



VZPOMÍNKA

Kamila Moučková,
milý host
našich lázní

STR. 10-11



GASTRONOMIE

Novinky z kuchyně
restaurace Adéla
a vánoční recepty

STR. 15-17



LÁZEŇSKÁ POHODA

12

PROSINEC 2020
ROČNÍK XIV.

Lázně jako dárek

KOMPLETNÍ NABÍDKA TIPŮ
NA VÁNOČNÍ DÁREK
PRO VAŠE BLÍZKÉ
NA STR. 6-7



LÁZNĚ

Omezení provozů
lázní během Vánoc
a Nového roku

STR. 2

CVIČENÍ

Toužím být zdravý.
Co pro to dělám?
(9. část)

STR. 12-14

ROZHOVOR

Pravidelný klient
Bertiných lázní
Zdeněk Vlček

STR. 8-9

NAPIŠTE SI

Katalog relaxačních
pobytů 2021 rádi
zašleme

STR. 20

PROVOZNÍ OZNÁMENÍ

Provoz bazénu a sauny v Bertě

Bazén a sauna v Bertiných lázních jsou pro veřejnost do odvolání uzavřeny. Pro klienty komplexní a příspěvkové lázeňské péče je sauna také uzavřena, otevírací doba bazénu je od pondělí do soboty 8-20 hod. V neděli je zavřeno. <

Odstávky bazénů

Pravidelná odstávka bazénových komplexů je plánována takto: **Lázně Aurora:** 12.-19. prosince 2020 a dále v termínu 13.-17. června 2021. Odstávka se zde netýká provozů sauny a fitnesscentra. **Bertiny lázně:** 6.-10. června 2021. Děkujeme za pochopení. <

AKTUÁLNĚ

Provoz rezervačních kanceláří

Rezervace pobytů na rok 2021 můžete realizovat kdykoli on-line na www.aurora.cz a www.berta.cz nebo v rámci provozních dob rezervačních kanceláří:

BERTINY LÁZNĚ

21.-23. prosince	8.00-16.00 hod.
24.-27. prosince	zavřeno
28.-31. prosince	8.00-16.00 hod.
1. ledna	zavřeno
od 2. ledna	běžný provoz
pondělí-pátek	8.00-18.00 hod.
sobota	8.00-16.00 hod.

LÁZNĚ AURORA

23. prosince	8.00-16.00 hod.
24.-26. prosince	zavřeno
27.-31. prosince	8.00-16.00 hod.
1. ledna	zavřeno
2.-3. ledna	8.00-16.00 hod.
od 4. ledna	běžný provoz
pondělí-neděle	8.00-20.00 hod.

AKTUÁLNĚ

Provoz lázní o svátcích

Vážení čtenáři, lázeňská péče bude v třeboňských lázních do 23. prosince 2020 poskytnuta výhradně klientům zdravotních pojišťoven (komplexní a příspěvková lázeňská péče). Samoplátecké pobyty s termínem v roce 2020 jsou zrušeny. Pro posunutí termínu vaší stávající rezervace v roce 2020 kontaktujte písemně rezervační kanceláře obou lázeňských domů na e-mailech rezervace@aurora.cz či rezervace@berta.cz.

Zrušeny jsou též vánoční a silvestrovské pobyty.

Bertiny lázně jsou v termínu od 22. prosince 2020 do 1. ledna 2021 zcela uzavřeny, Lázně Aurora jsou v termínu od 24. prosince 2020 do 3. ledna 2021 rovněž zcela uzavřeny.

Děkujeme za pochopení. <

VZPOMÍNKA

Odešel Miloslav Šůra Voráček



Pro delší nemoci 26. října „odtancoval“ do svého nebe Miloslav Voráček, kterého i lázeňští hosté znali pod jménem Šůra. Za necelý měsíc by oslavil 98. narozeniny. Miloslav Voráček byl po celý život velmi aktivní sportovec, byl členem třeboňského ochotnického divadla a rovněž se intenzivně věnoval tanci. Nebylo tedy divu, že se stal pravidelným letitým návštěvníkem tanečních večerů v obou lázeňských domech. Vždy elegantně oblečen ve svém červeném sáčku s květinou v klopě, slamákem a hůlkou. Prostě lázeňský švihák. Přezdívku Šůra mu kdysi přirkl jeho kamarádi podle pražské firmy a lahůdkářského obchodu s delikatesy „Voráček - Šůra“, což mu zůstalo po celý život. <

PROVOZY LÁZNÍ

Lázeňské provozy aktuálně

Splatností od čtvrtku 3. prosince budou znovu otevřeny Denní bar Zimní zahrada v Lázních Aurora a Terasa bar v Bertiných lázních, avšak výhradně pro ubytované klienty. Ostatní restaurační provozy (restaurace Adéla a Harmonie, Pizza restaurant Top-Spin a Bowling Bar) zůstávají z provozních důvodů nadále uzavřeny. Pro veřejnost je také uzavřen bazénový komplex Bertiných lázní a veškeré služby Wellnesscentra Aqua viva v Lázních Aurora. Nadále jsou dle vládních nařízení (PES) uzavřeny i oba promítací sály (Kino Světozor a kinosál Lázně Aurora). Děkujeme za pochopení. <



Aktuální informace sledujte na:

www.laznetrebon.cz

<https://www.facebook.com/lazne.aurora>

<https://www.facebook.com/bertiny.lazne.trebon>

VÁNOČNÍ SLOVO STAROSTY A JEDNATELE LÁZNÍ JANA VÁNI

Našeho rozhodnutí nemusíme litovat

Vážené kolegyně, kolegové a zaměstnanci třeboňských lázní,

v letošním roce jsme se nemohli setkat tak jako v minulých letech osobně a neměl jsem tak příležitost Vám sdělit některé věci, které mně a možná i Vám leží na srdci. Proto využívám Lázeňské pohody, kterou nepochybně čtete, abych to alespoň částečně napravil.

Jsou to dva roky od voleb, kdy došlo na radnici ke změně ve vedení města a také, troufnu si napsat, v přístupu k našim lázním. Proto začnu tím, že se vrátím do minulosti, tedy na začátek roku 2019. Byla to doba, kdy jsme potřebovali změnit atmosféru na lázních, asi si to všichni pamatujeme. Bylo třeba zastavit fluktuaci zaměstnanců a ztlumit zjitřenou dobu, dát všem zaměstnancům jasně najevo, že si jich a jejich práce vedení lázní i města váží. Vaší zásluhou také ubylo nespokojenosti ze strany našich klientů a lázně se, alespoň z mého pohledu, vrátily do stavu, na který jsme byli zvyklí z minulosti. Doba klidu však netrvala dlouho.



V polovině roku 2019 jsme započali náročnou etapu, která spočívala v úplném uzavření Bertiných lázní a jejich rozsáhlé rekonstrukci. Organizačně a pracovním to byl náročný úkol a samozřejmě snahou bylo minimalizovat ekonomické ztráty. Samotná rekonstrukce stála město z rozpočtu cca 180 milionů korun a lázně dalších cca 70 milionů. Jednalo se o největší investici do našich lázní za celou je-

jich historii. Je jasné, že bez dokonalé přípravy a organizace vedení lázní a bez ochoty Vás zaměstnanců přijímat veškerá opatření by to tak hladce neproběhlo. Hladce myslím z pohledu lázní a klientů.



Začátkem letošního roku zasáhla pandemie koronaviru. Lázně zažily bezprecedentní situaci, kdy byly z nařízení vlády úplně uzavřené a skončily bez jediného klienta. Naší snahou a nakonec i rozhodnutím bylo jít cestou udržení všech zaměstnanců bez propouštění. Věřil jsem, že ta doba musí skončit, že ji musíme společně přečkat i při vědomí finančních ztrát. Proto jsme nepřistoupili k opatřením, která udělaly jiné lázně – propouštění a snižování nákladů za každou cenu. Myslím, že našeho rozhodnutí nemusíme litovat – jak město, tak lázně se svými zhruba 500 zaměstnanci.

Od června se lázně opět začaly plnit, otevřela se nově zrekonstruovaná Berta a zájem přes sezónu o naše lázně byl nebývalý. Náš přístup k řešení potíží s uzavřením lázní a k udržení zaměstnanců se ukázal jako správný jak z lidského, tak ekonomického pohledu. Nyní ale bylo třeba zvládnout zájem a zvýšenou poptávku po našich lázních. Víím, že to znamenalo vysoké nároky na všechny pracovníky, od příjímací kanceláře, přes zdravotnický personál, fyzioterapeuty, maséry, lázeňské až po úklid i technické zabezpečení, prostě na všechny zaměstnance. Lázně byly vyprodané dlouho dopředu, ale opět zasáhla, říkáme tomu vyšší moc, druhá vlna pandemie a opatření vlády znovu utlumila naši činnost. Nejdříve zákaz prodeje wellness služeb a později zákaz samoplátců, byť k nám jezdili

za zdravotní péči. Zatím nám zůstali klienti pojištěveni. Celá situace znamená nejen pokles příjmů, ale také zvýšené náklady. Je tady znovu situace, která nám dělá vrásky na čele. Stejně jako v jiných firmách potřebujeme práci pro zaměstnance, to znamená neomezování lázeňské péče. Doufám, že i tuto situaci ustojíme bez snižování počtu zaměstnanců. Druhá vlna, jak jsme si zvykli nazývat vysoké nárůsty pozitivně testovaných lidí, nám způsobuje nejen ekonomické škody, ale i značnou míru nervozity, nespokojenosti a obav. Musíme se všichni obrnit velkou měrou trpělivosti, ale i tolerance a pochopení pro danou situaci, musíme to překonat.

Nechci končit svůj příspěvek pesimisticky, jsou také důvody, proč hledět do budoucnosti s optimismem. Asi jste zaznamenali, že jsme začali u Lázní Aurora s výstavbou rozšíření wellnesscentra. Pět bazénů s vyhřívanou vodou bude sloužit jak veřejnosti, tak Vám a hostům a klientům lázní. Pro lázně to bude přidaná hodnota a zvýšení konkurenceschopnosti, a tím zvýšení jejich potenciálu. Třeboňské slatinné lázně, naše lázně, mají vynikající pověst a zvuk. Klienti se k nám rádi vracejí a nepochybně je to proto, že jim pomáháme od bolesti a léčíme jejich neuduhy. A také díky prostředí, do kterého jezdí, a hlavně, že se u nás díky Vám cítí dobře. Také za to Vám patří poděkování.

Musím rovněž poděkovat našim klientům a hostům. Také oni s námi prožívali všechno, o čem jsem psal, s jistým diskomfortem, na který nejsou v našich lázních zvyklí. Přesto jsem neslyšel žádné stížnosti; když jsem se s nimi zastavil a ptal se na to, jak jsou spokojeni, vždy jsem dostal kladnou odpověď. Po rekonstrukci Bertiných lázní, kde se zvedla úroveň stravování i ubytování, jsou naše slatinné lázně připravené nabízet v obou lázeňských domech, Aurora i Berta, svoje služby na vysoké profesionální úrovni. Naše lázně pomáhají, a navíc, jak říkal pan ředitel lázní MUDr. Jaroslav Bican, třeboňské lázně pohladí tělo i duši.

