

2025 Jaro Spring

Magazín

Leo Express

CZ

TÉMA

Malá radost
taky radost...

DESTINACE

Historické
perly Slovenska

EN

TOPIC

Every Little
Bit of Joy...

DESTINATION

Historical Jewels
of Slovakia

POJISTÍME VÁS VE VŠECH SMĚRECH



Česká podnikatelská
pojišťovna

A je to pojištěno!



Milí cestující,

CZ Doufáme, že vám jarní číslo našeho magazínu udělá radost – právě ta je totiž jeho hlavním tématem. Radost může mít mnoho podob, od velkých životních událostí až po drobné každodenní maličkosti, které nás zahřejí u srdce. Radost a inspiraci jsme pro vás hledali v článcích a rozhovorech, které vám zpříjemní cestu.

Čekají vás tipy na historické památky a architektonické klenoty po trase našich vlaků na Slovensku nebo fascinující technické památky v Čechách, na Moravě a ve Slezsku. Pokud vás zajímá, co stojí za hladkým chodem našich vlaků, určitě si přečtěte rozhovor s naším mistrem údržby Ondrou. Přinášíme i rozhovor se stand-up komikem a spisovatelem Petrem Vydrou, který vám prozradí, kde hledat inspiraci pro svá vystoupení a zda existuje zaručený recept na to, jak rozesmát publikum.

Nově jsme do magazínu zařadili také dvoustránku pro naše nejmenší cestovatele! Děti se mohou těšit na zábavné úkoly s vlakovou tematikou. Doufáme, že se tato novinka stane oblíbenou součástí vašeho rodinného cestování.

Přejeme vám příjemnou cestu a spoustu radosti nejen během čtení, ale i v každodenním životě! •

Vaše Lea

Dear passengers,

EN We hope to bring you joy and pleasure with the spring issue of our magazine. Because joy and happiness is its main topic. Happiness can take many forms – from big achievements to everyday pleasures which make us feel warm at heart. We wanted our articles and interviews to be of that kind.

There are tips for historical monuments and architectural jewels along the routes of our trains in Slovakia, or fascinating technological wonders in Czechia, Moravia, and Silesia. If you want to know who is behind the smooth operation of our trains, read the interview with our Maintenance Manager Ondra. Or enjoy the interview with stand-up actor and writer Petr Vydra who will reveal his sources of inspiration and speak about the best ways to make people laugh.

We have newly included two pages for our little passengers! Children can try to solve amusing riddles, all inspired by trains. We hope this new section of the magazine will make your family journeys even more enjoyable.

We wish you a pleasant journey and a lot of happiness in your everyday life! •

Your Lea

DESTINACE | DESTINATION

- (10) Historické perly Slovenska |
Historical Jewels of Slovakia

TÉMA | TOPIC

- (18) Malá radost taky radost... |
Every Little Bit of Joy...

TÉMA | TOPIC

- (26) Stand-up? Stále sázka
na nejistotu, říká Petr Vydra |
Stand-up? Always Unsure Bet,
says Petr Vydra

TÉMA | TOPIC

- (34) Endorfin a spol. |
Endorphin et al.

INSPIRACE | INSPIRATION

- (58) Za technickými divy minulých věků |
Technological Marvels of the Past

PŘEDSTAVUJEME | INTRODUCTION

- (72) Mistr údržby:
Na své práci miluji její rozmanitost |
Maintenance manager:
I Love the Variability of my Work

PRO DĚTI

- (80) Čtení a hry pro nejmenší pasažéry

**(CZ) Bezpečná tiskovina**

Obálka Magazínu Leo Express je ošetřena anti-mikrobiálním lakem, který z něj dělá bezpečnou tiskovinu. Časopis si tak mohou bezpečně prohlédnout všichni cestující, aniž by se stal přenašečem bakterií, plísni nebo virů.

(EN) Safe printout

The cover of this magazine is treated with anti-microbial coating, which makes it a safe printout. In this way, all passengers can look safely through it without the magazine becoming a carrier of bacteria, fungi and viruses.

Magazín Leo Express**Pro Leo Express vydává |
Published for Leo Express by:**

COT group s.r.o.
Garden Eleven
Kubánské nám. 1391/11
100 00 Praha 10 – Vršovice
IČO: 25098853

Redakční rada | Editorial board:

Eva Frindtová, Emil Sedlařík,
Lea Macíková, Petr Manuel Ulrych

Texty | Texts:

Jakub Jukl, Bibiana Munková,
Petr Manuel Ulrych

Překlad | Translation:

Kateřina Šebková

Korektury | Proofreading:

Táňa Holasová

Foto | Photos:

Není-li uvedeno jinak,
jsou fotografie z Shutterstock.com |
Shutterstock.com – unless others
copyrights.

Foto na titulní straně | Cover photo:

Shutterstock.com

**Grafická úprava a sazba |
Graphic Layout and Composition:**

Eva Zilvarová

Produkce | Production:

Julie Válková

Tisk | Print: Triangl, a.s.**Inzerce | Advertisements:**

COT group s.r.o.
Tel.: +420 735 177 676
E-mail: inzerce@cot.cz
Vydavatel neručí za obsah inzerátů. |
The publisher carries no legal
responsibility for the content of
any advertisements appearing
in this magazine.

Registrace Ministerstva kultury České republiky | Registration of the Ministry of Culture of the Czech Republic:
MK ČR E 20950

Vychází 4× ročně |
Published 4 times a year

Místo vydávání | Place of publication:

Praha | Prague

Vydání | Publication:

březen – květen 2025
March – May 2025

Uzávěrka příštího vydání |

Copy Date of the Next Issue:
22. 4. 2025 | 22 April 2025



Aquapalace Hotel Prague

4* hotel s jedním z největších aquaparků v Evropě

4-star hotel with one of the largest water parks in Europe



TEXT: -red-
FOTO: archiv organizátorů akcí,
Shutterstock.com

TIPY TIPS



6
TIPY



ACADEMIA FILM OLOMOUC 2025

60. ročník mezinárodního festivalu populárně-vědeckých filmů, který pořádá Univerzita Palackého v Olomouci, opět přiblíží taje naší planety i vesmíru a představí zásadní posuny ve vědeckých objevech formou faktografických filmů, dokumentů a diskuzí, přednášek či panelových debat. Součástí je i bohatý doprovodný program.

ACADEMIA FILM OLOMOUC 2025

The 60th year of the international festival of science documentary films organised by Palacky University Olomouc will uncover the secrets of our planet and the universe. It aspires to present the latest development in research and science through documentary films, lectures, and discussions. A rich accompanying program is included.



Olomouc, 22.-27. 4. 2025
www.afo.cz

2

OLOMOUC
OLOMOUC





1

PARDUBICE
PARDUBICE

PARDUBICKÉ HUDEBNÍ JARO

Již 47. ročník festivalu Pardubické hudební jaro proběhne v koncertních sálech, divadlech, památkových objektech i méně tradičních prostorách v Pardubicích a dalších místech kraje. Hvězdou festivalu bude Janoska Ensemble a jeho moderní pojetí Vivaldiho koncertu Čtvero ročních dob. V Sukově síni celý festival zahájí trumpetista Reinhold Friedrich s Komorní filharmonií Pardubice.

PARDUBICE MUSIC SPRING

The 47th year of the Pardubice Music Spring festival will take place in music halls, theatres, historical buildings and other venues in Pardubice and other towns of the region. Among the many philharmonic and chamber performances, the highlight should be the Janoska Ensemble with their modern interpretation of Vivaldi's Four Seasons.



Pardubický kraj, 30. 3. – 31. 5. 2025
www.pardubicekehudebnijaro.cz

3

PRAHA
PRAGUE

UNITED ISLANDS OF PRAGUE

Ostrovky v centru Prahy a další netradiční místa znovu ožijí hudbou a novými jmény napříč žánry. Na dalším ročníku mezinárodního open-air festivalu opět vystoupí nespočet talentovaných hudebníků. Festival se soustředí na představování objevů tuzemské i světové hudební scény, které se v budoucnosti stanou hvězdami. Součástí akce je i koncept Ostrovů Inspirace.

UNITED ISLANDS OF PRAGUE

The islands in the centre of Prague and other special places in the city will present music of all genres. A vast number of top-level musicians will meet again at the famous open-air festival, which focuses on introducing new names on the Czech and international music stage. The event also includes the project entitled Inspiration Islands.



Praha, 1.–3. 5. 2025
www.unitedislands.cz

7
TIPS



Moderní technologie pro vaše pohodlné cesty



Informační
systémy



Audio systémy



Palubní Wi-Fi



Rezervační
systémy



AMiT
transportation

SPIŠSKÝ HRAD
SPIŠ CASTLE

10
DESTINACE

Historické perly **SLOVENSKA**

Slovensko je proslulé svými přírodními krásami. Ale země našich sousedů je bohatá i na historické památky. Máme pro vás několik tipů na architektonické klenoty, které byste při svém – třeba letošním jarním – putování neměli minout.

TEXT: Karol Nagy

FOTO: Shutterstock.com

CZ Mezi nejznámější historické památky patří hrady a zámky, kterých má země opravdu početně. Zvláštností Slovenska je, že kvůli tureckému nebezpečí byly často hrady udržovány jako vojenské pevnosti až do počátku 18. století a díky tomu se mnoho z nich zachovalo v překvapivě dobrém stavu. →



11
DESTINATION

Historical Jewels of Slovakia

Slovakia is widely known for its natural beauties, but the country is also very rich in historical monuments. We would like to introduce several architectural marvels which could lure you to travel to Slovakia, maybe this spring.

EN Slovakia can boast of an enormous number of castles and palaces. Because of the constant threat of an Ottoman invasion in the past centuries, the castles and forts in the country were well managed until the early 18th century, so that many have survived in remarkably good condition.

THE BIGGEST OF THE BIG

The most famous among them is Spiš Castle. Its monumental ruins overlook the country named after it – Spiš, formerly also Szepes or Scepusium. When

you look at the magnificent walls, it is hardly surprising that it was one of the largest castles in Europe.

Its origins date back to the 12th century. Its fortifications played an important role in the defence against the 1241 Mongol invasion. →

NEJVĚTŠÍ Z NEJVĚTŠÍCH

Nekorunovaným králem mezi slovenskými hrady je Spišský hrad. Jeho monumentální zřícenina shlíží na krajinu, které dal jméno: Spiš neboli Spišská župa. Při pohledu na jeho zdi nepřekvapí, že hrad patřil k největším hradům v Evropě.

Jeho počátky sahají až do 12. století. Zdejší opevnění se osvědčilo při obraně země proti mongolskému vpádu roku 1241, proto je panovníci dále rozšiřovali. Pozdně středověká stavební fáze hradu je spojena s českými dějinami. Jedná se o opevněné prostranství na úpatí hradního vrchu. Vzniklo po roce 1440, kdy se Spišský hrad stal útočištěm královského vojska složeného z bývalých husitů a vedeného českým hejtmánem Janem Jiskrou z Brandýsa. Právě on nechal pro ochranu vojáků zbudovat opevněné předhradí, které rozšířilo

areál hradu více než dvojnásobně. Hrad fungoval jako vojenská pevnost až do počátku 18. století. V roce 1780 jej postihl požár, který dokončil dílo zkázy. A tak se nám největší slovenský hrad dochoval jako romantická zřícenina. Roku 1993 byl zapsán na listinu UNESCO.

PEVNOST NAD PREŠOVEM

Jako Spišský hrad byl centrem Spiše, centrem oblasti Šariš byl Šarišský hrad, ležící asi 5 km severně od

12

DESTINACE



HRAD STREČNO /
STREČNO CASTLE



That persuaded the rulers to keep expanding the castle.

The late medieval zone of the castle is linked to Czech history. The fortified part at the foot of the castle hill was erected after 1440 when royal mercenaries, many of them former Hussite warriors, were garrisoned at the castle. Their commander, the Czech John Jiskra

of Brandýs conducted the construction projects which more than doubled the area of the castle. The castle continued to be used as a military base and fortress until the early 18th century. A vast fire completed the devastation in 1780. The ruins of the largest Slovak castle were included on the UNESCO World Heritage List in 1993.

FORT ABOVE PREŠOV

Just as Spiš Castle was the centre of Spiš, the Šariš region (formerly Sáros) is located around Šariš Castle, some 5 km North of Prešov. Its ruins reveal the gradual process of its construction. The oldest part, the monumental

Prešova. I on se dochoval jako zřícenina a na jeho pozůstatcích můžeme sledovat postupný vývoj pevnosti. Na nejvyšším místě stojí monumentální obranná věž o rozměrech 13,2 x 13,2 m a tloušťce zdí 4,5 m, nejstarší stavební fáze hradu. Později bylo celé návrší obeháno hradební zdí s válcovými věžemi. Ty umožňovaly lepší obranu hradu, na němž si v 15. století vylámali zuby i bojovníci uherského krále Matyáše Korvína. A nechybí ani

pětiboký dělostřelecký bastion ze 17. století, kryjící přístup k bráně po úbočí kopce. Šarišský hrad byl tehdy důležitou protitureckou pevností s posádkou až 200 vojáků.

HRADY, KAM SE PODÍVÁŠ

Zemí zaslíbenou slovenským hradům je údolí řeky Váh. Kdybychom měli psát o všech, zabralo by to mnoho stran, proto se omezíme jen na nejvýznamnější hrady horního Váhu. Jeden z nich najdeme přímo v Žilině, v městské části Budatín, kousek od vlakového nádraží. Jedná se o Budatínský hrad, dnes tedy spíše zámek. Jeho středověký původ ale prozrazuje válcová obranná věž. V hradě jsou expozice Povážského muzea, které seznamují návštěvníka nejen s životem na tomto sídle, ale i s historií drátenictví. Hradní areál je obklopen romantickým anglickým parkem, který láká k poklidným procházkám. →



HRAD LIETAVA /
LIETAVA CASTLE

13
DESTINATION

defence tower on the top of the hill is more than 13 m long and wide, and its walls are 4.5 m thick. The hill was later surrounded by a fortified wall with cylindrical towers which enhanced the defensive potential of the castle. The Hungarian king Matthias Corvinus failed to conquer it in the 15th century. The 17th century

added a pentagonal artillery bastion which secured the access to the gate. Šariš Castle and its 200-men garrison played an important role in the defence against Ottoman attacks.

CASTLES WHEREVER YOU LOOK

The valley of the River Váh is particularly rich in medieval architecture. We would need many pages to describe all the castles in the area. Let us focus on the most notable ones. The first is located directly in the town of Žilina. Budatín Castle, not far from the train station, looks rather like a fancy palace today. The testimonies of its medieval origins include the cylindrical defence tower. →



Úplně jiný zážitek nabízí hrad Lietava, jehož zřícenina se vypíná kousek od Žiliny. Jeho bílé vápencové zdi, které ostře kontrastují se zelení okolních lesů, prozrazují, že tu stála opravdu mohutná pevnost. V 16. století tu prý byla posádka téměř 300 žoldnéřů. O tom, že hrad fungoval ještě dlouho do novověku, svědčí i vcelku moderní šestiboká bašta, přistavěná k severozápadnímu nároží na počátku 17. století.

Za nejpevnější hrad celého Pováží bylo považováno Strečno. To se tyčí na strmé skále, která spadá přímo do Váhu. Jde o velmi dobře zachovanou zříceninu, včetně věže a hradní kaple. Zajímavostí je, že hrad byl pobořen záměrně na konci 17. století, aby se nestal útočištěm protihabsburských povstalců. V předhradí je postavena replika středověké vesnice s názvem Paseka, přibližující život poddaných.

NEJVĚTŠÍ CHRÁM SLOVENSKA

K historickým památkám nepatří jen hrady. Slovensko se může pochlubit i spoustou krásných kostelů. Ten největší a asi i nejkrásnější je Dóm sv. Alžběty v Košicích. Je to nádherná gotická stavba, která vznikala od konce 14. století a dokončena byla roku 1508. Při chrámu je sídlo košického arcibiskupství, a tak se někdy říká, že to je nejvýchodnější gotická katedrála v Evropě. Není to tak úplně pravda, protože architektonicky se o katedrálu nejedná a podobné gotické dómy najdeme třeba i v rumunském Sedmihradsku, které leží východněji – je ale pravda, že tamní chrámy byly košickým dómem inspirované.

A JEŠTĚ JEDNOU UNESCO

Zemi našich východních sousedů máme spojenou především s vesničkami a salašemi na úpatí hor. Samozřejmě že toho nabízí mnohem více, ale i tohle je Slovensko! Slováci jsou na svou lidovou kulturu právem hrdí a opatrují ji mimo jiné i ve venkovských skanzenech. Asi nejvýznamnějším je ten ve Vlkolínci u Ružomberoku, který je dokonce zapsán v UNESCO. V této roubené podhorské víscce jako by se zastavil čas. Můžete tu nahlédnout do chaloupek a chlévů nebo se zúčastnit pravidelných folklórních akcí a poznat život chudých venkovanů a pastevců v uplynulých stoletích. Život chudý, a přesto možná svým způsobem bohatší než ten dnešní... •

Košický dóm je skvostem gotické architektury.

The Košice Cathedral is a gem of Gothic architecture.





EN → The castle hosts expositions of the Váh Museum about the history of the region and wirecraft. The castle is surrounded by a romantic English-style park, perfect for quiet walks.

The ruins of Lietava, not far from Žilina, are a completely different thing. Its white limestone walls shine against the green of the woods. It used to be a magnificent fort, manned by nearly 300 mercenaries in the 16th century. The modern hexagonal tower in the northwest corner of the court was built as late as the 17th century.

Strečno used to be praised as the most powerful castle in the region. It is built on a high rock overlooking the river. Its well-preserved ruins include the tower or the chapel. The castle was most probably deliberately damaged in the late 17th century to prevent anti-Habsburg rebels from using it. You can also visit a replica of a medieval village named Paseka which shows the life of common people of the time.

THE BIGGEST SLOVAK TEMPLE

In addition to impressive castles, Slovakia can also boast of a number of stunning churches. The biggest and one of the most admired one is the Church of St. Elizabeth in Košice. The magnificent gothic structure was completed in 1508. The seat of the Košice Archiepiscopate, it is said to be the easternmost gothic cathedral in Europe, but its architecture does not meet the criteria for a cathedral. Also, similar churches can be found further

east – in Transylvania, Romania – although they were all inspired by the Košice Dome.

