



CVIČENÍ

Chci být zdravý
– cvičení
s chodidly

STR. 6–8



VZPOMÍNKA

Jiří Menzel,
bývalý host
našich lázní

STR. 12–13



LÁZEŇSKÁ POHODA

10

ŘÍJEN 2020
ROČNÍK XIV.

Grilujeme v Harmonii

ROZHOVOR S JAROSLAVEM VEDRALEM NA STR. 10–11



© Roman Růžička

LÁZNĚ

Přijímáme vouchery
dotačního programu
pro podporu lázní

STR. 3

GASTRONOMIE

Nabídka našich
restaurací, barů
a provozů

STR. 14–15

VOLNÝ ČAS

Říjnový přehled
kulturních akcí
v Třeboni

STR. 16 + 18–19

AKČNÍ POBYTY

Vánoční
a silvestrovské
pobyty

STR. 9 + 17

PROVOZNÍ OZNÁMENÍ

Omezená provozní doba bazénu

Bazénový komplex well-nesscentra Lázní Aurora bude z důvodu plavecké výuky žáků ZŠ Třeboň **do 19. října každé pondělí až čtvrtek vždy od 8.00 do 10.00 hodin** uzavřen. Děkujeme za pochopení. <

Pravidelné odstávky bazénových komplexů

Pravidelná odstávka bazénových komplexů je plánována v následujících termínech: Lázně Aurora **od 12. do 19. prosince 2020** a dále v termínu **13. až 17. června 2021**. Odstávka se zde netýká provozů sauny a fitnesscentra. Bertiny lázně: **15.–20. prosince 2020** a **6.–10. června 2021**. Děkujeme za pochopení. <

NAŠI HOSTÉ

Během měsíce září jste mezi hosty třeboňských slatiných lázních mohli potkat například **Gabrielu Soukalovou**, držitelku stříbrné medaile ze štafetového závodu ze ZOH v Sarajevu 1984 v běhu na lyžích a matku biatlonistky Gabriely Koukalové, dále zpěvačku **Jitku Zelenkovou**, zpěváka **Milana Drobného**, bývalého paralympionika **Martina Kováře**, držitele tří zlatých medailí v plavání na letních paralympijských hrách v Aténách a koncem září pak mistryni světa v jízdě na kajaku **Veroniku Vojtovou**. <

45 LET LÁZNÍ AURORA

Výstava k výročí lázní

Příští měsíc si připomeneme 45. výročí otevření Lázní Aurora. Před hlavním vchodem do Lázeňského sanatoria Aurora, které bylo slavnostně otevřeno a uvedeno do provozu 7. listopadu 1975, se tehdy sešlo na čtyři tisíce lidí. Není bez zajímavosti, že rozhodnutí o vystavění nového, moderního lázeňského sanatoria padlo v roce 1956...



**Lázně
Aurora**

45 LET
1975–2020

Další zajímavosti včetně dobových fotografií si budete moci prohlédnout na výstavě, která bude instalována na kolonádě Lázní Aurora od 2. do 30. listopadu. Z několika panelů se tak budete moci dozvědět o historii i současnosti nejen lázeňského domu Lázní Aurora, ale rovněž o lázeňství v Třeboni. <

RYBÁŘSTVÍ

Podzimní výlovy rybníků 2020



Z TŘEBOŇSKÝCH VELIKÁNŮ SE LETOS BUDOU LOVIT:

Rožmberk	12.–15. října
Velký Tisý	12.–16. října
Ponědrážský	12.–14. října
Spolský Velký	19.–20. října
Záblatský	2.–6. listopadu
Svět	16.–19. listopadu

(Pozn.: Rybářství Třeboň si vyhrazuje možnost změny termínů výlovů z technických důvodů.)

Rybářství Třeboň, a. s., největší producent sladkovodních ryb v Evropě, který hospodář na 439 rybnících o celkové výměře přibližně 8000 ha, plánuje od října do listopadu 2020 vylovit z téměř 250 rybníků 2100 tun kaprů a 300 tun ryb vedlejších. Na tuzemské produkci se podílí zhruba 15%. Roční produkce činí kolem 3200 tun, z toho přibližně 85% je kapr, zbytek pak tvoří lín, candát, štika sumec, amur, tolstolobik a okoun.

S ohledem na aktuální epidemiologickou situaci a přijatá preventivní opatření k zamezení nákazy Covid-19 přistoupilo Rybářství Třeboň a.s. ke **zrušení všech doprovodných akcí během podzimních výlovů a omezení kontaktu mezi zaměstnanci a veřejností během lovení**. Z výše popsaných důvodů nebudou probíhat ani tradiční exkurze pro veřejnost na výloveh a sádkách. <

www.trebon.rybarstvi.cz

STÁTNÍ PŘÍSPĚVEK NA LÁZNĚ

Začínáme přijímat vouchery

Vážení klienti, milí čtenáři, v září se naše lázně přihlásily do výzvy Ministerstva pro místní rozvoj na čerpání dotačního programu pro podporu lázní. Výzva byla ukončena 30. září 2020. Podpora probíhá prostřednictvím Vás, našich klientů, na pobyty s minimální délkou šest nocí při počtu alespoň pěti procedur za pobyt. Přestože nemáme od ministerstva stále v ruce Rozhodnutí, chceme vyjít vstříc klientům, aby mohli začít vouchery uplatňovat po ukončení výzvy.

S platností od 1. října 2020 tedy začínáme přijímat vouchery postupně na pobyty uskutečněné v období 1. října 2020 s ukončením pobytu nejdéle do 31. prosince 2020. Vouchery mohou být vygenerované dříve i nově. Při nástupu



na pobyt s minimální délkou šest nocí uvádějte, prosím, zda budete voucher uplatňovat či nikoliv.

Uplatnění voucheru se nadále netýká pobytů uskutečňovaných prostřednictvím cestovních kanceláří, pobytů s různými benefity a pobytů s věrnostními kartami. Do konce roku by se mělo dostat na všechny Vámi objednané pobyty. Nemusíte proto vouchery zasílat předem, připravte si je, prosím, při nástupu.

Děkujeme za trpělivost a pochopení. <

RNDr. Libuše Kotilová
obchodně provozní ředitelka



LÁZNĚ AURORA

Změna otevírací doby Wellnesscentra Aqua viva

Od 14. září 2020 do odvolání mění provozní doba Wellnesscentra Aqua viva pro veřejnost a pro klienty komplexní a příspěvkové lázeňské péče + samoplátce.

Otevírací doba wellnesscentra:

VEŘEJNOST

provozní doba BAZÉNU:	PO-NE	14.00-19.30
provozní doba FITNESS:	PO-NE	14.00-19.30
provozní doba SAUNY:	PO-NE	14.00-19.30

KOMPLEXNÍ A PŘÍSPĚVKOVÁ LÁZEŇSKÁ PÉČE + SAMOPLÁTCI

provozní doba BAZÉNU:	PO-NE	7.00-13.30 20.00-22.00
-----------------------	-------	---------------------------



provozní doba FITNESS:	PO-NE	8.00-13.30
provozní doba SAUNY:	PO-NE	20.00-22.00

V časech 13.30-14.00 a 19.30-20.00 bude probíhat dezinfekce všech provozů. Děkujeme za pochopení. <

Aktuální informace sledujte na našich webových stránkách: **www.aurora.cz**

200 let
od narození
zakladatele
Bertiných lázní

Stejně jako k Třeboni neodmyslitelně patří Rožmberkové či rybníkářská tradice, patří k ní dnes už téměř 140letá tradice lázeňství. První lázeňská sezona byla slavnostně zahájena dne 19. května 1883 v Bertiných lázních. Zakladatel Bertiných lázní, učitel Václav Hucek, se narodil 26. září 1820 a nyní uplynulo 200 let od jeho narození. Vzdělaný kantor byl velice podnikavý, proto v roce 1875 uskutečnil s rodinou cestu po západočeských lázních. Právě zde pochopil, že treboňské bohaté zdroje slatiny, krásná příroda a historické město Třeboň jako takové tvoří jedinečné podmínky pro lázeňství. Na vzniku Bertiných lázní se však nemalou měrou podílela i Huckova dcera Berta, která nakreslila první plán lázeňské budovy. Oba patrně v té době netušili, že jejich nápad použít slatinu z okolních lesů na blahodárné koupele přetrvá do dalších staletí. Vlastnosti slatiny získávané z treboňských blat v blízkém okolí se tak dodnes velmi účinně projevují při léčbě nemocí pohybového aparátu. Navíc, peloidní (slatinné) koupele v současné době nabízejí už jen vybrané lázně. I tento fakt staví treboňské lázně do výjimečné pozice v užití přírodního léčivého zdroje.