Vážení čtenáři Lázeňské Pohody, dovolte mi, abych na závěr nám všem popřál i přes složitou dobu, kterou prožíváme, klidné a spokojené Vánoce. Abychom si je mohli užít v rodinném kruhu, s přáteli, a aby se nám naplnilo vše, co od těchto svátků očekáváme. Do nového roku přeji hlavně zdraví, štěstí, odvalu, optimismus a trpělivost. <

Jan Váňa,
starosta Třeboňe a jednatel lázní

PRODEJ POBYTŮ

Internetové on-line rezervace

Na našich internetových stránkách již dnes naleznete nabídku relaxačních a léčebných pobytů na rok 2021, které můžete objednávat z pohodlí svého domova. Připravili jsme pro vás i nabídku speciálních pobytů a slevové kódy na pobyty. Přijďte si k nám odpočinout nebo darujte třeboňské lázně svým blízkým.

Nejste-li přihlášení k odběru novin, je to jednoduché. Na našem webu www.laznetrebon.cz je na homepage v dolní části možnost vložit váš e-mail a po udělení souhlasu se zpracováním vašich osobních údajů dle normy GDPR vám budou pravidelně zaslány



novinky a speciální nabídky našich lázní včetně již zmíněných slevových kódů.

Výhoda on-line rezervací

- jednoduchá a srozumitelná obsluha
- možnost rezervovat více pokojů najednou
- okamžitá informace o tom, jestli je vámi vybraný

- termín/pobyt volný
- nabídka nejbližšího náhradního termínu v případě obsazené kapacity
- každý klient si může zvolit jiný typ pobytu
- výpočet ceny se slevou pro držitele věrnostních karet programu Sphere Card
- možnost platby on-line bankovním převodem nebo kartou
- automatické potvrzení objednávky pobytu do vašeho e-mailu ihned po dokončení rezervace <

📱 www.laznetrebon.cz/pobyty

Vouchery COVID-Lázně

Vážení klienti, milí čtenáři, od 1. října 2020 jsme mohli začít přijímat opět vouchery na čerpání dotačního programu pro podporu lázní na pobyty, které se měly uskutečnit v posledním čtvrtletí letošního roku. Netrvalo to však dlouho a samoplátecké pobyty jsme v důsledku vládního nařízení museli ukončit.

Mezitím byl Dočasný rámeček, do něhož spadá i projekt COVID-lázně, Evropskou komisí prodloužen do 30. června 2021. Již

v minulém čísle Lázeňské pohody jsme Vás informovali, že nevíme, zda dojde k prodloužení na celé pololetí 2021. Bohužel to nevíme ani dnes, i když Ministerstvo pro místní rozvoj stále častěji uvádí datum do 31. března 2021.

Všechny vánoční a silvestrovské pobyty byly zrušeny. Věříme však, že od ledna 2021 bude možné pobyty realizovat. Bertiny lázně přijímají klienty od 2. ledna 2021, Lázně Aurora od 4. ledna 2021. Chtěla bych Vás proto vy-

bídnout, abyste s objednáváním pobytu na první čtvrtletí neváhali a uplatnili voucher.

Uplatnění voucheru se nadále nebude týkat pobytů uskutečněných prostřednictvím cestovních kanceláří, pobytů s různými benefity a pobytů s věrnostními kartami.

Těšíme se na Vaši návštěvu s vouchery a bez covidu.

Libuše Kotilová,
obchodně provozní ředitelka

WELNESSCENTRUM AQUA VIVA

Změna otevírací doby



Wellnesscentrum Aqua viva a jeho provoz, tedy bazén, sauna a fitness, jsou pro veřejnost do odvolání uzavřeny. Pro klienty komplexní a příspěvkové lázeňské péče je stávající otevírací doba následující:

provozní doba BAZÉNU:

PO-SO	7.00-16.00
NE	zavřeno

provozní doba FITNESS:

PO-SO	8.00-15.00
NE	zavřeno

provozní doba SAUNY:

PO-NE	zavřeno
-------	---------

Všechny prostory jsou pravidelně dezinfikovány. <

Aktuální informace sledujte na: www.laznetrebon.cz
<https://www.facebook.com/lazne.aurora>

INVESTICE

Výstavba venkovního wellnesscentra

Během posledního říjnového pracovního dne předalo město Třeboň a Slatinné lázně Třeboň stavenišť pro výstavbu venkovního wellnesscentra v areálu Lázní Aurora. Areál rozšířeného wellnesscentra navazuje na východní křídlo Lázní Aurora a je umístěn na travnaté ploše mezi krytým bazénem, ulicí Lázeňská, oplocením

stávajícího parkoviště a pěší komunikací. Na ploše přibližně 8300 m² vznikne velký relaxační bazén, kondiční bazén, bazén pro děti a vířivka, dále restaurace, terasa, rodičovská klidová zóna, hřiště pro pétanque a provozní objekty. Rozšíření wellnesscentra Lázní Aurora přispěje k celkově větší atraktivitě lázeňského areálu, rozšíření o několik bazénů zpříjemní

relaxaci lázeňských hostů i návštěvníků areálu. Bazény jsou navrženy s různou teplotou a hloubkou



vody a určitě uspokojí všechny věkové kategorie. Součástí areálu jsou také odpočinkové zóny s lázeňským charakterem. V rámci rozšíření wellnesscentra je prostor řešen jako bezbariérový. Stavbu provádí sdružení Metrostav, a. s., a Památky Tábor, s. r. o. V případě vhodných klimatických podmínek má výstavba trvat devět měsíců. <

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ V LÁZNÍCH

Vaše bezpečí je naše priorita

Naší prioritou je ochrana zdraví klientů i zaměstnanců. Pro bezpečný průběh pobytů děláme maximum a eliminujeme veškerá rizika spojená s onemocněním Covid-19. Jsme léčebné zařízení, kde jsou standardem vyšší hygienická opatření a doporučení používání roušek ve vnitřních prostorech nebylo přerušeno ani během letních měsíců. Nicméně vývoj epidemiologické situace v třeboňských lázních neustále sledujeme, vyhodnocujeme a ve všech ohledech stavíme zdraví na první místo. Vás i své zaměstnance se snažíme chránit v maximální možné míře. Proto dbáme na níže uvedená opatření, která by mimo jiné měla přispět k tomu, abyste se u nás cítili především bezpečně.

- Pro veškerý personál platí povinnost nošení roušek ve vnitřních prostorech, tato povinnost platí i pro naše hosty.
- Dodržování dvoumetrových rozestupů.
- Pro veškerý personál i naše hosty platí povinnost nošení roušek ve venkovních prostorech.
- S platností od 28. října 2020 poskytujeme výhradně pobyty komplexní a příspěvkové lázeňské péče.
- Všichni klienti vyplňují při nástupu na pobyt čestné prohlášení, kde prohlašují, že jim není známo, že jsou pozitivní na onemocnění Covid-19, že jim není známo, že přišli do kontaktu s osobou, která uvedeným onemocněním trpí, dále že nejsou v karanténě a že v posledních třech týdnech nedošlo ke zhoršení jejich zdravotního stavu ve smyslu popsanych příznaků spojených s onemocněním Covid-19.



- Při vstupním lékařském vyšetření i následných kontrolách naši lékaři věnují zvýšenou pozornost aktuálnímu zdravotnímu stavu klienta a po celou dobu pobytu je zdravotní stav klientů průběžně monitorován. V rámci procesu vstupního lékařského vyšetření je všem klientům měřena tělesná teplota.
- Na základě indikace našich lázeňských lékařů provádíme testování klientů a zaměstnanců na onemocnění Covid-19.
- Pravidelná dezinfekce všech prostor a kontaktních ploch.
- Stojany s dezinfekčními gely na ruce ve všech veřejných prostorech.
- Zákaz návštěv v obou lázeňských domech, vstup do Bertiných lázní i Lázní Aurora pouze pro klienty čerpající naše léčebné služby, vstup možný výhradně hlavním vchodem nebo na čip, který mají všichni naši ubytovaní hosté.
- Bazénové komplexy jsou pro veřejnost zcela uzavřeny.
- Stravování zaměstnanců v zaměstnaneckých jídelnách probíhá ve směnách.
- Restaurační provozy a bary jsou pro veřejnost uzavřeny.
- Každodenní dezinfekce lázeňských jídel a balneoprovozu ozonem.
- Stravování probíhá v maximálním obsazení dvou klientů u jednoho stolu.
- Textilní ubrusy v jídelnách jsou měněny po každé směně nebo nejsou používány vůbec a po každé směně se provádí dezinfekce povrchu.
- Během úklidu pokojů dbáme na zvýšená hygienická opatření a dezinfekci kontaktních ploch.
- Všechny pokoje jsou po odjezdu klienta/ů, kterému/kterým byl pobyt ukončen ze zdravotních důvodů, ionizovány, větrány a 24 hodin po jeho/jejich odjezdu zde není nikdo ubytován.
- Veškeré kulturní a společenské akce jsou zrušeny (promítání kina, koncerty, přednášky, taneční večery).
- V Lázeňské prodejně Lázní Aurora jsou v prodeji dezinfekce, roušky a respirátory.



Apelujeme na respektování všech opatření a základních hygienických pravidel. Věříme, že každý, kdo se pohybuje v našich lázeňských domech, může svým zodpovědným přístupem a chováním přispět ke zvládnutí stávající situace a minimalizaci všech rizik. Choťme se zodpovědně k sobě i ke svému okolí.

Vedení Slatinných lázní Třeboň

DÁRKOVÉ POUKAZY

Lázně jako dárek, který pohladí tělo i duši

Nejlepší dárek je ten, který nezůstane ve skříni ani v šuplíku. Dárek, který vždy potěší. Dárek, který pohladí tělo i duši. A navíc prospěje zdraví.

Ještě přemýšlíte, jaký dárek věnujete svým blízkým k Vánocům, narozeninám nebo jen tak? Máme pro vás řešení. Stačí navštívit e-shop třeboňských lázní, kde si můžete vybrat dárkové poukazy dle vašeho přání. V našich on-line rezervacích můžete během pár minut objednat víkendový či týdenní pobyt a darovat poukaz.