UNESCO ONCE AGAIN

An inseparable part of the image of Slovakia are the picturesque villages and shepherds' huts on the slopes of the mountains. Slovaks are deservedly very proud of their folk culture, keeping multiple open-air village museums. One of the most important ones, in Vlkolínec near Ružomberok, is included on the UNESCO World Heritage List. You can inspect the wooden chalets and animal sheds in the charming mountain village, or you can watch a living museum event to learn about the life of poor countryfolk in the past centuries. Poor as the villagers were, their life was in some ways richer than ours... •

Velikonoční jarmark

12. 4. 2025

ZAHÁJENÍ SEZÓNY V TÁBOŘE

**ZAŽIJTE
TÁBOR**
visittabor.eu



10. 5. 2025
Mint market

16

INZERCE

CO NAVŠTÍVIT

- Muzeum fotografie a moderních obrazových médií
- Muzeum Jindřichohradecka
- Státní hrad a zámek
- Dům gobelinů
- Hvězdárna a planetárium

HRADEC AKTIVNĚ

- Jindřichohradecká šifrovačka
- Stezka zámeckých pánů
- Disogolf a fotbaggolf



**Jindřichův
Hradec**



ZÁMEK

VYHLÍDKOVÁ VĚŽ

STARÁ RADNICE

KRÝZOVY JESLIČKY

infocentrum.jh.cz

FB Kam v Hradci
IG kam.v.hradci



INFOCENTRUM
TRAVEL & TOURS

Panská 136/1
Jindřichův Hradec 37701





**Do Prahy vlakem,
po městě
s PID Lítačkou.**



Vyhledávač
tras



Nákup
jízdenek



Dlouhodobé
kupóny



Mapa



Parkování

Aplikace najde spoj, vyřeší
jízdenku, ukáže cestu.

Stáhněte si ji i vy.



Malá radost TAKY RADOST...

TEXT: Bibiana Munková

FOTO: Shutterstock.com

V dnešním hektickém světě plném povinností a každodenního stresu je snadné zapomenout na jednu z nejdůležitějších věcí – dělat si radost. Drobné okamžiky štěstí mají zásadní vliv na naši psychickou pohodu, fyzické zdraví, a dokonce i na výkon našeho mozku. Dopřávat si je můžeme cíleně.

18

TÉMA



CZ Psychologové se jednoznačně shodují, že pozitivní emoce mají zásadní vliv na naši mysl a tělo. Studie americké psycholožky Barbary Fredrickson dokládají, že drobné radosti rozšiřují naši mysl, zlepšují schopnost řešit problémy, posilují odolnost vůči stresu a podporují mezilidské vztahy. Navíc pravidelná zkušenost radosti podporuje dlouhodobé pocity štěstí a pohody.

UŽ JSTE MĚLI KÁVU?

Chcete-li si užívat maličkosti v každodenním životě, zkuste si všímat krásy okamžiku. Každý den přináší drobné radosti, které jen čekají, až je objevíme. Vůně čerstvě uvažené kávy, jemný vánek na tváři nebo pohled na oblohu plnou hvězd, to všechno jsou příležitosti k radosti. Může to znít povrchně či všedně, ale zkuste to, opravdu to funguje. A je to podloženo i vědecky. Studie z roku 2023, kterou vedli výzkumníci z University of California, ukázala, že i drobné radosti jako šálek kávy či poslech oblíbené hudby fungují jako stimulanty, které ovlivňují aktivitu mozku. Vědci využili technologie MINDWATCH a zjistili, že tyto pozitivní zážitky nejen zlepšují naši náladu, ale také zvyšují schopnost soustředit se a rychleji řešit problémy. Nejlépe v tomto směru fungovala známá

energická hudba, pozitivní výsledky ale byly zaznamenány i u hudby generované prostřednictvím nástrojů umělé inteligence.

NAJDĚTE SI SVÉ MALÉ RITUÁLY

Podobně mohou fungovat i drobné rituály, které mohou dát každému dni strukturu a radost. Zaveďte si ranní rituál, kdy si vychutnáte něco dobrého bez rozptylování, nebo třeba pravidelnou chvíli klidu při čtení oblíbené knihy. Tyto drobné momenty vám mohou pomoci zpomalit a užít si přítomnost. →

Every Little Bit of Joy...

In our hectic world full of tasks, challenges, and everyday stress, it is easy to forget about one of the crucial things in life – to make ourselves happy. Ephemeral whiffs of joy are essential for our mental wellbeing, physical condition, and even the performance of our brain. And we can evoke them deliberately.

EN Psychologists agree that positive emotions have a significant positive impact on our mind and body. American psychologist Barbara Fredrickson provides evidence that everyday tiny pleasures help expand our mind, improve our problem-solving capacity, boost our resilience, and enhance interpersonal relations. Regular experience of joy incites a lasting feeling of happiness and satisfaction.

HAVE YOU HAD COFFEE YET?

To enjoy these brief moments of joy, try to pay attention to all the pleasant and beautiful things around →





Důležité je také obklopovat se věcmi, které nám přinášejí radost, a lidmi, s kterými je nám dobře a kteří nás inspirují. Je to pro nás zdrojem energie.

DENÍK VDĚČNOSTI

Chcete praktickou radu, jak docílit pocitu radosti? Zkuste si vést tzv. deník vděčnosti. Ten je jedním z neefektivnějších nástrojů. Pokud už plánujete, jak po příjezdu do cílové stanice zaběhnete do nejbližšího papírnictví a budete se ptát po nejnovějším vydání deníku vděčnosti, zadržte. Stačit vám bude úplně obyčejný blok či sešit. Princip je totiž úplně prostý: každý večer si zkuste zapsat tři věci, za které jste ten den vděční. Mohou to být drobnosti, jako jsou krásné počasí, úsměv od kolegyně či kolegy, nebo úspěšné dokončení úkolu. Jsou-li platné výsledky studie publikované v časopise *Journal of Personality and Social Psychology*, měli byste díky tomu pociťovat zlepšení psychické pohody, na svět byste měli nazírat optimističtěji a cítit úbytek stresu.

MINDFULNESS

Dalším nástrojem, který můžete vyzkoušet, je technika zvaná Mindfulness. Ta nás učí soustředit se na přítomný okamžik. Zkuste během dne na chvíli zavřít oči, soustředit se na svůj dech a věnovat pozornost svým myšlenkám a pocitům. Zkrátka meditovat, řekl by buddhista. Samozřejmě pokud právě neřídíte vlak nebo neoperujete. Takové krátké okamžiky nám pomáhají lépe zvládat stres a plně si užít přítomnost. →



you. Every day can bring you tiny pleasures that are waiting to be revealed. The smell of freshly made coffee, pleasant breeze on the face, or the sight of a starry sky. It might sound superficial and mundane, but all these things can give you an invaluable moment of pleasure. And there is scientific evidence!

A study conducted by researchers at the University of California in 2023, showed that these tiny pleasures, like a cup of coffee or listening to music, stimulate the activity of our brains. Using the MINDWATCH technology, the researchers ascertained that these incentives not only improve our moods and feelings, but boost our concentration and improve our problem-solving ability. The best results were recorded with listening to well-known dynamic music, but very positive impact was observed also in respondents listening to AI-generated music.



ESTABLISH YOUR OWN RITUALS

Minor daily rituals can help set the structure of your schedule, and make you enjoy your day. Establish a morning ritual – enjoy a peaceful delicious breakfast and don't let anything distract you, or spend some time reading a book. These special moments can help you slow down and appreciate the present moment.

It is equally important to surround ourselves with things that bring us pleasure and people who make us feel good and inspired, because these can boost our everyday energy.

GRATITUDE DIARY

Do you want to do something practical and efficient to enhance your ability to enjoy simple pleasures? Try to keep a diary

in which you record the things that made you feel good. You do not need any special stationery product, a simple notebook will do. Every evening before you go to bed, sit down, think back, and write down three things that happened that day, and for which you feel grateful. It does not have to be anything exceptional. Go with simple things, such as fine weather, a nice smile from a colleague, or the completion of a task. According to a study published in the Journal of Personality and Social Psychology, you should soon observe improvement of your mental wellbeing, you should take a more optimistic attitude to the world, and feel less stress.

MINDFULNESS

Another tool that you can try is a technique called mindfulness. It teaches us to appreciate each present moment. During the day, try to find a moment to sit back, close your eyes, concentrate on the rhythm of your breathing, and focus on your thoughts and feelings. It is very close to meditation. These short moments of repose can help you deal with stress.

BEAUTY LIES IN THE EYE OF THE BEHOLDER

Professor Martin E. P. Seligman, the pioneer of positive psychology, emphasises that the feeling of happiness is not incited mainly by big achievements in life, but much rather depends on our ability to enjoy everyday sensations. His book entitled Flourish identifies the key to happiness as the ability consciously to seek and find minor stimuli of pleasure all around us. →

CZ → KRÁSA V JEDNODUCHOSTI

Profesor Martin E. P. Seligman, průkopník pozitivní psychologie, zdůrazňuje, že pocit štěstí není spojen jen s velkými životními událostmi, ale především se schopností ocenit každodenní maličkosti. Ve své knize Vzkvétání píše o tom, jak je klíčem ke štěstí schopnost vědomě prožívat radostné okamžiky, které se nacházejí všude kolem nás.

Jon Kabat-Zinn, odborník na mindfulness, dodává: „Každý okamžik v sobě nese potenciál radosti, pokud se na něj zaměříme.“ Jeho slova potvrzuje i moderní věda – právě vědomé zaměření se na drobné radosti zvyšuje naši schopnost nalézat štěstí ve všedním životě.

Jak už bylo uvedeno – technologie MINDWATCH ze zmíněné studie navíc ukazuje, že drobné každodenní radosti mohou stimulovat kognitivní schopnosti mozku a přispívat k jeho lepšímu fungování. Tedy nejen že sami sobě přinášíme štěstí, ale zároveň posilujeme svoje mentální schopnosti.

PROČ PRÁVĚ MALÉ RADOSTI?

Občas se můžete setkat s parafrází myšlenky Svatopluka Čecha, že „malý ten, kdo zná jen malý cíl“. Jistě, honba za velkými cíli může být motivující, ale často je také spojena s odkládáním pocitu štěstí. Často si říkáme: „Budu šťastný, až si koupím dům, dostanu povýšení, dokončím projekt...“ Jenže tento způsob myšlení může vést k tomu, že přehlídíme krásu přítomného okamžiku. Pokud si naopak vytvoříme návyk, že si užíváme každodenní drobnosti, získáme pocit spokojenosti hned, bez ohledu na okolnosti.

Vyzkoušejte některé z výše uvedených tipů, najdete si čas na drobné radosti a objevte, jak jednoduché je žít radostnější a naplněnější život. Jak řekl Henry David Thoreau: „Štěstí je jako motýl. Když ho budete pronásledovat, vždy vám unikne. Ale pokud budete tiše sedět, může si na vás sednout.“ České přísloví o tom, co udělá štěstí, když se unaví, asi znáte, že? •

22
TÉMA



WHY SMALL PLEASURES?

“A man's worth is no greater than the worth of his ambitions,” said Marcus Aurelius. Indeed, big ambitions can be motivating, but they often suppress or eliminate feelings of happiness. We often tend to associate feelings of happiness with future achievements: “I will be happy when I buy a house, when I get promoted, when I finish this project...” But this way of thinking can make us ignore the beauty of the present moment. If we learn to enjoy everyday pleasures, we can be happy right now.

Try some of the tips, focus on tiny pleasures, and see for yourselves how easy it is to make your life happier and more fulfilling. Henry David Thoreau once said: “Happiness is like a butterfly, the more you chase it, the more it will evade you, but if you notice the other things around you, it will gently come and sit on your shoulder.” •

EN → According to mindfulness promoter Jon Kabat-Zinn, every moment has the potential to make us happy if we focus on it. And modern research agrees. Mindful attention paid to tiny pleasures increases our tendency to consider our everyday lives happy. The MINDWATCH technology used in the above-mentioned study shows that such small pleasures have the power to stimulate our cognitive functioning and improve the performance of our brain. In addition to deliberately making ourselves happy, we can also work on increasing our mental performance.

ASTRATEx



10% sleva na vše do konce května s kódem **LEOEXPRESS10**.

Spacer 3D Breeze Turquoise. Léto sluší každým křivkám.

500 milionů zákazníků
Renfe každoročně cestuje
po celém Španělsku.
16 000 zaměstnanců Renfe
zase pracuje na tom, aby pro
ně zajistili ty nejlepší služby:
přesnost, bezpečnost
a pohodlí.

*Všichni se staráme o to,
na čem nám záleží.*

*At Renfe we have
500 million customers
who travel across Spain every year.
And **16,000 employees** who
work to give the best
service: punctuality,
safety and comfort.*

*We all care about what
we cherish the most.*

MÁME SPOLEČNOU CESTU

"We share the same journey"

Leo Express, powered by Renfe.
V roce 2021 se společnosti Renfe a Leo Express
spojily a pokračují v růstu společně.

Leo Express, powered by Renfe.
From 2021 Renfe and Leo Express
have joined to continue growing together.



renfe

STANI



26

TÉMA

D-UP?

Stále sázka na nejistotu, říká Petr Vydra

Znáte ho nejspíš jako introvertního intelektuála, který se většinou s vážnou tváří snaží svými historkami pobavit natěšené publikum. Vystudovaný herec Petr Vydra však rozdává radost i jako spisovatel, redaktor, moderátor, dramaturg, scenárista... V tomto rozhovoru jsme s ním mluvili o všech jeho rolích, ale také o jeho vztahu k cestování a vlakům.

27
TOPIC

TEXT: Petr Manuel Ulrych
FOTO: Andrii Konontsev /
archiv Petra Vydry

Always Unsure Bet, says Petr Vydra

You will know him as a reticent intellectual who always keeps his serious face while entertaining his eager audience with his talks. Petr Vydra is not only an actor, but also a writer, editor, presenter, and script writer... We met to discuss all his life roles, but also his attitudes to travelling and trains.

CZ → Svými stand-upy usilujete o smích diváků, co ale spolehlivě rozesměje vás?

Mě většinou rozesměje něco, co nemělo tu ambici, stalo se omylem a své aktéry nějak zaskočilo. Takže se směju například videím s různými trapasy a karamboly, pochopitelně pokud u nich nedošlo k úrazu. A pokud jde o umění, často se i tam směju fyzickému humoru, u kterého si dobře odpočinu od toho slovního, který je mou profesí.

Na pódiu působíte jako typický Kozoroh – pragmatický introvert, „slušňák“, milovník suchého humoru. Jste takový i v soukromí? Pokud ano, jak vůbec došlo k tomu, že jste se začal věnovat komediálním stand-upům? Já, který jsem se narodil ve stejný den jako vy, si to osobně nedovedu představit...

Pro humor, jako pro každou tvorbu, je nezbytná osobitost. A nikde není řečeno, jakého druhu ta osobitost má být. A protože stand-up patří do oblasti autorského herectví, tedy vychází z protagonisty nejprve jako z autora, na kterého naváže herec, který se skrývá v té samé osobě, nemůže ze sebe protagonista dělat někoho příliš jiného, než kým je. Spíš hledá vedle svého autorského hlasu i svůj herecký projev, tedy jakéhosi zesíleného jevištního sebe. A tak se introvert a slušňák může při stand-upu projevovat jako introvert a slušňák ještě víc než v životě. Jde zkrátka o tu vnitřní pravdu.

Mimochodem – ve stejný den jako my dva slaví narozeniny i Rowan Atkinson. Jaký vztah máte k jeho Mr. Beanovi?

Na to jsem vlastně odpověděl v první otázce, pochopitelně vřelý. A mimochodem se se mnou nemějí ani jeho úvahy o tom, že komik v sobě má jediné alter ego, které za něj mluví nejlépe, v němž je zkrátka nejlepší, a to v sobě musí hledat. Atkinson jako příklad zmiňuje Chaplina a jeho postavu tuláka. My můžeme přidat Atkinsona a jeho pana Beana.

Kdo nikdy nestál na pódiu a nezkoušel rozesmát publikum, těžko si představí, co to obnáší. Vy jste ale vystudovaný herec a této disciplíně se věnujete už skoro 20 let. Je to pro vás výhoda a víte už díky tomu, kam sáhnout a co stoprocentně lidi rozesměje, nebo je to stále „sázka na nejistotu“? Míváte trému?

Já to trochu doplním. 20 let, a to letos rovných, se tomu věnuju pod značkou Na stojáka, která mě jaksí legitimizovala, protože do doby, než se obje-

EN → Your stand-up shows make people laugh, what makes you laugh?

The things that make me laugh are mostly those that were not meant to make people laugh, things that happen by chance and that surprise me. I like to laugh at various fail videos, provided there are no serious consequences. I also like to laugh at physical tricks or fails, which helps me relax from the verbal humour I create in my professional life.

You look like a typical Capricorn on the stage – a pragmatical introvert, a goody, keen on dry humour. Are you really like that? How did you actually become a stand-up performer? I was born on the same day as you, and I cannot imagine doing it ...

Your personality certainly defines the way you create humour, or in fact the way you create anything. But there is never one right personality. Stand-up comedy is a field of author acting, the performer is primarily the author, and acting is secondary, so you cannot really aspire to be very different from what you really are. You have to look for your scriptwriting voice, and then your acting position, you have to create a boosted stage version of yourself. A stand-up show can turn an introvert goody to a more introverted bigger goody. The inner truth gets the spotlight.

By the way, Rowan Atkinson was born on the same day as the two of us. How do you like his Mr. Bean?

This is just what I have been talking about. Indeed, I love the character. And I strongly agree with Atkinson's view that a comedian should look for an →



vila a já pod ní vystoupil, tu nebyla žádná představení inzerovaná jako stand-up. Takže jsem ho dělal třeba i deset a více let před tím. Jen jsem s tím zůstával poněkud na okraji a využíval k němu různé jinak pojaté a pojmenované příležitosti. Je to sázka na nejistotu, což k tomu patří. Kdyby tomu tak nebylo, tak jsme já i mé publikum roboti. Tahle skutečnost způsobuje jistou trému, která je projevem respektu k práci a vědomí nezaručenosti jejího výsledku.