U příležitosti výročí narození zakladatele treboňské lázeňské tradice položili věnec na hrob Václava Hucky a jeho dcery Berty Huckové, jejíž jméno nesou Bertiny lázně dodnes, PaedDr. Jan Váňa, starosta města Třeboně a jednatel lázní, společně s RNDr. Libuší Kotilovou, obchodně provozní ředitelkou lázní. <



PRODEJ POBYTŮ

Internetové on-line rezervace

3 6 300. To je aktuální číslo počtu rezervací, které jste na našich internetových stránkách **www.laznetrebon.cz** za šest let realizovali. Moc nás těší, že jste věrni třeboňským lázním, a děkujeme vám za to. Na našich internetových stránkách již dnes naleznete nabídku relaxačních a léčebných pobytů na rok 2021, které můžete objednat z pohodlí svého domova. Připravili jsme pro vás i nabídku speciálních pobytů, slevové kódy na pobyty, zbývají ještě poslední volná místa na vánoční a silvestrovské pobyty. Přijďte si k nám odpočinout nebo darujte třeboňské lázně svým blízkým. Nejste-li přihlášení k odběru novin, je to jednoduché. Na našem webu 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 zasílány 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



NOVÝ KATALOG

Katalog relaxačních pobytů 2021



Máte rádi nabídku lázní pěkně pohromadě a na papíru? Katalog relaxačních pobytů a služeb pro rok 2021 už je v těchto dnech v tiskárně a v průběhu října dorazí k nám. Stačí jen napsat nám na e-mail **katalog@laznetrebon.cz**, do předmětu uveďte KATALOG 2021, dále vaši poštovní adresu a my vám jej zdarma zašleme.

Výherci soutěže s dotazníky za 3. Q. 2020

Koncem září byli vylosováni další výherci soutěže s dotazníky spokojenosti s třeboňskými lázněmi, tentokrát za třetí čtvrtletí 2020. V Lázních Aurora bylo vyplněno na 530 dotazníků, v Bertiných lázních pak své postřehy z pobytu zaznamenalo 123 hostů, a to buď formou panelů AskNow, v tištěné podobě nebo vyplněním dotazníku na našich webových stránkách.

Poukázku do Bertiných lázní na **Masáž radosti** – vyhrává paní **Monika K. ze Strašice**.

Poukázku do Bertiných lázní na **Caesarovu masáž** – vyhrává pan **Vlastimil Z. z Chomutova**.

Poukázku do Lázní Aurora na **Indickou antistresovou masáž** – vyhrává paní **Květa P. ze Svijanského Újezdu**.

Výhercům srdečně gratulujeme. <

CYKLISTIKA

Úschovna kol



Úschovna kol se nachází v areálu Lázní Aurora v prostorách u budovy ředitelství, poblíž parkoviště u Wellnesscentra Aqua vi-

va. Podrobné informace získáte v Infocentru lázní nebo na hlavní recepci lázní. Provoz úschovny jízdních kol bude pro letošní rok ukončen k 30. říjnu. <

OTEVÍRACÍ DOBA:

pondělí–neděle: 8.00–20.00 hodin

POLEDNÍ PŘESTÁVKA:

pondělí–neděle: 12.00–12.30 hodin

Ceník úschovny kol

cena za 1 den 25 Kč

Úschovna kol je určena pouze pro ubytované klienty lázní. <

TIP NEJEN NA VÁNOČNÍ DÁREK

Lázně Třeboň – dárek, který potěší



Pomalu nastává čas začít přemýšlet o tom, co pro své blízké koupíte k Vánocům. Nabízíme jednoduché řešení z pohodlí vašeho domova. V e-shopu třeboňských lázní objednejte dárkové poukazy na pobyty, procedury, masáže a rituály nebo vstupy do bazénových komplexů, sauny či fitness. Potěšte své blízké!

Stačí navštívit e-shop nebo on-line rezervace pobytů na webových stránkách www.laznetrebon.cz, vždyť jaký může být hodnotnější dárek než zdraví a relaxace? Pro tuto příležitost jsme pro vás připravili dárkové poukazy na pobyty, ale i na jednotlivé procedury.

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 zasíláme 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

www.laznetrebon.cz/cz/pobyty <

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.



CVIČÍME S VEDOUcí FYZIOTERAPEUTKOU LÁZNÍ AURORA

Toužím být zdravý.

Co pro to dělám? (8. ČÁST, I. DÍL)

V tomto díle bych chtěla zaměřit pozornost na jeden oddíl našeho těla, který je u většiny z nás na okraji naší pozornosti k sobě samým, a to jsou naše nohy neboli chodidla. Tento stavebně dokonalý díl našeho těla, v naší kostře určitě jeden z nejsložitějších mechanismů, který nám byl darován, má za úkol nést celou váhu našeho těla, číst svými čidly povahu terénu, po kterém se pohybujeme, a v návaznosti na to informovat rovnovážná a další centra v našem mozku, abychom svým tělem ladně a zlehka pluli světem a všechny naše klouby, které se nacházejí nad chodidly, jako jsou kotníky, kolena, kyčle, křížokyčelní skloubení a páteř z tohoto výčtu nevyjímaje, byly v našem těle jako ve vatě.

Malinko se zamysleme nad tím, proč tomu tak není. Když se človíček narodí, většinou je vše v jeho tělíčku v dokonalém souladu. Buňky se mnoho let, tomuto období se říká mládí, množí a dítě sílí a roste. Jako rodiče bychom měli být informováni o tom nejen jak dítě krmit a oblékat, chovat, koupat, uspávat atd., ale hlavně mít informaci, jak by měl správně probíhat jeho posturální čili vzpřimovací vývoj. U všech dětí s rozdílem plus minus několika týdnů by tento proces, zjednodušeně řečeno, měl probíhat přibližně takto: z lehu na zádech by se mělo miminko přetáčet na bříško, mělo by umět držet hlavu, opírat se o předloktí, později zvládnout přenést na bříšku váhu těla a odlehčit jednostranně končetiny, a učit se uchopit do ruky hračky a nožkou nakračovat směrem k hlavě. Časem se zvládne opřít o dlaně a mít napnuté lokty, umí dát nožky pod sebe a kleknout si na kolena. V této fázi se pokouší o samostatný sed a začíná ležet po čtyřech. Když už umí ležet a doleze si někam, kde se může chytit, začne si stoupat s oporou o ruce, časem se umí postavit bez držení a nakonec začne chodit. Tento proces trvá přibližně rok, ale některým dětem třeba i rok a půl. Důležité je, aby tyto všechny fáze dítě prošlo a žádnou nepřeskočilo. Důležité je to proto, že během prvního roku života se náš pohybový aparát musí natolik posílit, aby udržel naši vzpřímenou polohu a mohli jsme se bez potíží pohybovat po dvou končetinách, a to po nohách. Když k tomu nedojde a dítě ne-

správně projde některou z vývojových fází, důsledkem je, že když se postaví, začne přetěžovat nedobře silově vyvinuté svalové skupiny těla a hlavně pak vazy. Ty bez ideální svalové podpory neplní dobře svou funkci a poškozují se. Jak se to projeví v dalším vývoji? U dětí se začne projevovat valgozita kotníků a kolen, odstáté nefixované lopatky, skoliózy, ohnutá záda a často i oploštění nožní klenby.

Moje rada, aby se tomuto co nejvíce předešlo, protože, přiznejme si, někdy i pediatři přehlédnou narušení těchto vývojově pohybových vzorců, je: zařídíme, aby naše děťátko od narození sledoval v pravidelných tříměsíčních intervalech fyzioterapeut, který se zabývá Vojtovou metodou, protože takový odborník umí miminko vyšetřit a zjistit, zda je vše v pořádku, a když nebude, naučí nás, co s děťátkem cvičit, aby se opožděný nebo jinými příčinami narušený pohybový vývoj co nejvíce přiblížil k normálu.

Další období, kdy může v celkem zdravém těle dojít k tzv. vadnému držení těla a může se to týkat i vadného postavení chodidel a kotníků, je pubertální období, kdy se naše děti najednou vytáhnou během jednoho roku o deset i více centimetrů. I tady je třeba vyhledat fyzioterapeuta a zaměřit se na znovunastolení svalové rovnováhy, kterou narušil překotný růst. V této době jsou naše děti hodně přetěžovány sezením u učení ve škole i doma. Často je přistihneme zkroucené v příšerných pozicích na židli u učení a počítačů. Jestliže nemají žádné pravidelné pohybové aktivity, je zaděláno na pohybové problémy táhnoucí se celým dalším životem.