E-SHOP

- vstupy do wellnesscentra (bazénový komplex, sauna nebo fitness)
- koupele a masáže
- wellness masáže a rituály
- poukazy ve finanční hodnotě (100, 500 či 1000 Kč) – obdarovaný si volí sám, jaké služby bude v našich lázních čerpat (léčebné a relaxační pobyty, jednotlivé procedury, restaurační provozy nebo služby wellnesscentra)
- výpočet ceny se slevou pro držitele Sphere Card (sleva se nevztahuje na poukázky ve finanční hodnotě)
- platnost všech poukázek jeden rok od data vystavení
- dárkové poukazy zasiláme v dárkovém obalu na dobírku

ON-LINE REZERVACE**ŠIROKÝ VÝBĚR RELAXAČNÍCH A LÉČEBNÝCH POBYTŮ**

- pobyty od 3 dnů
- výpočet ceny se slevou pro držitele Sphere Card
- možnost platby kartou či on-line bankovním převodem
- po úhradě pobytu od nás dostanete e-mailem dárkový poukaz a můžete vložit vlastní věnování



Dárkový poukaz s věnováním:

Zakoupili jste svým blízkým k Vánocům, narozeninám nebo jiné příležitosti relaxační pobyt v třeboňských lázních prostřednictvím našeho on-line rezervačního formuláře na www.laznetrebon.cz? Chcete pro ně vytvořit dárkový poukaz? Je to jednoduché... Stačí tento pobyt uhradit a po připsání platby na náš účet obdržíte e-mail s daňovým dokladem k přijaté platbě, ve kterém zároveň naleznete odkaz na vytvoření vlastního dárkového poukazu s možností vepsání věnování. To vše z pohodlí vašeho domova a během několika minut.





Tipy na pobyty v Lázních Aurora v roce 2021



SUPER LAST MOMENT
3 dny, 2 noci / cena od: 3996 Kč



CHUŤ TŘEBONĚ
4 dny, 3 noci / cena od: 6630 Kč



HARMONIE
4 dny, 3 noci / cena od: 5928 Kč



POHODA V LÁZNÍCH AURORA
4 dny, 3 noci / cena od: 5724 Kč



RELAX „7“
7 dnů, 6 nocí / cena od: 11 976 Kč

RELAX „10“
10 dnů, 9 nocí / cena od: 18 054 Kč

VIVA EXKLUSIV
7 dnů, 6 nocí / cena od: 14 100 Kč

LÁZEŇSKÁ SIESTA
7 dnů, 6 nocí / cena od: 12 576 Kč

SENIOR PLUS
7 dnů, 6 nocí / cena od: 11 778 Kč

Tipy na pobyty v Bertiných lázních v roce 2021



PRIMA LAST MOMENT
3 dny, 2 noci / cena od: 3562 Kč



CHUŤ TŘEBONĚ V BERTĚ
4 dny, 3 noci / cena od: 6138 Kč



TŘEBOŇSKÉ OSVĚŽENÍ
4 dny, 3 noci / cena od: 5280 Kč



LÁZEŇSKÁ SYMFONIE
4 dny, 3 noci / cena od: 5001 Kč

LÁZEŇSKÉ UVOLNĚNÍ
7 dnů, 6 nocí / cena od: 11 376 Kč

WELLNESS „10“
10 dnů, 9 nocí / cena od: 16 065 Kč

BERTA SPECIAL
7 dnů, 6 nocí / cena od: 12 810 Kč

PROGRAM PRO SENIORY
7 dnů, 6 nocí / cena od: 9 990 Kč

Všechny typy pobytů pro rok 2021 je možné objednávat již nyní s možnými nástupy v Lázních Aurora od 4. ledna 2021 a v Bertiných lázních od 2. ledna 2021. <

Podrobné informace o všech pobytech v treboňských lázních naleznete na adrese:

www.laznetrebon.cz/cz/pobyty

ROZHOVOR - KLIENT LÁZNÍ ZDENĚK VLČEK

Sáhl jsem po Třeboni a nedám na ni dopustit

Mezi pravidelné klienty Bertiných lázní patří i Zdeněk Vlček z Hradce Králové, sportovec tělem i duší. Do Třeboně jezdí pravidelně od roku 1991, do Berty od roku 2015, kdy zde byl poprvé po operaci bederní páteře. Jako obchodní ředitel i sportovec projel téměř celou Evropu, a tak může porovnávat.

ROMAN RŮŽIČKA

Co Vás přivedlo na Váš pobyt do Třeboně?

Ve svém volném čase dělám cvičitele v České asociaci Sport pro všechny a od roku 1991 pravidelně jezdíme do Sportcentra v Doubí u Třeboně, kde se konají různé semináře, školení a také nácviky na světovou gymnastiku. Většinou šlo o prodloužené víkendy od středy do neděle, v rámci kterých jsme mimo jiné jezdili na kolech po nádherných cyklostezkách a také si koupili nějaké procedury v Bertiných lázních.

Jako klient na komplexní lázeňskou péči jsem se do Berty dostal v roce 2015, po operaci bederní páteře. Tehdy jsem se z lázní vrátil jako Jura, jako mladý kluk, a vrátil se do normálního sportovního života. Všechno bylo super. Až jednoho dne, při štípání dříví na zahradě, páteř nevydržela a přestal jsem chodit. Téměř půl roku mě léčili. Nejprve jsem docházel na infuze, pak mi je jezdili píchat domů. Začátkem dubna mě vzali na neurologii a měsíc jsem ležel v nemocnici. Poté mě přeložili na neurochirurgii, kde jsem se po dlouhém jednání a přemlouvání podrobil další operaci, tentokrát nad bederní páteří. To jsem už vůbec nechodil, tenkrát jsem si myslel, že to bude můj konec. Měl jsem hroznou bolest. Po operaci v roce 2017 a lázeňské kúře v téže roce se snažím každý rok jezdit do treboňských lázní.

Jste z Hradce Králové a v okolí máte řadu lázní – Velichovky, Bohdaneč, Bělhrad, Janské Lázně. Proč tedy na jih, do Třeboně?

Když jsem léta jezdil jako cvičitel do Sportcentra v Doubí, přikupoval jsem si i nějaké procedury a slatinu v Bertiných lázních a vím, že mi to dělalo dobře. V momentě, když mi byly po první operaci doporučeny lázně, sáhl jsem po Třeboni a nedám na ni dopustit. Navíc je zde úžasná slatina. Po slatině nebo i po uhličité koupeli, když člověk opravdu odpočívá, cítí uvolněnost, pohodu, příjemný pocit, který prochází celým jeho tělem.

Byl jste i v jiných lázních?

Moje paní doktorka mi doporučovala také Jáchymov, ale já jí řekl, že jezdím sem, že Třeboň mi pomáhá. Pouze s naší partou cvičitelů jsem pravidelně jezdil na Slovensko, do termálů ve Velkém Mederu.

Třeboň je vedle skvělého lázeňství vyhlášená i mnoha cyklostezkami. Máte s sebou kolo?

Já kolo miluji. U nás v Hradci s naší asociací Sport pro všechny každý rok pořádáme akci Město na kolech. Jde o nesoutěžní vyjížďku po předem určené trase, při které lidé poznávají zajímavosti v okolí. Příští rok se bude konat již 20. ročník. Na kole, ale

i na lyžích jsem toho najezdil opravdu hodně u nás i po Evropě. Bez kola do Třeboně nejedu. Pouze v roce 2018 jsem si kolo tady v Třeboni půjčil, což bylo domluveno předem, ale svezení na svém je jiné. Já měl vždy dobrá kola, s karbonovými rámy, žádná elektrokola. Dokud můžu, jedu. Po druhé operaci jsem si pořídil celoodpružené kolo Cube.

Kolik kilometrů jste na Třeboňsku najezdil?

(Úsměv) Kromě snad veškerých tras kolem Třeboně mám objetou Hlubokou, Budějovicko, Český Krumlov, Nové Hrady, Rakousko... A právě s cestou do Gmündu mám jednu příhodu. Byl jsem na kontrole u lázeňského pana doktora, který se mě zeptal, jestli jezdím na kole. Povídám, že trošku, 20–40 km. On na to, že byl v jednom jistém městě na výletě a tam viděl povědomého cyklistu. Kdo to byl prý jmenovat nebude. Musel jsem s pravdou ven. Pan doktor mi kolo sice schválil, ale vysvětlil mi, že po procedurách by si člověk měl minimálně dvě hodiny odpočinout a třeba pak se projet, jen tak langsam. Takže delší trasy si nechávám na víkend, kdy nemám procedury. Jinak mám svá oblíbená místa – Stříbřec, Destinová, rozvodí, Nová řeka, Stará Hlína, Rožmberk, kolem Světa, Trocnov, Borovany. Také rád fotím, takže zastavuji a na některých místech pořídím i dvacet obrázků.

Nyní jste v Bertiných lázních popáté. Na přelomu loňského a letošního roku prošla Berta náročnou a nákladnou rekonstrukcí, která trvala devět měsíců. Co se z Vašeho pohledu změnilo?

Vždy se mi tu velmi líbilo, ale nyní je to ještě hezčí. Jediné mínus je tahle doba. Člověk se lázeňskému pobytu nemůže věnovat naplno. Vybavení je velmi pěkné, to se povedlo. Díky sportu i svému bývalému zaměstnání jsem toho projel hodně a myslím, že mohu srovnávat. A velmi mě mrzí, že někteří lidé si zdejšího nadstandardu neváží, jsou bezohlední, přičemž jsem přesvědčen, že takové vybavení nemají ani doma. Koupelna, sociální zařízení – nádhera. Na druhou stranu, záleží na tom, jakého máte partáka. Když jsem neznalý věci přijel prvně do lázní, ubytovali mě na dvouúžkovém pokoji. Měl jsem partáka, člověka hodného, ale jak chrápal! To bylo hrozné. I u televize. Měl jsem špunty do uší, marně. Prosil jsem, aby mě přestěhovali jinam, jenomže nebylo kam. Nakonec jsem si ustlal na balkoně. Přesto jsem na lázně nezanevřel, poučil se, a své pobyty řeším dopředu s Kateřinou Flaškovou z rezervační kanceláře.

Obzvláště krásná je nová jídelna. Velká, prostorná, vzdušná, moderní, a také máme více času na stravu. Dříve jsme byli dost namačkaní, rychle se najíst a pryč. Nyní

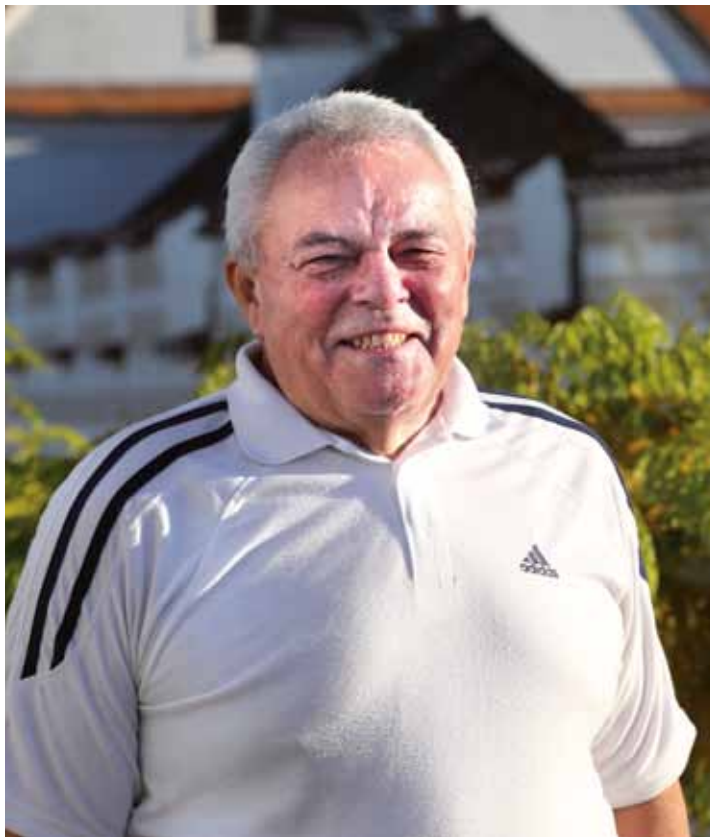
jsme rozděleni na dvě směny, přičemž každá směna má čas tři čtvrtě hodiny. Včera jsem měl rybu, piplal jsem se s ní a nikdo mi neříkal, že už musím jít. Strava je výtečná. Výběr a kvalita jídla jsou špičkové. Nepochopím, že se někdo v lázních nenají. Paní, co se mnou sedí u stolu, měla kynuté knedlíky. Takové dva blbouny, které se pomalu ani nevešly na talíř. Nebo na svatého Martina, měli jsme husí stehno a šest knedlíků. Já snědl dva a měl jsem co dělat, abych porci spořádal, a k tomu i zákusek. Chuťově lahoda. Navíc je v nové jídelně i větší prostor pro obsluhu. Znovu říkám: když lázně, tak Třeboň a Berta. Berta je taková rodinná, příjemně útulná, blízko do centra. Navíc mám kamaráda, jehož dědeček byl František Adam, bývalý starosta Třeboně, který se zasloužil o převedení lázní pod město a o jejich další rozvoj, takže z jeho vyprávění znám i historii Berty.

