadu oblastí, které umožňují zažít na vlastní kůži treky a dálkové přechody, jež vás zavedou do zajímavých míst, a putování to nejsou rozhodně nijak nenáročná. Takové hřebenovky přes Krkonoše, Hrubý Jeseník, Šumavu či Rychlebské hory, nebo dálkový přechod Beskyd nejspíš uspokojí i hodně vybíravé turisty. Odměnou jsou totiž „objevy“ i leckdy skoro zapomenutých koutů krásné a divoké přírody v českých a moravských horách.

## V Krkonoších nejvýš

Kde začít? Pokud má být cílem i nejvyšší bod České republiky, pak se logicky nabízí krkonošská hřebenovka. Ta se u nás rozhodně řadí mezi

## ODSKOČTE SI NA SLOVENSKO. PŘECHOD VELKÉ FATRY

Třídenní putování přes Velkou Fatru s batohem na zádech patří ke klasickým túrám ve slovenských horách. Nocování v nádherné přírodě Velké Fatry, která je nadmořskou výškou srovnatelná s Krkonošemi, je nezapomenutelným zážitkem.

nejzajímavější a nejkrásnější treky, byť tou méně příjemnou zprávou je, že Krkonoše jsou hojně navštěvované i turisty takřkajíc svátečními. A zrovna tak platí, že nejvyšší české horstvo je doslova protkané značnými turistickými stezkami a zároveň nabízí i množství horských bud, kde se dá přenocovat a najíst se.

Vyrazit přes Krkonoše se dá na dva i více dní. Z různých nástupních míst. Nejčastěji z Harrachova, či Janských Lázní. A samozřejmě se mohou v detailech lišit i trasy. Rozhodně si nenechte ujít výstup na Sněžku, nejvyšší tuzemskou horu (1603 m n. m.). Takový západ slunce z vrcholu Sněžky, nebo pro ranní ptáčka naopak východ slunce, to je zážitek opravdu nezapomenutelný. Jen si neopomeňte připalovat i čelovku, abyste viděli na cestu...

Zajímavou hřebenovku nabízejí i Jeseníky, druhé nejvyšší pohoří v ČR. Obvyklým výchozím bodem dvoudenního treku je sedlo Skřítek, nebo z druhé strany Ramzová. A nejvyšším bodem pak Praděd (1491 m n. m.). Nicméně právě úsek s Pradědem s výstupem od chaty Ovcárna a potom sestupem až k chatě Svýčárna (nebo v opačném směru) vede po asfaltu, což „plnokrevné“ trekaře nejspíš úplně nenadchne. Zbývající hřebenovky ale tuhle vymoženost civilizace svými zážitky plně vynahradí.

## Trek i po rovině

Přechod Moravskoslezských Beskyd se ve srovnání s jinými treky vymyká tím, že chybí typický souvislý hlavní hřeben, a právě to činí přechod Beskyd hodně náročným. To v případě, že se vydáte opravdu poctivě od západu na východ, či obráceně. Výstupy střídají sestupy do hlubokých údolí, a tak na necelých

sto kilometrech nastoupáte přes pět tisíc výškových metrů. Vyrazit můžete z Veřovic přes Velký Javorník přes vrcholy Smrk a Lysou horu až do Mostů u Jablunkova.

Ani Šumava nemá souvislý hřeben, ale dá se tedy naplánovat hned několik tras – kratších i delších. V té maximální verzi, když si odskočíte i na nejvyšší horu pohoří na bavorské straně, dostanete se s délkou přechodu téměř na 150 kilometrů, což vydá klidně i na pěti až sedmidenní trek. Na trase od Nové Pece až po Železnou Rudu se dá využít několik nouzových nocovišť pro legální přespání na území Národního parku Šumava.

Ne každý milovník putování s batohem na zádech má treky spojené pouze s horským terénem. Jedna taková treková trasa vede podél Lužnice. Žádné velké převýšení tady nehrozí, ale nuda také ne. Trasa,

## TIPY NA TREKY V ČESKU

- Hřebenovka Rychlebských hor
- Orlické hory Cestou Aloise Jiráka
- Javornicko-karpatský Karpattrek
- Přechod Krušných hor
- Brdská hřebenovka

kteřá je společným česko-rakouským dilem, vede od pramene Lužnice u obce Karlstiff v Rakousku přes hranice a na Třeboňsku se dělí na dvě větve – podél Staré řeky a podél Nové řeky – a spojí se ve Veselí nad Lužnicí. Celkem měří 230 km a nabízí nejen množství krásných míst, ale i velice dobré možnosti ubytování, stravování i dopravy.