Co považujete za hlavní zdroj inspirace, pokud jde o stand-upy?

Život a jeho další reflexe, ať už mluvené, či psané.

Vystupujete nejen v televizních pořadech, se svými pořady také jezdíte za diváky po celé zemi.

Baví vás toto cestování, →



Petr Vydra je jednou z tváří stand-upového projektu Na stojáka.

Petr Vydra is one of the faces of the stand-up project Na stojáka.



nebo ho berete spíš jako nutné zlo?

Abych přihřál vaši polívčičku, když je to vlakem, tak i baví. Je to ale hlavně nezbytnost pro ověřování materiálu pro natáčení.

Kam a jakým způsobem rád cestujete, pokud jde o dovolenou?

K moři, letadlem, s cestovkou, protože jsem mastňák, kterého nebaví přemýšlet o všem, co je k tomu potřeba.

Máte z cest, případně přímo z vlaku nějakou veselou příhodu, která vás třeba inspirovala k nějakému stand-upu?

Ke stand-upu ne, ale k povídce. Jmenuje se výstižně Ve vlaku a čtenáři ji naleznou v mé knize Hlas a jiné povídky. Když už jsme u toho, mým nejčerstvějším

titulem je kniha Deset deka Dekameronu. Odkazuju se v ní na klasika Boccaccia a jeho knihu Dekameron plnou kratochvilných, ale i napínavých příběhů. V té mé jsou také leccaké pikantérie, ale takové, které přináší život i s cenou, jakou je za ně občas potřeba zaplatit, takže milostné patálie, o nichž v knize vyprávím, jsou často antihrdinské. Teď přihřeju polívčičku i sobě – hodí se pochopitelně i do vlaku.

Jako herec se ale nevěnujete jen stand-upům – zkušenosti máte i z klasického divadla či filmu. Budeme mít v dohledné době šanci vidět vás na divadelních prknech nebo na plátně?

Díky streamovacím službám a reprízování v televizích se v nějakém hracím díle mohu objevit, kdy si jen budete přát, anebo mě v něm můžete zahlédnout nečekaně. Na to, že hraná tvorba není žádná moje doména, mě překvapuje, jak často mi moji různí známí hlásí, že mě viděli v nějakém filmu či seriálu a s radostí mé účinkování kvitují.

Vy jste takřka renesanční osobnost, takže krom herectví se věnujete třeba právě i zmiňovanému psaní. Jestli dobře počítám, na svém kontě máte dvě autorské knihy a povídkami či fejetony jste přispěl do několika dalších titulů...

Dvě vysloveně povídkové knížky jsem zmínil. Ta starší je pochopitelně asi po těch letech už rozebranější, zatímco ta poslední je pochopitelně co do dostupnosti větší sázka na jistotu. (I když od čeho jsou knihovny, že ano.) Nicméně ještě mohu zmínit své dvě další knihy, které jsou spíš fe-



alter ego, a better representation of himself.

Atkinson mentions Chaplin and his character of the tramp. We can add Atkinson and his alter ego Mr. Bean.

People who have never stood on the stage and never tried to make people laugh might find it hard to see what stand-up is about. You have been a stand-up performer for nearly 20 years. Is it getting better with time, do you know how to make people laugh now, or is it still an unsure bet? Does it make you nervous?

I will just correct it. I have been doing it for 20 years within the project Na Stojáka, which sort of legitimized it. Until this project started, there were no performances labelled as stand-up comedies. So, I had been doing it for some 10 years before that, but it remained sort of on the margin. I was



jetonové: Muž v karanténě a Moje koronakronika. A neutekly vám jen dva moje tituly ze čtyř knih spadajících do kategorií humor a fikce, ale i pátá, která je z jiného ranku, protože jde o knihu rozhovorů se zpěvákem Michalem Hrůzou Nebudu ti lhát.

Jste také scenárista a dramaturg. Chystáte něco v tomto směru?

Jeden stand-up komik mě neustále uhání o texty stand-upů, a sice já. Dost mě vytěžuje. Určitě za to může pořad Comedy Club, který ode mě poptává pravidelně víc výstupů, než kolik jsem schopen vyprodukovat v kvalitě, za kterou se můžu postavit.

Kdo vás zná ze stand-upů, může být překvapen tím, že jste se věnoval moderování v rádiu →



doing it on diverse and differently defined occasions. And as for your question, it is always an unsure bet. That is a part of the game. Neither I, nor the audience are robots. And yes, it does make me nervous. It is a symptom of my respect for the work and its uncertain results.

What is the main source of inspiration for your stand-up shows?

Life itself, and its reflections in various texts and comments.

You appear in TV shows, but also tour the country with your shows. Do you like touring, or is it just a necessary evil for you?

I like travelling by train, to peek in your field. But touring is necessary to test the content for filming.

And where and how do you like to travel when you go on holidays?

To the sea, by plane, with a travel agency, because I am too lazy to organise my travels myself and think of all the necessary things.

Has there ever been a funny situation on the train that inspired your stand-up shows?

Not for my stand-up shows, but it inspired a short story entitled On the Train. You can find it in my book The Voice and Other Stories. And talking about books, my latest book is entitled Decameron Degustation. It refers to the classic book of entertaining and adventurous stories by Boccaccio. My book contains many piquant plots taken from real life, but

there are also the unavoidable consequences. So, there are many antiheroes in the love adventures that I write about. And, indeed, the book is very suitable for reading on the train.

As an actor, you do much more than just stand-up shows. You act both in films and theatre plays. What will prevail in the near future, film or theatre?

Thanks to the streaming services and frequent rebroadcasts, you can see me in films whenever you please, or you might see me by chance. Given the rather low number of films I have worked on, it is surprising how often my friends tell me they have seen me on the screen.

You are a Renaissance person – you act, you write books... If I am not mistaken, you have →



Classic. Jak na tuto zkušenost vzpomínáte?

A jak byste popsal svůj vztah ke klasické hudbě?

Můj vztah ke klasice je kladný. Některá díla v populární hudbě mám sice radši, na druhou stranu některý pop mě irituje, zatímco klasika pro mě představuje takový zlatý střed. Krom teda výstřelků, které ale asi ani nebyly určeny k tomu, aby se poslouchaly. Ale ty jsme na Classicu nehráli. Vzpomínám na to rád, i když jsem tam humor uplatňoval spíš v takových pastelových barvách, protože ke stand-upu to moderování tam mělo opravdu daleko.

Děkuju vám za rozhovor.

A já vám, že jste mě touto cestou vzal do mého oblíbeného dopravního prostředku... •



written two books and numerous stories and columns.

I have mentioned my two books of short stories. The older one will be sold out now, but the newer one might be still available in stores. And there are always libraries. And then there are two books which contain mainly columns and reflections: *Man in Quarantine* and *Corona Chronicles*. So, those are four books of humorous and fictional writings, but I also have a fifth book, which is entirely different. It is a book of interviews with the singer Michal Hrzůza entitled *I Will Not Lie to You*.

You also write film and theatre scripts. Any plans in that rank?

I am incessantly being asked for stand-up scripts – by me. It keeps me quite busy. It is for the Comedy Club programme which requires me to write more scripts than I am able to produce in the quality I would like.

People who know you as a stand-up performer might be surprised to hear you worked as a host in Classic Radio. What was it like, and what is your attitude to classical music?

My attitude to classical music is very positive. I might be somewhat keener on popular music, but there are many pop songs that irritate me. Classical music is the golden mean for me, with the exception of certain excentric experiments, but we never broadcasted those in Classic Radio. It is a pleasant memory. But the humour there was sort of watercolour, very far from what I do in my stand-up shows.

Thank you for the interview.

And I thank you for taking me on a ride in my favourite means of transport... •

Pojištění na jednu cestu?
Dobrý



Celoroční pojištění na všechny cesty? Lepší



Jezdíte do zahraničí vícekrát za rok? Sjednejte si nové **celoroční cestovní pojištění MultiTrip** a buďte bez starostí na všech cestách.

Vybírat můžete ze 3 úrovní kvality, z variant pro jednotlivce, páry i rodiny, a díky 7 připojištěním si ho přizpůsobíte podle toho, co potřebujete.

ERVpojistovna.cz

To lepší cestovní pojištění



Evropská pojistovna

Endorfin a spol.

Dopamin, oxytocin, serotonin a samozřejmě endorfin. To jsou čtyři takzvané hormony štěstí, které produkuje lidské tělo. Právě na jejich přítomnosti a množství záleží míra našeho štěstí a radosti.

TEXT: Jakub Jukl

FOTO: Shutterstock.com

Úplně přesně vědecky je hormonem jen oxytocin a zbylé tři látky se nazývají neurotransmitery. Ale zůstaňme protentokrát u zažitého pojmenování „hormony štěstí“ pro celou tuto skupinu. Pojďme si tedy říci něco o tom, jak tyto látky fungují, a hlavně jak díky nim dosáhnout toho, abychom byli v životě šťastnější a spokojenější.

DOBŘE VYKONANÁ PRÁCE

Zažili jste někdy pocit štěstí při pohledu na posekanou zahradu, dopsaný článek nebo čerstvě upečený koláč? To se ve vašem mozku právě uvolnil „hormon odměny“ dopamin. Ten vzniká právě jako reakce na dobře odvedenou práci či splnění úkol. Je to látka, která má také velký podíl na vzniku a udržení motivace k další práci. Funkce dopaminu je ale mnohostrannější, je zodpovědný i za volní řízení pohybu a jeho nedostatek může způsobit Parkinsonovu chorobu. →

34

TÉMA

Endorphin et al.

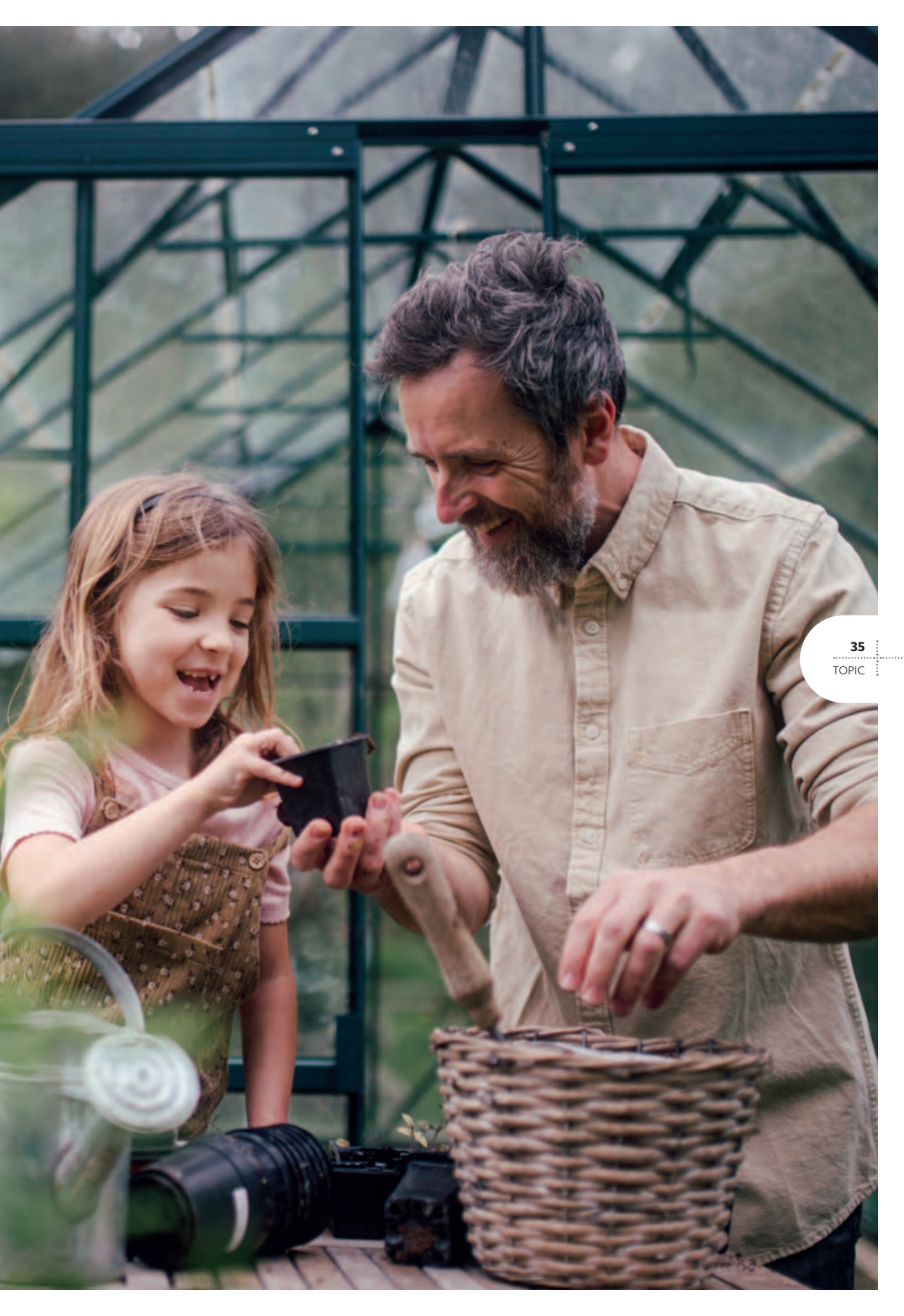
Dopamine, oxytocin, serotonin, and endorphin. Popularly called the “happy hormones”, these four chemicals are produced naturally by the human body, and their level determines and controls our feelings of happiness and joy.

Scientifically, oxytocin is the only real hormone among them, the other three are called neurotransmitters. But let us stay with the popular label of happy hormones for the whole group, and look at the way they work. And mainly, let us focus on how they can make us happier and more satisfied in our lives.

GOOD JOB

Have you ever felt really happy and satisfied looking back at your mown lawn, published article, or freshly baked cake? It is because the “feel-good hormone” dopamine has just been released in your brain in response to fulfilling a task. The chemical is largely responsible for sparking and keeping our motivation. But dopamine has other functions, too; it helps control our voluntary movements, and its deficiency can cause Parkinson’s disease.

Dopamine is in fact a double-edged sword. Its release can be induced by various drugs, and it is therefore one of the substances responsible →





Dopamin je vůbec dobrý sluha, ale zlý pán. Jeho uvolňování a následný pocit štěstí lze totiž zvýšit i konzumací drog, a tak je jedním z hormonů zodpovědných za drogové závislosti. Zůstaňme tedy raději při tom, že si tento „hormon odměny“ budeme v těle vyvolávat přirozenou cestou. Tedy smysluplnou prací a plněním úkolů, třeba i těch malých, které si vytyčíme. Vždyť „člověk roste s úkoly“ – a s těmi splněnými roste i jeho štěstí.

STAČÍ JEN POHLAZENÍ

Pokud čtete tento článek, má to z valné části na svědomí oxytocin. Právě díky tomuto „hormonu lásky“ jsme totiž my všichni přišli na svět. Oxytocin mají samozřejmě i muži, klíčovou roli ale hraje v ženském těle. Je zodpovědný nejen za průběh porodu a kojení, ale i za vznik těsného citového pouta mezi



36

TÉMA



for drug addictions. It is wise to abstain from these shortcuts and look for natural ways of stimulating its production – through meaningful work and completing our long-term projects or daily tasks. After all, we all rise to the occasion, and our achievements raise our happiness.

JUST A CARESS

You read, therefore you are - largely due to oxytocin. It is thanks to this "love hormone" that we are born. Although produced by both male and female body, it plays a crucial role in women. It launches and stimulates the processes of delivery and breastfeeding, and it helps create the bond between a mother and a baby. So, we should really call it the hormone of maternal love. Its deficiency can lead to postpartum depression. But oxytocin plays an important role even if you are not having a baby. It incites our feelings of security or closeness to other people, our empathy and confidence. Its production is roused by intimate bodily contact, such as hugs, kisses, or caresses. A great stimulus for oxytocin production is playing with children. But it is not limited to people; it works the same way when you play with dogs or cats.

SUN SENSATION

The level of serotonin determines our mood, including the basic feelings of happiness, fear, hunger, or sexual desire. Serotonin is also responsible for the quality of our sleep or memory. No wonder that the symptoms of its lack include depressions, migraine, insomnia or phobias. Serotonin

is therefore often labelled the "mood stabiliser". But what should we do to have enough of it and feel better?

Sunlight is the key. That is why our body produces more serotonin in the summer and we usually feel better when it is sunny. We should also make sure our diet is rich in tryptophan, which is essential for the creation of serotonin. We can get it from meat, dairy products, and leaf vegetables. It is also in alcohol and tobacco, although we would not recommend their consumption. But then, is not a glass of fine wine on a sunny afternoon the key to the carefree and happy life enjoyed by the southern nations? Judge for yourselves...

Watch out. Too much of anything is harmful, and the surplus of



matkou a dítětem. Dalo by se tedy říci, že oxytocin je „hormon mateřské lásky“. Jeho nedostatek naopak způsobuje poporodní deprese. Oxytocin samozřejmě po porodu a ukončení laktace nemizí a díky němu jsme schopni zakoušet pocit bezpečí nebo blízkosti k druhému člověku, empatii a důvěru. Jeho tvorbu podporuje především důvěrný tělesný kontakt, jako je obejmutí, polibek nebo pohlazení. Samozřejmě i hraní si s dítětem. Ale není nutné tyto kontakty omezovat na člověka, oxytocin vzniká, i když si hrajete se psem nebo hladíte kočku.

ŠTĚSTÍ ZE SLUNÍČKA

Hladina serotoninu v těle ovlivňuje naši náladu, včetně tak základních věcí, jako je pocit štěstí, strachu, hladu či sexuální touhy. Serotonin ovlivňuje i kvalitu spánku nebo paměti. A tak není divu, že příznaky jeho nedostatku jsou deprese, migrény, nespavost či fobie. I proto se serotonin říká „stabilizátor nálady“. Takže co udělat pro to, abychom měli serotoninu dostatek a cítili se dobře?