Ale nejde pouze o krásné prostředí. Hodně záleží na personálu, a ten je zde skvělý. Lékaři – jednou týdně chodím na kontrolu. Opravdu si vás „protukají“, vše si ověří, zeptají se, jak vám vyhovují procedury, jak se cítíte, co potřebujete, a když uznají za vhodné, přehodnotí a vymění procedury. Fyzioterapeuté jsou opravdu špičkoví. Dnes ráno jsem byl na fyzioterapii a můžu vám říct, to byla radost. Plynové injekce – měl jsem strach, ale ani jsem necítil, že by mě sestra píchla. Na vodoléčbě splní jakékoli přání, divže vás nechodí ovívat, když je vám horko. A slatinná koupel? To je rozkoš. Když jsem byl poprvé ve slatině, hrála příjemná relaxační hudba – Alžbětínská serenáda. Co víc si přát?

Zmiňoval jste fyzioterapii.

Cvičíte doma podle cviků, které Vám ukáží v lázních?

Snažím se držet toho, co se zde naučím, ale cvičím ještě o něco víc. V rámci asociace Sport pro všechny jsem cvičitel, takže mám kvalifikaci i na cvičitele zdravotní tělovýchovy, kterou si musím pravidelně obnovovat. Navíc zdravotní tělovýchova má v Hradci Králové dlouhou tradici, o kterou se významnou měrou zasloužil MUDr. Vojmír Dalibor Srdečný.



Znovu říkám: když lázně, tak Třeboň a Berta. Berta je taková rodinná, příjemně útulná, blízko do centra. Ale nejde pouze o krásné prostředí. Hodně záleží na personálu, a ten je zde skvělý. A slatinná koupel? To je rozkoš.

Takže cvičím podle toho, co se naučím, i podle toho, jaké připravují skladby pro své cvičence. Někdo potřebuje cviky na kolena, jiný má problémy se zády, někomu stačí protahovací cviky.

Kromě aktivního cvičení docházím jednou ročně i na rehabilitace. Deset rehabilitací dvakrát, třikrát týdně na 15–20 minut. Jenomže, upřímně řečeno – tam přijdete, oni si vás položí, trochu ošolichají a jdete. Když do zdravotního cvičení děláte, tak si uděláte vlastní obrázek. Jo, to tady v Bertě, to je paráda.

V současné době je hlášena druhá, silná vlna koronaviru, řada lidí ruší lázeňské pobyty, samoplátcům jsou dokonce zakázány. Neuvažoval jste

o zrušení svého pobytu?

Ne. Já jsem naopak řešil, jak se do lázní dostat. Po druhé operaci jsem se nemohl hýbat a přibral 12 kilo. Od února jsem vyřizoval žádost. Chodil jsem pravidelně ke své neuroložce, na ortopedii, na kliniku bolesti v Hradci a vše nasvědčovalo tomu, že mi lázně opět doporučí. Dal jsem dohromady potřebné dokumenty a měsíc a půl před plánovaným nástupem je donesl do pojišťovny u nás v Hradci. Ticho po pěšině. Několik dnů před domluveným nástupem telefon z lázní: „Pane Vlčku, jak to s vámi vypadá? Zatím tu nemáme žádné papíry.“ Odpověděl jsem, že čekám na vyjádření pojišťovny. Po pár dnech mě z lázní urgovali znovu a vzápětí mi přišlo vyjádření, že moji žádost pojišťovna za-

mítá, protože jsem nedodržel léčebný režim, a to tím, že jsem měl nadváhu. Přitom během poslední kontroly u ortopeda jsem měl o 7 kilo méně, než bylo uvedeno ve zprávě, navíc od té doby jsem se dostal o dalších 5 kilo dolů, a oni mi žádost zamítli. Šel jsem ke své obvodní lékařce, zprávu jí ukázal, skočil na váhu, ona písemně potvrdila, že jsem shodil téměř 11 kilo, a já psal rychlé odvolání. Nejprve e-mailem, prý to stačí. Tak jsem naskenoval potřebné dokumenty a poslal. Za 3–4 dny mi e-mailem poslali, že se mnou nebudou „mejlovat“, ale že musím písemnou formou zase od začátku. Nemohl jsem nikde najít žádný telefon, až přes Prahu jsem zjistil, že z Hradce moji žádost posílají do Trutnova, z Trutnova do Pardubic a teprve v Pardubicích ji schvalují. Už zoufalý jsem volal slečně Flaškové do rezervační kanceláře lázní a ona, že si vše ověří. Pak mi zavolala, že mě 4. listopadu očekávají v lázních. Už jsem seděl v autě, když žena na mě volá z okna, abych si ještě došel pro doporučený dopis. Pojišťovna mi psala, že přehodnotila moji žádost, můj stav, a že mohu odjet na termín, který byl uveden. Takže díky Kateřině Flaškové jsem nyní zde. Jak říkám, velmi si veškerého zdejšího personálu vážím.

Je něco, co Vám v lázních nyní chybí?

Kulturní akce a kavárna po proceduře. Při minulých pobytech jsem byl na mnoha koncertech, na Hudečkovi, na Pilarové, na akcích v Auroře, v krásném divadle, v moderním kině. Myslím si, že kultura k lázeňství patří, je to takový bonbónek navíc. Přes den absolvujete různé procedury, večer jdete do divadla či na koncert a pak spokojeně usínáte, pohlazení po těle i po duši. To je panečku léčba. Ale nebyť lázeňského personálu... Až to budete dávat dohromady, poděkujte všem pracovníkům Berty, od recepčních, přes rezervační kancelář, časování procedur, po fyzioterapeuty, pokojské, lékaře, kuchyni, prostě všem patří obrovské poděkování. Na každém kroku se setkávám s ochotou, ochotou a ochotou. Jsem zde na prosto spokojený člověk. <

VZPOMÍNKA NA KAMILU MOUČKOVOU

Nezapomínejme, že žijeme ve svobodné zemi

V úterý 24. listopadu vydaly tiskové agentury smutnou zprávu – ve věku 92 let zemřela televizní a rozhlasová moderátorka Kamila Moučková.

ROMAN RŮŽIČKA

Kamila Moučková se do srdcí Čechoslováků zapsala jako velká bojovnice za svobodu a demokracii. Byla jednou z těch, kteří se v roce 1968 hrdě postavili proti invazi vojsk Varšavské smlouvy do tehdejšího Československa. Veřejně a zcela otevřeně, za což pak byla tehdejší režimem nekompromisně potrestána. Nemohla pracovat ani jako uklízečka. Od listopadu 1989, po boku Václava Havla, pomáhala v naší zemi budovat demokracii...

Kamila Moučková jezdila na léčebné pobyty do Lázní Aurora a při svém prvním pobytu, kdy zde zároveň oslavila své 84. narozeniny, poskytla Lázeňské pohodě rozhovor, jehož část dnes přinášíme jako vzpomínku na tuto výjimečnou ženu.

Jak jste v lázních spokojená?

Strašně. Já jsem se bála, co tu budu tři týdny dělat, ale na nic nemám čas. Jirka Menzel mi říkal, že tady píše paměti, dokud si ještě něco pamatuje. Spisovatelka Petra Braunová, která mi pomáhala s knížkou Nejsem žádná lvice, mi říkala: Prosím tě, napiš vzpomínky, vždyť co ty máš za vzpomínky, to všechno s tebou odejde. Tak jsem začala. Mám jednadvacet stran o Václavu Havlovi a s sebou jsem si vzala štos papírů, ale ještě jsem tu ani neškrábla. Není čas. Večer zkouknu Události a Televizní noviny, což je profesní deformace, pak jdu na hořku do bazénu a večer padnu za vlast.

Všichni se ke mně chovají výtečně, až je podezírám, že vědí, že se znám s Honzou Makovičkou. Fyzioterapeuti jsou výborní, a slatina, ta mě fascinuje, ta mi dělá moc dobře, a pak vodní lůžko hydro jet. To bych si chtěla koupit domů. Když jsem zjistila, že mám špatnou páteř, jedna kamarádka mi radila, abych si pořídila masážní křeslo, ale pan profesor Chrobok, který mi asi bude páteř opeřovat, říkal, ať jej nepoužívám, že je mechanické. Ale vodní lůžko, to je něco. Fantastické. Je to tu zlatý, zlatý. Každý rok budu v Třeboni. A kdybyste viděl, jak jsem se bránila! Původně jsem chtěla jet pouze na týden, ale doktor mi řekl, že mi to pouze na týden nenapíše. Vymlouvala jsem se, že mám rozepsanou knihu, že mám rozjednané besedy. Řekl: Ženská, vy pojedete na tři neděle a basta.

V únoru (2012) měl premiéru Školní výlet. V poslední době jde o třetí film, kde jste hrála. Znamená to, že se vracíte na filmové plátno?

To ne, jde spíš o takové uvolnění. Tomáš Magnusek mi nabídl jednu z rolí, tak jsem ji upřímně řečeno ráda přijala, protože jsem se při natáčení potkala se spoustou známých, svými vrstevníky jako Lubomírem Lipským, Libuškou Šormovou, Standou Zindulkou, Láďou Trojanem, Miriam Kantorkovou, a ještě jsme byli pět dní v Lázních Bělohrad. Bylo to příjemné, takový odpočinek. Horší byla premiéra. Pozvala jsem pár známých, sedíme u kafe a když mě fotil asi stý fotograf, mě, starou bábu, tak jsem se na něj zašklebila – takhle (vyplázne jazyk).

