

POHODA

Lázeňská

MĚSÍČNÍ ZPRAVODAJ MĚSTSKÝCH SLATINNÝCH LÁZNÍ ~ TŘEBONĚ

FYZIOTERAPEUT BERTINÝCH LÁZNÍ MAREK ZEMAN:

Je nutné se zastavit a relaxovat

Nejen o fyzioterapii jsme hovořili s Mgr. Markem Zemanem, DiS., který v minulých číslech Lázeňské POHODY připravoval rubriky INDIKACE a PROCEDURA.

Co si mám představit pod pojmem fyzioterapeut?

Je hezká humoristická definice: „medicínsky autorizovaná osoba, která ztuhlou šíji fyzioterapeutuje, místo aby ji namasírovala“. To se mi hrozně líbí a celkem je to i výstižné. Fyzioterapie je obecně léčba fyzikálními procedurami se zaměřením na pohybové ústrojí. Fyzioterapeut provádí hlavně individuální fyzioterapii – tedy snaží se pomocí různých mobilizačních technik a protahovacích manévrů uvolnit klouby, odstranit svalové bolesti apod.

A rozdíl mezi vaší profesí a masérem?

Masér obvykle uvolňuje ztuhlé svalstvo. Účinkem je úleva od bolesti, podpora krevního oběhu. My jdeme do hloubky – třeba na krční páteři – tam je nejen trapézový sval, na který se zaměřuje masáž, ale jsou tam i další struktury, např. hluboké šíjové svaly, které mohou mít jiné napětí, a to se my snažíme odstranit. Zajímají nás také kloubní struktury, svalová síla, dynamika páteře, zkrátka – nezajímá nás jenom to ztuhlé svalstvo, ale celý systém. Snažíme se, aby se člověk dostal do lepšího stavu, do lepší kondice. Masáž, byť dobře provedená, prostě některé bolesti a potíže neodstraní.



A trpí jimi téměř každý. Myslím si, že příčina často začíná výchovou v rodině, pokračuje nedostatkem pohybových hodin tělocviku ve všech typech škol a vše završuje současný životní styl. Všeobecně všichni máme pohybu málo. Je potřeba si to uvědomit a snažit se zdravotním problémům předcházet.

Určitě máte na mysli cvičení, či nějaký sport...

Ano. Všeobecně se mluví o cvičení, o jízdě na kole, plavání, já mluvím o pohybu jako takovém. Prakticky vymizelo aktivní trávení volného času. Optimální je také zkombinovat různé formy pohybu, aby se zaměstnávaly pokud možno všechny svalové partie.

Můžete obecně poradit, čeho by se měli lidé vyvarovat? Každý má doma počítač, auto...

Obecně to je těžké, protože každý je jiný. Ale asi nejvýraznější problém vidím v neznalosti či neschopnosti uvolňování svalstva, neumění relaxace. Naším velkým nepřítelem je stres, který se podepisuje na zvýšeném napětí svalstva. Je třeba naučit se „vypnout“, uvolnit se. Výborné jsou např. různé relaxační a jogové tréninky, jenomže málokdo je zná a umí. Lázně se snaží k uvolnění a relaxaci organismu napomoci.

Jací lidé vám procházejí pod rukama? „Děláte“ i na sportovcích, kteří jsou častými hosty vašich lázní?

Se sportovci je výborná spolupráce, a to díky jejich myšlenkovému přístupu. Mají často obrovskou nestabilitu v páteři, obrovské přetížení svalstva. Ale oni si to uvědomují a chtějí spolupracovat, takže hledáme různé formy cvičení, kombinace cviků, jak situaci zlepšit. Rozhodně to nejsou pacienti, kteří cokoli pasivně přijímají. Pro mě jsou však nejoblíbenější skupinou starší lidé po kloubních operacích. Ti se ptají, jak co funguje, chtějí všechno vysvětlit, a já mám radost, když jim můžu odpovědět, když jim nejen pomůžu od bolesti, ale ukážu nějaké cviky a hlavně „naleju“ optimismu do dalšího života.

Připravil: Roman Růžička

POZVÁNÍ

Srdečně vás zveme na již tradiční letní akci městských lázní pod názvem

Lázeňská Třeboň.

Uskuteční se v sobotu 2. srpna na Masarykově náměstí v Třeboni. Bohatý program, který potrvá od 9 do 18 hodin jistě bude stát za vaši návštěvu.