Zde bych chtěla podotknout, že bychom se měli nejen u svých dětí zaměřit na prevenci. Většina z nás řeší problémy svého těla, až když jsou za hranici únosnosti a natolik nás omezí, že nemůžeme nic. Měli bychom se naučit problémům předcházet, a jestliže máme v běžném životě takové pohybové nebo statické vzorce, které vedou při svém dlouhodobém trvání k přetěžování určitých tělesných partií a následně k bolestivým potížím, měla by se k nám dostat informace, jak tomu předcházet a čím tyto stavy kompenzovat. A kompetentní osobou k tomu je opět fyzioterapeut. Tak zkuste zjistit, kde se takový odbor-

ník ve vašem okolí vyskytuje, a navažte s ním spolupráci. Tak jako chodíte pravidelně na preventivní prohlídky ke svému zubnímu lékaři, naučte se této pravidelnosti i se svým fyzioterapeutem, který vás prohlédne a vy-zví, jaké jsou vaše obvyklé denní činnosti, napraví co je třeba, vybaví vás informacemi a poznatky, které vás dovedou ke znovunastolení rovnováhy. A jako rodiče buďte stejně zodpovědní také ke svým dětem, protože když se vznikající problém objeví včas, stačí často málo, aby se vše navrátilo k normálu. Také je zapotřebí uvědomit si, že naše děti jsou často odrazem svých rodičů. Takže když naše děti vidí u nás, jak posedáváme u televize, počítačů a telefonů, nechodíme ven, nehýbeme se a nedáváme jim žádný příklad zdravého životního stylu, tak tyto vzorce většinou přeberou a následují, protože to pokládají za normu. Tak se nad sebou zamysleme, věnujme čas sobě i svým dětem. A nejen co se týče pohybu. Ale to je jiná kapitola.

Proto se vraťme do období, kdy se naše rato-lesti začínají stavět na nožičky a chodit. Doma nechme děti chodit bez botiček, když je léto, určitě bosky. I venku. To je ideální. Když už musíme dítě obout, pořídíme mu opravdu kvalitní boty. Je to sice drahé, protože nožičky stále rostou. Udělejte dohodu s babičkami a dalšími příbuznými, ať kupují méně hraček a přidávají vám na botičky. A i my dospělí tak číňme též. Myslím to chození bosky. Necháváme si dělat za peníze různé masáže chodidel a přitom nejlepší akupresura a masáž je chození po zahradě, louce nebo lese bez bot. Tím, že noha je nucena vnímat terén a reagovat na něj, se zaktivují mnohé svaly nejen v dolní části našich končetin, ale i páteře a trupu.

Když jsem byla dítě školou povinné, chodila jsem od první do páté třídy do venkovské malotřídky a měla jsem tam spolužáky z takové poloromské rodiny, kde měli asi deset dětí. Finančně se neměli moc dobře a kromě zimy chodili stále bosky. Ani co se týče pestrosti stravy to nebylo nic moc. Často jsme se s nimi dělili o svačiny, protože žádné neměli, ale kupodivu přes viditelný nedostatek nebyly nikdy nemocné, na rozdíl od nás takzvaně lépe situovaných.

Dnes už víme, že naše chodidla mají zóny, které mají vztah jak k našim pohybovým partiím,

tak i k vnitřním orgánům. Takže bosé nohy jsou ideální k přirozenému buzení správné činnosti všeho v našem těle.

Ve své praxi se často setkávám s tím, jak nefunkční je u mnohých jedinců chodidlo a kotník. Zkrácené svaly, deformity, artrózy a pohybová omezenost. Naše noha má kromě opozice palce téměř všechny pohyby stejné jako naše ruka a když u lidí vyzkouším být i tu nejzákladnější pohyblivost, má zjištění jsou často tragická. A tato porouchanost je v určitém směru zodpovědná i za situace, které se odehrávají v našem pohybovém aparátu ve vyšších patrech našeho těla. Tak se pojďme pokusit dát našim chodidlům pozornost a péči, kterou si rozhodně zaslouží.

Cvik č. 1

Protáhneme natahovače prstů. To jsou svaly, které mají za úkol zvedat naše prsty směrem k hlavě. Jejich přetěžování často vede k jejich zkrácení, jež mimo jiné ovlivňuje propad příčné klenby a rozvoj kladívkových prstů. Tyto svaly začneme přetěžovat ve chvíli, kdy máme zkrácený lýtkový sval, který brání volnému zvednutí chodidla od podložky. Tato volnost je potřebná při chůzi, kdy zvedáme chodidlo v pohybu dolní končetiny vpřed před nášlapem nohy na patu. **Foto č. 1, správně.** Když nám volnost tohoto pohybu znemožňuje zkrácený lýtkový sval, tak abychom nebrkali o špičku, podvědomě nutíme k hyperaktivitě tyto natahovače prstů. **Foto č. 2, nesprávně.** Následkem je jejich zkrácení a přívrození potíží popsaných výše.

Sedneme si na židli a položíme pravou nohu zevní stranou bérce nad koleno levé dolní končetiny. Svou levou rukou položíme dlaní přes horní část nártu a prsty, rukou protáhneme špičku a prsty do propnutí a přiměřenou silou své ruky tlačíme tyto partie směrem dolů. Pravá ruka leží nad kotníkem. **Foto č. 3, šipka č. 1.** Intenzita protažení je taková, abychom cítili tah, ne bolest. Chvilku pozici podržíme (5–7 vteřin) a povolíme. Zopakujeme 5–8x.

Cvik č. 2

Pravou nohu necháme ve stejné pozici jako u cviku č. 1. Svůj levý palec opřeme o velký



kloub palce zespodu chodidla a zbývající čtyři prsty přiložíme zespodu, kolem horní části malíkové hrany chodidla. **Foto č. 4.** Palec své pravé ruky přiložíme nad vnitřní hranu paty, prsty jsou položeny přes nárt, blíže kotníku.

Foto č. 5a. Začneme protahovat přední část nohy vůči hleznu rotačním pohybem, kdy levá ruka nám stáčí nárt (přednoží) tlakem palce do velkého kloubu palce nohy a prsty stáčí tlakem malíkovou hranu nohy tak, jako bychom co nejlépe potřebovali vidět očima spodní část chodidla. **Foto č. 5b, šipky č. 1.** Pravá ruka tlačí palcem do vnitřní hrany paty a stáčí ji směrem ven za zevním kotníkem. **Foto č. 5b, šipka č. 2.** Tento pohyb chodidlem je

podobný ždímání. V tlaku „ždímání“ podržíme chodidlo pár vteřin a povolíme. Neprotahujeme kůstky v nártu přes bolest. Pohyb zopakujeme 5–8x.

Cvik č. 3

Nyní protáhneme nárt vůči hleznu ještě opačným směrem. Základní poloha pravé nohy je stejná jako u cviku č. 1. Svou levou rukou uchopíme patu, jakoby zespodu. Prsty pravé ruky uchopíme malíkovou hranu chodidla těsně pod prsty a palcem se opřeme shora pod palcem nohy. **Foto č. 6.** Tlakem palce naší pravé ruky pod palcem nohy a tahem prsty za malíkovou hranu stáčíme přední část nohy





dolů. **Foto č. 7, šipky č. 1.** Naše levá ruka tlačí patu opačným směrem za vnitřním kotníkem. **Foto č. 7, šipka č. 2.** Takto „ždímáme“ přední část chodidla opačným směrem než u cviku č. 2. Nohu v rotaci několik vteřin podržíme a povolíme. Protahování zopakujeme 5–8x. Cviky č. 1 až 3 nyní provedeme i na druhé noze.

Cvik č. 4

Dále se pokusíme protáhnout zkrácené svaly lýtek. Najdeme si schod, nejlépe tam, kde se můžeme něčeho zpočátku přidržet. Bosé nohy dáme od sebe na šířku pánve a postavíme se tak, že prsty a jejich velké klouby stojí na okraji schodu a zbývající část chodidla je mimo schod. **Foto č. 8a, 8b.** Chodidla se snažíme mít horizontálně se zemí, ve stejné přímce jako schod **Foto č. 8, přímka č. 1**, takže noha a bérce spolu svírají pravý úhel, máme napnutá kolena, zpevněný střed těla, napřímenou hlavu, nekoukáme se na nohy, ale před sebe, lopatky stahujeme mírně od hlavy k nohám. Pohlídáme si, aby nám v tomto postoji neutíkal paty ani ven **Foto č. 9a – nesprávně**, ani dovnitř **Foto č. 9b – nesprávně**, ale aby paty byly rovnoběžné. **Foto č. 9c, správně.** Pomalu začneme spouštět paty směrem k zemi tak daleko, abychom pociťovali snesitelný tah v Achillově šlase a lýtku. Pokusíme se tam 3 až 5 vteřin zůstat. **Foto č. 10.** Po celou dobu si hlídáme, abychom měli stejnou vahou zatížený jak velký

kloub palce, tak i malíku. Někdy se stává, že když jdeme patami dolů, více zatížíme malíkovou stranu, a když stojíme v rovině, máme váhu více na palcích. Pak chodidla vrátíme do horizontály. Nestoupáme na špičky, aby se paty nedostaly výš než je rovina schodu. **Foto č. 11 – nesprávně.** Tento cvik nejen protahuje lýtkové svaly, ale zároveň je posiluje a příznivě působí i na zapojení struktur klenby nohy, jak příčné, tak podélné. Zpočátku se můžeme přidržovat zábradlí nebo stěny, či partnerových rukou, ale časem bychom měli mít paže volně podél těla. Cvik proveďte 5–10x.