Pak vyšla fotka s textem: Opilá Moučková řádila v Lucerně. Hrozně mě to naštvalo. Já si mám v 83 letech nechat líbit od nějakého ..., že jsem ožralá? Že prý se do toho pustí právníci, ale já jim řekla, že se svojí penzí do toho nejdu.

Takže k bulvárnímu tisku asi nemáte příliš dobrý vztah.

Mimoходом – kupujete ho?

Občas, protože se dovim neuvěřitelné věci. Ale já si myslím, že lidi vědí své. Jinak mě neuvěřitelně štve. Chápu, že existuje bulvár, ale proč musejí psát takové blbosti? To je sprostý.

Nepřekvapuje vás, co lidé si ale bulvární tisk kupuje?

Moc tomu nerozumím. Asi je víc zajímavá, jestli se Moučková opila, než rozbor premiéra, zda bude mít tento národ novou vládu.

Vaši žurnalistickou doménou je televize. Co říkáte její současné podobě?

Mám radost, jak se vyvíjí. Moderátoři i redaktoři jsou velmi vzdělaní. Naprosté jedničky jsou pro mne Jakub Železný, Václav Moravec, Marcela Augustová a ještě mám ráda Karla Voříška a Markétu Fialovou. A zrovna Jakub Železný za mnou přišel s kyty, když Česká televize začínala vysílat nové Události, že by mě chtěli mít 1. dubna u prvního vysílání. Byla jsem potěšena.

I Nova to dělá dobře, pouze špatně řadí zprávy, pro ně je důležitější nějaká lechtivá aférka než světově důležitá zpráva.

V rádiích to bývá občas katastrofa. Jednak plácají páte přes deváté, a čeština? Dostává zabrat. Já mám

češtinu opravdu ráda, strašně si našeho jazyka vážím a celý život za něj bojuji.

Jeden čas jste působila v politice...

Přemluvil mě Jirka Dienstbier a byla jsem na kandidátce ODA. Nechtěla jsem, ale on mi říkal: Prosím tě, jsi osmadvacátá. Jenom tam na té kandidátce chceme mít slušné lidi. Já na to zapoměla a jednu v neděli ráno zvoní telefon, na druhé straně Jirka: Nazdar kamarádko, jseš druhá, hned po Petru Pithartovi. No, tak to ti tedy pěkně děkuju.

Říkali jsme si, že ty grázlíky za podrazy, které tam dělají, vytlučeme. Nakonec utloukli čepicemi oni nás, tak jsem to vzdala a s politikou už nechci mít nic společného, ani náhodou. V našem státě se dějí hrozné věci. Kam jsme se dopracovali od roku 1989? Dnes naši zemi řídí taci lidé, jako Janouškove a jim podobní. Václav Havel byl můj kamarád 45 let a poslední roky byl nešťastný jak šafářův dvořeček.

Za svoji celoživotní angažovanost jste byla navržena na státní vyznamenání, ale nějak z toho sešlo.

To je pravda, ale já řekla, že od profesora Klause žádné vyznamenání nechci. Pak mi sice řekli, že jsem byla navržena ještě Václavem Havlem, když končil ve funkci prezidenta, že jsem byla první pod čarou, která měla být vyznamenána další rok. Já už jedno státní vyznamenání mám. Vlastně ne. V květnu 1968 jsem jej dostala od prezidenta Ludvíka Svobody, ale když pak chartisty naháněli, vozili

do lesů, bili a nechávali je tam ve sněhu a ledu ležet, tak jsem vyznamenání zabalila a poslala Husákovi zpátky na Hrad. Ale možná? Příští rok mi bude 85 let, tedy skoro poslední zvonění. No co, uvidíme, třeba ještě ten Havlův návrh vyjde. (A vyšel, 28. října 2013 byla vyznamenána medailí Za zásluhy I. třídy za zásluhy o stát v oblasti kultury.)

V těchto souvislostech se vás nemůžu nezeptat na rok 1968...

Tehdy jsme v televizi doslova „padali na hubu“. Televizní noviny jsme místo původních 20 minut vysílali 45-50 minut, sami, v jednom. Kdo neměl službu, musel povinně sledovat svého kolegu, aby viděl, co dělá dobře, co špatně, a poučil se z chyb. Jednou doma koukám na kolegyni Hanku Makovičkovou a můj celoživotní partner Jirka Zahajský na mě něco mluvil. Já, že musím dokoukat noviny. Jirka přišel, chvilku se také díval a pak povídá: Ta Hanka, ta je ale výborná. Nechápatě jsem se na něj podívala a dodal: Kamčo, jestli to budeš flákat, jako to flákáš poslední dobou, tak tě Makovice (přezdívkou) převálkuje. Podivila jsem se. Víš, jak jsem unavená? Každý den padám na hubu. A on mi odpověděl: A co je komu do toho, miláčku. Měl pravdu, a tím mě zachránil. Zachránil mě z pyšnosti, nadneseného sebevědomí, a já mu to nikdy nezapomenou.

A osudný 21. srpen?

Začali jsme vysílat mimořádné zpravodajství brzy ráno ze studia v Měšťanské besedě. Besedu obsadili ruští vojáci a mě vyvedli, se samopaly pod žebry. Je zajímavé, že jsem se vůbec nebála. Jenom jsem byla strašně naštvaná, co si to vůbec dovolují. Cestou jsem jim utekla do studia Skaut, ale to už Rusáci obsadili i vysílač Cukrák. Pak jsme ještě vysílali z různých míst po Praze. Také z hloubětínských Tesly. Několik dní jsem byla v podzemí, bez vody, bez mytí. Vysílali jsme bez kamer a dokonce jsme museli vypínat i větráky, aby v mikrofonu nebyly slyšet. Odtud také zaznělo to slavné „Jsme s vámi, buďte s námi“. Byla jsem straš-



Kamila Moučková

Kamila Moučková, rozená Nová (8. dubna 1928 Jihlava – 24. listopadu 2020), byla česká rozhlasová hlasatelka, moderátorka, recitátorka a lokální politička. Byla první televizní moderátorkou zpráv v Československu a v Evropě. Jako vůbec první v roce 1968 ohlásila z televizní obrazovky Československé televize invazi vojsk Varšavské smlouvy do Československa. Zdroj: www.wikipedie.cz

ně propocená, a tak jsem vylezla do přízemí, kde bylo umyvadlo, a slyším, jak se venku střílí. Na fabriku už najížděly tanky, zřejmě nás někdo udal.

Z televize vás vyhodili na jaře 1969. Přišla jste o milovanou práci, a doma tři děti. Kdo vám tehdy nejvíce pomohl, byť jste byla na černé listině?

Nesměla jsem mýt ani schody. Jednou jsem jela tramvají a čtu leták, že přijmou uklízečku na Prahu 1. Přišla jsem do osobního oddělení, že budu uklízet kanceláře. Ta paní se rozplakala. Povídám: Co brečíte? Každá práce je v pořádku, já mám tři děti. Myslíte si, že doma nemeju podlahy, že na to mám otroky? Pak přišel vedoucí, a že mě nemůžou vzít a holky plakaly. Chtěla jsem mluvit s ředitelem. Takový typický bolševik. Začal na mě: Souškó, ale tam jsou telefony, žé, soušó, a dálnopisy, žé, to vy nemůžete dělat, souškó. Jedním z těch, kteří mi pomohli, byl Ota Sklenčka. Dohodil mi mís-

to kantýnské v Komorním divadle, kde jsem prodávala tři roky. Byla to krásná doba Vaška Vosky, Oty Sklenčky, Mařenky Rosůlkové, Ireny Kačírkové a dalších. Byla jsem s nimi denně, dělala kafe i vařila při generálkách. Jednou jsem dělala svíčkovou. Hráli a já vařila, když tu přilítl Pepa Bek a říká: Kamčo, co to tady vyvádíš? To nemůžeš, z klubu se line vůně do hlediště, všichni očuchávají a vůbec nedávají pozor.

Během Pražského jara 1968 a následných událostí jste tvrdě vystupovala proti invazi. Na druhé straně barikády váš tatínek, který ji naopak tvrdě obhajoval. Jak si to vysvětlujete?

Můj tatínek byl vysoký stranický funkcionář. Když jsem mu šla na jaře 1968 s flaškou a kytkou gratulovat k narozeninám, dostala jsem ve dveřích pár facek, že jsem dubčekovec a Pražské jaro... A to mi bylo čtyřicet let. Dalších deset let jsme spolu vůbec nemluvíli. Až

později, na stará kolena. Už jsem to na sebe vykecala v televizní 13. komnatě, čímž jsem se toho trochu zbavila, ale můj tatínek je autorem výroku o studeném ohni Jana Palacha. Takže na jedné straně Moučková, která chodila po nocích na fakulty za Palacha a dokonce moderovala jeho pohřeb, litala se študáky každý den na Václavák ke koni, aby se neupalovali další, protože deset jich to mělo v plánu, a na druhé straně Vilém Nový. Přitom můj otec byl za nacistů v exilu v Anglii, a za Slánského procesu byl zavřen a samozřejmě měl dostat provaz. Byl obviněn z vlastizrady a špionáže pro Velkou Británii. Seděl pět let. Zavřeli ho jeho vlastní komunisti. Nevím, co tam s nimi vyváděli, nevím, jestli bych vydržela například píchání jehlou pod nehty, ale zlomili ho a on se zřejmě zavázal, že bude sekat latinu. Ale s tím studeným ohněm to dokonal.

Pravda, čest a morálka pro vás nepředstavují pouhá slova a prázdné fráze, ale životní zásady. Principy, za které jste bojovala a stále bojujete. Principy, které by měl člověk dodržovat a řídit se jimi.

Jenomže osobně mám pocit, že zejména v poslední době dostávají v naší společnosti hodně „na frak“.

Pojďte se o tom nebavit, nebo se strašně naštvu a nechci si kazit náladu. Ale je to hrozný, hrozný. Je špatné, co se kolem nás děje. Nejsem ani naštvaná, ale přímo rozrušená. Často si vzpomenu na svého milovaného Havla, který mi říkal: Uklidni se, kamarádko, to trvá strašnejch let, než se to dá do kupy. Vždyť co se tady léta dělo – nacisti, komunisti – tak se uklidni.