Důležitým faktorem jeho vzniku je sluneční světlo. V létě ho naše tělo díky tomu vytváří více, a proto se zpravidla v létě cítíme lépe než v zimě. Důležitou roli hrají i některé potraviny obsahující látku zvanou tryptofan, který je stavebním prvkem serotoninu. Ten najdeme hlavně v mase, mléčných výrobcích a listové zelenině. A také v alkoholu či tabáku – ale jejich konzumace neprospívá zdraví. Ovšem jak moc je sklenka vína a sluneční svit zodpovědný za bezstarostný a spokojený život jižanských národů, to už musíte posoudit sami... →

serotonin can cause a lot of harm. In extreme cases, it can lead to "serotonin syndrome" demonstrated by flu-like symptoms, insomnia, nausea, imbalance, sensory disturbances, or hyper-arousal. Its seriousness is illustrated by the abbreviation formed by the initials of its symptoms: FINISH.

CHOCOLATE AND SMILE

If serotonin induces happiness linked to basic human needs, such as food, sleep, or feeling of security, then endorphin (or rather endorphins, because it is a whole group of related chemicals) is responsible for a more abstract sensation of satisfaction. It can give us good mood or reduce pain and stress. Unlike the other "happy hormones", the duration of its effect is very limited. →





Ale pozor, u serotoninu dvojnásob platí přísloví, že nic se nemá přehánět. Jeho nadbytek dokáže v těle nadělat spoustu škody. V krajním případě se může vyvinout tzv. serotoninový syndrom, který se projevuje nespavostí, zvracením, agresivitou a dezorientací. O jeho závažnosti svědčí i anglická zkratka pro serotoninový syndrom, složená z počátečních písmen příznaků: FINISH.

ČOKOLÁDA A SMÍCH

Jestliže serotonin ovlivňuje pocit štěstí ve spojitosti se základními lidskými potřebami, jako je jídlo, spánek a bezpečí, pak endorfin (přesněji řečeno endorfiny, protože se jedná o skupinu příbuzných látek) je zodpovědný za pocit štěstí v poněkud abstraktnějším smyslu. Dokáže vyvolat dobrou náladu a zároveň tlumit bolest a vůbec jakýkoli stres. Na rozdíl od jiných „hormonů štěstí“ však působí krátkodobě.

Endorfiny se do těla vyplavují především při fyzické zátěži. Proto zakoušíme dobré pocity při fyzické práci, a zejména při sportu a cvičení. To je i důvodem, proč se pro mnoho sportovců stává tělesná aktivita doslova návyková – nedokážou už bez zvýšeného přísunu endorfinů žít. Právě endorfiny jsou zodpovědné i za tzv. druhý dech, při němž se dostaví štěstí,

zmizí bolest a sportovec se dostává do stavu jakési euforie. Další aktivity, při kterých se endorfiny uvolňují, jsou sex a smích. Takže pokud si chcete zvednout hladinu endorfinu, nemusíte nikam běhat, stačí se pohodlně usadit u televize a sledovat komedii, která vás rozesměje.

A co potraviny? Tady se dostáváme ke známé pravdě, že velký vliv na tvorbu hormonů štěstí má čokoláda. Ano, je to tak, a týká se to hlavně endorfinů. Na opačném konci gastronomické škály pak přispívají k jejich tvorbě chilli papričky. Ale jak mnozí z nás už poznali, čokoláda a chilli si spolu rozumí náramně dobře. Tak hodně štěstí! •



Endorphins are released especially during physical activity. It makes us feel happy when we do manual labour or sport. That is why you can get addicted to sport – the body can no longer live without the increased endorphin levels. Endorphins are also responsible for the “second wind”, the nearly euphoric state during physical

activity when you no longer experience pain or fatigue, allowing you to continue with renewed vigour. Endorphin is also released during sex or laughter. So, in terms of endorphin release, watching a comedy on TV is about as good as going for a jog.

But the production of endorphin can also be stimulated by certain kinds of food. The production of happy hormones is most readily stimulated by chocolate. This is especially true about endorphins. But there are also other stimulants, for instance chilli peppers. After all, many people have fallen for chocolate containing chilli. These two go very well together. So don't worry and be happy! •

Zimní kouzlo Davosu a dobrodružství s Rhétskou dráhou

Davos, jedno z nejvýše položených měst Evropy, je rájem pro milovníky zimních sportů. Tento slavný alpský rezort nabízí nejen skvělé lyžařské podmínky, ale také jedinečné možnosti pro cestovatele, kteří hledají nezapomenutelné železniční zážitky. Kombinace Davosu a výletů s Rhétskou dráhou je dokonalým způsobem, jak prožít zimní dovolenou plnou dobrodružství.



TEXT: Jan Ursíny

FOTO: Swiss Travel System AG /
Tobias Ryser

39
ADVERTORIAL

CZ Davos Klosters je známý jako jeden z nejlepších lyžařských regionů na světě. S více než 300 km sjezdovek, moderními lanovkami a pestrými možnostmi pro free-ride či běžecké lyžování si zde na své přijde každý. Oblasti jako Jakobshorn, Parsenn či Madrisa nabízejí rozmanité terény pro začátečníky i zkušené lyžaře. Po aktivním dni na svahu je možné si odpočinout v jedné z mnoha horských chat, kde vás pohostí švýcarskými specialitami. Davos má navíc jedinečnou výhodu – je ideálním výchozím bodem pro zimní železniční výlety s Rhétskou dráhou, jejíž tratě Albula a Bernina jsou zapsány na Seznamu světového dědictví UNESCO. Tato ikonická horská

železnice vás provede dechberoucí krajinou švýcarských Alp, kterou můžete obdivovat z pohodlí regionálních, ale i panoramatických vlaků.

BERNINA EXPRESS – CESTA DO ZIMNÍ POHÁDKY

Jedním z nejoblíbenějších výletů z Davosu je cesta Bernina Expressem. Nástupní stanice je ve Filisuru, kam se dopravíte z Davosu klasickým vlakem. Bernina Express vás poté zavede z chladu alpských vrcholů až do italského Tirana, kde si můžete vychutnat středomořskou atmosféru. Na trase projedete ikonickými místy, jako je Landwasser viadukt či Ospizio Bernina, nejvýše položené místo na trase ve výšce 2 253 m n. m. Bílé vrcholky, zmrzlá jezera a hluboké údolí – to vše dělá z jízdy Bernina Expressem nezapomenutelný zážitek. Při cestě zpět z Tirana se zastavte na ledovcové fondue ve stanici Alp Grüm.

GLACIER EXPRESS – „NEJPOMALEJŠÍ RYCHLÍK SVĚTA“

Pro milovníky pohodlného cestování a luxusu je tu Glacier Express. Tato legendární železniční linka spojuje Sv. Mořic s Zermattem, domovem ikonického Matterhornu. Na tuto trasu nasednete ve Filisuru, kam se pohodlně dopravíte vlakem z Davosu a poté vás již sedmihodinová panoramatická jízda zaveze malebnými vesničkami, zasněženými lesy a kolem majestátních hor až do Zermattu k ikonickému Matterhornu.

Inspirujte se a objevte více na switzerland.com nebo rhb.ch. •

K RADOSTI stačí málo

Jednoho potěší vyvedené logo, jiného čerstvý prašan. Naše anketa potvrzuje pravdivost teorie o tom, že ke štěstí, respektive pocitu radosti, nepotřebujeme hmotné věci ani zážitky za desítky tisíc korun.

TEXT: -red-

FOTO: archiv respondentů / respondents' archives

40

ANKETA

The Beam of Joy

One is happy about a successful logo, another about fresh snow on the slope. Our poll confirms that happiness or a feeling of satisfaction does not depend on material wealth or expensive adventures.



Otázky
Questions

ANKETA

CO NEBO KDO VÁM ZARUČENĚ
ZPŮSOBÍ RADOST A ČÍM?

POLL

WHO OR WHAT CAN SURELY MAKE
YOU HAPPY AND HOW?

Alena
Horáková

ředitelka destinační
společnosti

Jestli mi něco dělá opravdu radost, tak je to cestování. Už ve fázi plánování a hledání variant a možností jsem nadšená a těší mě to. Poznávám ráda nová místa v tuzemsku i za hranicemi, baví mě si popovídat s místními, lehce nakouknout do jejich životů, ochutnávat lokální gastronomii, poznávat jejich kulturu a historii. A pokud toto vše můžu zažívat se svými nejbližšími, tak jsem opravdu šťastná.



Destination management
company director

The thing that always makes me happy is travelling. I get excited already when I start planning and looking for alternatives. I love exploring new places in Czechia and abroad. I like talking to local people, observing their way of life, tasting local delicacies, and getting to know the culture and history of the region. And when I can do it with my friends and family, I am completely happy.

Barbora Stýblová

pracovník humanitární
organizace

Dělají mi radost drobné a zdánlivé maličkosti: příroda, lidé a umění. Když přiletí k nám na krmítko mlynařici, když můžu vzít svoje nejbližší a vyrazíme na cesty. A když si můžu společně s ostatními zahrát v orchestru nebo souboru na flétnu třeba Yesterday od Beatles a slyším, jak nám to dohromady pěkně zní a jak basovky vyhrávají svoji melodii.



Humanitarian worker

It is the everyday tiny pleasures that make me happy: nature, people, art. When long-tailed tits come to our feeder, when I can take a journey with my family. And when I can play my flute with other people in an orchestra or a band. When we play Yesterday by the Beatles, and I can hear how great it sounds, how all the melodies join in a harmony.

Petr Karban

kreativní ředitel
komunikační agentury

Radosti jsou tisíce, těch drobných, a přicházejí samy od sebe, často zcela nečekaně – úspěchy dětí, skvělé jídlo, výborné víno, pohodová debata s přáteli, příjemné zážitky společně sdílené s těmi nejbližšími. A profesně cokoliv, u čeho je zřejmé, že někdo přemýšlel – v poslední době to bylo nové logo pivovaru Proud. Skvělá práce.



Communication agency
creative director

There are thousands of tiny joys. They come suddenly, often entirely unexpected – the achievements of our kids, great meal, excellent wine, nice conversations with friends, and pleasant moments shared with our loved ones. And professionally, it is anything that shows the work of a genius – lately it was the new logo of the Proud brewery. Excellent job!

Kateřina Boukalová

instruktorka lyžování

Mně spolehlivě udělá radost, když přes noc napadne čerstvý sníh, ráno vysvitne sluníčko a já se pak můžu prohánět po zasněžených stráních Černé hory. Ten pocit, když se vám lyže zaboří do čerstvého prašanu, je opravdu nepřekonatelný. Jen je škoda, že takových dní už je v Čechách v posledních letech kvůli globálnímu oteplování opravdu pomálu.



Skiing instructor

What always makes me happy is an overnight snowfall, and then it is sunny in the morning and I can slide down the Black Mountain slopes. The feeling when your ski cuts through the fresh powder snow is unparalleled. It is a shame that such pleasures have been rare lately in the Czech Republic due to global warming.

Miroslav Mareš

majitel kulturní agentury

Když čistě náhodou nastane období, že člověk nemá svůj den, je třeba sáhnout po osvědčených receptech. Rádost mi vždy udělá chvilka klidu v pohodlném křesle s pěknou knihou v ruce. Nebo vytáhnou staré šelakové desky a nechám na sebe působit ono magické praskání doprovázející vzpomínky na chvíle, kdy jsem je slyšel poprvé. I hezké divadelní představení poctivě připravené je zaručeným lékem na dobrou náladu. Alespoň na mě to funguje.



Cultural agency owner

When you happen to have an off-day, it is necessary to know the things that can cheer you up. Spending a while sitting in my comfortable chair with a nice book is certain to put me at ease. Or I take out my old shellac records and enjoy the magical cracking that brings out memories of the days when I first heard the music. A nice theatre performance is another certain cure that sparks a good mood. At least for me.

Judita Hoffmanová

lektorka workshopů Post Bellum

Jako lektorku zážitkových workshopů mě vždy nejvíc potěší, když si účastníci něco zapamatují nebo odnesou – ať už nové poznatky, nebo hlubší porozumění. Naše workshopy se zaměřují na klíčové události 20. století. Když při závěrečné reflexi od studentů zazní, že lépe pochopili, jak složitá byla tehdejší doba a jak se v ní lidé cítili, vím, že má naše práce smysl. Možná si na tento okamžik vzpomenu při důležitých životních událostech.



Post Bellum workshop lecturer

As a lecturer of experience workshops, I am always happy when the participants learn or understand new things. Our workshops focus on key events in the 20th century. When students tell me during the final reflection that it helped them understand the time and how people must have felt then, I feel that my work makes sense. Maybe they will remember this moment when they make decisions in their lives.

Karolína Vašnovská

sociální pracovník

Jako první odpověď mi v hlavě naskočí: prostě život. Mé největší radosti zahrnují maličkosti a každodenní činnosti jako třeba to, že si zacvičím, že si mohu dát kávu ve své oblíbené kavárně, vychutnat si dobré jídlo a strávit volné chvíle v přírodě. Co ale vnímám jako nejpodstatnější, je to, že vše mohu sdílet a prožívat se svými nejbližšími. Radovat se z maličkostí je podle mě klíč ke šťastnému a spokojenému životu, hlavně, když máte s kým.



Social worker

The first thing that comes to mind is simply: life. My happiness is really based on everyday things and activities, like doing some exercise, having a cup of coffee in my favourite café, enjoying a nice meal, or spending time in nature. But the main thing is sharing all these with my loved ones. Enjoying every day is what I consider the key to a happy life, especially if you can share it.



**Chance
LIGA**



VŠECHNY LIGOVÉ ZÁPASY FOTBALU A HOKEJE ŽIVĚ

Martin Procházka a Pavel Horváth

#poslouchesport

radiozurnalsport.cz



Devět a dost aneb S Ódou na radost

TEXT: Jakub Jukl FOTO: Shutterstock.com

„Chvalme radost, dceru ráje...“ tak začíná jedna z nejznámějších hudebních skladeb světových dějin Beethovenova „Óda na radost“. Ne každý však ví, že ji Beethoven zkomponoval jako součást jedné ze svých symfonií a že její tóny nikdy neslyšel...

CZ Příběh Ódy na radost se ovšem začal odvíjet daleko dříve, než německý skladatel Ludwig van Beethoven zapsal roku 1817 za houslový klíč její první noty. Její vznik se datuje až do roku 1785.

DÍLO DVOU GÉNIŮ

Dříve než úchvatná Beethovenova hudba vznikl neméně úchvatný text z pera velikána německé literatury, Friedricha Schillera. Jeho báseň, kterou nazval „Óda na radost“ („An die Freude“), spatřila světlo světa v létě roku 1785 za jeho pobytu nedaleko Lipska. Během podzimu básník své dílo ještě upravil a dokončil, a tak mohla být Óda na radost poprvé vytištěna v časopise Thalia, vydávaném samotným Schillerem, v únoru roku 1786.

BRATŘSTVO SVOBODNÝCH ZEDNÁŘŮ

Sám autor chápal svou báseň jako oslavu lidské radosti a svobody a najdeme v ní řadu myšlenek vycházejících z tehdy módního svobodného zednářství. Třeba hned →



45
TOPIC

Number Nine, or the Ode to Joy

“Joy, thou shining spark of God...” Beethoven's Ode to Joy is one of the most readily recognised musical compositions. Not everybody knows that Beethoven composed the tune as a part of one of his symphonies and that he never heard it performed...

EN But the story of the Ode began much earlier, long before the German composer Ludwig van Beethoven wrote its first notes in 1817. The origin of the song goes back as far as 1785.

THE WORK OF TWO GENIUSES

Long before Beethoven composed the music, another titan of German culture, the poet Friedrich Schiller had written a poem entitled Ode to Joy (“An die Freude”) while staying near Leipzig in the summer of 1785. He gave it some final touches in the autumn of the same year, and published it in his literary journal Thalia in February 1786.

FREE MASONS OR NOT

The author wrote the poem as a tribute to human joy and freedom. It contains many allusions to the ideals of freemasonry, which was very popular at the time – for instance the line in the first strophe which claims that all people will become brothers. Schiller wrote the poem for his friend →

CZ → v první sloce verše „stávají se z lidí bratři, kde radosti hřímá hlas“. Schiller totiž napsal báseň pro svého přítele (a později vydavatele svých děl) Christiana Gottfrieda Körnera, který patřil k významným osobnostem německého svobodného zednářství. Jedna ze zednářských legend praví, že básník Ódu na radost sepsal na Körnerovu žádost pro zednářskou lož, kde se měla zpívat při obřadním společném stolování. Pak si lze ale jen stěží představit, že by Schiller báseň otiskl v časopise. Ostatně není ani jisté, zda Schiller sám byl zednářem.

ZAKÁZKA PRO MISTRA SYMFONIÍ

Friedrich Schiller zemřel roku 1805 a patřil k těm šťastným umělcům, kterým se dostalo slávy už zaživa a jehož dílo se stalo inspirací pro současníky i potomky. Není divu, že

po něm sáhl i další německý velikán, tentokrát hudební. Tím byl právě Ludwig van Beethoven. Roku 1817 dostal objednávku od londýnské Královské filharmonické společnosti na zkomponování symfonie. Beethoven měl v tu dobu na kontě už osm symfonií a byl právem považován za největšího mistra v tomto hudebním žánru. Skladatel se chutě pustil do díla a jako součást své deváté symfonie („Deváté“) se rozhodl zhudebnit právě Schillerovu Ódu na radost.

OPUS PANA SCHUBERTA

Popravdě, nebyl v tom první. Schillerovu báseň se snažilo zhudebnit několik skladatelů už od jejího vzniku, prvním z nich byl sám Ch. G. Körner, jehož zpracování se líbilo i samotnému Schillerovi. Z dalších skladatelů určitě stojí za zmínku Franz Schubert, který Ódu na radost zhudebnil už roku 1815, i když poprvé jeho partitura vyšla až o 14 let později. Ačkoli Beethoven dokončil svou Devátou již roku 1824, bylo by s podivem, kdyby Schubertovo zpracování neznal, tím spíše, že oba žili ve Vídni a starší Beethoven Schubertovu tvorbu sledoval. Je proto zajímavé srovnat zpracování Ódy u obou skladatelů. Její nahrávky jsou na internetu běžně dostupné, a tak můžete sami porovnat, jak moc se navzájem liší. Dodejme jen, že Ódu na radost zhudebnil i ruský skladatel Petr Iljič Čajkovskij, ovšem až dlouho po Beethovenovi roku 1865.