# Káva a motocykly? Oslavte 115. výročí Harley-Davidson stylově!



Na první pohled se to možná zdá jako nesmysl, ale káva a motocykly mají mnoho společného. Tím spíše, když je řeč o legendárních harleyích. Jak je to možné? Abychom pochopili celý příběh, musíme se vrátit o několik desítek let v čase zpátky.

**C**elou tradicí, která propojila motocykly a kult pití kávy, iniciovala mládež na přelomu padesátých a šedesátých let v Anglii, Itálii nebo ve Francii. Právě v těchto zemích se totiž mladí přesuovali od kavárny ke kavárně, a to na tehdy velmi populárních skútrech. Některým to však bylo málo a krátce na to vznikl tzv. Café Racer, speciální druh motocyklu s větším objemem motoru. Ty byly přímo jejich majiteli upravovány na jízdu po městě, ideálně samozřejmě s dáмой na tandemu. Mechanici v dílnách a garážích měli tehdy napilno, každý majitel chtěl mít totiž vlastní originál. Následně se pak stalo tradicí, že mladí navštěvovali jednu kavárnu za druhou a kromě degustace kávy obdivovali také upravené motorčky svých kamarádů, ale i naprostých cizinců.

Trend se krátce na to přenesl i do USA. Milovníci kávy a nadšení fanoušci motocyklů v jednom si tu nejčastěji pořizovali modely Sportster od kultovní značky Harley-Davidson a ty následně přestavovali. Netrvalo však dlouho a nového trendu mezi mládeží si všiml Willie G. Davidson, vnuk zakladatele značky H-D, sám výtečný designér motocyklů. Právě na jeho popud vznikl první tovární motocykl pro milovníky kávy.

Legendární H-D XLCR spatřil světlo světa v roce 1978. Právě letos tedy uplyne 40 let od jeho vyjetí z továrny v Harrisburgu v Tennessee. První černý stroj s výrazným zvukem a s malou kapotáží na předním světle vyrazil ostatním výrobcům dech. Veřejnost byla nadšena a od té doby Harley-Davidson tu a tam v rámci řady Sportster představí mo-

del Café Racer, aby opět připomněl, že to byla právě tato značka, která jako jediná tehdy mladým lidem vyšla vstříc.

Pokud vás příběh nadchnul a na chvíli jste se zasnili nad minulostí, již brzy budete takovou atmosféru moci zažít na vlastní kůži, a to při oficiálních oslavách 115. výročí značky Harley-Davidson v Praze.

Pořádat se budou od 5. do 8. července 2018 a kromě Prahy nabídnou i bohatý program ve středních Čechách. Těšit se můžete například na zahajovací megakonzert kultovní kapely Rolling Stones (4. července na výstavišti v Letňanech). Čekat vás bude největší výstava motocyklů Harley-Davidson, jaká tu kdy byla, a to přímo v centru oslav na Vy-

stavišti Holešovice. Chybět nebude spanilá jízda tisíců motorek, doprovodné koncerty nebo dražba přileb, které vyzdobily a podepsaly známé osobnosti a také family zóna s bohatým doprovodným programem pro děti.

Více na webových stránkách <https://h-d.prague115.com/>



## 115 LET HARLEY-DAVIDSON®



90 LET HARLEY-DAVIDSON CLUBU PRAHA / 35 LET HARLEY OWNERS GROUP

# NA 4 DNY VYGUMUJEME VĚKOVÉ ROZDÍLY

5. – 8. 7. 2018 PRAHA, VÝSTAVIŠTĚ HOLEŠOVICE. VSTUPENKY V PRODEJI. VÍCE NA: [H-D.PRAGUE115.COM](https://h-d.prague115.com)

VYCHUTNEJTE SI KVALITNÍ KÁVU I MOTOCYKLY NA OSLAVÁCH 115. VÝROČÍ H-D V PRAZE. NA SVĚ SI PŘIJDE CELÁ RODINA!

SPANILÁ JÍZDA • VÝSTAVA HISTORICKÝCH MOTOCYKLŮ • ADRENALINOVÁ SHOW • FAMILY ZÓNA • CHARITATIVNÍ DRAŽBA • ČESKÉ I SVĚTOVÉ KAPELY



Jeep

MAMA  
SHELTER



OMV



Česko  
země příběhů

Středočeský kraj

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA  
PRAHA

# Přijďte fandit na Costa baristu roku 2018!

Určitě si pamatujete, že z loňského národního kola soutěže Costa barista roku vzešla historicky nejúspěšnější tuzemská baristka všech dob. Kateřina Vitoušová nejprve zabodovala na evropském kole soutěže ve Varšavě, kde získala titul mistryně Evropy a také první místo za nejlepší speciální nápoj, posléze obsadila bronzovou příčku na celosvětovém londýnském finále.