Asi měl pravdu. A víte, co bychom si měli všichni uvědomit? Jednu věc, na niž všichni zapomínáme, a to je osmdesátý devátý rok. Mladí už nevědí, na co všechno jsme stáli fronty. Možná to je určitým způsobem dobře, je dobře, že se narodili do svobodné země. Po těch všech průšvících, co se tady desítky let děly, přišel zázrak, a sice rok 1989. A teď, zaplat pánbůh, konečně žijeme ve svobodné zemi. To přece není málo, ne?! <



1b)

Z polohy, které jsme dosáhli v části cviku a), začneme paži otáčet v ramenním kloubu opačným směrem dovnitř **Foto č. 3, šipky č. 4.** (6391). To, že děláme pohyb správným směrem, poznáme podle toho, že vidíme hřbet své ruky. Zároveň paži s nataženým loktem suneme směrem dolů **Foto č. 3, šipka č. 5,** a když máme pažní kost v maximální rotaci a rameno s lopatkou se nám položily zpět na podložku, bez toho, že bychom pokrčili loket, zatlačíme ve směru paže do podložky, jako bychom chtěli paži lehce domáčknout naši lopatku do země **Foto č. 3, šipka č. 6.** Znovu si zkontrolujeme na konci tohoto pohybu, jestli nemáme své rameno vytažené u hlavy, a stáhneme rameno a lopatku směrem k nohám **Foto č. 3a, šipka č. 7.** Pozici podržíme 2-3 vteřiny. Abychom dosáhli optimálního efektu, měli bychom rotační spirálu provést 20x směrem vzhůru a 20x směrem dolů, ideálně 2x denně. Samozřejmě, zpočátku cvičte jen tolik opakování, kolik zvládnete, ale časem se na tento počet zkuste dopracovat. Necvičte přes bolest a cvičte, máte-li bolavá a rozsahově omezená obě ramena, každé rameno vždy zvlášť.

Cvik č. 2

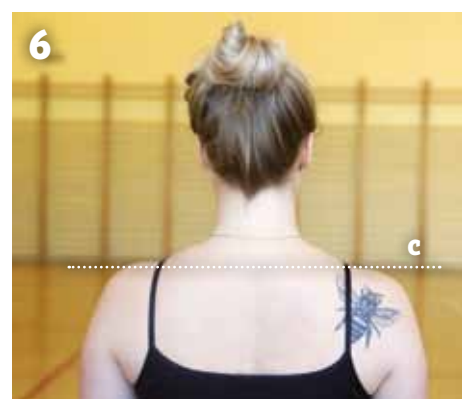
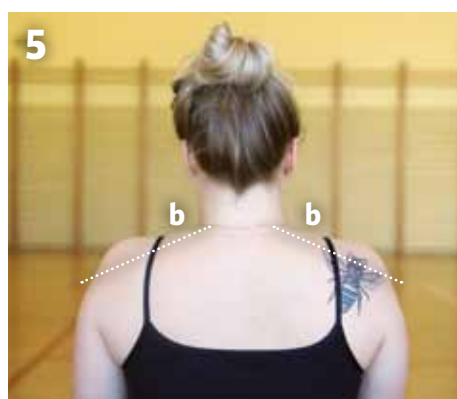
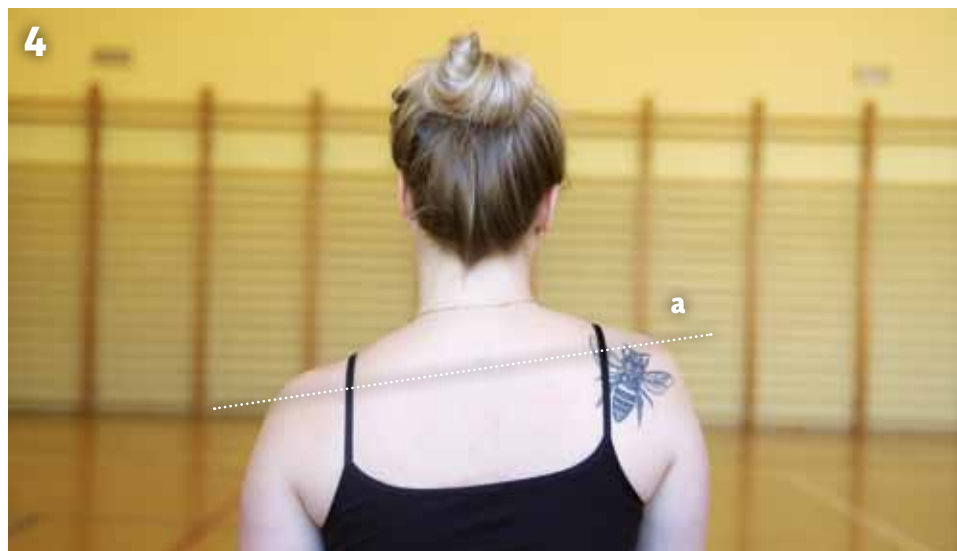
Tento cvik je zaměřený na uvolnění lopatky směrem dolů od hlavy, protože při potížích ramen bývá velmi často svým zvedačem a horním trapézovým svaem vytažena nahoru. Při zvedání paže vzhůru si při omezeném rozsahu pohybu velmi často pomáháme taháním ramene směrem k hlavě a vytvoříme si tzv. souhyb, a když tato situace trvá dlouho, tyto svaly se nám zkrátí a my si při pohledu do zrcadla všimneme, že máme jedno rameno výš než druhé **Foto č. 4** **přímka a.** (nebo máme

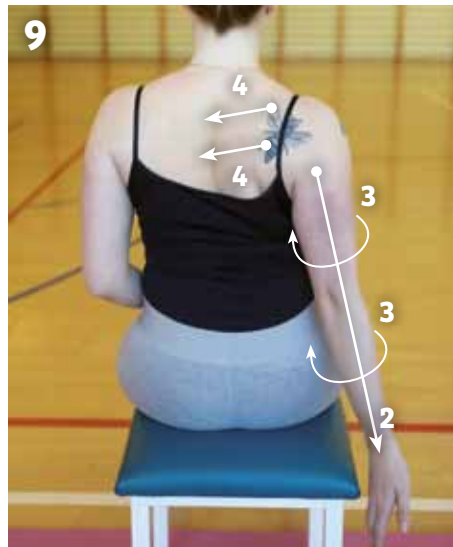
vá. Normou je uvolněná šíje a ramena v rovině **Foto č. 6, přímka c.** Můžeme si všimnout, že když naše modelka v průběhu focení několikrát cvik vyzkoušela, i jí se pravé rameno dostalo o něco níže než je to levé, takže rovněž u ní došlo k protažení šíjových svalů a jejich uvolnění. Při normální situaci naše ramena jako kdyby visela na uvolněné šíji, vnitřní hrany lopatek jsou téměř rovnoběžné a vzdálené od páteře asi 3 cm.

Sedneme si na židli, ideálně bokem k opěradlu, a paže, kterou budeme cvičit, volně visí podél těla na straně bez opěradla **Foto č. 7.**



vysoké držení obou ramen **Foto č. 5, přímky b** označují přibližnou normu. Takto svalově fixovaná lopatka výš u hlavy, než by normálně měla být, způsobuje, že v ramenním kloubu není možná plná elevace a zevní rotace a ještě je krajní pozice většinou nepříjemně bolestivá.





Přitáhneme rameno co nejbližší k hlavě a tuto kontrakci podržíme 5–10 vteřin **Foto č. 8, šipka č. 1**. Pak šiji a rameno uvolníme a pomalu stahujeme paži a lopatku směrem k zemi **Foto č. 9 šipka č. 2**. Zároveň začneme paži otáčet v ramenním kloubu směrem vzad a vedeme pohyb, až kam nám náš rozsah dovolí nadoraz **Foto č. 9 šipky č. 3**, a zároveň dáme rameno vzad, za osu těla **Foto č. 10 šipka č. 5**, a přitahujeme lopatku k páteři **Foto č. 9 šipky č. 4**. Neprohýbáme se v bedrech, držíme bederní páteř vyrovnanou, ani neotáčíme trup za cvičící paži **Foto č. 11 nesprávně**. V této pozici vytrváme asi 5–10 vteřin a na chvíli vše uvolníme. Tento cvik opakujeme asi 10x. Už po prvním cvičení uvidíme i ucítíme rozdíl. Samozřejmě existuje mnoho dalších cviků na problematiku bolavého ramena s omezením rozsahu pohybu, ale ze své zkušenosti mohu říci, že tyto dva cviky vedou k základnímu uvolnění svalů komunikujících s ramenem, které velmi často zásadně zlepšují ostatní pohybové situace ramenního kloubu. Těmito cviky bych vždy začala rozcvičování a následně bych přiřadila ostatní, které znáte z vašich

rehabilitací. V minulých cvičeních jsme si ukazovali také cvik na uvolnění hrudní páteře do záklonu přes overball, tak ho také cvičíme, protože volný záklon hrudní páteře přispívá k většímu rozsahu pohybu v ramenu a lepšímu pohybu lopatky při vzpažení. Milí čtenáři, a dovoluji si vás nazvat milí spolupůlci, během letošního roku jsem nám připravila několik sérií cviků, kterými by se mohla vylepšit pohybová schránka našich těl, a také bychom se mohli zbavit různých bolestivých signálů v našem pohybovém aparátu. Nevím, kolik z vás něco z těchto námětů vyzkoušelo a s jakým efektem, ale doufám, že má snaha nebyla snad zbytečná. S trochou skepse jsem si říkala, že i kdyby cvičil jen jediný čtenář Lázeňské pohody, má práce měla smysl. Ale také ve skrytu duše doufám, že vás bylo trochu více. Jestliže by mi někdo z vás, kdo jste cvičení vyzkoušeli, mohl poskytnout zpětnou vazbu, jestli vám cvičení bylo srozumitelné a k užítku, prosím, najdete si čas a napište mi na e-mail walterova@aurora.cz. Kdo z vás by se chtěl dopídit i minulých dílů cvičení, může si vyhledat starší čísla Lázeňské po-

hody na webových stránkách našich lázní, kde jsou od prosince 2019 do prosince 2020 všechna cvičení ke zhlédnutí, i když ne každý měsíc pravidelně. Byla čísla, kdy bylo nutné informovat naše hosty a čtenáře o jiných událostech tohoto pohnutého roku a cvičení se nevešlo. Ale i tak si myslím, že námětů k podpoře vaší chuti pravidelně cvičit najdete dost. Chtěla bych vám popřát krásné prožití adventního času a Vánoc a jako dárek každý sobě dejme maximální péči, jakou si můžeme dopřát. Dobře víme, že to vůbec nezáleží na tom, kolik kdo máme peněz. Starejme se o svou tělesnou i duševní schránku, protože stav naší duše a na ni navazující svět emocí se vždy dříve nebo později projeví na našem těle, ať už v pohybovém aparátu nebo orgánech. Takže opusťme a odpusťme vše, co nemůžeme strávit, ať nemáme nemocné trávicí ústrojí. Řekněme sami sobě i ostatním vše, co nemůžeme, neumíme nebo nechceme vyřknout, ať pak nemáme nemocnou třeba štítnou žlázu. Opusťme vše a všechny, co nás na nějaké rovině života dusí, ať nemáme nemocné plíce. Nenacládejme si víc, než můžeme unést, psychicky i fyzicky, ať nemáme bolavou kostru a svaly. Zbavme se úzkosti a strachu z čehokoli a kohokoli a ušetřeme si tím potíže v našich ledvinách a močovém ústrojí. My ženy vstupme zpět do svých energií a nekraďme ji mužům, a muži, buďte chlapi, o které se můžeme plně opřít a najít klid a ochranu ve vašich náručích, ať nás z obrácených rolí netrápí nemoci pohlavních orgánů. A v neposlední řadě je třeba otevřít naše srdce, což je pro mnohé z nás ten nejtěžší úkol, protože se bojíme citových zranění. Proto jsme svá srdce mnohdy navždy uzavřeli, protože nechceme, aby se nás dotýkala jakákoli citová traumata, a pak nás trápí naše srdeční a oběhová soustava. Naučme se své myšlenky občas nemít a naučme se naslouchat tomu, co po nás chce naše duše, protože ta jediná nás umí dobře vést, ale nemá silný hlas jako naše ego, a tak se naučme ztišit, uklidnit a zastavit svůj životní trysk, pak snad přijdeme na to, jak dobře ve zdraví a klidně žít. Na závěr mi dovoluji popřát vám hodně štěstí, zdraví, lásky a pokoje v duši. Mějme se, jak nejlépe to půjde, na všech rovinách času, na všech rovinách bytí i tady a teď.