HUDBA ZROZENÁ Z TICHÁ

Beethoven začal psát Devátou v roce 1817. Ódu na radost zkomponoval na závěr jako čtvrtou větu symfonie. V jeho díle má trochu nezvyklé postavení, protože všech osm předchozích symfonií byly čistě instrumentální skladby. →



EN → (and later publisher of his works) Christian Gottfried Körner, who was a prominent figure of German freemasonry. A freemasonry legend asserts that the poet wrote the Ode at Körner's specific wish and explicitly for the local lodge where it was supposed to be sung during festive dinners. But if it was so, Schiller could hardly publish the poem in a journal. And it remains uncertain whether Schiller was a free mason at all.

COMMISSION FOR SYMPHONY MASTER

Friedrich Schiller died in 1805. He was one of the few lucky artists who receive recognition and fame during their lifetime. His works became a source of inspiration for his contemporaries and successors. It is no wonder that it attracted the attention of Ludwig van Beethoven. In 1817, Beethoven was commissioned by the Royal



Philharmonic Society in London to compose a symphony. Beethoven had written eight symphonies already and was considered one of the best in the trade. The composer embarked on the task immediately, and decided to include a tune composed to the poem Ode to Joy in his ultimate, Ninth Symphony.

SCHUBERT'S OPUS

To be honest, his attempt was not the first. Many composers had written tunes to Schiller's famous poem ever since it was first published, among them C. G. Körner himself. Schiller allegedly liked Körner's song. Franz Schubert composed a melody to the Ode to Joy in 1815, but the score was not published until 14 years later. Beethoven finished his Symphony No. 9 in 1824, and it is nearly certain that he was familiar with Schubert's version. They both lived in Vienna, and Beethoven carefully followed the work of his junior Schubert. It is very interesting to compare the works of the two musical geniuses. The recordings are available online, so you can see for yourself how much the versions differ. Much later, in 1865, the Ode to Joy was also set to music by the Russian composer Pyotr Ilyich Tchaikovsky.

MUSIC BORN OF SILENCE

Beethoven started to write his Symphony No. 9 in 1817, and included the Ode to Joy in the last, fourth movement. All his previous symphonies were purely instrumental, only the last movement of his Symphony No. 9 is quite remarkably accompanied by a choir singing the text of Schiller's poem. Beethoven slightly altered the words for singing. When you go to see a performance of the symphony, you will see a choir standing (or more →

Hymna pro všechny

Óda na radost oslavuje bratrství všech lidí, není tedy divu, že se na ní dokáží prakticky všichni lidé shodnout. To bylo důvodem, proč byla v letech 1956–1968 na olympijských hrách hymnou společného německého družstva složeného ze sportovců Východního a Západního Německa. V roce 1985 se stala také hymnou Evropské unie.



Anthem for All

The Ode to Joy celebrates the fraternity of all people. No wonder, it is a generally acceptable choice when looking for a song that would represent people. In 1956–1968 it was the anthem of the joint German Olympic Team (composed of athletes from East and West Germany). In 1985, it was chosen as the anthem of the European Union.



Pouze poslední věta

Deváté je doprovázena sborovým zpěvem Schillerovy básně, kterou ovšem Beethoven mírně upravil. Proto při orchestrálních provedeních Deváté symfonie můžeme vidět za hudebníky stát (v lepším případě sedět) pěvecký chór, trpělivě čekající na čtvrtou větu. A tu se opravdu vyplatí počkat. Ve chvíli, kdy do Beethovenovy monumentální a zároveň radostné hudební kompozice vpadnou zpěváci Schillerovými

slovy „Freude, schöner Götterfunken“, přejede většině lidí mráz po zádech a mnoho z nich se neubrání slzám dojetí.

Sám Beethoven ale svou Devátou nikdy neslyšel. Skládal ji totiž několik let poté, co po dlouhodobých potížích roku 1812 skoro úplně ohluhl. Jako hudební génius však dokázal komponovat i coby neslyšící, podobně jako náš Bedřich Smetana. I když titulék „hudba zrozená v tichu“ tak úplně přesný není, protože Beethova hluchota byla doprovázena neustálým šuměním a pískáním v uších.

NEJLEPŠÍ NAKONEC

Jestliže platí, že to nejlepší má přijít nakonec, naplnil toto přísloví Beethoven svou Ódou na radost trojnásobně. Jednak je to dechberoucí zakončení Deváté symfonie, jednak se jí završuje i celé skladatelovo symfonické dílo. Devátá byla totiž jeho symfonií poslední. A přestože poté ještě zkomponoval pár menších skladeb, lze říci, že tím završil i celé své dílo životní. •

48

TÉMA



conveniently sitting) behind the orchestra and waiting for the last movement. But it is worth waiting for. When the singers join

Beethoven's monumental and blissful musical composition with Schiller's words "Freude, schöner Götterfunken", it sends shivers down people's spines and many are unable to hold back tears.

Beethoven himself never heard the symphony performed. He wrote it several years after he had suffered nearly complete hearing loss in 1812 due to prolonged health issues. Still, the genius managed to continue composing, just as Bedřich Smetana did. The title Music Born of Silence is not exact, because instead of silence, Beethoven's deafness was filled with noises and whistles in his ears.

THE BEST FOR LAST

People say that you should save the best for last, and Beethoven did it in three ways. He composed a breathtaking ending to his Symphony No. 9, which in turn was the ultimate and paramount of his symphonies. And although he later composed several minor pieces, the Symphony No. 9 is generally considered his last significant work. •

WINKA[®]

SVĚŽÍ VINNÝ NÁPOJ



OSVĚŽUJÍCÍ CHUŤ VÍNA A BUBLINEK PODTRŽENA
TAJNOU INGREDIENCÍ

WINKA.CZ

Cyklovýlety po Pardubickém kraji

Šlápněte s námi do pedálů a prozkoumejte rozmanitou krajinu Pardubického kraje, od rovinatého Polabí až po malebné kopce Orlických hor a Králického Sněžníku. Ať už jste zkušený cyklista hledající náročné výzvy, nebo rodina s dětmi toužící po klidné vyjížďce, u nás si přijdete na své. Propleťte se sítí dobře značených cyklotras, navštivte historická města a hrady, nebo relaxujte v přírodě. Pardubický kraj nabízí ideální podmínky pro aktivní dovolenou, kde se spojuje historie, příroda a sport.



VÝCHODNÍ ČECHY

TEXT A FOTO: Destinační společnost Východní Čechy a turistické oblasti Pardubického kraje

50

ADVERTORIAL



PO STOPÁCH VILÉMA Z PERNŠTEJNA NA PARDUBICKU

Vilém z Pernštejna je jednou z nejvýznamnějších osobností zdejšího regionu. Za jeho panování zažilo Pardubicko největší rozkvět. Svou podobu tehdy získala řada míst jako centrum města Pardubice a zámek Pardubice, státní hrad Kunětická hora, bohdanečské rybníky a rybníční krajina v Polabí, zámek v Semíně i Národní hřebčín v Kladruzech nad Labem. Pane Viléme, děkujeme! Projedte se po místech, která jsou úzce spojená s touto významnou osobností. Trasa vede labskou rovinou a vám se pojede jedna báseň. Cestou se můžete zastavit u Bohdanečského rybníka, odbočit a odpochynout si v Lázních Bohdaneč nebo cestou do Semína obdivovat Opatovický kanál. Na závěr vás potěší pohled na koně v Národním hřebčíně Kladruhy nad Labem. Zpět do Pardubic se můžete vrátit buď vlakem z Řečan nad Labem, nebo na kole po Labské 2.



ZA OSOBNOSTMI ORLICKOÚSTECKA

U Hernychovy vily, ve které sídlí muzeum města Ústí nad Orlicí, odstartujte trasu, jež vás povede okolím řeky Tiché Orlice až do Letohradu. Na náměstí v muzeu se seznámte nejen s historií sirek, ale také se vydejte ve šlépějích Járy Cimrmana. Na zámku objevíte stopy rodiny Umlaufových i Alfonse Muchy. Pojedete do nedalekého Žamberku. Ve zdejším muzeu se potkáte



s nejvýznamnějšími osobnostmi města a překvapením bude i Erxlebenova novogotická lékárna. Za návštěvu stojí také rodný domek Prokopa Divíše, vynálezce bleskosvodu. Zpět do Ústí se dostanete přes vísku Žampach se zříceninou hradu dříve obývanou Janem ze Smojna, kterého za loupežné činy nechal popravit Karel IV. Na Žampachu se zastavte i ve zdejším arboretu se smyslovým parkem.



ZA STAROKLADRUBSKÝMI VRANÍKY I ŽRALOČÍM ZUBEM

Nenáročná trasa vás zavede z historického centra Chrudimi oběhnaného starými hradbami po zpevněné cyklostezce podél řeky Chrudimky do Slatiňan. Tam navštívíte zámek i hřebčín, projdete se v zámeckém parku a také kolem výběhů se starokladrubskými vraníky. V druhé části trasy budete moci obdivovat výhledy z rozhledny Bára na okraji Železných hor. Nejen děti ocení Kočičí hrádek nebo lom u Stolan plný zkamenělin, který je součástí expozic Národního geoparku Železné hory.



ZA HUĎEBNÍMI VELIKANÝ

Víte, kteří dva slavní huďební skladatelé se narodili v regionu podél historické hranice mezi Čechami a Moravou? Z Litomyšle, kde právě před dvěma sty lety poprvé spatřil světlo světa Bedřich Smetana, se vydáte do Poličky, jejímž nejslavnějším rodákem je Bohuslav Martinů. Čeká vás prohlídka pohádkového zámku zapsaného na seznamu UNESCO, mohutných středověkých hradb a samozřejmě také obou nevšedních míst, kde se slavní komponisté narodili – zámeckého pivovaru v Litomyšli a kostela svatého Jakuba v Poličce. To však není zdaleka vše, co vám výlet po stopách velikanů klasické huďby nabízí.

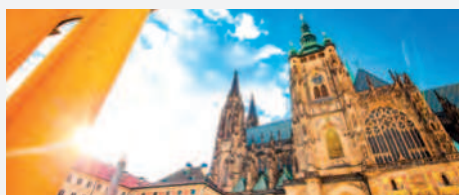
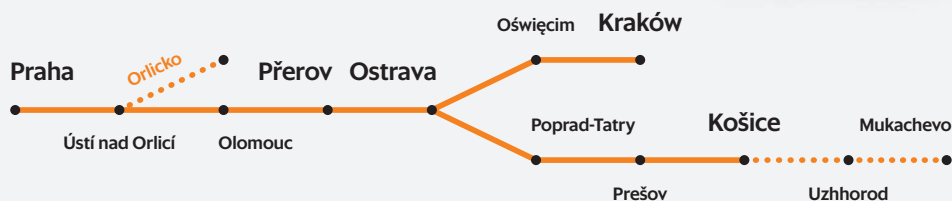


KRÁLICKO A JEHO HISTORIE

Oblast Králícka nabízí mnoho fascinujících zážitků, a to především pro milovníky historie. Region je protkáno pozůstatky pevnostního opevnění z let 1935 až 1938, které svědčí o jeho strategickém významu během předválečného období. Jedním z nejlépe zachovalých objektů je tvrz Bouda, jedno z hlavních historických lákadel. Trasa začíná v Králíkách a povede vás kolem Východočeského památníku celnictví a Památníku internace. Pokračujete přes Dolní Orlici a Šanov do Červené Vody a poté se přiblížíte k pevnosti Bouda. Cestou projedete kolem Kramářovy chaty a na závěr se zastavíte v informačním centru Červenovodského sedla. Celá trasa nabízí jedinečnou kombinaci přírody, historie a krásných výhledů.

Více inspirace na cyklovýlety najdete na www.cyklopekky.info. •

Naše spoje Our Connections



O₂

Nejoblíbenější
optika
v Česku

Nově jsme připojili stovky tisíc domácností.

Ověřte si na o2.cz, že lepší internet můžete mít i vy.



ZAŽIJTE

PŘÍRODU

NAPLNO

Jaro je tu a vyzývá vás k objevování nových míst! S oblečením od NORDBLANC budete připraveni na cesty bez ohledu na rozmary počasí. Kvalitní zpracování a pohodlné materiály vám umožní soustředit se pouze na dobrodružství a užít si ho plnými doušky.

www.nordblanc-obchod.cz

Karlovarský kraj:

TEXT: Jitka Svobodová
FOTO: TaGreta, Štěpán Látal,
Martin Vrbický

www.zivykraj.cz
www.visitvaryregion.com



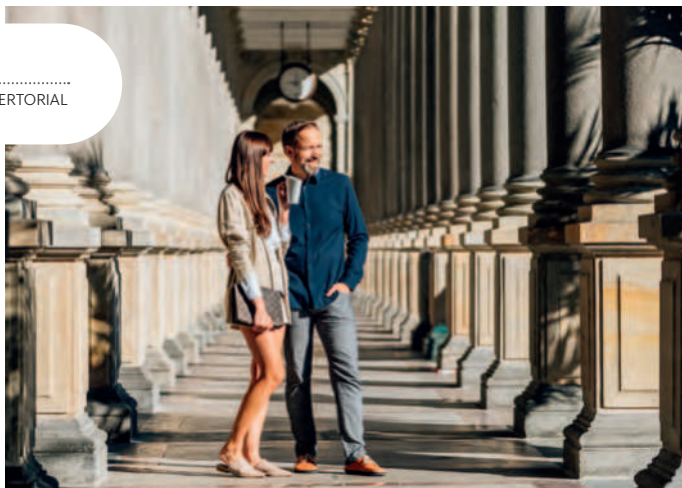
**Karlovy Vary
Region**

Ideální místo pro regeneraci těla i mysli

Toužíte po chvíli klidu pro svou mysl a uvolnění pro unavené tělo? Dopřejte si zasloužený relax a nechte stres daleko za sebou! Nečekejte, až vaše tělo vyšle varovné signály v podobě bolesti nebo únavy. Vydejte se do Karlovarského kraje, kde na vás čekají optimální podmínky pro vaši regeneraci. Objevte kouzlo přírody Krušných hor či Slavkovského lesa, blahodárných procedur ve věhlasných lázních nebo sportovních aktivit, které podpoří vaše zdraví a pohodu.

54

ADVERTORIAL



CZ Karlovarský kraj se stal synonymem pro lázeňství, které si získalo světovou slávu. Lázeňský trojúhelník, který zahrnuje Karlovy Vary, Mariánské Lázně a Františkovy Lázně, je právem zařazen na prestižní Seznam světového dědictví UNESCO. Ať už toužíte po relaxaci, obnovení vitality, nebo jen po chvíli klidu, místní lázně vám nabídnou přesně to, co potřebujete. Zdejší programy zaměřené na health balance vám pomohou nejen obnovit energii, ale také nalézt tu správnou rovnováhu mezi fyzickým a psychickým zdravím. Od minerálních koupelí a hřejivých zábalů až po uvolňující

masáže – každá procedura v místních spa hotelech je navržena tak, aby uvolnila vaše tělo, zklidnila mysl a přinesla vám pocit celkové harmonie.

Karlovarský region se pyšní nejen jedinečnými přírodními zdroji, jako jsou minerální prameny nebo peloidy, ale navíc má i specifické klimatické podmínky, které přispívají k regeneraci organismu. Mariánské Lázně se v roce 2023 staly klimatickými lázněmi, čímž je oficiálně potvrzena kvalita místního klimatu.

Alfou a omegou je pohyb. Je základem pro to, abychom se cítili dobře, a právě příroda v Karlovarském kraji je jako stvořená pro outdoorové aktivity. Procházkou po kolonádách, parcích a stezkách v lázeňských lesích mají své nezaměnitelné kouzlo. Jestliže ale toužíte po něčem dobrodružnějším, vydejte se do Krušných hor. Jsou skvělým místem pro pěší túry, výlety a procházky, poskytují úchvatné výhledy, které vás naplní novou energií a potěší vaši mysl.

Ať už se vydáte na výšlap do přírody, vychutnáte si klidné procházky lázeňskými kolonádami nebo si dopřejete hýčkáni při lázeňských procedurách, Karlovarský kraj má vše, co vaše tělo i mysl potřebují k dokonalé regeneraci. •

Karlovy Vary Region: Paradise for Body and Mind

55
ADVERTORIAL

Do you need to find peace for your mind and relaxation for your exhausted body? Indulge yourself to the well-deserved repose and leave stress and worry far behind! Do not wait for the warning signals of pain or fatigue, and head to the Karlovy Vary Region to discover the natural magic of the Ore Mountains or Slavkov Forest. Immerse yourself in the world-famous spa procedures or physical activities that will boost your health and wellbeing.

EN The Karlovy Vary Region has become a synonym of spa therapy. The Spa Triangle formed by the towns of Karlovy Vary, Mariánské Lázně, and Františkovy Lázně, is included on the UNESCO World Heritage List. Whether you want therapy or relaxation, the spas will give you just what you need. Health balance programmes will refill you with energy and help you harmonize your physical and mental condition. From mineral water baths and warming compresses to invigorating massages, every procedure in the local spa hotels is designed to relax your body, ease your mind, and give you a feeling of harmony.

The region can boast of unique natural resources, such as hot springs or peloids, but also singular climatic conditions which boost the curative force of the spas. In 2023, Mariánské Lázně received the official status of climate spa.

Movement is the key. It is a prerequisite for the sensation of physical and mental health. And the nature of the Karlovy Vary Region is perfect for outdoor

activities. You can go for walks along the long spa promenades, in parks, or in the surrounding forests. If you are in for something more adventurous, head for the Ore Mountains, a perfect spot for hikes and trips with marvellous vistas which will help you recharge and put your mind at ease.