Dokončení 8. části příště.

Libuše Walterová,
vedoucí fyzioterapeut Lázní Aurora



Vánoce a Silvestr v Bertiných Lázních

7denní pobyt na osobu zahrnuje:

6× ubytování dle vybrané kategorie se snídaní

5× večeře bufetovou formou

2× slatinná koupel

1× slavnostní štedrovečerní večeře

klasická masáž částečná

adventní relaxační koupel

konopná masáž

bylinná koupel s konopím

mechanická masáž

+ vstup do bazénu s whirlpoolem

a parní kabinou a do sauny

vánoční film v kině Světozor

vánoční dárek

místní poplatek z pobytu

povinná vstupní lékařská konzultace

Vánoce v Bertě

21.–27. prosince 2020



Cena za pobyt/osoba v Kč:

Jednolůžkový pokoj Klasik	11 873
Jednolůžkový pokoj Klasik + balkon/terasa	13 433
Jednolůžkový pokoj Superior + terasa	15 173
Dvoulůžkový pokoj Klasik	10 493
Dvoulůžkový pokoj Klasik + balkon/terasa	10 853
Dvoulůžkový pokoj Zahradní Superior + terasa	11 633
Dvoulůžkový pokoj Superior	11 873
Dvoulůžkový pokoj Superior + balkon	12 533
Apartmá Klasik	13 493
Apartmá Superior	14 153
Přistýlka	9 893



Sleva pro držitele

Sphere

PF 2021 v Bertě

28. prosince 2020–3. ledna 2021



Cena za pobyt/osoba v Kč:

Jednolůžkový pokoj Klasik	13 679
Jednolůžkový pokoj Klasik + balkon/terasa	14 867
Jednolůžkový pokoj Superior + terasa	17 567
Dvoulůžkový pokoj Klasik	11 627
Dvoulůžkový pokoj Klasik + balkon/terasa	12 221
Dvoulůžkový pokoj Zahradní Superior + terasa	13 085
Dvoulůžkový pokoj Superior	13 679
Dvoulůžkový pokoj Superior + balkon	14 273
Apartmá Klasik	16 325
Apartmá Superior	16 973
Přistýlka	10 385



Sleva pro držitele

Sphere

7denní pobyt na osobu zahrnuje:

6× ubytování dle vybrané kategorie s polopenzí

2× slatinná koupel

klasická masáž částečná

1× silvestrovský raut s přípitkem

silvestrovský večer s živou hudbou

koupel s minerální solí z Mrtvého moře

perličková koupel

masáž vonnými oleji Berta

+ vstup do bazénu s whirlpoolem

a parní kabinou a do sauny

silvestrovský film v kině Světozor

silvestrovský dárek

místní poplatek z pobytu

povinná vstupní lékařská konzultace



Bertiny lázně

☎ 384 754 555 (po–pá: 8–18 hodin, so 8–16 hodin)

✉ rezervace@berta.cz | 💻 www.berta.cz

JAROSLAV VEDRAL, KUČAŘ RESTAURACE HARMONIE LÁZNÍ AURORA

Grilování je zpestřením pro naše hosty

Během července a září si mohli návštěvníci lázeňské restaurace Harmonie celkem čtyřikrát pochutnat na grilovaných specialitách, které připravoval kuchař **Jaroslav Vedral** přímo před jejich očima na venkovní terase. Letošní první i čtvrtá „grilovačka“ patřila rybám. Candát na bylinkách, sumeček na jehle a především biftek z kapra, to byly lahůdky, které si člověk nedává každý den. Vedle grilování rybího masa se na rozpálený rošt dostala i vepřová krkovice, panenka, hermelín či houby.

ROMAN RŮŽIČKA

Venkovní grilování se setkal s velkým ohlasem a velký úspěch pak měl zejména kapří biftek. Co vás k této myšlence přivedlo?

Poprvé jsme na terase začali grilovat asi před pěti lety. Nejedná se o masovou akci, ale hlavně o zpestření pro naše hosty. K létu grilování patří, a navíc jsme chtěli nejen klientům našich lázní nabídnout něco, co na jídelním lístku standardně nemáme. Co se týká kapřího bifteku, dělali jsme jej už loni, ale není to náš recept. Myslím, že s ním přišel vyhlášený kuchař Petr Stupka, kterého si na různé akce najímají i třeboňští rybáři. Kapří biftek je opravdová lahůdka, kterou si však můžete udělat i doma.

Prozradíte recept?

Nakrájíte si na proužky kapří filety podle toho, jak chcete mít biftek vysoký. Jeden, dva, tři centimetry, které pak naložíte podle chuti. Do oleje můžete dát rybí koření, sůl, citronovou nebo limetkovou šťávu, barevný pepř, trochu česneku, někdo přidá grilovací koření, někdo čerstvé bylinky – prostě podle chuti, kdo co chce. Jak se říká, 100 lidí, 100 chutí. Hodinu necháme odležet. Pak proužky stáčíme jeden ke druhému, vždy kůží dovnitř, a uděláme pěkné kolečko. Nakonec po obvodu můžeme přida-



dat plátek šunky, který je stejně široký jako kapří maso. Já většinou používám pancettu nebo proužek anglické slaniny. Nakonec biftek obvažte stejně širokým proužkem alobalu a konce stočte pevně k sobě, nebo jej obvažte jenom provázkem. Biftek pak pečeme na rozpáleném tuku, oleji nebo na grilu

z obou stran přibližně po pěti minutách, záleží na výšce bifteku. Proužky z kapřího masa se spečou k sobě a můžeme podávat. Většinou s pečivem, pečeným bramborem nebo dipem, podle chuti. Není to nic těžkého, za chvíli je biftek hotový, a když si s ním člověk pohraje, tak i hezky vypadá.

Říkáte, že venkovní grilování je zpestřením pro vaše hosty. Co znamená pro vás, pro kuchaře?

I pro nás jde o zpestření a můžeme se dostat ven z kuchyně. V kuchyni je velké teplo, rád vyjdu ven na čerstvý vzduch a jsem rád, že mě hosté vidí a já vidím je, protože jinak jsem schovaný v kuchyni.

Máte nějaký fígl, aby se maso příliš nepřipeklo?

Používáme plynový gril s mřížkou a deskou, já si tam občas dám ještě teflonovou podložku. Gril by měl být rozpálený na 150 stupňů, a fígl? Grilovací desku nebo mřížku potřít špekem nebo olejem, aby se maso hned nepřichytlo.

Říká se, že pro grilování je lepší řepkový olej, protože má vyšší teplotu hoření. Je to pravda?

Ano, ale já používám spíše olivový, protože je zdravější.

Častým tématem diskuzí jsou marinády a doba naložení.

Každý Čech si připravuje svoji marinádu, já preferuji olej, čerstvé bylinky, sůl a nějaké grilovací koření. Marinádu pak většinou vtírám až při vlastním grilování, takže maso dopředu nakládám málokdy. Co se týká ryb, používám filety, které se rovněž nemusí nakládat, maximálně hodinu dvě předem.

Jaké používáte čerstvé bylinky?

Máme vlastní čerstvé lázeňské, které mají svoji sílu. Musím podě-

kovat zaměstnancům naší zahrady, že nám do čtyř velkých květináčů, které jsou u chodníku pod okny vnitřní kolonády, pomohli vysázet bylinky, které potřebujeme a můžeme si je kdykoli nastříhat. Máme klasiku, nic speciálního – bazalka, tymián, rozmarýn, šalvěj, libeček, pažitka, bobkový list, prostě základ, ale hlavně jsou čerstvé a naše. Máme je rozdělené podle potřeby použití – bylinky české kuchyně, bylinky italské kuchyně, aromatické bylinky a směs bylinek. Dáváme je skoro do všeho, lidem chutnají, ale musíme je používat s mírou, protože jsou silnější jak na chuť, tak na aroma.

Když máte bylinky na veřejně přístupném místě, neztrácejí se vám?

(Smích...) Občas se u nich hosté zastaví, prohlédnou, ale máme jich dost.

Grilujete také doma?

Pokud je čas a chuť, tak ano. V práci trávím více času než doma, i myšlenkově jsem často v práci – jestli jsem všechno dobře předal, zda má kolega dobře udělanou přípravu, jestli přijdou potřebné suroviny. V lázních máme moderní plynový gril, doma griluji na briketách, které se musejí daleko více hlídat. Plynový gril je o něco lepší, zapnete knoflík a za chvíli je rozpálený, snadněji se reguluje teplota, což je velmi důležité. Když je gril málo rozpálený, tak se na desku přichytanou rybu a už se těžko obrací. Mimochodem, ryby by se měly dávat kůží dolů, ale doma grilujeme spíše vepřové.