PS: Chtěla bych velmi poděkovat za fotografickou spolupráci panu Romanu Růžičkovi, protože někdy to pro něj bylo opravdu nelehké. A také našim cvičícím modelkám, Michale Hrubé a Štěpánce Walterové, za trpělivou a fyzicky náročnou práci ve cvičebních pozicích.

Někdy opět na shledanou. <

Libuše Walterová,
vedoucí fyzioterapeut
Lázní Aurora

PETR POSEL, KUCHAŘ RESTAURACE ADÉLA

Chceme lidem nabídnout víc, než očekávají

Během rozsáhlé rekonstrukce Bertiných lázní doznala značných změn i restaurace Adéla, její dva salonky, ale především kuchyně. Ta je zcela nová, jinak uspořádaná, s novými, moderními technologiemi, což s sebou přináší i jiný styl vaření a v konečném důsledku i nový jídelní lístek pro návštěvníky restaurace. Jedním ze tří kuchařů je **Petr Posel**, který v Adéle vaří (i peče a smaží...) šest let, a právě s ním jsme si o novém prostředí a trendech povídali.

ROMAN RŮŽIČKA

Co se pro vás, kuchaře, zásadně změnilo?

Všechno. Kuchyně je jinak koncipovaná, máme více prostoru na práci, je více skladovacích a úložných prostor, přibýly pracovní plochy podle úseků masa, zeleniny, kompletace, všechno na sebe navazuje. Máme klimatizaci, takže se nechá pracovat, i když je venku velký hic. Některé věci jsou sice drobnosti, jako například šuplíková chladicí pultová skříň, kde máme většinu surovin, které potřebujeme k vaření, ale vydatně pomáhají. Téměř vše je ve varně, při ruce. Otočím se, udělám dva tři kroky, sáhnu a mám. Velký skok dopředu. Co se týká techniky, máme například novou indukční desku, nový objemný gril a především dva nové, nejmodernější konvektomaty, což je super, protože v jednom můžeme péct a ve druhém dělat na páře nebo připravovat dietní stravu. Pro naše hosty to pak znamená zkrácení času při čekání na objednané jídlo. Díky novému vybavení zvládneme obsloužit klasický provoz à la carte zároveň se svatbou či jinou akcí v salonku.

Podíleli jste se na návrhu, jak bude nová kuchyně, vaše pracoviště vypadat?

Měli jsme možnost se vyjádřit k projektu, k přístrojům, k posklá-



dání modulu varného bloku. Konzultovali jsme technické věci a dá se říct, že z 90% máme kuchyni podle nás. Maximální spokojenost.

Zmiňoval jste nové technologie. Museli vás výrobci zaškolit, jak s nimi správně pracovat?

Museli jsme se naučit, jak správně a efektivně nové technologie

využít. Například konvektomaty. Mají mnoho nových funkcí, se kterými jsme se doposud neselekali, a když se správně obsluhují, vše je dříve uvařené, upečené a ušetří se spotřeba energie. Ale jde i o uspořádání. Nyní máme pod konvektomatem šokér, který dokáže naše výrobky zchladit na teplotu 2-3 stupňů, což nám

pomáhá dál. Nová fritéza je nastavena na 140 až 180 stupňů, kde se zastaví. Výsledek je, že se nepřepaluje tuk či olej. Má dokonce vysouvací koše, takže hranolky vyjedou za 2-3 minuty, kdy mají být hotové, a nepřipálí se. Pro nás to znamená, že fritézu nemusíme hlídat a v klidu můžeme dělat třeba na grilu.

Obměnili jste díky novým technologiím i jídelní lístek?

Začali jsme připravovat maso metodou sous-vide, což je vaření v páře. Maso se vakuově zabalí do pytlíku a vaří se hodinu a půl na 63 stupňů, pod tepelnou sondou, čímž se zachovávají jeho nutriční hodnoty. Jde o šetrnější přípravu, kterou jsme se dříve zabývat nemohli, a dnes ji používáme.

Připravujete veškeré maso touto metodou?

Zatím jsme se zaměřili pouze na kuřecí prsa. Někomu se zdálo kuře vysušené, jinému propečené, a tak touto metodou dnes máme kuřecí prsa jedno jako druhé. Ostatní masa, třeba vepřovou panenku nebo steaky, děláme klasicky v grilu nebo minutkově pod teplotní sondou v konvektomatu. Tím pádem dokážeme hostům připravit maso tak, jak sami chtějí, jaké ho chtějí mít uvnitř, na jakou teplotu jej chtějí mít upečené. Jedno maso je jak druhé, na přání hosta.





Jaké máte ohlasy od stálých či nových hostů?

Když se podíváte na recenze na stránkách Adély, tak jsou velice pěkné. Jasně, najdou se tři čtyři výjimky, ale jinak lidé jsou velmi spokojeni. Ochutnali jídla, která doposud neznali, protože během první koronavirové přestávky jsme vymysleli několik novinek. Velký úspěch má například candát na bulguru s kořenovou zeleninou. Přitom když jsme dávali dohromady nová jídla, vycházeli jsme pouze z ingrediencí, které standardně používáme. Zkoušeli jsme, zkoušeli, až se nám to povedlo.

Proč zrovna candát?

Mnoho hostů chodí do Adély vyloženě na ryby. Jsme tím vyhlášení a ryby v různých podobách a s různými úpravami rozhodně chceme zachovat, nabízet chuťově nové zpracování, aby si hosté mohli vybrat a mohli říct, že byli nadmíru spokojeni. Ve většině případů jsou hosté z výše zmíněného jídla zvláštní kombinací použitých surovin hodně rozpačití. Avšak po ochutnání jsou velice mile překvapeni chutí, hod-

Mnoho hostů chodí do Adély vyloženě na ryby. Jsme tím vyhlášení a ryby v různých podobách a s různými úpravami rozhodně chceme zachovat a nabízet chuťově nové zpracování.

ně často se stává, že chtějí recept, nebo alespoň si o jídle popovídat.

Restaurace Adéla, podobně jako další restaurace, je nyní (23. listopadu) ze všeobecně známých důvodů zavřena...

Měli jsme zavřeno během rekonstrukce, pak přišla první vlna covidu. Když jsme otevřeli, lidé byli spokojeni, super, ale přišla druhá vlna covidu a znovu zavřeno. Jsme z toho trošku nervózní. Moc se těšíme, až se provoz opět obnoví a zajede do normálu. Máme při-

praveno mnoho dalších nových zajímavých jídel, o kterých však nyní nechceme mluvit. Až se restaurace znovu otevře, novinky nafotíme a vyjedeme s nimi na světlo.

Prozradte alespoň něco.

Chceme se odlišovat, nabídnout lidem víc, než očekávají, aby lidé o Adélu měli zájem a rádi se k nám vraceli.

Vánoční pobyty byly kvůli zamezení šíření koronaviru zrušeny, ale určitě jste měli přípravu sváteční vánoční nabídky.

Samozřejmě jsme měli sestavené vánoční menu, kde měla být novinka – krémová rybí polévka z kapříků filetů a se zeleninou. Na ni jsem se těšil a mrzí mě, že to zatím nevyšlo. Doposud jsme dělali klasickou rybí polévku. Dále byl připraven pečený candát s bylinkovým máslem a s kroupovým kubou.

Druhá polévka měla být zeleninová nebo hrachová, samozřejmě nemůže chybět klasika – smažený filetový kapr s bramborovým salátem, pro někoho kuřecí řízek

a pro dietáře filet na másle s vařeným bramborem. A navrch domácí vánoční štrúdl od naší cukrářky Věry Chatové. To vše mělo být umocněno vánoční výzdobou z rukou naší zahradnice Ivany Kopačkové.

Jaká bude vánoční tabule u vás doma? Co vy osobně pro svoji rodinu budete připravovat?

Doma jsme konzervativnější, takže jako každý rok budu dělat klasickou rybí polévku s vnitřnostmi. Stejnou, jako jsem doposud dělal v Adéle. Bramborový salát má na starosti moje žena. Nevím proč, ale ona jej dělá nějakým způsobem, jak já neumím, a abych řekl pravdu, ani nevím, co do něj všechno dává, ale je s kořenovou zeleninou. Samozřejmě smažený kapr a vepřové i kuřecí řízek. A málem bych zapomněl – smažené mlíčí. Každý ho sice nejí, ale naše děti smažené mlíčí milují. Klasické kapří mlíčí, osolit, obalit v panýrunku (mouka s vajíčkem), ve strouhance a smažit jako řízek. Chuťově se to nechá přirovnat ke kuřecímu masu. Jeden čas jsme smažené mlíčí měli v nabídce i v Adéle. <

Malá ochutnávka nejen vánočních receptů od kuchařů restaurace Adéla



JEMNÝ RYBÍ VÝVAR SE ZELENINOU

Rybí hlavy bez očí vaříme společně s kořenovou zeleninou do měkka. Takto pomalu vařený vývar scedíme. Podáváme s jemnou zeleninou Julienne, kterou si lehce povaříme zvlášť. Osolíme a při podávání ozdobíme čerstvou sekanou petrželkou.

KACHNÍ PRSA

Opracovaná a vykostěná kachní prsa osmahneme prudce na pánvi z obou stran a vložíme do pekáče. Osolíme, opeříme a přidáme česnek, cibuli a na nudličky nakrájenou slaninu a dopečeme do měkka. Červené zelí umyjeme, rozkrájíme a uvaříme do měkka. Osolíme, přidáme cukr, kmín a zahustíme jíškou. Mezitím vařené brambory slijeme a v hrnci rozstoucháme s opečenou cibulkou.



PŘÍRODNÍ RYBÍ FILET Z CANDÁTA

Filety z candáta nakrájíme na jemné plátky, vložíme na rozpálenou pánvi s kapkou oleje a restujeme do zlatova. Lehce okořeníme solí, barevným pepřem a větvičkou čerstvého tymiánu. Podáváme na směsi ochucených listových salátů s rucoulou a zdobíme plátkem citrónu.