Více informací naleznete na straně 3.

NAŠI V.I.P. HOSTÉ

V měsíci červenci byli mezi našimi lázeňskými hosty například herec **TOMÁŠ TÖPFER** s manželkou, hokejista **VÁCLAV PROSPAL**, herečka **ZDENA HADRBOLCOVÁ** nebo generální ředitel a předseda představenstva akciové společnosti Bohemia Sekst Ing. **JOSEF VOZDECKÝ**.



POTĚŠILO NÁS

„Dopoledne příjemné procedury a odpoledne rybolov. Tak bych si představoval důchod!“



Tyto věty nám do lázeňské pamětní knihy vepsal **TOMÁŠ TÖPFER**, populární herec, majitel Divadla Na Fidlovačce a senátor, který navštívil společně s manželkou Martou na přelomu června a července Lázně Aurora. Pan Töpfer si současně povzdých: „Škoda jen, že pobyt nemůžeme mít z časových důvodů delší. Pokud to půjde, rádi opět přijedeme.“

Mgr. MAREK ZEMAN, DiS.

(*1978 – Jindřichův Hradec)

Absolvent Gymnázia v Třeboni a Vyšší zdravotnické školy v Č. Budějovicích, diplomovaný specialista v oboru fyzioterapie, od roku 2002 pracuje v Bertiných lázních jako fyzioterapeut.

V roce 2007 ukončil dálkové studium na Zdravotně sociální fakultě v Č. Budějovicích, obor Rehabilitační

péče o postižené děti, dospělé a staré osoby.

Na téže fakultě studuje nyní dálkově v doktorském studijním programu.



Kolik vám projde za rok pod rukama lidí?

To se těžko počítá. Podle dokumentace kolem tří set, ale během svého pobytu mě stejný pacient navštíví víckrát, asi tak čtyřikrát až šestkrát. Denně projde pod rukama každému z nás (v Bertiných lázních je jedenáct fyzioterapeutů) až šestnáct lidí.

Můžete z hlediska vaší profese říct, jaké problémy lidí nejvíce trápí?

Největší nárůst mají vertebrogenní onemocnění, tedy ta, která se týkají páteře.

PROCEDURA

Magnetoterapie

Magnetoterapie využívá léčebného účinku stálých nebo pulzujících magnetických polí. Léčba magnetem byla známa již před staletími. Vlastní název magnet byl odvozen od řeckého města Magnésia, kde se magnetická hornina (oxid železito-železitý) v syrovém stavu těžil. Existují nedoložené pověsti, že již 4500 let před Kristem znali a používali magnet Číňané.

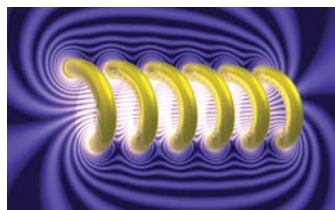
Organismus člověka je průběžně vystaven působení magnetického pole Země (geomagnetické pole). Je prokázáno, že i živý organismus produkuje velmi slabé elektromagnetické pole (měřitelné složitými přístroji), které se zemským magnetickým polem neustále reaguje. Tyto interakce mají samozřejmě odezvu na úrovni atomů, buněk, celých buněčných struktur i na úrovni celého organismu. Jde o působení velmi slabá, ale prakticky stálá, bez časového omezení. Protože však nemáme odpovídající speci-

fické receptory, jakým je např. sluchový orgán pro zvukové vlny, tak si existenci magnetického pole (jeho působení) přímo neuvědomujeme.



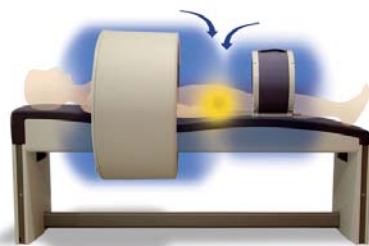
Ohromný technický pokrok v minulém století, a to především v oblasti využití elektrické energie, však vedl k expozici lidí (pracujících se silnými zdroji nebo spotřebiči elektrického proudu) mnohonásobně vyšším dávkám magnetického pole než je pouhé geomagnetické pole. Výzkumné práce pak ukázaly, že tyto dávky měly překvapivě spíše ochranný a zdraví prospěšný účinek.

Uměle vytvořené magnetické pole vzniká kolem každého vodiče, jímž protéká elektrický proud (tento jev je označován jako elektromagnetická indukce) a jeho



vlastnosti závisí na vlastnostech tohoto elektrického proudu.