Je pravdou, že grilování bývá mužskou záležitostí, ale co vaření? Stojíte u sporáku i v domácí kuchyni, nebo ve vašem případě platí pořekadlo o kovářově kobyle?

Většinou vařím i doma, asi to je můj úděl, ale samozřejmě vaří i manželka.

Jak jste se ke kuchařině dostal?

Vaření se mi vždy líbilo, ale také trochu z vypočítavosti. Když jsem si vybíral řemeslo, říkal jsem si, že v zimě nechci dělat někde venku, raději v teple, schovaný a pokud možno u jídla. I když to na mě asi



není vidět, ale také si rád dám.

Když si chcete pochutnat, co si připravíte sám pro sebe?

Já sním všechno. Ale mám rád fláckotu masa a k tomu zeleninu. Ani příloha být nemusí. Hodně mám rád saláty, ledový salát je výborný, a jakýkoli dressing, nejraději medový. Nebo pořádnou porci grilovaných vepřových žeber s pikantní marinádou.

Říkalo se – co Čech, to muzikant. Dnes se s ironií říká, že každý Čech je fotbalový či hokejový trenér nebo také kuchař, a někteří se s vařečkou v ruce rádi prezentují v televizi. Díváte se na takové pořady o vaření?

Popravdě – sledoval jsem pouze některé pořady pana Pohlreicha, jako například Ano, šéfe!, jak dával do kupy restaurace. Ale člověk neví, jestli to bylo pouze na kameru, nebo ve skutečnosti. Je pravdou, že některé kuchyně byly v žalostném stavu. Také jsem sledoval Kluci v akci, ale dnes již ne. A pořady jako Prostřeno či podobné nesleduji.

Během nucené jarní covidové přestávky, kdy byly lázně zavřené, jste s kolegy a kolegyněmi připravili nový jídelní lístek, kde prim hrají ryby...

S novými trendy jsme začali před několika lety, kdy přijel kuchař Jiří Král (šéfkuchař pražské restaurace Aureole ve 27. patře budovy City Tower, pro kterou již třikrát obhájil titul Michelin Bib Gourmand – pozn. red.). Udělal nám školení a zároveň postavil základ absolutně nového jídelního lístku pro naše lázeňské restaurace Harmonie,

Adélu a pro Top-Spin. To byla velká změna. Tehdy příprava u nás moc nebyla, vařilo se jinak a pan Král nám ukázal určitý směr, kudy a jak jít. Od té doby se jídla na jídelním lístku párkrát změnila, ale kostra zůstala. Naposledy jsme je měnili právě letos na jaře a máme v něm slušnou rybí nabídku. Vždyť jsme v Třeboni.

Jakou máte nabídku ryb v Harmonii a jak jdou na odbyt?

Máme candáta, kapra, štika a pstruha. Konkrétně fileť z candáta s glazovanou šalotkou, kapří kousky podávané většinou s koprovým dipem, pečený fileť z treboňského kapra s česnekem a slaninou, fileť ze štiky pečený na bylinkovém másle, tartar z čerstvého treboňského kapra nebo fileť z pstruha podávaný na kaparové omáčce. Zajímavá je také pečená Treboňská rybí mísa na másle a kmíně pro dvě osoby, kde jsou zastoupeny všechny čtyři ryby a navíc kapří mlíči.

Hosté si nejvíce dávají candáta, kapří kousky a kapra na česneku. Všechno děláme z fileť, aby si nikdo nepíchl kost do krku. Gurmáni chodí na fileťovanou štika s bylinkovým máslem.

A ostatní masa?

My Čecháči uždíme na řízečkách, takže velký zájem je o vepřové řízečky s krustou, které jsme vylepšili o mandlové plátky, a žádané jsou i kuřecí řízečky. Řízečky bychom z jídelního lístku nemohli odbourat.

Jací jsou vaši hosté? Čemu dávají přednost?

Řekl bych, že máme několik skupin. Někteří si přijdou v klidu po-

sedět, pochutnat si na lepším jídle, dát si candátka, panenku, steak s chřestem a dobré víno. Pak rodiče či prarodiče s malými dětmi, kteří se byli koupat v bazénu. Ti jdou po řízečkách, hranolkách a hovězím hamburgeru. A pak jsou „vláčkaři“, turisté, kteří přijedou místním turistickým vláčkem. A protože vláček má zastávku a krátkou pauzu před našimi lázněmi, turisté se nahnou do restaurace a objednávají cokoli, hlavně aby to bylo pokud možno hned. Přijde mi, jako by chtěli tím samým spojem ještě odjet a pokračovat v okružní jízdě. Jenomže my jsme spíše minutková restaurace, menu máme pouze v čase kolem poledne.

Jak dlouho jste v lázních?

Dost dlouho. V roce 1987 jsem přijel do Třeboně a od té doby jsem v Auroře. Je to jediné místo, kde jsem byl, kromě vojny. Už v učení jsem se připravoval pro lázně, a zase z prostého důvodu – lázně nabízely ubytovnu, která byla 150 metrů od kuchyně. Jednalo se o dnešní pavilon F, který byl v roce 2000 přebudován na ubytování pro klienty. Původně jsem působil v hlavní kuchyni, na „hotovkách“, po několika letech mi bylo nabídnuto místo v Harmonii, tak jsem ho vzal. Chtěl jsem vyzkoušet něco nového.

Profese jako kuchař nebo číšník často mění své působíště, ale vy jste na jednom místě již 30 let. Co vás zde drží?

Mám více spolupracovníků, kteří jsou tady i delší dobu... Neříkám, občas mě to táhlo jinam, ale v lázních jsem měl a mám jistotu jak materiální, tak sociální. Je zde jistota práce v létě, v zimě. Po většinu času tu byla a je dobrá parta, tak proč bych někde utíkal? Nemám takové lokty, abych někde prorážel, jsem tu spokojený. Manželka mi říká, že jsem se oženil nejprve s lázněmi, až pak s ní. Asi je to tak, jsem lázněmi pohlcený. Jsem zvyklý pracovat na 100% a nyní mám kolegu na protisměně, Standu Krůška, který přišel z Bertiných lázní, a jsem za něj rád. Dobrý tým, parta, kolegové – to je velmi důležité při práci, musíte si s kolegy sednout i lidsky, a možná i proto jsem tu tak dlouho vydržel. ◀

VZPOMÍNKA NA JIŘÍHO MENZELA, HOSTA LÁZNÍ AURORA

Dějiny se pořád opakují, protože lidi pořádně nečtou

Mezi vzácné letité klienty třeboňských lázní patřila i velká osobnost českého, potažmo československého kulturního života, oscarový filmový režisér **Jiří Menzel**. Bohužel, do Třeboně již nepřijede. Po dlouhé nemoci zemřel 5. září 2020 ve věku 82 let.

ROMAN RŮŽIČKA

Jeho filmy, jako např. Perličky na dně, Ostře sledované vlaky, Skřivánci na niti, Rozmarné léto, Na samotě u lesa, Postřižiny, Slavnosti sněženek, Vesničko má středisková, Život a neobyčejná dobrodružství vojáka Ivana Čonkina či Obsluhoval jsem anglického krále, se nesmazatelně zapsaly nejen do dějin českého filmu, ale především do statisiců diváckých srdcí.

Do Lázní Aurora jezdil víceméně pravidelně od počátku tohoto milénia. Poprvé se do Třeboně dostal se zlomenou nohou, a jak sám říká: „Od té doby jsem si to tu zamiloval. Tady v Auroře je velmi dobrý „ansámbľ“, rehabilitační cvičení a tak. Dobře to tu funguje.“ Mezi lázeňským personálem našel pár přátel, mezi které rozhodně patřil dnes již bývalý portýr Václav Trachta, kterého oslovoval výhradně „Pane inspektore“.

Při jednom z jeho léčebných ambulantních pobytů, v březnu 2008, poskytl Lázeňské pohodě rozsáhlý rozhovor, ze kterého vyjímáme některé pasáže. Celý rozhovor si pak můžete přečíst v knize Hvězdy v „Pohodě“.

Vystudoval jste režisérství, věnujete se režii, ale chtěl jste být režisérem odmalička?

Původně jsem chtěl být novinář, pak jsem chtěl hrát divadlo, jenomže mne nevzali na divadelní školu, a tak jsem skončil na filmové. Dostal jsem se do třídy profesora Otakara Vávry a ten mne naučil dělat filmy.