O to více se těšíme na další, devátý ročník soutěže, jehož veřejné kolo se bude odehrávat v OC Flora dne 14. června 2018 od 14 hodin. A co vás čeká? Především napínavý souboj v přípravě základních Costa nápojů a originální, mnohdy překvapivé kombinace ingrediencí ve volných nápojích. Jako každý rok i letos zpestří soutěž zábavný doprovodný program a drobné občerstvení nabízené z rukou našich sympatických baristů a baristek. Také jste zvědaví, kdo letos postoupí do mezinárodního kola oblíbeného baristického klání? Pokud máte mezi soutěžícími svého favorita, přijďte ho podpořit, případně povzbudit bojovým pokřikem nebo vtipným transparentem.

**Půjde vítěz dalšího ročníku soutěže Costa barista roku ve šlápějích úspěšné Kateřiny Vitoušové?**



## Počet automatů Costa Express stále narůstá

Bližší informace naleznete na stránkách [www.costa-coffee.cz/costa/costa-express](http://www.costa-coffee.cz/costa/costa-express) nebo na našem Facebooku, kde vás průběžně informujeme o všech novinkách, událostech a zajímavostech.

Není to jen obyčejný automat na kávu. Červený kávomat s logem Costa Express vám připraví prvotřídní kávu jako z kavárny Costa Coffee. Používá přitom stejné ingredience jako naši baristé. Základem kávy jsou čerstvě namletá zrna směsi Mocha Italia. Mléko z kávomatu je vždy čerstvé, nikoli sušené. Snadno ovladatelné přístroje nabízejí oblíbené druhy káv a dalších nápojů, jako je Cappuccino, Espresso, Caffè Latte, Americano, Cokočino a další. Počet automatů Costa Express stále roste. Na kávu jako z kavárny Costa Coffee se můžete zastavit na čerpacích stanicích Shell nejen na dálnicích, ale i na rychlostních silnicích.



**E**  
Čerpací stanice Shell s kávomatem Costa Express

**E**  
Čerpací stanice Shell s kávomatem Costa Express v obou směrech dálnice či rychlostní silnice





## Barva, která nesmí chybět ve vašem šatníku? **Millennial pink!**

Ať už je vám dvacet, anebo padesát, tento současný barevný trend by vás neměl minout. Takzvaná mileniální růžová je barvou dnešní „mileniální“ generace. Je nenápadná, a přesto tak výrazná.

Pokud jste doteď neměly rády růžovou pro její sladkost a kýchovitost, věřte, že millennial pink je jiná – oproti běžným odstínům růžové je sofistikovanější a rafinovanější, svěží, mladistvá i romantická, dá se dobře kombinovat, rozumí si s minimalismem a skandinávským stylem, a proto je okouzující nejen v módě, ale i v interiérovém designu.

Jak vlastně vypadá? Je to mimořádně příjemná pastelová barva, popsat se dá jako mix meruňkové, jahodové a lososové. Evokovat vám může domácí ja-

**TIP!**  
VYBERTE SI  
TEN SPRÁVNÝ  
ODSTÍN  
RŮŽOVÉ...



Dva kousky růžové zcela promění jinak fádni černo-bílý outfit.



Dobře se doplňuje i s velbloudí hnědou.



novinka

Inspirována  
oblaky,  
čistá, svěží  
chut'

GLACÉAU  
smartwater

hodový koktejl, ale také nostalgii po starých časech. Podle vzorníku institutu Pantone, který ji vyhlásil barvou roku 2016, je to odstín zvaný Rose Quartz, česky překládaný jako růženin. A narazit na ni můžete všude možné – ať už je to trend růžového vína, vyhlášená londýnská kavárna Sketch, kde je vše od tapet po křesla právě v barvě millennial pink, domácí spotřebiče a další elektronika, konkrétně třeba iPhone Rose Gold od Applu... Tato barva oslovila i známé módní návrháře jako Marca Jacobse nebo italskou oděvní značku Gucci, vidět jste ji mohli ve filmu Grandhotel Budapešť, když jeho režisér Wes

Anderson umístil do centra dění dům v odstínech růžové.

A jak ji nosit? Nestyďte se a kombinujte ji s jinými barvami dle libosti. Pro ty méně odvážné bude dobře vypadat v kombinaci s bílou nebo černou. Rozhodně nešlápnete vedle se svetříkem, trenčkotem nebo džínovou bundou v millennial pink, evergreenem je pak růžové tričko, které se hodí jak k džínám, tak k saku a lodičkám. Bezkonkurenční trend jsou pak šaty v tomto odstínu. Vedle oblečení můžete tuto barvu vynést i na kabelce, špercích či botách. Nemusí jí být moc, stačí jeden až dva kousky naráz, které vám dodají mladistvý pocit.