Vlastní aplikace magnetoterapie probíhá nejčastěji buď v podobě tzv. kruhu, což je v podstatě velká cívka, ve které pacient leží, nebo tzv. desky, což je obdobná cívka „smo-



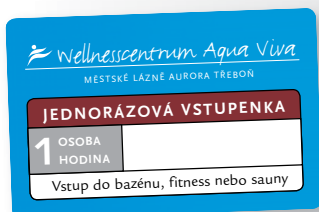
taná“ v plošné rovině, jež se umísťuje pod tělo pacienta. Do těchto cívek se pošle elektrický proud, který svým průběhem v cívkách vytváří popsání magnetické pole. Jeho biochemické a elektrotechnické parametry se upravují podle jednotlivých indikací. Při aplikaci pacient nic necítí, procedura trvá zhruba 25 minut.

Konkrétní popisované účinky jsou analgetické, vazodilatační (rozšiřující krevní řečiště) a relaxační pro svalstvo. Léčebné využití pulzního magnetického pole je mnohostranné, od hojení kostí a tkání až po mírnění bolesti. Má velmi příznivý vliv na průběh degenerativních onemocnění. ~

Mgr. Marek Zeman, DiS.,
fyzioterapeut, Bertiny lázně Třeboň

KRÁTCE Z LÁZNÍ

Vstupenky do Wellnesscentra



O prázdninách dochází ke změně ceny vstupného do bazénového komplexu. Od 1. července do 31. srpna 2008 zaplatí dospělá osoba 100 Kč za jednu hodinu (pondělí – neděle), děti do 120 cm mají celý týden vstup zdarma. Nově nabízíme výhodný nákup vstupenek do bazénového komplexu, fitnessu nebo sauny, a to 20 vstupenek za cenu šestnácti (1280 Kč) nebo 10 vstupenek za cenu devíti (720 Kč). Vstupenky si můžete koupit v recepci Wellnesscentra nebo v pokladně Lázní Aurora.

Sauna

Provozní doba sauny ve Wellnesscentru v Lázních Aurora o letních prázdninách (od 1. července do 31. srpna) je pondělí až neděle od 16.00 do 22.00 hodin.

NAŠE AKCE:

Lázeňská Třeboň

Stalo se již tradicí, že v polovině letních prázdnin se Masarykovo náměstí v Třeboni promění ve velký kulturní stánek. Název akce Lázeňská Třeboň, jež se koná v sobotu 2. srpna, již ledacos napovídá.

Oba lázeňské domy – Bertiny lázně a Lázně Aurora – neodmyslitelně k Třeboni patří a v tento den se netradiční a kulturní formou představují veřejnosti. Bohatým programem, který potrvá od 9 do 18 hodin, bude provázet známý „pošťák Ondra“ z pořadu České televize Pošta pro tebe a hudební skupina Péro za kloboukem.

Během dne se tak na náměstí můžete zúčastnit:

- ♦ koncertu Třeboňského lázeňského symfonického orchestru
- ♦ křtu knihy PhDr. Jiřiny Psikové „Takové byly a jsou třeboňské lázně“
- ♦ vystoupení hudebního a tanečního souboru VIEVERSA z litevské Uteny
- ♦ vaření specialit lázeňských restaurací Adéla, Top-Spin a Harmonie)
- ♦ módní přehlídky lázeňských uniforem

- ♦ pohádky o ptáku Ohniváku a lišce Ryšce (loutkové divadlo)
- ♦ ukázek lázeňských procedur
- ♦ ochutnávek lázeňských likérů a oplatků

Dále jsou pro návštěvníky Lázeňské Třeboně připraveny hry pro děti, řemeslné trhy a samozřejmě i den otevřených dveří Lázní Aurora a Bertiných lázní (11-14 hodin), kam je zajištěna doprava lázeňským minibusem. Mediálním partnerem jsou Deníky Bohemia. ~ **-red-**



Prázdninové koupání v rybníce Svět

Začátkem prázdnin byl v rybníce Svět zaznamenán první výskyt vodního květu, hlavně sinice *Microcystis aeruginosa*. Po několika dnech jej však tropické teploty zlikvidovaly. Nyní (stav k 17. červenci) se ale opět vrací a vypadá jako slabý zelený poprašek na hladině. Výše jmenovaná sinice má tzv. plynové vakuolky, pomocí kterých plave na hladině a vítr ji koncentruje do prostoru před hráz. Vodní květ není příliš silný, ale u alergiků už může způsobit problémy. Těm tedy lze doporučit ke koupání spíše pískovny (ale i na některých z nich se vodní květy objevují). Ostatním pak je třeba doporučit se po koupání osprchovat a umýt si především hlavu, protože ve vlasech se sinice mohou zachytávat.