Když vám bylo 30 let, přivezl jste si z Los Angeles sošku Oscara za nejlepší zahraniční film – Ostře sledované vlaky – ale pak dlouhá desetiletí jste žádnou cenu nezískal, přičemž jste uvedl řadu krásných filmů (Rozmarné léto, Na samotě u lesa, Postřižiny, Slavnosti sněženek...). Není to zvláštní?

Pokud vím, tak za Postřižiny jsem dostal cenu kritiky, ale jinak já patřil po roce 1968 k těm, co byli v nemilosti. Nepatřil jsem ke garnituře soudružských režisérů.

V té době také vznikl film Skřivánci na niti, který z neveřejné premiéry v roce 1969 putoval rovnou do trezoru, kde byl 20 let. Neuvažoval jste o emigraci?

Neuvažoval. Měl jsem možnosti, ale cítil jsem, že bude lepší, když budu pracovat tady. Chvilí to sice nešlo, ale časem jsem udělal filmy, které bych venku nikdy nenatočil.

Natočil jste řadu nádherných



Hvězdy v „Pohodě“

Knihy Hvězdy v „Pohodě“ vzešla z rozhovorů, které jste mohli průběžně číst v našem měsíčníku Lázeňská pohoda, ale v knize je najdete v nezkrácené verzi. Z řady významných osobností, se kterými redaktor Roman Růžička rozhovory připravoval, jmenujme např. Miroslava Donutila, prof. Pavla Klennera, Rudolfa Křesťana, Ivo Viktora, Ljubu Skořepovou, Danu Zátokovou, Petru Janů, Miroslava Zikmunda, kardinála Miloslava Vlka, oscarového filmového architekta Karla Černého či Václava Postráneckého.

Knihu si můžete zakoupit v Lázeňské prodejně, která se nachází v přízemí Lázní Aurora, stejně jako druhý díl Hvězdy v „Pohodě“ 2.

filmů na náměty či knižní předlohy Bohumila Hrabala. Kdy jste se setkali?

V roce 1963, když jsme se rozhodli dělat povídkový film podle jeho povídek Perličky na dně. Já měl rád, co on psal, a obdivoval jsem v časopisech jeho povídky. Chtěl jsem udělat film, aby to byl Hrabal. On to akceptoval a celkem jsme se snášeli, i když pil pivo a já ne, ale jinak naše spolupráce byla harmonická. Byl úžasně tolerantní, jeden z mála lidí, kteří nevědí, co to je být ješitný.

Většinou platí, že kniha je lepší než film. Ale ve vašem případě, právě v souvislosti s panem Hrabalem, si jsou obě díla hodně blízká. Čím to?

Vždycky jsem to chtěl udělat jako pan Hrabal, kdyby uměl dělat filmy, nebo pan Vančura. Velký vliv na film měl i výběr herců, to je asi moje jediná kvalita, že umím vybrat tu správnou osobnost. Já jsem si vybral herce pro konkrétní role a nic je neučil. Oni pak hráli podle sebe a bylo to skvělé.

Dvakrát jste do svých úspěšných filmů obsadil Václava Neckáře (Ostře sledované vlaky, Skřivánci na niti). Jednalo se o ten případ, kdy jste věděl, že tam

má být právě on a nikdo jiný?

V té době jsem Vaška neznal, ale někdo mi ho poradil. Sešli jsme se a já viděl, že on je ta osobnost, která tam krásně patří. On má úžasné charisma a člověk, když se na něj dívá na plátně, tak s ním žije.

Proč tedy vaše spolupráce nepokračovala?

Po roce 1968 jsem už neměl příležitost a také Václav Neckář dožrál. Ale bylo hezké, když jsme se Skřivánkama v roce 1990 jeli do Berlína. I po dvaceti letech film vypadal celkem svěže a oni nechtěli věřit, že je tak starý. Tak jsem jim ukázal Neckáře...

Dokáží filmy jako Skřivanci, Na samotě, Postřižiny či Sněženky diváci v zahraničí vnímat jako my, u nás? Mám pocit, že ne. Například Vesničku snad v Americe vůbec nemůžou pochopit.

Nóóó, „Vesnička“ se v Americe ujala dobře. Ale je to jinak. Když v Čechách bude promítán kvalitní albánský film, kdo na něj půjde? Každý národ myslí jinak. Ale americké filmy jsou univerzální, Američané ovládli reklamu a všichni jsou v amerických filmech jako doma. Ve francouzských filmech je to horší a v těch dalších ještě horší. Český film těžko překračuje hranice, protože je dělán hlavně pro Čechy. Když se promítá v zahraničí, přijdou na něj diváci, kteří jsou zvědaví, jak vypadá český film. To máte jako doma při vaření. Když máte představu, kdo bude sedět u stolu, tak už víte, jaké ingredience a co všechno do jídla máte dát, čeho se vyvarovat.

Myslíte si, že český film se dál bude vyvíjet svojí vlastní cestou?

Český film má tu výhodu, a málokdo to ví, že Češi chodí na české filmy. To Poláci, Maďaři, Rumuni nemají, Francouzi ano. České filmy jsou hodně dělané s pochopením ne pro blbce, ale pro diváka. To je fakt a je to dobře.

Vy svým filmům neděláte takovou reklamu jako někteří jiní režiséři či producenti. Znamená to, že se snažíte natočit tak dobrý film, aby se

**Jiří Menzel**

Narodil se 23. února 1938 v Praze jako syn spisovatele a scenáristy Josefa Menzela. V roce 1962 ukončil studium režie u Otakara Vávry na FAMU v Praze. V šedesátých letech 20. století byl spoluzakladatelem filmové české nové vlny. Jeho první celovečerní film **Ostře sledované vlaky** podle literární předlohy Bohumila Hrabala získal Oscara za nejlepší zahraniční film. Další z jeho filmů, **Vesničko má středisková**, byl na Oscara nominován v roce 1985. Trezorový film **Skřivanci na niti** obdržel v roce 1990 cenu Zlatý medvěd na Mezinárodním filmovém festivalu v Berlíně, on sám pak roku 1996 získal Českého lva za dlouholetý umělecký přínos českému filmu.

Od sedmdesátých let se věnuje i divadelní režii a jakožto divadelní režisér působil také v zahraničí. Rovněž byl učitelem na pražské FAMU, dále zahraničním členem Americké filmové akademie. Jiří Menzel byl mimo jiné i nositelem vysokého francouzského uměleckého titulu **Chevalier des Arts et Lettres** (Rytíř umění a literatury).

Zdroj: www.wikipedia.cz

prodával sám?

Je pravda, že když film má Oscara, tak si jej lidé více všimnou, což je trošku nespravedlivé, protože je spousta dobrých filmů, které Oscara nemají, a je spousta špatných filmů, které jej mají.

O vás je známo, že hodně čtete.

Už moc ne. Ale mám štěstí, že když jsem byl malý, tak nebyla televize a počítače, takže jsem měl čas na čtení a celé večery jsem četl, což pro mne bylo velké plus. Když jsem šel na vysokou školu, tak jsem měl přečteno hodně knih z klasiky, a ta dá člověku urči-

té regule. Balzac, Tolstoj, Karel Čapek, Poláček a další. Teď už beletarii nečtu, nemám trpělivost, takže čtu jen knížky o dějinách.

Říká se, že kdo nezná historii, těžko může pochopit současnost. Souhlasíte?

Dějiny se pořád opakují, protože lidi pořádně nečtou a dělají stejné chyby.

Dnešním trendem jsou televizní seriály, které možná vyhánějí diváky z kin. Sledujete některý?

Já je nesleduji.

Ale hrál jste v seriálu Hospoda.

Já tam byl jen do počtu. Hospodu režíroval Jaroslav Dudek a já ho obdivoval, jak to dělal, byl na něj obrovský nápor. Obdivoval jsem i ostatní na place. Petr Nárožný tam předvedl velkou profesi. Já bych seriál neudělal. U seriálu je strašně důležité, jak je napsaný. Je velké neštěstí, když se píše rychle a lidi, kteří to píšou, si toho neváží. Ze seriálů se dívám pouze na dokumenty, dokonce ani na filmy se v televizi nekoukám. Tady mám v pokoji televizi, tak občas surfuji od jedničky do čtyřky a když je seriálový večer, tak ani nevím, kdo je kdo, o co tam jde. Ale zase znám seriály jako „Jistě, pane ministře“, jenomže takových je málo.

V čem vidíte důvod, že dnes nejsou tak dobré filmy, ale spíše se produkuje řada seriálů s lacinou zápletkou a rozvleklým dějem?

Všechno je věcí peněz. Většina populace jsou blbci a na blbcích se nejlíp vydělává. Takže když uděláte blbost, máte větší úspěch. A když je systém založen jen na penězích, není to dobře. Televize ví, že když budou lidi blbější, o to víc se na nich bude vydělávat. A lidi na seriál koukají, a i když příště bude ještě horší, znovu na něj budou koukat. Není regule, která by řekla pozor, na tohle nemáš právo. Ty máš lidi bavit, ale tohle ne.