Whether you hike in the mountains, stroll along the spa promenades, or immerse yourself in spa procedures, the region has everything needed for the perfect rejuvenation of your body and mind. •

Hotel Thermal

CZ Užijte si svůj pobyt v hotelu Thermal s exkluzivním výhledem na samotné srdce Karlových Varů. Po celý rok zažijete koupání ve 100% přírodní minerální vodě (38 °C) z karlovarského Vřídla s blahodárnými účinky na lidský organismus nebo si zaplavete v relaxačním bazénu s průzračnou vodou 30 °C teplou. Součástí komplexu je saunový svět s 8 saunami a bohatým programem saunových ceremoniálů.

EN Enjoy your stay at the hotel Thermal with exclusive view over the real heart of Karlovy Vary. Experience all year-round bathing in 100% natural mineral water outdoor panoramic pool (38°C) from the Karlovy Vary spring, with proved effects on the human body or just swim in the large relaxation pool with clear water heated on 30 °C. The hotel complex includes a sauna world with 8 saunas and a rich programme of sauna ceremonies.



56
ADVERTORIAL



SLEVA 500 KČ PRO ČTENÁŘE LEO EXPRESS

Slevu lze uplatnit výhradně na webu hotelu Thermal v sekci Speciální nabídky s výjimkou pobytů se slevou za včasnou rezervaci. Při rezervaci zadejte promokód LEOEXPRESS, který je platný na pobyty s termínem do 30. 6. 2025 (den odjezdu).

CZK 500 DISCOUNT FOR LEO EXPRESS READERS.

Available exclusively at the website of Hotel Thermal in the Special Offers section. Does not combine with early booking discounts. Use the promo-code LEOEXPRESS in your reservation. Applies to stays until 30 Jun 2025 (day of departure).



• **Legendární venkovní bazén s termální vodou / Famous outdoor pool with thermal water**

• **Moderní vnitřní Thermal Wellness & Balneo / Modern indoor Thermal Wellness & Balneo**

• **Prvotřídní lázeňská léčba / First class spa treatment**

• **Procedury s využitím karlovarské vřidelní vody / Use of hot spring water from Karlovy Vary during procedures**

• **Karlovy Vary na seznamu světového dědictví UNESCO / Karlovy Vary on the UNESCO World Heritage List**

• **Jedno z největších kongresových center v České republice / One of the largest Congress centres in the Czech Republic**



Rezervujte si svůj pobyt –
Book directly your next holiday
www.hotelthermal.cz

Tel.: +420 359 001 111
reservation@thermal.cz



ENERGIE NA CESTY



Za technickými divy minulých věků

České země patřily odjakživa k průmyslově vyspělým oblastem. Není divu, že zde vzniklo mnoho technických památek, z nichž mnohé se zachovaly dodnes. Přinášíme vám tipy na některé z nich, které leží podél trati linek Leo Express.

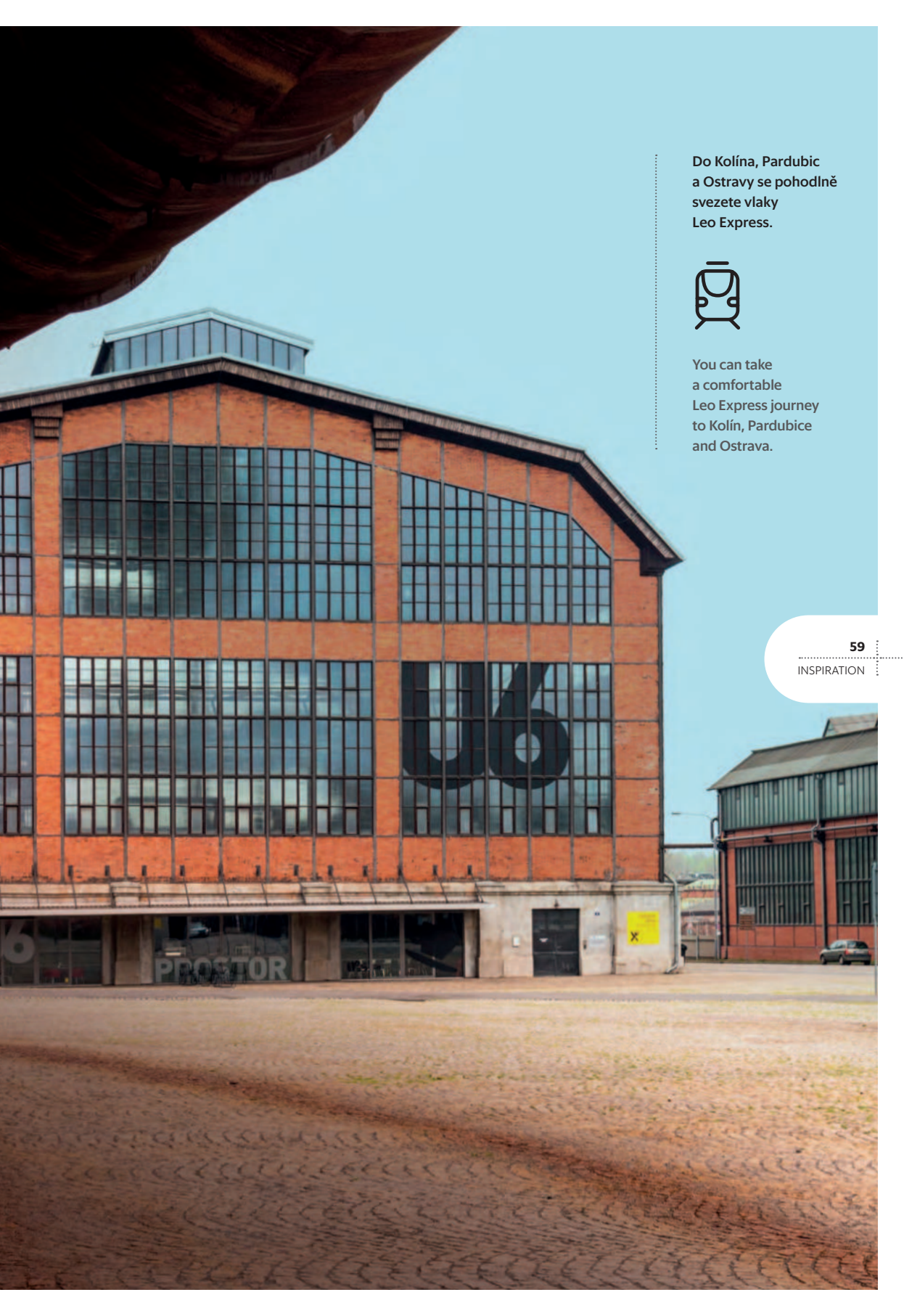
TEXT: Jakub Jukl FOTO: Shutterstock.com,
Wikimedia commons/Actuell37/CC BY-SA 4.0

58

INSPIRACE

Technological Marvels of the Past

Czechia could always boast of advanced industry. No wonder, there were many technological innovations at different times which resulted in a large number of remarkable technological monuments we can admire at present. And many of them are located along the route of Leo Express trains.



Do Kolína, Pardubic
a Ostravy se pohodlně
svezete vlaky
Leo Express.



You can take
a comfortable
Leo Express journey
to Kolín, Pardubice
and Ostrava.

CZ Jedním z klenotů českého průmyslu bylo od 19. až do počátku 21. století cukrovarnictví. Dá se dokonce říct, že to bylo první odvětví, v němž naše země dosáhly evropské úrovně. Po roce 2000 bohužel řada cukrovarů skončila, funkčních jich je dnes v Česku už pomálu.

PARNÍM VLAKEM PO ŘEPAŘSKÉ DRÁŽCE

Nicméně alespoň některé části slavného dědictví českého cukrovarnictví se nám zachovaly jako technické památky. Jednou z nich je Řepařská drážka u Kolína – úz-korozchodná železnice sloužící k dopravě řepy do kolínského cukrovaru. Takových drážek bylo původně v Polabí několik, dodnes se nám ale zachovala jen ta kolínská.

Byla založena v roce 1894, dosahovala délky 10,6 km a vedla z kolínského cukrovaru (na místě dnešní elektrárny na pravém břehu Labe) přes Sendražice a Býchory až do Jestřabí Lhoty. Nejprve po ní řepu vozily vláčky tažené parní lokomotivou, později motorové. V 60. letech 20. století byla železniční doprava řepy nahrazena automobilovou a drážka začala chátrat.

Měla ale štěstí. V roce 2000 vznikl Klub pro obnovu Kolínské řepařské drážky, který začal usilovat o její záchranu. První úsek byl znovuveden do provozu v roce 2007, celá trasa ze Sendražic do Býchor, dlouhá 9 km, byla dokončena o osm let později. Dnes ovšem vláčky nevozí řepu, ale návštěvníky.

Nostalgické jízdy vláčků tažených historickou lokomotivou začínají na zre-konstruovaném nádraží Kolín-Sendražice, kde je i infocentrum a občerstvení.



AUTOMATICKÉ MLÝNY
V PARDUBICÍCH /
AUTOMATIC MILLS IN
PARDUBICE

60

INSPIRACE

EN One of the key industries in the country from the 19th to the early 21st century was sugar refining. In fact, it was the first industry in which the country reached a European level of excellence. Many of the sugar refineries were closed in the early 21st century, and only a few Czech sugar mills are able to continue production nowadays.

STEAM TRAINS ON THE SUGAR BEET RAILWAY

At least some parts of the rich Czech sugar production heritage have been luckily preserved as technological monuments. The Sugar Beet Railway near Kolín is a narrow-gauge line which used to take train loads of sugar beet to the Kolín sugar mill. There used to be several beet railways in the region along the River Labe, but only the Kolín one remains.

It was founded in 1894 and it spanned the 10.6 km between the Kolín sugar mill (in the place of today's power plant on the right bank of the river), via Sendražice and Býchory to Jestřabí Lhota. The first trains were pulled by steam engines, which were later replaced by diesel ones. In the 1960s, the rail transport was replaced by lorries, and the railway fell into disrepair.

But it was lucky. Founded in 2000, the Kolín Sugar Beet Railway Revival Club started taking steps to preserve and renovate the line. The first section was put back in operation in 2007, and the whole 9 km part between Sendražice and Býchory was finished eight years later. Today, the trains no longer transport beet, but they are full of keen visitors.

The sentimental journey of the beet train begins at the renovated Kolín-Sendražice station, which features an information centre and a café, but also the engine shed and maintenance depot. There is also an educational trail. The railway is in operation from May to October. For more information visit www.reparskadracka.cz

ISHTAR GATE MILL

In 2023, Pardubice finished the renovation of one of its most prominent technical monuments, the Winternitz Automatic Mills. Built in 1910, the four-story brick building is a striking sight, both due to its size and architectural form. It was designed by the reputed Czech architect Josef Gočár who gave it a unique rondo-cubist character. The whole design was inspired by the pictures of the Old Babylonian Ishtar Gate. ➔



Zajímavými technickými památkami jsou i výtopna lokomotiv a železniční depo. Součástí dráčky je také naučná stezka. Drážka je v provozu každoročně od začátku května do konce října. Více informací najdete na www.reparskadrazka.cz.

MLÝN JAKO IŠTAŘINA BRÁNA?

Nově opravenou technickou památkou se od roku 2023 mohou pochlubit Pardubice. Jmenuje se Automatické mlýny, a jak už název napovídá, jedná se o objekt někdejších Winternitzových strojních mlýnů z roku 1910. Jejich čtyřpatrová cihlová budova je nápadná už z dálky nejen velikostí, ale i architektonickým řešením. Stavitelem mlýnů byl totiž Josef Gočár a stavba díky němu nese prvky rondokubismu. Tvarosloví mlýnů bylo inspirováno podobou babylonské Ištariny brány. →



Po řepařské drážce se můžete projet parním vláčkem.

You can ride a steam train along the Beet Railway.



CZ → Gočár projektoval nejen původní budovu mlýna, ale i další přístavby včetně vodárenské věže s cimbuřím (rok 1921), nejvyšší části celého komplexu, a sousedního sila, dokončeného roku 1924. To pojalo zásobu obilí na celý jeden rok mletí. S budovou samotného mlýna je spojuje klenutý můstek, takzvaný prampouch.

V mlýně se vesele mlelo až do roku 2013, kdy byl provoz ukončen. Nad automatickými mlýny se začaly stahovat mraky. Hrozilo, že Pardubice přijdou o jednu ze svých dvou dominant, protože budova mlýnů byla od počátku zamýšlena jako pohledový protipól k nedalekému renesančnímu zámku. Jenže to by nesměli přijít manželé Smetanovi. Ti mlýny v roce 2016 koupili a začali usilovat o jejich záchranu. Lukáš Smetana, sám profesí architekt, vypracoval



PAPÍRNA VE VELKÝCH
LOSINÁCH / PAPER MILL
IN VELKÉ LOSINY

EN → Gočár designed not only the original building of the new mill, but also the reconstructions of older buildings at the site, including the tallest structure, the water tower with crenelated top (1921), and the neighbouring silo (completed in 1924), which could store enough grain to cover one year's production. The buildings are connected by a tall arched bridge.

The mill was in operation until 2013. After its closure, there were plans to remove the building, which would deprive Pardubice of one of its two dominant landmarks. From the very beginning, the mill was designed as a visual antipole to the nearby renaissance palace. But then the Smetana family came forward, bought the mill in 2016, and started their preservation efforts. Lukáš Smetana, luckily an architect, designed a daring project which was intended to bring the mill back to life. Together with other architects, and with funding from the Pardubice region and the Pardubice Municipality, they managed to renovate the whole site, and adapt it to its new purpose. The technical and architectural monument now serves as a cultural venue.

The Automatic Mills are the home of an information centre and several cultural institutions: the Gočár Gallery, the Modern Art Gallery Gampa, or the Sféra Educational Centre. the Automatic Mills Foundation is based in the silo building. You can enjoy a cup of coffee in the Cafe Gočár, or in the roof bar, which is open during events to offer visitors a stunning view of the historical centre of Pardubice. There are regular commented tours of the site. For more information visit www.automatickemlynyn.eu.

PAPER MILL IN WITCH COUNTRY

The town of Velké Losiny near Šumperk is generally known as the site of extensive witch purges in the 17th century. But it is also renowned for paper production, which started even earlier. The local paper mill was founded by the House of Žerotín in 1596.

The mill is still in operation – it has been producing paper continuously for over 400 years. The hand-made paper from Losiny is still in high demand. It bears a typical watermark and is exported worldwide. Interestingly, the paper mill is still housed in the original building. It was constructed on the site of a former mill to make use of the stream. Paper production required substantial water power to drive the grinding machinery. But water is also indispensable for

odvážný projekt, který měl mlýny vzkřísit k životu. Ve spolupráci s dalšími architekty a za finanční podpory Pardubického kraje i města Pardubic se mu skutečně povedlo celý komplex mlýnů rekonstruovat a upravit pro nové účely. Z technické a architektonické památky se tak stalo jedno z kulturních center Pardubic.

V prostorách Automatický mlýnů se dnes nachází několik institucí: informační centrum, Gočárova galerie a galerie současného umění Gampa, vzdělávací centrum Sféra a v síle multifunkční centrum a sídlo Nadace Automatické mlýny. Součástí budovy je i kavárna Cafe Gočár, během akcí je otevřen i střešní bar, z něhož se můžete kochat vyhlídkou na historické centrum Pardubic. Pravidelně se konají také komentované prohlídky areálu. Více najdete na stránkách projektu www.automatickemlyny.eu.

PAPÍRNA V KRAJI ČARODĚJNIC

Velké Losiny u Šumperka se do naší historie zapsaly dvěma věcmi. Tou první jsou čarodějnické procesy v 17. století, druhou je výroba ručního papíru. Ta je ještě staršího data. Vždyť zdejší papírna, založená Žerotíny, je v provozu od roku 1596.

Ten přítomný čas je na místě. Papírna totiž vyrábí ruční papír dodnes, tedy více než 400 let. A stále je po něm poptávka, losinský papír s typickým vodoznakem se vyvážá takřka do celého světa. Zajímavostí je i to, že papírna funguje stále v téže budově. Ta byla vystavěna na místě mlýna, a nikoli náhodou. Papírna totiž ke svému provozu potřebuje tekoucí vodu: jednak kvůli pohonu mecha-

nismu, který drtí suroviny potřebné pro výrobu papíru, jednak je voda zapotřebí i v dalších fázích výrobního procesu. Vy se do technického zájmu papírny můžete podívat v rámci prohlídkového okruhu „Technické zajímavosti“ a poznat, jakým způsobem fungoval vodní pohon zdejší papírenské manufaktury.

Hlavní prohlídkový okruh nabízí pohled na historickou i současnou podobu výroby papíru a jeho součástí je i návštěva Muzea papíru. Výrobky papírny si můžete zakoupit v reprezentativní prodejně.

Ruční papírna Velké Losiny je nejstarší dosud fungující papírnou ve střední Evropě. Jedná se o technický unikát, který je nejen Národní kulturní památkou, ale usiluje i o zapsání na seznam UNESCO. Navštívit ji můžete celoročně, více se dozvíte na www.rpvl.cz. →

the later stages of production. You can visit the paper mill, inspect its historical equipment and water power mechanism, and learn about the operations of the manufacture.

The tour will show you the history and present of paper production, including a visit to the Paper Museum. You can buy paper products in the factory shop.

The unique paper mill in Velké Losiny is the oldest operational paper mill in Central Europe. It is a National Cultural Monument, and it aspires to be enlisted in the UNESCO World Heritage. You can visit it throughout the year. For more information visit www.rpvl.cz.

THE OSTRAVA “CASTLE”

Our tour of technical monuments could never be complete if we →



CZ → OSTRAVSKÉ HRADČANY

Naše malá pozvánka za technickými památkami by nemohla být kompletní, kdyby v ní chyběla Ostrava!!! Přijměte tedy pozvání do bývalé industriální zóny Dolní Vítkovice, která tvoří jednu z ostravských dominant. Natolik charakteristickou, že se jí přezdívá „Ostravské Hradčany“.

Součástí industriální zóny jsou slavné Vítkovické železářny, založené už roku 1828, se zachovalými vysokými pecemi na tavbu oceli. 80 metrů vysoká pec č. 1, dnes nazývaná Bolt Tower, je upravena na rozhlednu. Její vrcholek nabízí působivý pohled na celou Ostravu i na hřebeny Beskyd.