## Sportujte a... Sed'te

Léto a pohyb? Utužovat tělo sportem je v tomto ročním období přirozené. Někdy je však ještě přirozenější, když člověk místo těla utužuje partu. Klidně prostřednictvím sportu.

**K**uriózní, a přesto jedno ze základních pravidel letního sportování zní, že občas je lepší zůstat sedět. Sportovat v extrémních vedrech není dobrý nápad, člověk si zahrává se zdravím. Jednoduchá rada zní, že když nad třicítku šplhá teplota, vy naopak nešplhejte, necvičte, neprovozujte žádné druhy výraznějšího pohybu. Jít si kupříkladu zaběhat je možné brzy ráno či pozdě večer a přes den si pod slunečником o sportu raději jen povídat.

Nebo aspoň zvolit vhodnější aktivitu, nenásilně se v tomto směru nabízejí vodní sporty. Dámy, kterým se podařilo splnit jarní předsevzetí a stihly zhubnout do plavek, už další kila shazovat nepotřebují a plaváním by to ani nešlo: voda je chladnější než teplota těla, takže organismus má tendenci uchovávat si tukové zásoby. Na druhou stranu, právě plavání zapojuje všechny svalové skupiny, takže jsou posilovány záda, břicho, hrudník, nohy i hýždě a formuje se postava.

S vodou je spojeno i veslování či pádlování, stále populárnější je pad-

leboarding čili pohyb po hladině pomocí dlouhého pádla, přičemž člověk stojí na speciálním surfařském prkně. Tento sport si jde díky půjčovnám snadno vyzkoušet i ve městech, takže třeba z Vltavy může člověk získat neotřelý pohledy na pražské památky v impresionistickém zabarvení letních paprsků. Paddleboarding zlepšuje smysl pro stabilitu, držení těla a v jistých případech to navíc může být i adrenalin.

Blízko k vodě má také plážový volejbal, s nímž už se ale očitáme na souši. Ještě dál od vody se v létě provozuje cyklistika, badminton nebo velmi nenáročný pétanque, zrovna tenhle sport spíš než tělo utužuje partu. Ovšem i při „líném“ sportu – natož při těch náročnějších – je nutné hlídat pitný režim. Ten je důležitý vždy, ve vysokých teplotách obzvlášť. Podstatné je nepít pouze když se dostaví pocit žízně, ale co nejčastěji, nejlepší je neperlivá voda, při vyšším fyzickém výkonu iontový nápoj. A po výkonu sklenička vína či dobrá káva? Proč ne – odměna se hodí a léto bude rázem ještě hezčí.

## Žádná okázalost. Žijte lagom!

Existuje nějaká zaručeně správná rada, jak spokojeně žít? Nedávno světem proplul trend jménem hygge (dánský výraz pro domácí pohodu), který zjednodušeně řečeno nabádal, že nejlépe vám bude doma v „ani málo, ani moc“, případně „v jednoduchosti je krása“. Styl lagom říká, že spokojený život můžete žít bez zbytečné okázalosti, radovat se můžete i z mála a krásu můžete najít v jednoduchosti. A netýká se to pouze majetku, ale životního stylu celkově – od vybavení domácnosti přes módu i stravování. Oblékejte se jednoduše, ležérně a pohodlně (žádné prebytečné prvky jako mašličky, flitry a ozdoby), držte se na uzdě se stylingem a make-upem, stravujte se střídavě (nepřehánějte to s kořením a tukem), vybavujte si domácnost prakticky, elegantně, avšak úsporně (nejlépe přírodními materiály a barvami), k tomu tříděte odpad a chovejte se ekologicky a skromně – tím do puntíku naplníte tento tolik populární skandinávský styl. Švédská kultura obecně vychází z protestantské morálky zaměřené na skromnost, k tomu jsou Švédové velcí ekologové a fanoušci trvale udržitelných zdrojů.

Možná se teď chytáte za hlavu. Jenže když si uvědomíme, že Švédové patří k nejspokojenějším národům na světě, nejspíš ta jejich lagom filozofie má něco do sebe. Schválně si někdy zkuste vychutnat radost života bez přehnaného rozhazování a přepychu. Třeba budete mít potěšení z kousku pořizovaného v bazaru, třeba se budete bez tuctového a kořeněného jídla cítit lépe, třeba se vám uleví, když ze svého bytu vyhážete všechny kyče a nepotřebné a harampádí... Zkrátka, možná se v lagom stylu najдете.