V roce 1996 jste získal Českého lva za dlouholetý umělecký přínos českému filmu, v roce 1968 Oscara za Ostře sledované vlaky. Máte tyto sošky vystavené na čestném místě?

Ne. Já jsem pověřivý a nechci to mít doma na očích. Dnes jsou schované v komoře někde mezi lyžemi. Ještě nedávno jsem dokonce ani nevěděl, kde Oscara mám. Moje maminka se bála, že ho ukradnou, tak ho furt přenášela. A když ke mně někdo přišel a chtěl Oscara vidět, ani jsem nevěděl, kde je. Pak jsem se přestěhoval a dnes vím, že je v komoře. Jenomže „Vlaky“ dostaly také cenu za nejlepší zahraniční film promítaný v Polsku, ale to nikoho nezajímá. <

Restaurace Harmonie



Restaurace Harmonie s venkovní terasou se nachází v přízemí areálu Lázní Aurora, nabízí pokrmy české i mezinárodní kuchyně, rybí speciality, polední menu. Otevírací doba **11.00–22.00 hodin**.

Akce „Třeboňský kapr“

Vážení hosté,
ve dnech **8. a 15. října od 15.00 hodin** si vás dovolujeme pozvat do restaurace Harmonie na prezentaci **kompletního zpracování a úpravy třeboňského kapra** v podání šéfkuchaře Lázní Aurora Ludka Cibulky.



Uvidíte kompletní opracování kapra, od filetování, marinování až po konečné dohotovení smažených kapřích kousků, které budete moci ochutnat.

Rybí pokrmy

Celoročně jsme rozšířili nabídku rybích pokrmů, v říjnu nabízíme jako předkrm:

– **candátí líčka na másle**

Novinka

– **točený Birell**

Salonky Harmonie

Možnost pořádání svateb, rodinných oslav, abiturientských setkání, firemních akcí, školení.

Večírky budou v říjnu z důvodu trvání nouzového stavu zrušeny.

Restaurace Harmonie

📍 Lázně Aurora,
Lázeňská 1001, 379 01 Třeboň
☎ +420 384 750 677
✉ harmonie@aurora.cz
🌐 www.aurora.cz



Bowling Bar

Otevírací doba:

neděle–pátek 16.00–22.00 hodin
sobota–neděle 14.00–22.00 hodin

2 bowlingové dráhy

Cena: 190 Kč / hodina / dráha

**Od 3. 10. akční cena od 14–16 hod. (SO–NE):
150 Kč / HODINA / DRÁHA**

Nabídka míchaných nápojů

Madona / Modrá laguna / Batman / Rákosníček

Možnost občerstvení:

- domácí nakládaný hermelín, pečivo
- pikantní utopenci vlastní výroby, pečivo

Čepujeme:

- Třeboňské pivo 11° / Pivo Petra Voka 13°



Novinka:

V nabídce máme nový **SUPER PRÉMIOVÝ RUM** z Dominikánské republiky **BRUGAL 1888**

☎ +420 384 750 331
🌐 www.aurora.cz/cz/volny-cas-2/
rezervace-bowlingu

Denní bar Zimní zahrada



PROVOZNÍ DOBA

pondělí–neděle 8.00–21.00 hodin

Čepujeme **Třeboňský ležák 12°**.

Zveme vás na nové dortíky naší cukrářky Zuzany Novotné:

- **dort slaný karamel**
- **citronový dort**



Restaurace Adéla

Špičková klimatizovaná restaurace v Bertiných lázních. Otevírací doba **11.00–22.00 hodin**.

Naše speciální nabídka

ve dnech 5.–18. října

PŘEDKRM:

Kapří filet ve sladkokyselém mořidle,
opečená bagetka

HLAVNÍ JÍDLO:

Sumčí guláš, domácí chléb



Novinky pro zahřátí

PRO DOSPĚLÉ:

- svařené bílé víno s hruškovicí
- veselá horká hruška

PRO MALÉ NÁVŠTĚVNÍKY:

- horké cappy
- horké jablko



Čepujeme:

Regent / Plzeňský Prazdroj / Birell

Večírky budou v říjnu z důvodu trvání nouzového stavu zrušeny.

Restaurace Adéla

📍 Tylova 171, 379 01 Třeboň

☎ +420 384 754 436

✉ svarcova@berta.cz

🌐 www.berta.cz

Pizza restaurant Top-Spin

Skvělý prostor pro vaši zábavu s jedinečnou atmosférou a zázemím.



Otevírací doba

pondělí–neděle 15.00–22.00 hodin

Říjnová nabídka

- Pizza Tonno
- vepřová panenka s houbovým ragú, bageta

Čepujeme:

- Regent
- Plzeňský Prazdroj

Velkoplošné televize:

Přijďte sledovat sportovní přenosy na velkoplošných obrazovkách na stanici O₂ TV Sport.



Firemní večírky a oslavy:

Plánujete firemní večírek, posezení s přáteli? Již nyní přijímáme rezervace spojené s oslavami konce roku.

Dvě bowlingové dráhy

Cena jedné dráhy: 180 Kč/hodina

Tel.: 384 754 400 nebo e-mail: svarcova@berta.cz.

Pizza restaurant TOP-SPIN

☎ +420 384 754 400 ✉ topspinbar@berta.cz

🌐 www.topspintrebon.cz



AKCE V TŘEBONI

Kulturní pozvánky na říjen

DIVADLO

MADAM COLOMBOVÁ ZASAHOJE

20. října v 19.30 hodin

Divadlo J. K. Tyla



Divadelní spolek Kajetán zve na reprízu bláznivé krimikomedie Jana Váchala.

MINIPÁRTY S KARLEM ŠÍPEM

21. října v 19.00 hodin

Divadlo J. K. Tyla

Zcela nová zábavná talk show baviče, moderátora a textaře Karla Šípa na motivy televizního pořadu Všechnopárty, tentokrát s jediným hostem J. A. Náhlavským. Prostor dostanou také dotazy diváků.

ŠTASTNÝ VYVOLENÝ

24. října v 19.30 hodin

Divadlo J. K. Tyla

Hrají: David Matásek, Linda Rybová, Jana Janěková ml., Igor Chmela, Matouš Ruml.

Manželé Greg a Melanie pozvali svého kamaráda Jeffa na večeři. Jeffova bývalá přítelkyně Charlie, kterou pět let neviděl, se má vdávat a za svědku si vybrala Melanii. Shodou okolností se Charlie se svým vyvoleným objeví na společné večeři. Charlie ho miluje, ačkoliv své přátele předem varuje, že je „trochu jiný“. Jak moc jiný? Nechte se překvapit.



KONCERTY

PhilHarmonia Octet

15. října v 19.00 hodin

Divadlo J. K. Tyla



PhilHarmonia Octet zahájí letošní podzimní cyklus abonentních koncertů Třeboňská nocturna.

VÝSTAVY

S LÁSKOU

10. října–18. listopadu

Dům Štěpánka Netolického – kupecký krámk

Malířka Bedřiška Znojenská se ve své tvorbě věnuje náboženské tematice. Zabývá se především malbou, kresbou, ilustrací, reklamní grafikou, ale i novinovou

kresbou. Společně s manželem se věnovali výzdobě kostelů, kaplí, křížových cest a vitráží. Za svoji tvorbu získala v zahraničí i mnohá ocenění.

VITORAZSKO – mezi romantickým zájmem a politickým tématem – 100 let od změny státních hranic

4. října–3. ledna 2021

Dům Štěpánka Netolického

Výstava představuje vývoj zájmu o Vitorazsko a průběh jeho připojení v roce 1920. V rámci Dnů otevřených ateliérů nabídneme návštěvníkům 10. října ve 14 hodin komentovanou prohlídku s kurátorem Michalem Morawetzem.

ČLOVĚK A VÍRA

V křížové chodbě kostela Panny Marie Královny a sv. Jiljí jsou vystaveny velkoformátové fotografie spolku Člověk a víra. Tato výstava je putovní. Výstavu lze navštívit v rámci prohlídky kostela každý den kromě neděle od 15 hodin. Vstup zdarma. <



Přijďte oslavit Nový rok do Aurory...