VÍTKOVICKÉ ŽELEZÁŘNY /
VÍTKOVICE IRONWORKS

64

INSPIRACE

EN → missed out Ostrava!
Let us visit the former industrial park in Dolní Vítkovice. The structures form a dominant silhouette which has become the symbol of the city. It is often nicknamed the “Ostrava Castle”.

The venue includes the famous Vítkovice Ironworks, founded in 1828, with its well-preserved steel furnaces. The 80 m high Furnace No. 1, now called the Bolt Tower, has been turned into a lookout tower. Its top offers a breathtaking view of the whole city and the ridges of the Beskydy Mountains.

Areál někdejších železáren a dolu Hlubina je pojat opravdu velkoryse. Najdete zde dvě moderně zrekonstruované haly s edukačními centry, tzv. Velký svět techniky a Malý svět techniky U6. Obě skrývají ve svém nitru stovky atrakcí, které dětem i dospělým přinášejí na jedné straně zábavu, na druhé poučení. V Malém světě techniky je spojujícím prvkem dílo Julese Verna a návštěvníci si tu mohou prohlédnout i původní technické vybavení závodu, včetně dmychadla pecí či potrubní pošty.

Proměna průmyslového areálu na moderní edukační a společenské centrum je skutečně dokonalá. Tak třeba v někdejší plynovně je dnes Galerie Gong a konferenční centrum, do jehož velkého sálu se vejde více než 1 500 návštěvníků! Pořádají se zde kulturní a vzdělávací akce nebo koncerty. Za hudbou můžete vyrazit také do klubu Heligonka, kde bývá často hostem i Jaromír Nohavica.

Zkrátka areál Dolní Vítkovice je místem, kde můžete strávit klidně celý den zakončený příjemným večerem. Otevřeno má celoročně a koná se zde i řada akcí. Stačí jen sledovat webové stránky: www.dolnivitkovice.cz. •

The former site of the ironworks and the Hlubina mine has been turned into a multi-purpose cultural venue with two educational hubs – the Science and Technology Centre and the U6 Science and Technology Centre, with a rich selection of educational attractions for children and adults. The U6 centre refers to the fantasies of Jules Verne. Visitors can also see the original equipment of the local factories, including the furnace blower or the pneumatic tube.

It is amazing how ingeniously the designers transformed the industrial structures into modern educational and cultural venues. The Gong Gallery is located in a former gasholder, along with a conference centre for over 1500 visitors! It hosts numerous cultural and educational events or concerts. To hear some music, you can also try the local club Heligonka where you can often see the local songwriter Jaromír Nohavica.

To put it briefly, Dolní Vítkovice is a place where you can enjoy the whole day, including the evening. It is open throughout the year, and there is a rich selection of special events. For more information visit: www.dolnivitkovice.cz. •

VELO

WEIRDLY WONDERFUL® NIKOTINOVÝ SÁČEK

VELO - NIKOTIN V SÁČKU. ZNÍ TO ZVLÁŠTNĚ?

Taky že ano. Ale zároveň je to prostě WONDERFUL.
Nikotinové sáčky VELO neobsahují tabák a díky
pohodlnému umístění pod horní ret prakticky nepřekáží.
Umožňují užívání nikotinu kdekoli a kdykoliv.

NASKENUJ
A OBJEV VÍCE!



**PRVNÍ
ZKUŠENOST
S VELO?**

MELLOW

●○○○○○ 4 mg nikotinu
●●○○○○ 6 mg nikotinu



**UŽ VÍŠ, CO
HLEDÁŠ?**

ORIGINAL

●●●○○○ 10 mg nikotinu
●●●●○○ 10,9 mg nikotinu



**JSI TU PRO
MAXIMÁLNÍ
INTENZITU?**

INTENSE

●●●●●○ 10,9 mg nikotinu



URČENO
PRO DOSPĚLÉ

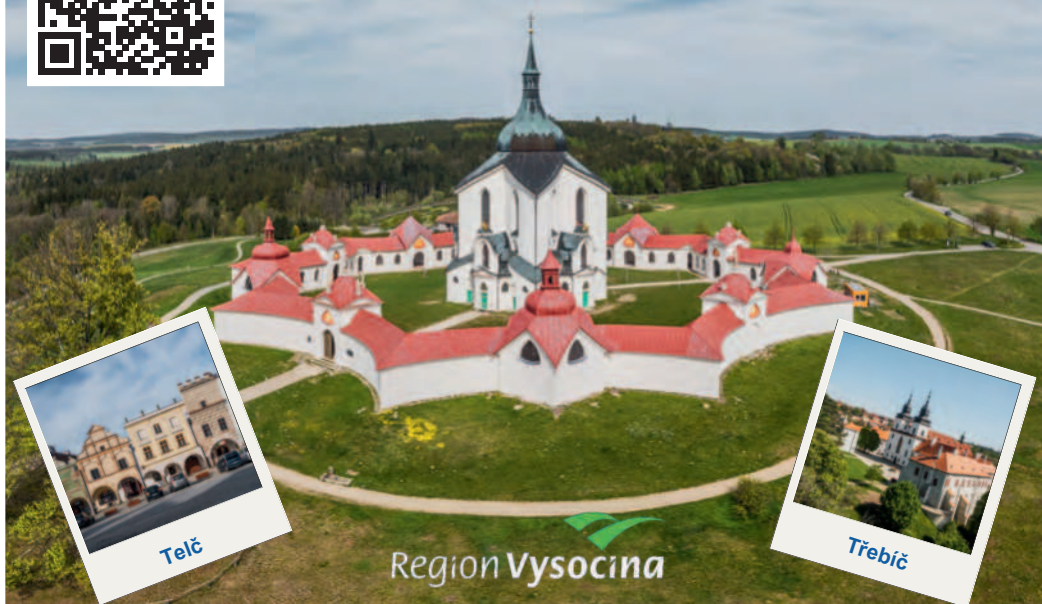
V NAŠEM SVĚTĚ SE STÁLE NĚCO DĚJE!
Nenech si ujít žádnou z WEIRDLY WONDERFUL® soutěží.
Více na [velo.cz](https://www.velo.cz)



TENTO VÝROBEK OBSAHUJE NIKOTIN, KTERÝ JE VYSOCE NÁVYKOVOU LÁTKOU



#CzechHighlands



Telč

Region Vysocina

Třebíč

66

INZERCE

Tajemná Třebíč



Památková
a kulturní dědictví
Zámek a město
Třebíč

Objevte
příběhy
a UNESCO



visittrebic.eu

Příběhy ukryté v zámeckém areálu



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Projekt „Rozvoj a podpora nabídky destinace Třebíčsko“ je realizován za přispění prostředků ze státního rozpočtu České republiky z programu Ministerstva pro místní rozvoj.

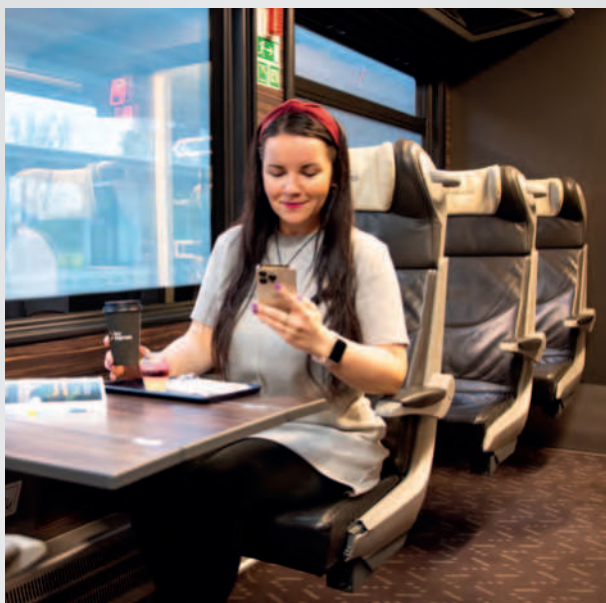
Mušlovské apartmány v Mikulově

Na výlet, za vínem, cyklistikou,
rybařením nebo jen tak...

Rezervujte si svůj pobyt
na výjimečném místě na Pálavě!

www.muslovske-apartmany.cz





JEDNODUŠE DIGITÁLNĚ

Cestování se studentskou slevou v našich vlacích je nyní ještě pohodlnější. Jako první mezi soukromými železničními dopravci na vnitrostátních linkách umožňujeme elektronické ověřování digitálních průkazů ISIC přímo ve vlaku. Nemusíte tak již hledat plastový průkaz – stačí jej zobrazit v mobilním telefonu a nechat jej elektronicky ověřit palubním personálem.

Zavedli jsme také možnost prokázat zákonné nároky na slevu v dopravě pomocí eDokladů, které naši stevardi ověří pomocí mobilní aplikace. Validace eDokladů se týká především cestujících v tarifech Junior 15–17 let a Senior nad 65 let, kteří svůj nárok na slevu prokazují pomocí občanského průkazu.

SIMPLY DIGITAL

Claiming student prices on your journeys is simpler and more convenient than ever before. As the first private rail carrier in Czechia, we allow for electronic ISIC verification right on the train. You do not need the plastic card – just show us your ISIC in your mobile phone and have it verified by the crew.

You can also use the eDoklady app to prove your entitlement to the reduced price. The crew will use a mobile app to verify your ID. This option is specifically designed for passengers with the Junior 15–17 or Senior over 65 rates who prove their eligibility using their civic ID.



POLSKO JE BLÍŽ, NEŽ SI MYSLÍTE

Vyrazte s námi přímým vlakem nebo autobusem do Polska! Od 10. dubna vyrážíme z Prahy do Krakova a zpět vlakem 5x týdně, ve vybrané dny dokonce 2x denně. Můžete si vybrat z odpoledního či nočního vlakového spoje. Navíc můžete využít také kombinované spojení vlak + autobus se snadným přestupem v Ostravě. Klimatizované autobusy navazují na naše vlaky, k dispozici je WiFi připojení, nápoje zdarma a denní tisk.

Na výletě v Krakově navštívte královský hrad Wawel s vlastním drakem, překrásné náměstí Rynek Główny s bazilikou Nanebevzetí Panny Marie a s interaktivním podzemím nebo židovskou čtvrt s tajuplnou atmosférou a muzeem v Schindlerově továrně.

POLAND IS CLOSER THAN YOU THINK

Travelling to Poland? Use our trains or buses! From 10 April, there are five trains a week from Prague to Krakow. On selected days, we dispatch two trains a day – one in the afternoon, and one night train. You can also combine train and bus transport, conveniently transferring from the train to a bus in Ostrava. Our comfortable buses are all air-conditioned with Wi-Fi connection and free daily press.

When in Krakow, be sure to visit the royal Wawel Castle, see the famous dragon statue, tour the beautiful Main Square with the Basilica of St. Mary, explore the interactive underground museum, the Jewish quarter with its mysterious atmosphere, or the museum in the former Schindler factory.



Sdílejte a vyhrajte

Sdílejte své fotky s hashtagem #leoexpress na Instagramu a vyhrajte 1 000 leo kreditů. Každé tři měsíce vybíráme vítěze.

Share to Win

Share your pictures on Instagram with the hashtag #leoexpress to win 1,000 leo credits. The winners are selected every three months.

VÍTĚZ VYDÁNÍ:
THE WINNER OF THE ISSUE:

FOTO: @fotograf_zo_ziliny_

★★★★★
ALEXANDRIA
Spa & Wellness hotel



UŽIJTE SI WELLNESS VÍKEND V LUHAČOVICÍCH

wellness centrum | saunový svět | venkovní whirlpooly | spa rituály |
Francouzská restaurace

HotelAlexandria.cz

Poznejte BAŤŮV REGION a jedinečná baťovská místa

Kde začít?
Ve Zlíně, jako kdysi Baťa!



Foto: Josef Řezníček

Srdcem Baťova regionu je Zlín, moderní město v zahradách s nezaměnitelnou architekturou a historií. Prozkoumejte unikátní industriál města. Poznejte expozici Princip Baťa s největší sbírkou obuvi ve střední Evropě. Objevte jednu z nejpůsobivějších staveb světové architektury, skleněný Památník Tomáše Bati, který v noci září nad městem.

Nenechte si ujít pohled z vyhlídkové terasy a jízdu slavnou pojízdnou kanceláří Baťova mrakodrapu. Baťův region je destinací, kde se můžete toulat mezi cihlovými domky, poznat významné vily, zkoumat technické unikáty nebo se vydat po stopách nedokončené baťovské železnice. Baťovská místa objevíte na www.batuvregion.cz.



Zažijte město
s aplikací Baťův Zlín



Mistr údržby: Na své práci milují její rozmanitost



Svět je plný příležitostí, a kdo si jde cílevědomě za svým, může si splnit své sny. Příkladem může být Ondřej Černý. Přestože ho vzdělání předurčovalo pro jinou profesní dráhu, už deset let se s láskou věnuje údržbě našich vlaků.

TEXT: Petr Manuel Ulrych FOTO: archiv Ondřeje Černého

Maintenance Manager: I Love the Variability of my Work

The world is full of opportunities and if you follow your dreams, you can make them come true. Ondřej Černý disregarded his education to follow a career he had dreamed of. He has been taking care of our trains for ten years now.

72
PŘEDSTAVUJEME



Ondřej (vepředu vpravo)
se svými kolegy

Ondřej (front right)
with his colleagues

Ondřejův běžný den

Zjištění potřeby oprav,
kontrola hlášení, revize
nočních oprav



RANNÍ
KONTROLA
MORNING
CHECK

Ondřej's Ordinary Day

Assessment of the
need for repairs,
reports, night repairs'
quality control

Porady s vedením,
objednávky náhradních
dílů, e-maily, telefonáty

ADMINISTRATIVA
OFFICE WORK

Meetings, orders
of spare parts,
e-mail and phone
communication

Příprava náhradních
dílů a komponentů,
hlídání stavu
náhradních dílů.
Příprava servisu na
další den, plánování
dlouhodobých oprav

PLÁNOVÁNÍ
PLANNING

Retrieval of
spare parts and
components, check
of components,
preparation for the
next day, planning of
long-term tasks

Pohotovostní režim
a případné servisní
práce v depu

ÚDRŽBA
MAINTENANCE

Maintenance
work, on-call
time

CZ Jako absolvent obchodní akademie se dnes mohl Ondřej věnovat třeba prodeji. Před pár lety zase mohl po absolvování magisterského studia veřejné správy na Slezské univerzitě „přehodit výhybku“ a vydat se na dráhu úředníka. Jenže vždy nakonec zvítězila jeho láska k technice, kterou si v sobě nese už od dětství. Už ve svém prvním zaměstnání se věnoval montážím oken či garážových vrat, před dvanácti lety ale odpověděl na inzerát Leo Express a stal se skladníkem. Jeho přístup k práci se brzy zalíbil technickému řediteli, který Ondřejovi nabídl místo v oddělení údržby. A zde se Ondřej během let vypracoval na mistra. A dle svých slov by →

EN Ondřej studied trade and could have become a salesman. Then he got a degree in public administration, so he could have pursued a career in the public sector. But it was his lasting passion for all things technical that prevailed. He started by installing windows, doors, and gates. Then, twelve years ago, he responded to a vacancy announced by Leo Express and became a warehouseman. His attitude to work caught the attention of the CTO, who offered him a job in the maintenance department. And Ondřej soon made it to a managerial position. He says

this is the job he was meant to do. He is also happy in the maintenance team. But he does not consider his studies a blind alley. He says his degree is a great motivation for his three children...

Ondřej appreciates the variability of his job. "In addition to the maintenance itself, that is checks and repairs of everything that can go wrong, I am also responsible for the stock of spare parts. I have to take care of the orders and storing of the parts, but also check maintenance services. I spend half of the day in my office doing computer work, and the other half is the maintenance itself," says Ondřej. He has to communicate with colleagues throughout the company – from purchasers to accountants or marketing specialists. His working hours are not monotonous either. A lot of the maintenance is done at night, so he takes day or night shifts.

There are less pleasant aspects to every job. What Ondřej hates about train repairs is the service of toilets. But it is not one of the most frequent issues. What he loves, on the other hand, is the current project of seat renovation. →



neměnil, už kvůli partě, která se v oddělení údržby sešla. Nicméně léta na studiích nepovažuje za ztracená a vysokoškolský titul bere jako motivaci pro své tři děti...

Na současnou práci Ondřejovi nejvíc vyhovuje její rozmanitost. „Vedle samotné údržby, která obnáší kontroly a případné opravy všeho, co se ve vlacích může opotřebovat, mám na starosti třeba i skladové hospodářství, takže odpovídám za objednávky a skladování náhradních dílů, ale také třeba za kontrolu servisních úkonů. Polovinu týdne tedy trávím v kanceláři u počítače, druhou mezi údržbáři v depu,“ říká Ondřej a vysvětluje, že z titulu své funkce je v kontaktu s kolegy napříč celou firmou – od nákupu přes účetní až třeba k marketingu. A jednotlivá není ani jeho pracovní doba: vzhledem k tomu, že údržba probíhá především během nočních odstavek, se mu také pravidelně střídají denní a noční směny.

Každá práce má samozřejmě i méně oblíbené aspekty. V případě údržby vlaků jde podle Ondřeje o opravy toalet, které patří k nejčastějším servisním úkonům. Radost mu naopak v současnosti dělá velký projekt renovace sedaček – díky Ondřejovi a sedmičkě jeho kolegů se dnes ve vlacích Leo Express, které vás vozí na trase mezi Prahou a Ostravou, případně dál do Polska a na Slovensko, můžete ve třídě Economy posadit do renovovaných sedaček.

Celkem jich naši mechanici museli demontovat a po kompletní renovaci zpátky namontovat 865. Renovované sedačky mají vyměněnou pěnu v podsedácích, které byly přečalouněny do kůže, opravenou pěnu v opěrkách, vyměněné plastové kryty a byly doplněny o kožené podhlavníky. Díky tomu byste se nyní měli i v základní třídě cítit podobně komfortně jako ve vyšších třídách našich vlaků. „Vyhovuje mi, že se musíme snažit pracovat v první řadě kvalitně, ale také rychle a efektivně, protože vlaky nemohou být odstaveny dlouho. Na prvním místě je pro nás vždy maximální bezpečnost pro cestující,“ poznamenává ke své práci Ondřej.