**TIP!**  
V JEDNODUCHOSTI  
JE KRÁSA – TO PLATÍ  
I V BYTOVÉM  
DESIGNU.



# Úryvek z knihy

Řítla jsem se šedým prášným terénem k obří kupoli Conradovy bubliny. Její přechodová komora, vyznačená červenými světly, byla znepokojivě daleko. Utíkat se sto kilogramy výstroje je těžké – dokonce i v měsíční gravitaci. Divili byste se ale, jakou rychlost vyvinete, když vám jde o život. Bob běžel vedle mě. Z rádia jsem slyšela jeho hlas: „Připojím ti skafandr na svoje zásobníky!“

„To by zabilo i tebe.“  
„Je to pořádná díra,“ zafuněl. „Dokonce vidím, jak ti ze zásobníku uniká plyn.“

„Díky za přednášku.“  
„Tenhle výstup vedu já,“ odpověděl Bob. „Okamžitě zastav a nech se připojit!“

„Zamítá se.“ Utíkala jsem dál. „Než se ozval alarm, slyšela jsem prasknutí. Únava materiálu. Musí to být někde ve ventilu. Když bys nás propojil, rozřízneš si o zubatý okraj vlastní vedení.“

„To klidně risknu!“  
„Nedovolím ti to,“ odmítla jsem. „V tomhle mi věř, Bobe. Víím, co kov dokáže.“

Přešla jsem k dlouhým, stejnoměrným skokům. Připomínalo to zpomalený pohyb, ale s takovým nákladem je to nejlepší způsob přesunu. Displej v helmě ukazoval, že k přechodové komoře mi zbývá dvaapadesát metrů. Zkontrolovala jsem ukazatel na předloktí. Rezerva kyslíku se nezadržitelně řítla k nule. Radši jsem údaj přestala sledovat.

Dlouhé kroky se vyplatily. Dosáhla jsem slušného tempa. Dokonce jsem Boba nechala za sebou, a to je nejkušenější vedoucí výstupů na Měsíci. Trik spočívá v tom, že při každém kontaktu s povrchem přidáte trochu hybnosti. Jenomže skoky jsou přesně kvůli tomu samému také obtížnější. Když to poděláte, padnete na hubu a kloužete. Skafandry jsou odolné, ale dít je po povrchových horninách se stejně nedoporučuje.

„Běžíš moc rychle! Jestli zakopneš, můžeš si rozbít obličejový kryt!“

„Lepší než lokat vakuum,“ řekla jsem. „Zbývá mi kolem deseti sekund.“

„Jsem hodně za tebou,“ upozornil. „Něčekej na mě.“

Teprve když jsem spatřila trojúhelníkové pláty Conrada, uvědomila jsem si, jaké tempo jsem vyvinula. Zvětšovaly se dost rychle.

„Do prdele!“ Nebyl čas zpomalovat. Po posledním skoku jsem přidala kotoul. Načasovala jsem ho správně – spíš díky štěstí než dovednostem – a narazila jsem do stěny podrážkami. Jistě, Bob měl pravdu, běžela jsem moc rychle.

Dopadla jsem na zem, vyškřábala se na nohy a sáhla po klíče průlezu. V uších mi praskalo. V helmě vřískały alarmy. Zásobník mlel z posledního – už nedokázal vyrovnávat

únik. Otevřela jsem průlez a vpadla dovnitř. Lapala jsem po dechu a viděla rozmazaně. Kopnutím jsem průlez zavřela, natáhla jsem se k nouzovému zásobníku a vytrhla z něj pojistku. Vršek zásobníku odletěl a do komory vyrazil vzduch. Proudil tak rychle, že ho kvůli ochlazení z prudké expanze polovina zkapalněla do mlžných částic. Klesla jsem na zem, skoro v bezvědomí.

Hekala jsem ve skafandru, málem jsem se pozvracela. Na takovou námahu rozhodně nejsem stavěná. Z nedostatku kyslíku mě rozbolela hlava. Tenhle stav potrvá nejmíň pár hodin. Podařilo se mi dostat na Měsíci výškovou nemoc. Sykot přešel v prskání a potom ustal.

Bob konečně dorazil k průlezu. Viděla jsem ho nahlížet kulatým okénkem.

„Stav?“ odyslal.

„Při vědomí,“ zastýpala jsem.

„Dokážeš vstát? Nebo ti mám zavolat pomoc?“

Bob nemohl vejít, aniž by mě zabil – ležela jsem v přechodové komoře v nefunkčním skafandru. Ale kdokoli ze dvou tisíc lidí ve městě by mohl vstoupit do komory z druhé strany a zatáhnout mě dovnitř.

„Není potřeba.“ Zvedla jsem se na dlaně a kolena, pak na nohy. Opřela jsem se o ovládací panel a zahájila jsem čištění. Ze všech stran se do mě pustily vysokotlaké vzduchové trysky. Šedý měsíční prach vříl přechodovou komorou a mizel ve filtračních otvorech ve stěně.