PF 2021

28. prosince 2020–3. ledna 2021

7denní pobyt na osobu zahrnuje:

6× ubytování dle vybrané kategorie s polopenzí

2× slatinná koupel
klasická masáž částečná

1× silvestrovský raut s přípitkem
silvestrovský večer s diskotékou
v restauraci Harmonie
perličková koupel s bylinkami
masáž vonnými oleji Aurora
vířivá lázeň celotělová

+ volný vstup do bazénového
komplexu, sauny a fitness

silvestrovský film v kinosálu Lázní
Aurora, silvestrovský dárek

místní poplatek z pobytu

povinná vstupní lékařská konzultace



Cena za pobyt/osoba v Kč:

Jednolůžkový pokoj Superior	16 661
Jednolůžkový pokoj Superior s balkonem	17 903
Dvoulůžkový pokoj Superior	14 015
Dvoulůžkový pokoj Superior s balkonem	14 609
Apartmá Klasik s balkonem	16 661
Apartmá President s balkonem	17 309
Apartmá DeLuxe	17 903
Apartmá DeLuxe s balkonem	18 497
Přistýlka	10 721



Sleva pro držitele

Sphere

Silvestr v Auroře

29. prosince 2020–2. ledna 2021



Cena za pobyt/osoba v Kč:

Jednolůžkový pokoj Superior	11 432
Jednolůžkový pokoj Superior + balkon	12 260
Dvoulůžkový pokoj Superior	9 668
Dvoulůžkový pokoj Superior + balkon	10 064
Apartmá Klasik s balkonem	11 432
Apartmá President s balkonem	11 864
Apartmá DeLuxe	12 260
Apartmá DeLuxe s balkonem	12 656
Přistýlka	7 472



Sleva pro držitele

Sphere

5denní pobyt na osobu zahrnuje:

4× ubytování dle vybrané kategorie s polopenzí

1× silvestrovský raut s přípitkem
silvestrovský večer s diskotékou
v restauraci Harmonie
slatinná koupel
klasická masáž částečná
bylinná koupel s konopím
mechanická masáž

+ volný vstup do bazénového komplexu,
sauny a fitness

silvestrovský film v kinosálu Lázní Aurora

silvestrovský dárek

místní poplatek z pobytu

NEVÁHEJTE! K dispozici jsou ještě poslední vánoční pobyty v Lázních Aurora na www.aurora.cz



Lázně Aurora

☎ 800 611 009, 384 750 555 (po–ne: 8–20 hod.)

✉ rezervace@aurora.cz | 💻 www.aurora.cz

TŘEBOŇSKÉ KINO SVĚTOZOR

Kino Světozor v říjnu

KAREL FICAL

Reprízy

Mezi nejnavštěvovanější filmy, které jsme promítali v září, patřily ty české, a tak je budeme reprizovat i v měsíci říjnu. Mezi ně patří: **ŠARLATÁN, BÁBOVKY, HAVEL, ŽENSKÁ POMSTA, KRAJINA VE STÍNU, ŠTĚSTÍ JE KRÁSNA VĚC.**

Premiéry

Většina z vás si určitě nenechá ujít nový dokument **KAREL**. Celovečerní dokumentární film Karel přináší ojedinělý pohled do soukromí a do duše Karla Gotta. Renomovaná režisérka Olga Malířová Špatová natáčela s Karlem Gottom po dobu celého jednoho roku a dí-



ky jeho upřímné otevřenosti vznikl nezvykle osobní až intimní pohled na život slavného zpěváka, jaký se doposud veřejnosti, ani jeho skalním příznivcům, nenaskytl. Zároveň v něm nechybí Gottův nadhled a humor.

TICHÝ SPOLEČNÍK

Lenka se vrací z Prahy do své rodné vesnice kdesi na Slovácku. Život i čas tady plynou trochu jinak a Lenka si po rozvodu potřebuje oddychnout a dobít baterky. Trefí se do doby, kdy se její otec rozhodne potopit na dno přehrady, aby na zahradě zatopeného domu našel zakopanou bednu se slivovicí. Na místním hřbitově navíc právě došlo místo. Rozšíření není možné, zpopelnění zcela nemyslitelné! Božský klid tak naruší debaty o nápadu místního pobudy začít pohřbívat na stojáka.

Žádné léto se neobejde bez maastrichtského koncertu houslového virtuóza a baviče Andrého Rieu. Letošní koncert nese název **ANDRÉ RIEU: MAGICKÝ MAASTRICHT.**

I když se na náměstí Vrijthof letos bohužel nesejdeme, Magický Maastricht přináší ty nejlepší momenty z open-air koncertů v rodném městě krále valčíků za posledních 15 let.

Pondělky

K našemu stálému provozu patří také levné pondělky nejen pro seniory. Každé pondělí od 17.00 hodin film za 100 Kč, pro diváky nad 60 let za 60 Kč. V říjnu uvádíme:

5. října	ŠTĚSTÍ JE KRÁSNA VĚC
12. října	HAVEL
19. října	3BOBULE
26. října	ŽENSKÁ POMSTA

Kinokavárna s pokladnou je otevřena každý den od 15.00 do 22.00 hodin. <

Divadelní spolek Kajetán

zve do Společenského sálu Lázní Aurora
na divadelní hru Eriky Suchanové



v úterý 6. října
od 19.30 hodin



**Vstupné 80 Kč, vstupenky budou
v prodeji před představením v sále.
Na vstupné nelze uplatnit žádné slevy.**

**KONCERT
KYTAROVÉHO
ORCHESTRU
KONZERVATOŘE
ČESKÉ BUDĚJOVICE**

21. října 2020 / 19.30
Vstupné 130 Kč
Společenský sál Lázní Aurora
Diriguje MgA. František Lukáš
Anna Hájičková – housle
Kateřina Urbanová – zpěv

LÁZNĚ AURORA

Akce ve Společenském sále Lázní Aurora

6. ŘÍJNA / úterý / 19.30 hodin**Divadlo** – Divadelní spolek Kajetán, představení Setkávání, vstupné 80 Kč**16. ŘÍJNA** / pátek / 19.30 hodin**Kino** – Šťěstí je krásná věc, komedie, vstupné 100 Kč**17. ŘÍJNA** / sobota / 19.30 hodin**Kino** – Šarlatán, životopis, vstupné 130 Kč**19. ŘÍJNA** / pondělí / 19.30 hodin**Kino** – Bábovky, komedie, vstupné 130 Kč**21. ŘÍJNA** / středa / 19.30 hodin**Koncert** – Kytarový orchestr Konzervatoře České Budějovice, vstupné 130 Kč**22. ŘÍJNA** / čtvrtek / 19.00 hodin**Koncert** – Žáci ZUŠ Třeboň, vstupné dobrovolné**23. ŘÍJNA** / pátek / 19.30 hodin**Kino** – Krajina ve stínu, drama, vstupné 130 Kč**24. ŘÍJNA** / sobota / 19.30 hodin**Kino** – 3Bobule, komedie, vstupné 100 Kč**26. ŘÍJNA** / pondělí / 19.30 hodin**Kino** – Havel, životopisný, vstupné 110 Kč**27. ŘÍJNA** / úterý / 19.30 hodin**Koncert** – Třeboňský lázeňský symfonický orchestr, vstupné 120 Kč**30. ŘÍJNA** / pátek / 19.30 hodin**Kino** – Bábovky, komedie, vstupné 130 Kč**31. ŘÍJNA** / sobota / 19.30 hodin**Kino** – Šarlatán, životopis, vstupné 130 Kč

Vstupenky v Infocentru Lázní Aurora. Změna programu vyhrazena.



SRDEČNĚ VÁS ZVEME NA KONCERT

**TŘEBOŇSKÉHO
LÁZEŇSKÉHO
SYMFONICKÉHO
ORCHESTRU**

**SPOLEČENSKÝ SÁL LÁZNÍ AURORA
ÚTERÝ 27. 10. 2020 OD 19.30 HODIN
VSTUPNÉ 120 Kč**

Předprodej vstupenek
v Infocentru Lázní Aurora
Slevu Sphere lze využít pouze
v předprodeji

tiráž



LÁZEŇSKÁ
POHODA

10/2020

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: 8000 ks

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

Vychází měsíčně jako informační
materiál.

Toto číslo vyšlo 5. 10. 2020.

MK ČR E 17981 Neprodejné.

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

Akce BERTA – 15% sleva

Prožijte pohodový říjen v Bertiných lázních...



Od 1. 10. opět
přijímáme **slevové
vouchery ve výši
4000 Kč** a lze je
kombinovat s touto
speciální nabídkou

NABÍDKA PLATÍ
OD 1. DO 31. ŘÍJNA 2020

A NELZE JI KOMBINOVAT
S VÝHODAMI VĚRNOSTNÍHO
PROGRAMU SPHERE.

15% sleva na ubytování
na všechny nově objednané
pobyty realizované od 1.
do 31. října 2020 s kategorií
ubytování:

- **Apartmá Klasik + balkon**
- **Apartmá Superior**

*Platí pouze na nové objednávky,
realizované telefonicky nebo
e-mailem, nikoliv on-line.*



Bertiny lázně

☎ **384 754 555**

(po-pá: 8-18 hodin, so: 8-16 hodin)

✉ **rezervace@berta.cz**

💻 **www.berta.cz**