„Byl bych strašně rád, kdyby se firma v budoucnu ještě více rozrostla, díky čemuž bychom mohli dál růst i my. Setkávali bychom se s novými druhy vozů a naučili se zase něco nového,“ odpovídá na dotaz ohledně svých profesních plánů Ondřej. A jak tráví svůj volný čas? Nejraději se svou ženou a dětmi, které se snaží vest k aktivnímu stylu života. Sám se věnuje třeba fitness a fotbalu. •

74

PŘEDSTAVUJEME



Během loňského závodu Opavská míle

During last year's Opavská míle race



Ondřej and his seven colleagues are responsible for the new seats in the Economy class on the lines between Prague and Ostrava, and on to Poland or Slovakia. They had to remove, renovate, and reinstall 865 seats. The new seats have new foam filling in the seats and armrests, new leather covers, new plastic parts, and leather-covered headrests.

This will bring your Economy-class experience closer to the higher classes of our trains. "I like the challenge of combining the high quality of our work with speed and efficiency, because the trains cannot be out of operation for too long. Maximum safety for passengers is always our first priority," explains Ondřej.

"I would love it if the company could expand in the future. Because we could grow with it. We could work on new types of cars and learn something new," says Ondřej about his professional perspectives. And how about his private life? He likes to spend as much time as possible with his wife and children, and lead an active life. He does weight training and plays football. •



CESTOVNÍ NEVOLNOST? **KINEDRYL®**

Léčivý přípravek k předcházení
a léčbě cestovní nevolnosti pro dospělé
a děti od 2 let.

**55
LET
NA TRHU**

Lék k vnitřnímu užití.
Pečlivě čtěte příbalovou informaci.



www.kinedryl.cz / www.noventis.cz

Kinedryl® is used to prevent and treat nausea and vomiting while travelling (car, train, airplane, ship). Each Kinedryl tablet contains moxastine teoclate 25 mg and anhydrous caffeine 30 mg. Intended for internal use. Read carefully the package leaflet.

75

INZERCE

KAŽDÁ KORUNA JE VYKOUPENÁ KRVÍ

Rodina nade vše. Pokračování bestselleru Království. Carl a Roy Opgardovi dosáhli všeho, čeho ve vesnici, jako je Os, dosáhnout mohli. Carl řídí luxusní wellness hotel, zatímco majitel benzínky Roy tu hodlá vybudovat zábavní park s horskou dráhou. Plánovaná přeložka silnice je však může připravit o vše – a tak si zase jednou musí ušpinit ruce. Na krk jim navíc dýchá místní policejní náčelník, který má na dosah důkaz o tom, že bratři stojí za sérií podezřelých úmrtí, jejichž počet navíc stoupá. Jakmile se totiž horská dráha rozjede, už z ní nelze vystoupit.

KNIHA ZLIN



VYCHÁZÍ
TAKÉ JAKO

PALMKNIHY.CZ

Tvarůžková Olomouc

Olomoucké tvarůžky jsou více než 100 let spojené s městem již svým názvem. Jediný původní český sýr poznáte podle jeho typické vůně na dálku. Tento silně vyzrálý sýr můžete v Olomouci ochutnat ve všech podobách naší kuchyně, dokonce i na sladko. Kvalita a regionální jedinečnost sýru s tímto názvem je zaručena Chráněným zeměpisným označením.



CZ Při návštěvě města lze Olomoucké tvarůžky ochutnat snad v každé restauraci. Nejvíce způsobů jejich úpravy poznáte na tradičním Olomouckém tvarůžkovém festivalu. V bramboráku, klobáse, na topince, nebo ve zmrzlíně? Stačí si jen vybrat v několika desítkách prodejních stánků a místních restauracích. K tomu vám zahrají folklorní soubory i moderní rockové kapely. Tvarůžky zde budou na pódiu vařit známí špičkoví kuchaři. A pokud nespěcháte, pak se v klidu ubytujte, zůstaňte na oba dny festivalu a poznejte toto krásné historické město.

Letos se Olomoucký tvarůžkový festival koná 5.–6. dubna na Horním i Dolním náměstí a hlavními hosty tu budou Petr Vondráček s kapelou Lokomotiva a Anna K. O tom, jak si stojí Olomoucké tvarůžky z výživového hlediska, vám poví MUDr. Kateřina Cajthamlová.

Máte už na tvarůžky chuť? Vytáhněte svůj diář a запиšte si termín festivalu, ať vám neuteče! •

Cheesing Olomouc

Cheese production has been firmly associated with Olomouc for over 100 years. With its unmistakable smell, the Olomouc Cheese is the only original Czech cheese. You can try this regional delicacy served in various ways – even sweet. The quality and exclusiveness of this well matured cheese is guaranteed by the Protected Geographical Indication label.

watch popular cooks preparing cheese dishes on the stage. And while you are there for the festival, stay a few days to explore the beauties and historical monuments of Olomouc.

On 5 – 6 April on the Upper and Lower Square, the Olomouc Cheese Festival will include performances by Petr Vondráček and his Lokomotiva band, or Anna K, but also a lecture by Dr. Kateřina Cajthamlová about the nutritional values of Olomouc Cheeses.

Has the article made your mouth water? Take out your diary and note down the date to make sure you do not miss the festival. •

76

ADVERTORIAL



TEXT: Ladislav Podbehlý
FOTO: Archiv Olomouc
tvaruzkovyfestival.olomouc.eu



EN You can taste Olomouc Cheeses in nearly every restaurant in town, but to get a really rich selection of servings, visit the traditional Olomouc Cheese Festival. Have it with a potato pancake, with sausages, on fried bread, and even in ice cream! Choose from dozens of food stands and restaurants while listening to folk or rock music. You can also



JESENÍKY

Hory, co inspirují

Načerpěj energii **magické přírody** Jeseníků


SKUPINA ČEZ
GENERALNÍ PARTNER


kilpi
TESTED BY NORTH

 Olomoucký kraj

 Moravskoslezský kraj

 Pardubický kraj

www.jeseniky.cz

Za Leošem s Leo Express

TEXT: -adv-

FOTO: Janáčkův máj

Pozvánka na Mezinárodní hudební festival
Leoše Janáčka, jehož je Leo Express
oficiálním dopravcem.



ADAM
PLACHETKA



AXELLE
SAINT-CIREL

78

ADVERTORIAL

CZ Od 2. června do 2. července 2025 se uskuteční 21 senzačních koncertů v Ostravě a v přilehlém okolí. Na své si přijdou milovníci klasiky, open-air koncertů nebo třeba jazzu. O festivalu se více dozvíte z rozhovoru s ředitelem festivalu a zároveň dramaturgem Jaromírem Javůrkem.

Jak se tvoří program a dramaturgie festivalu?

Musíte znát své publikum a prostředí. To, co zaujme posluchače v Paříži nebo ve Varšavě, se nemusí líbit publiku v Ostravě a naopak.

Letos jsme z mladých světových hvězd pozvali například charismatickou mezzosopranistku Axelle Saint-Cirel z Francie, kterou si i nehmudební veřejnost pamatuje ze zahájení letní olympiády 2024 v Paříži, kde jí byla svěřena inter-

pretace francouzské hymny La Marseillaise. Na Janáčkově festivalu bude zpívat na velkém finálovém koncertě 29. června v Hukvaldech.

Takže, jaký bude letošní už 75. ročník Janáčkovy festivalu?

Bude ve znamení jubilea, ale současně hodně inovativní. 21. června posluchače čeká ve Frýdku-Místku krásný koncert Adama Plachetky a Kateřiny Kněžíkové naplněný známými operetními skladbami od Lehára po Kálmána. Tomáš Netopil je tím, kdo bude na letošním festivalu řídit program se světovým violoncellistou Narekem Hakhnazaryanem. Koncert se uskuteční 12. června v ostravském Domě kultury Poklad. Vybrané skladby jsou srdeční záležitostí pana dirigenta. Moc se na to těším.

Co byste doporučil svým nejlepším přátelům? Na tohle určitě jděte...

Jednoznačně Inferno. „Inferno“ je jedinečný audiovizuální projekt, který bude 17. června situován do ikonického ostravského Trojhalí. Jde o působivý program spojující úžasné industriální snímky geniálního fotografa Františka Zvardoně a výjimečně znějící hudbu francouzského skladatele Yanna Robina. Neméně silnou částí večera budou audiovizuální díla Lukáše Hurníka. V tomtéž programu Trojhalí navíc rozezvučí Industrial Sinfonie Adama Wesolowského, vycházející ze zvuků slezské hornicko-hutnické pánve. Vystoupí Slezská filharmonie Katovice s charismatickým šéfdirigentem Yaroslavem Shemetem.

Skvělý program – mimořádní sólisté – skvělé orchestry a mimořádná festivalová atmosféra. Rádi vás uvidíme a přivítáme na 75. festivalovém ročníku. Více informací na www.mhflj.cz. •

NIKOTINOVÉ SÁČKY VELO
MÉNĚ SKVRN
NA ZUBECH*



ÚSMĚVŮ

THE WEIRDLY WONDERFUL
NICOTINE POUCH®

ZJISTI VÍCE NA VELO.COM

* V porovnání s cigaretou nebo snusem (tabákovými sáčky). Založeno na laboratorních testech. Individuální výsledky se mohou lišit. Tento výrobek neredukuje stávající skvrny na zubech. Ke vzniku zubních skvrn mohou přispět i jiné faktory.



URČENO
PRO DOSPĚLÉ

TENTO VÝROBEK OBSAHUJE NIKOTIN, KTERÝ JE VYSOCE NÁVYKOVOU LÁTKOU

AHOJ, JSEM VLÁK LEO

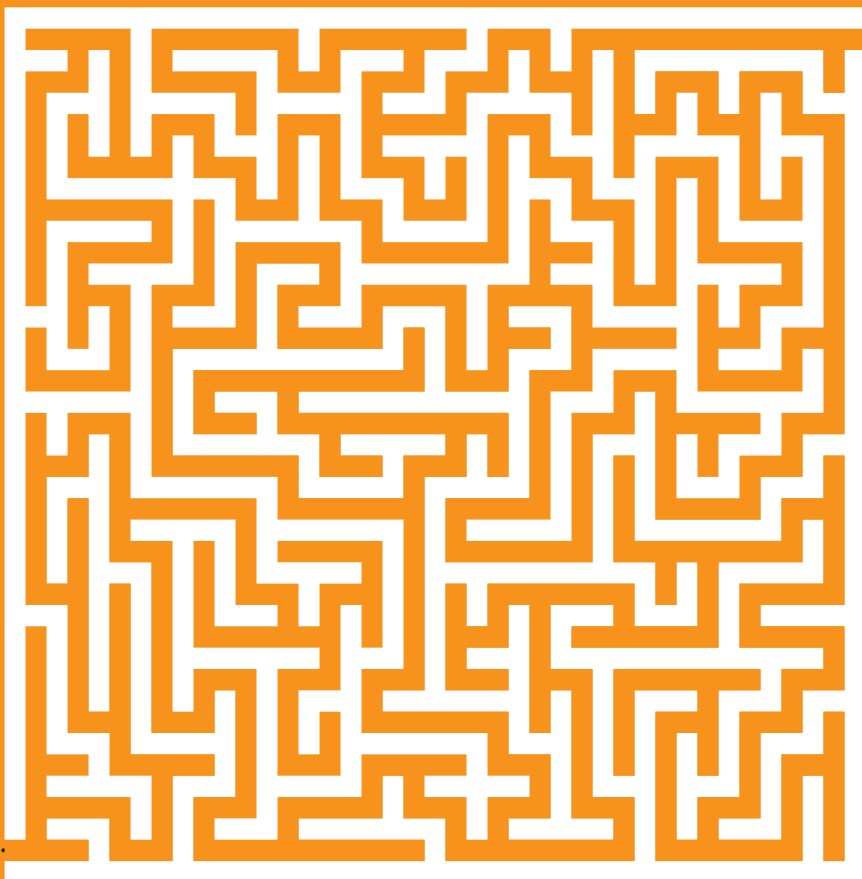


Ā BUDU TĚ DOPROVÁZET
NA TVÉ CESTĚ.

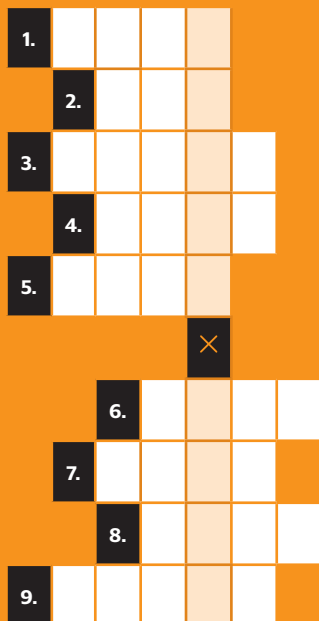
Pomoz najít vláčku cestu bludištěm na nádraží.
Ale honem, aby přijel načas!

80

PRO DĚTI



JAK LEONTÝNKA POZNALA RADOST



DOPLŇOVAČKA

1. ZAVAZADLO
2. DESKOVÉ NEBO KARETNÍ
3. OBTÍŽNÝ HMYZ
4. ROSTE TU OBILÍ
5. OPAK VELKÉHO
6. VESMÍR
7. JEZDÍ NA NĚM CYKLISTA
8. UKAZUJE CESTU
9. DĚLÁ MŇAU



ŘEŠENÍ
DOPLŇOVAČKY
RYCHLÝ VLAK

Na malém nádraží žila veselá  jménem Leontýnka. Byla to krásná oranžová mašinka, která každý den tahala vagonky plné  a . Leontýnka byla rychlá, silná a milovala své cesty. Ale něco jí chybělo. Přemýšlela, co to asi je. „Jezdím sem a tam, vidím ,  i , ale nejsem úplně šťastná,” povzddechla si.

Jednoho rána dostala důležitý úkol. Nádražní výpravčí jí řekl: „Leontýnko, dnes povezeš speciální náklad! Vagony jsou plné , které musíš doručit dětem do vesnice za velkým lesem.”

„Už jeduuuu,” zahoulala Leontýnka a vyrazila na cestu. Po cestě mjela ,  a  a její kola klapala rytmicky po . Vlak byl těžký, ale Leontýnka věděla, že tento náklad je důležitý.

Když  dorazila k lesu, spatřila malou , která smutně seděla na . „Co se stalo?” pískla starostlivě Leontýnka. „Ztratila jsem své  na zimu,” povzdychla si . Leontýnka se rychle podívala do vagonku. „Podívej, můžu ti dát jeden pytlík , které vezu!”  radostně poděkovala.

O kousek dál na pasece stála  víla a mávala o pomoc. „Spadl mi  do rybníčku a já na něj nedosáhnou!” plakala. Leontýnka se zastavila a svým komínem jemně foukla a přifoukla věnec ke břehu. Víla si ho rychle nasadila na hlavu. „Děkuji, ty jsi tak hodná,” smála se.

Když dorazila do vesnice, už na ni čekaly  . „To je ona, naše Leontýnka!” volaly. Leontýnka sledovala, jak si děti rozbalují . Některé dostaly , jiné stavebnici nebo  na kreslení. Bylo krásné sledovat, jak se radují.

Večer, když se vracela domů, cítila něco zvláštního. Její píšťala pískala veselejší melodií, kola klapala radostněji. „Co se změnilo?” přemýšlela. A pak jí to došlo: největší radost je dělat radost druhým.

Od toho dne už Leontýnka nejedzila jen proto, aby viděla  nebo . Jezdila, protože věděla, že na svých cestách může rozdávat radost. A to ji činilo tou nejšťastnější mašinkou na světě.



PUSTIT K VODĚ

Pust' práci k vodě



pustitkvode.cz

Zapluj
na web ↗



Střední Čechy



aktivní



Středočeská centrála
cestovního ruchu

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

BRÁNA DO SLOVENSKEHO RAJA

GATE TO SLOVAK PARADISE NATIONAL PARK



- **jedno z najkrajších miest Slovenska**
one of the most beautiful towns in Slovakia
- **najdlhšie námestie na Slovensku**
the longest square in Slovakia
- **najvyššia kostolná veža na Slovensku**
the highest church tower in Slovakia
- **jedna zo štyroch slovenských zoológických záhrad**
one of the four Slovak ZOOs



SPIŠSKÁ NOVÁ VES



Národný park Slovenský raj na dosah

Slovak Paradise National Park within reach

rokliny / gorges • vodopády / waterfalls
adrenalin na rebríkoch / adrenaline on ladders
ferrata / via ferrata
hustá sieť cyklotrás / a dense network of cycling paths
ľadová jaskyňa / ice cave



Ferrata HZS Kysel'



Prielom Hornádu

TOP PODUJATIA / TOP EVENTS 2025

- 17. - 20. 7. **Spišský trh** / Spiš Fair
- 25. - 26. 7. **Spiš 333 Extreme**
- 1. - 3. 8. **Festival Živé sochy**
Festival of Live Statues
- 21. - 24. 8. **Celoslovenský zraz cykloturistov**
Slovak Bike Rally
- 22. - 23. 8. **Dni mesta a Trh ľudových remesiel**
Town Days & Folk Crafts Market



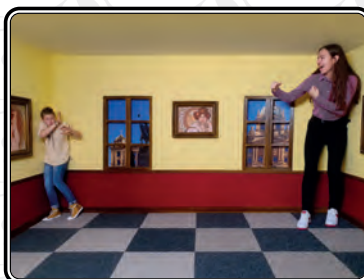
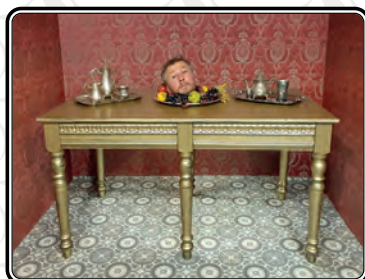
MUZEUM FANTASTICKÝCH ILUZÍ

MUSEUM OF FANTASTIC ILLUSIONS



Nejzábavnější muzeum v Praze!

The funniest museum in Prague!



www.muzeumfantastickychiluzi.cz