## ANDY WEIR ARTEMIS



Autor celosvětového bestselleru *Martan* se znovu hlásí o pozornost čtenářů, tentokrát se sci-fi thrillerem z blízké budoucnosti, napínavou noir kriminálkou odehrávající se na Měsíci. Jazz Bašarová pracuje jako kurýřka. Občas i nelegálního, čili pochopitelně lépe zaplaceného zboží.

Jak jinak přežít v Artemidě, jediném městě na Měsíci, když nejste bohatý turista nebo výstřední milionář? Když si tu poctivě vyděláte sotva na jídlo? Když ani příležitostně pašování nestačí na slušnější bydlení? Všechno se ale změní v okamžiku, kdy Jazz dostane nabídku provést velkou věc.

Vydal Knižní klub, květen 2018.

## Pořďte si do knihovny

### LUXOR

Knihy doporučuje knihkupectví Luxor



Rosie Blakeová  
**Život zn. Hygge**  
JOTA

Pozitivní milostný příběh pro všechny čtenářky, které mají rády horkou čokoládu, zatažené závěsy, příjemné světlo svíček a chvílky pod hřejivou dekou, kdy se mohou začíst do knihy, která jim přinese pocit štěstí a pohody. V dánském venkovském městečku řadí pošmurný, nevidlý podzim a stejně tak zasmušilí jsou i jeho obyvatelé. Jednoho dne se tu objeví mladá žena jménem Klára, která se seznámí s místní excentrickou majitelkou hračkařství...



Z. Dostálová, P. Horáková, A. Scheinostová

Johana Paseka

Jedenáctiletá Johana, která se narodila v polovině 70. let a žije v Praze ve vinohradském činžáku jen se svou mámou, si ze všeho nejraději čte. Máma se trápí odchodem otce a trápí se i Johana. A po smrti milované babičky je to ještě o něco těžší. Sametová revoluce přinese nečekané naděje a možnosti a Johaně také první lásku. Román o lidské zranitelnosti i síle, křehkosti vztahů a chybách, které opakujeme a kterým se nedokážeme vyhnout, je společným dílem tří autorek.



Ester Geislerová & Josefina Bakošová  
**Terapie sdílením**  
EUROMEDIA

Kreativní dvojice Ester Geislerová a Josefina Bakošová před pár měsíci vystavily na svých sociálních sítích několik mrazivých, a zároveň cynický úsměv vzbuzujících vět, kterými se jistý muž rozešel s jejich kamarádkou. A toto malé gesto spustilo lavinu – během následujících týdnů jim čtenáři začali posílat své rozhodové věty. Kniha je věrným obrazem autentického prostředí internetových chatů a messengerů, kde se dnes tak často odehrávají trpké konce vztahů.

# COŠTA COFFEE

## Staň se žralokem v moři baristů!



Stačí jeden klik a zaslat životopis na:  
**jobs@costa-coffee.cz**  
nebo zvednout telefon a vytočit:  
**222 515 044**

COSTA



# Oslava stoletého výročí naší republiky v Divadle ABC

POZVÁNKA  
DO DIVADLA

**P**řipomeňte si posledních sto let našich moderních dějin. Sto let od vzniku Československa oslaví Městská divadla pražská inscenací Tančírna 1918–2018.

Sezonu, ve které si Městská divadla pražská připravila pro diváky celkem pět premiér, uzavře autorský projekt Jiřího Janků, Věry Maškové a Pavla Kheka nazvaný Tančírna 1918–2018. Inscenace vznikla ke stoletému výročí zrodu Československa. Pod režijním vedením Pavla Kheka se tak diváci projdou uplynulým stoletím československé historie. „Hledali jsme nějaké vyjádření k výročí existence našeho státu. Tohle vnímáme jako dobrou příležitost k ohlédnutí se za uplynulým stoletím kriticky, sebekriticky i s trochou nadsázky,“ říká o plánované premiéře její spoluautor Pavel Khek. „Naším cílem není věnovat se každému roku zvlášť. Navíc uvažujeme, že bychom se odchýlili někam dál od očekávaného, například dění v letech 38, 48 a 68 považujeme za všeobecně známé,“ dodává dramaturg Jiří Janků. „Autorské bude spojení s konkrétním prostorem, ve kterém se pohybujeme, tedy pasáž Lucerna a socha mrtvého koně, pasáž U Nováků a Václavské náměstí,“ zdůrazňuje také Pavel Khek.

V hudebně-taneční ferii se představí velká část hereckého souboru: Dana Batulková, Aleš Bílík, Hanuš Bor, Veronika Gajerová, Nina Horáková, Henrieta Hornáčková, Stanislava Jachnická, Veronika Janků, Radim Kalvoda, Petr Klimeš, Tomáš Novotný, Evellyn Pacoláková, Petra Tenorová, Zdeněk Vencel a Michael Vykus. Premiéra je plánovaná na 9. června 2018 v Divadle ABC.