KOBLIHY ZE ŠLEHANÉHO TĚSTA

Suroviny:

- 1/4l mléka
- 30g droždí
- 50g cukru
- 500g hladké nebo polohrubé mouky
- 4 žloutky
- sůl, vanilka, citrónová kůra
- 1 lžička rumu nebo punče
- 80g másla

- 150-200g zavařeniny na smažení
- 1 a 1/2 kostky ztuženého potravního tuku

Postup:

Z osminy litru mléka, droždí, jedné lžice cukru a asi 150g mouky uděláme řídký kvásek a necháme vykynout. Do kotlíku na sníž dáme žloutky, cukr, druhou osminku mléka a šleháme ve vodní lázni, až hmota zhoustne. Touto hmotou a kváskem zaděláme mouku, přidáme sůl, vanilku, citrónovou kůru, rum nebo punč a vlažné mléko. Zpracujeme ve vláčné těsto a dáme jej vykynout. Pak obvyklým způsobem vykrajujeme a plníme koblihy a smažíme je.



DOMÁCÍ JABLEČNÝ ZÁVIN Z LISTOVÉHO TĚSTA S VANILKOVOU OMÁČKOU A ŠLEHAČKOU

Domácí listové těsto rozválíme, naplníme strouhanými jablky, ochutíme skořicí, cukrem, rozinkami a ořechy, stočíme a povrch potřeme rozšlehaným vejcem. Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C přibližně 40 minut. Vanilkovou omáčku připravíme obdobně jako pudink dle návodu, pouze upravíme množství pudinkového prášku a nakonec ochutíme kapkou rumu. Teplou omáčkou přeléváme servírovaný závin, nakonec zdobíme vyšlehanou smetanou.



VÁNOCE V TŘEBONI

Vánoce na třeboňském zámku

Vážení čtenáři Lázeňské pohody, v předvánočním čase vám mimo jiné přinášíme výňatek z románu *Mezi pány* od Huberta Havráneka. Román napsal vychovatel, který pracoval u Schwarzenbergů v Třeboni v letech 1912–1915, tedy v době Adolfa Josefa ze Schwarzenbergu (1832–1914) a kněžny Idy.



Okna třeboňského zámku již dávno zářila bílým jasem do tiché noci vánoční, která se svatým mírem nesla nad světem. Kolik srdcí tlouklo pod nebem, tolik různých citů rozproudila v nich, radosti, blaha, štěstí, touhy, bolu i zklamání, a kdo šel kolem zámku, pomyslí si: „Tam je dnes jako v nebi...“ Kdyby aspoň nahlédnouti směl do těch pozlacených komnat a do toho velkého sálu s obrovskými okny, pečlivě zastřenými nádhernými záclonami, aby nikdo neviděl ty polonebešťany radovati se z Ježíška a nezáviděl jim. Ale každý se mýlil, kdo věřil v blaženost těchto vyvolených. Ten obrovský vánoční stromek, celá jedle, ověšená sty dárků a tonoucí v moři světél, nesplnila všechny naděje těch, kteří kolem něho chodili – se shovívavým úsměvem a nepokojnou touhou – z dosud nesplněných nadějí. Teprve po prohlídce stromku stará paní kněžna obcházela kolem stěn a uváděla všechny k jejich stolům a křeslům, seskupených do vkusných zátiší v podobě umělecky zaranžovaných výkladních skříní, kde každý našel své dárky podle svého vysloveného i vycítěného přání, dost často však zklamaná tvář prozradila, že očekávání nebylo splněno tak, jak se do něho obdarovaný vžil.

I zářící tváře vychovatelek nasvědčovaly, že jsou plně spokojeny se svou nadílkou. Nejvíce však zářil princ Leopold, když vyšlo najevo, že on je dárce litru piva, voňavky za dva šestáky, věnované slečně Waltrové, a krému na pleť slečně Poprtové. Těmito posledními podarovanými nadcházel vrcholný



Fotografie z představení *Vánoce na zámku*

moment vánočního ceremoniálu na třeboňském zámku, na který čekalo v horečném rozčilení služebnictvo ve dvojích rozevřených dveřích sálu, hlava na hlavě nakupené a čekající na obvyklé znamení.

Když vtom stará paní zatleskala a ve dveřích to jen zašupalo a padesát mrštných těl lokajů, komorných, kuchařek, služek a kočů vrhlo se na strom, strhlo jej k zemi a v půl minutě jej oholilo tak důkladně, že před okamžikem celý nádherný vánoční lustr, sténající pod hromadou dárků, ležel nyní na zemi jako živelní



Vychovatel Hubert Havránek pracoval na zámku v době Adolfa Josefa ze Schwarzenbergu (1832 až 1914) a kněžny Idy

smrští strašně zkomolený pahýl stromu na osamělé pasece.

Vošlapek těžce potahoval nohu za sebou, jak mu kdosi šlápl na revmatické kuří oko, kuchařka Rósa se bolestně ošívala v zádech a směsice vyjevených obličejů, vytržené límce a náprsenky, natržené šosy u fraků, rozčuchané drdoly a škrábance na rukou byly výmluvným dokladem děsné řeže, kterou v právě uplynulé půlminutě prodělalo celé zamotané klubko mužů a žen i děvčat, jak se každý snažil uchvátiti co nejvíce dárků pro sebe, přičiniv tak zároveň k největšímu vánočnímu gaudiu panstva, které už muselo něco viděti, aby se mohlo tak řvavě zasmáti, až se celý sál rozléhal tleskáním: „Bravo, bravo!“

Hák se smál, až se mu široká ústa dotýkala špičatých ušních boltců – pod pažďími odnášel si asi pět balíčků neznámých dárků, při jejichž rozbalování prožíval knížecí personál nejslastnější chvíli celého roku. ◀

JUDr. Hubert Havránek

Hubert Havránek si v letech 1912–1915 jako student vysoké školy přivydělával coby vychovatel dětí prince Felixe ze Schwarzenbergu. Jako student práv a zrozenec ve Lvu se těšil u panstva mimořádné vážnosti, a to až do té míry, že s knížecí rodinou mohl usadat ke stolu, což bylo jinak služebnictvu zcela zapovězeno. Dokonce, nebyl-li přítomen kníže, mohl usadat vedle Její Jasnosti paní kněžny. Hubert Havránek měl i spisovatelské sklony. Vedle „Vánoční pohádky jihočeské“ napsal, mimo jiné, například i román „Mezi pány“, kde popisuje život s panstvem a který na pokračování vycházel v roce 1929 v časopise *Šťastná rodina*.

Narozen 29. července 1887 v Chropyně u Kroměříže, zemřel 11. února 1970 v Praze. Katolický prozaik, fejetonista, básník, recenzent a dramatik, odborný spisovatel v oborech lékařského a zákonodárství a lázeňství. Pracovník ministerstva zdravotnictví.

UPOZORNĚNÍ

Prodloužená platnost poukázek v lázních

Vážení klienti, milí čtenáři, vlivem epidemiologické situace, způsobené novým typem koronaviru, byly v říjnu pro veřejnost opětovně uzavřeny nejen provoz Wellnesscentra Aqua viva Lázní Aurora a bazénového komplexu Bertiných lázní, ale také možnost uplatnění vašich poukázek na jednotlivé procedury, slatinné koupele, wellness masáže, atd. Naše lázně se v maximální možné míře snaží dodržovat nařízení a doporučení Ministerstva zdravotnictví a ochránit tak všechny své klienty od hrozby nákazy. Vzhledem k vašim opakovaným dotazům na prodloužení platnosti poukázek byly stanoveny dva konečné termíny, které souvisejí s datem vystavení poukázky (datum vystavení je uvedeno na každé poukázce):

1. Všechny poukázky, které byly vystaveny v průběhu kalendářního roku 2019, budou automaticky prodlouženy do 30. 6. 2021 bez ohledu na případná další uzavření či omezení provozů.

2. Všechny poukázky, které byly vystaveny v průběhu kalendářního roku 2020, budou automaticky prodlouženy do 31. 12. 2021 bez ohledu na případná další uzavření či omezení provozů.

Prosím, poznamenejte si tato data, na pozdější žádosti o prodloužení platnosti již nebude brán zřetel. Důležité je, že nemusíte posílat poukázky k nám do lázní, nemusíte jezdit do Třeboně, abychom vám je vyměnili. Ponechejte si poukázky doma a v den, kdy je budete chtít



uplatnit, je přivezte s sebou, po kontrole oprávněného požadavku na prodloužení budete do provozů vpuštěni.

Všechny informace a novinky sledujte na našem webu www.laznetrebon.cz, informovat vás budeme i prostřednictvím facebookových profilů.

Děkujeme za trpělivost a pochopení. <

Libuše Kotilová

obchodně provozní ředitelka lázní

POZVÁNKA

Třeboň plná andělů letos netradičně



Jako každý rok byl v Třeboni na období adventu připraven bohatý a pestrý program. Bohužel s ohledem na situaci a současná opatření proti šíření koronaviru musely být plánované kulturní akce zrušeny nebo organizovány jinak. V sobotu 28. listopadu proběhla Třeboň plná andělů a rozsvícení vánočního stromu sice bez slavnostního programu na Masarykově náměstí, ale andělkové se přece jen stěli. Ty z dětské výtvarné soutěže Jsem tvůj anděl si můžete po celou dobu adventu prohlédnout při svých procházkách za sklem foyer divadla J. K. Tyla.

Obrázek patří Barboře Chmelové ze ZŠ Na Sadech, která zvítězila na základě hlasování na facebookové stránce itrebon.cz.

advent 2020

foyer divadla J. K. Tyla v Třeboni

tiráž



LÁZEŇSKÁ
POHODA

12/2020

VYDAVATEL:

Slatinné lázně Třeboň s. r. o., Lázeňská
1001, 379 01 Třeboň II, IČ: 251 79 896

pohoda@laznetrebon.cz

Město Třeboň, Palackého nám. 46/II,
379 01 Třeboň

REDAKČNÍ RADA:

prof. JUDr. Vilém Kahoun, Ph.D., RNDr.
Libuše Kotilová, Ing. Martina Herchová,
Daniel Hamr, Roman Růžička, Jan Plch

Náklad: 4000 ks

Tisk: Tiskárna Protisk, Rudolfovská 617,
370 01 České Budějovice

Vychází měsíčně jako informační
materiál.

Toto číslo vyšlo 3. 12. 2020.

MK ČR E 17981 Neprodejné.

Pokud máte zájem o zaslání e-mailem,
pište na adresu: infocentrum@aurora.cz.

KATALOG POBYTŮ 2021:

ČAS NA LÁZNĚ

Máte rádi nabídku lázní pěkně pohromadě a na papíru? Katalog relaxačních pobytů a služeb pro rok 2021 je tu pro vás. Stačí napsat e-mail na katalog@laznetrebon.cz, do předmětu uveďte **KATALOG 2021**, dále vaši poštovní adresu a my vám jej zdarma zašleme.

Přijedte, prožijte, odpočiňte si!

OBJEDNÁVEJTE
POBYTY TAKÉ
ON-LINE NA NAŠICH
WEBOVÝCH
STRÁNKÁCH

LÁZNĚ TŘEBOŇ
POHLADÍ TĚLO I DUŠI...



**LÁZNĚ
TŘEBOŇ**

WWW.LAZNETREBON.CZ