**Představení Tančírna 1918–2018 je ohlédnutím za uplynulým stoletím s trochou kritiky i nadsázky.**



Nová hudba



**Sting & Shaggy**  
**44/876**

Spojení Stinga s jamajským zpěvákem Shaggyem je nečekané, leč velmi zdařilé. Jejich první společný singl Don't Make Me Wait poprvé zazněl při návštěvě Stinga na Jamajce v rámci dobročinného koncertu pro tamní dětskou nemocnici a byl předzvěstí úspěšné spolupráce. Všech dvanáct písniček se nese v duchu reggae a dancehall spojeného s rockem. A proč ten číselný název desky? Jedná se o kódy zemí obou autorů, tedy Anglie (44) a Jamajky (876).



**Bára Basiková**  
**Slzy**

Pět let čekali fanoušci české pěvecké stálice na její novou desku – vyšla až nyní, rok po vydání singlu Slzy. Další jedenáct skladeb připomíná zpěvaččinu zálibu k hudbě osmdesátých let, vnímaví posluchači rozeznají stopy Depešáků, Davida Bowieho či The Cure. Jak název alba napovídá, texty jsou tematickou směsí lásky, zklamání, rozchodu, samoty, ale i krásy světa.

## Viděli jsme v kině

### Bratři Lumiérové



Filmoví historici Thierry Frémaux a Bertrand Tavernier vybrali a seřadili 108 krátkých snímků, které před více než sto dvaceti lety vytvořili bratři Louis a Auguste

Lumiérové, vynálezci kinematografie. Padesát vteřin dlouhé filmy jsou precizně zrestaurované pro digitální projekci a nabízejí mimořádně hodnotné svědectví o kulturním a technologickém rozvoji na přelomu 19. a 20. století. Na tento výjimečný francouzský dokument se vyplatí zajít do kina.

Hodnotíme: ●●●●●

### Až na dno



Když se v Normandii během pobytu u moře britský tajný agent James (James McAvoy) náhodně na pláži setká s podmořskou biologkou Danielle (Alicia Vikander), jejich cesty se na chvíli spojí a vytvoří se mezi nimi silné pouto. Čas jejich sblížení je však limitován jen na těchto pár dnů na poklidném francouzském pobřeží, po nich přichází čas odloučení s nejistotou možného příštího setkání... Příběh dvou milenců, kteří na pokraji svého života vzpomínají na společně prožité chvíle.

Hodnotíme: ●●●●○

### Tiché místo



Vybrali si k životu tiché místo. Až moc tiché. Jediný hlasitější zvuk se stává spouštěčem pro nepředstavitelný teror, který už rodina nechce zažít. Přežívají jen díky tomu, že jejich dcera neslyší, a tak ovládají znakovou řeč. Jenže Evelyn je zrovna těhotná a termín porodu se blíží... A některé životní události se bez křiku jednoduše neobejdou. Hluk v těchto končinách však znamená rozsudek smrti. Herec John Krasinski v tomto hororu režuruje sám sebe i svou manželku Emily Blunt.

Hodnotíme: ●●●●○

### Kluci z hor



Dejdar a Lábus v hlavních rolích nové české komedie o tom, že i z těžkého života se dá udelat ještě těžší... Mentálně postiženého strýce (Jiří Lábus) poji s jeho synovcem (Martin Dejdar) pouto přátelství, které je vystaveno zkoušce ze strany těch, kteří se je snaží z různých důvodů rozdělit. Snímek je konfrontací dvou charakterově bezelstných protagonistů s těmi, kteří se řídí převážně tím, co jim může přinést prospěch, a to často za jakoukoliv cenu.

Hodnotíme: ●●●●○





## Kulturní tipy na květen a červen

### Miroslav Horníček – aristokrat humoru

V letošním roce uplyne sto let od narození velikána českého humoru Miroslava Horníčka. Kulaté výročí připomene Památník Karla Čapka na Strži u Dobříše poutavou výstavou Miroslav Horníček – aristokrat humoru. Výstava otevřená od 29. dubna do 31. srpna připomene tuto všestrannou osobnost české kultury v její nebývalé šíři. Návštěvníci si tak Horníčka vybaví nejen jako nezapomenutelného vypravěče, herce, spisovatele nebo dramatika, ale také jako scenáristu, režiséra či talentovaného výtvarníka.



Foto: Památník Karla Čapka

### Slovanská epopej v Brně

Poprvé v Brně, poprvé na jednom místě. Na brněnském výstavišti bude vystaveno devět největších pláten Slovanské epopeje a také několik desítek plakátů od Alfonse Muchy. Výstava Alfons Mucha: Dva světy bude zahájena 26. května v rámci festivalu Re:publika 1918–2018. Kvůli výjimečným exponátům se pavilon H musí nechat klimatizovat na teplotu 19–21 stupňů, počet návštěvníků bude omezen, aby se v prostorách pohybovalo vždy jen maximálně 150 lidí. Prohlídku je proto třeba předem rezervovat na určitý čas.



Foto: AGENTURA SCHOK, Pavel Mára

### Shakespearův Dobrý konec všechno spraví

Začátek léta je každoročně spjat s festivalem Letní shakespeareovské slavnosti, které letos zahájí premiérou něžně melancholické komedie Dobrý konec všechno spraví. V Královské zahradě Pražského hradu před Mičovnou se inscenuje v režii J. A. Pitínského odehraje pod širým nebem poprvé 26. června. Tato méně známá hra Williama Shakespeara je založena na jednom (ne)povedeném postelovém triku,

plná je lásky, dobrodružství a zázraků. Představení láká na hvězdné obsazení v hlavních rolích s Annou Fialovou a Ondřejem Pavelkou, dále uvidíte Martina Dejgara, Jana Vláška či Davida Novotného. V dalších dnech nebudou na programu slavností chybět oblíbené inscenace z předchozích ročníků, diváci mohou letos naposledy vidět Sen noci svatojánské a Romea a Julii. Předprodej na pražská představení již začal, tak neváhejte – vstupenky mizí rychle.

# PIGYÁDA

## Tajemný vesmír

Mirákulum v Milovicích  
19.-20. května 2018

Pískomil se vrací, Míša Růžičková,  
Pavel Kožíšek, Planetárium, Moonwalk dance  
a mnoho další vesmírné zábavy.

Více o programu na [pigy.cz](http://pigy.cz)



PiGy

[www.pigy.cz](http://www.pigy.cz) • Spousta her, zábavy a legrace pro děti. •



**COSTA COFFEE**

*Kavárny*

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

Praha  
Galerie Butovice

Ústí nad Labem  
Forum



**ATRIUM FLORA**  
Vinohradská 151  
Praha 3

**GALERIE HARFA**  
Českomoravská 2420  
Praha 9

**LETIŠTĚ VÁCLAVA HAVLA PRAHA**  
Aviatická  
Terminál 2, bezcelní zóna  
Praha 6

**OC LETŇANY**  
Veselská 663  
Praha 9 – Letňany

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

**LIBEREC OC FORUM**  
Soukenné náměstí 669

**BB CENTRUM**  
Vyskočilova 4  
Praha 4 – Pankrác

**HRADČANSKÁ**  
Stanice metra A,  
Hradčanská  
Praha 6

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

**OC NOVÝ SMÍCHOV**  
Plzeňská 8  
Praha 5

**SEIFERTOVA**  
Seifertova 570/55  
Praha 3

**OSTRAVA OC FORUM NOVÁ KAROLINA**  
Jantarová 4

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

**HRADČANSKÁ II**  
M. Horákové 119/201  
Praha 6

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

**OC QUADRIO**  
Spálená 22  
Praha 1

**TYLOVO NÁMĚSTÍ**  
Bělehradská 102  
Praha 2

**PARDUBICE PALÁC PARDUBICE**  
Masarykovo nám.  
2799

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

**ITALSKÁ**  
Italská 1  
Praha 2

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

**OC SPEKTRUM**  
Obchodní ulice 113  
Čestlice – Praha-východ

**VODIČKOVA**  
Vodičkova 33/709  
Praha 1

**PARDUBICE HLAVNÍ NÁDRAŽÍ**  
náměstí  
Jana Pernera 217

**DBK**  
Budějovická 1667/64  
Praha 4 – Krč

**JEČNÁ**  
Lipová 512/22  
Praha 2

**MORÁŇ**  
Karlovo náměstí 8  
Praha 2

**PALLADIUM**  
náměstí Republiky 1  
Praha 1

**BRNO JOSEFSKÁ**  
Josefská 427/14

**PLZEŇ OC PLAZA**  
Radčická 2

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

**LETIŠTĚ VÁCLAVA HAVLA PRAHA**  
Aviatická  
Terminál 1  
Praha 6

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

**PASÁŽ OASIS**  
Sokolovská 394/17  
Praha 8 – Karlín

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

**TEPLICE OC OLYMPIA**  
Srbická 464

**GALERIE BUTOVICE**  
Radlická 117  
Praha 5

**JIŽ BRZY LETIŠTĚ VÁCLAVA HAVLA PRAHA**  
Aviatická  
Terminál 1, bezcelní zóna  
Praha 6

**MY NÁRODNÍ**  
Národní 63/26  
Praha 1

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

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

**ÚSTÍ NAD LABEM FORUM ÚSTÍ NAD LABEM**  
Bílinská 34-90/6



Najdete nás také na sociálních sítích

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



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