Situace se může rychle zlepšit, očekávané deštivé a špatné počasí může také vodní květ eliminovat.

Teplota vody v rybníce Svět dne 17. července byla 21 °C a průhlednost 45 cm.

Aktuální informace (odběry jsou v týdenních intervalech, zpravidla ve čtvrtek či pátek) o kvalitě vody v rybníce Svět najdete na webové stránce: www.trebon-mesto.cz/index.php?l=c&p=87&r=0.

J. Lukavský, komise pro životní prostředí města Třeboň

ROZHOVOR S ING. JOSEFEM VOZDECKÝM, GENERÁLNÍM ŘEDITELEM SPOLEČNOSTI BOHEMIA SEKT

Denně dvě deci vína

Již několik let je společnost Bohemia Sekt výhradním dodavatelem vín a sektů treboňských lázní a také zde pravidelně pořádá ochutnávky svých produktů včetně odborného výkladu, a tak není divu, že během července zavítal do Bertiných lázní generální ředitel a předseda představenstva společnosti Bohemia Sekt Ing. Josef Vozdecký. Avšak tentokrát nikoli na inspekci, ale jako lázeňský host. Toho využil ředitel lázní MUDr. Jaroslav Bican k přátelskému rozhovoru, který dnes přinášíme.



Zjistil jsem, že týden v lázních je sice málo, ale kdybych ho neabsolvoval, asi budu nemocný. Zatím jsem zdravotně v pořádku a věřím, že je to jen díky tomu, že jezdím do lázní a tělo, jak se říká, „udržuji“.

Víno se věnuješ odmala, narodil jsi se ve vinařské rodině. Bylo tomu tak vždy?

Jsem původem z vinařské rodiny z vesničky Štibořice, a tak v patnácti letech, když jsem přinesl domů přihlášku na opraváře textilních strojů, dostal jsem takového facana, že jsem hned věděl, že půjdu na vinaře. Nastoupil jsem na učňovské škole ve Valticích, pak absolvoval mistrovskou školu a nakonec vystudoval vysokou v Brně – obor vinař. V roce 1970 jsem přišel do Starého Plzeň, kde se rozhodlo, že se víno bude vyrábět kontinuálním způsobem. A od té doby už 38 let pracuji na stejném místě, z toho 19 let jsem ředitelem společnosti.



„Jsem původem z vinařské rodiny z vesničky Štibořice, a tak v patnácti letech, když jsem přinesl domů přihlášku na opraváře textilních strojů, dostal jsem takového facana, že jsem hned věděl, že půjdu na vinaře.“

V Čejkovících zkoušeli víno zapojit do lázeňství, v Lipově se užívalo víno na hubnutí. Také jste s nimi spolupracovali?

To byly takové pokusy. My jsme hlavně spolupracovali s Fakultní nemocnicí v Plzni s prof. Lackem na téma „Vliv vína na zdraví“. A vyšel nám velmi potěšující fakt, že denně vypít dvě deci našeho vína je veskrze pozitivní.

A bílého nebo červeného?

To je jedno. Testovalo se bílé i červené a obě vína dobře působí na organismus i zdraví.

To mohu potvrdit. Jednomu našemu hostu ze Švýcarska doporučovali lékaři, aby pil denně dvě deci červeného, další mu doporučovali třetinku piva.

Požádal mne o názor, a tak jsem mu řekl, ať přes den pije víno a na noc si dá pivo. Od té doby to praktikuje a velmi si libuje... Ale teď nám prozrad, jak jsi se dostal k nám do lázní?

Začalo to před osmi lety. Tehdy jsem zjistil, že týden v lázních je sice málo, ale kdybych ho neabsolvoval, asi budu nemocný. Zatím jsem zdravotně v pořádku a věřím, že je to jen díky tomu, že jezdím do lázní a tělo, jak se říká, „udržuji“. A za ta léta jsem poznal v treboňských lázních spoustu vynikajících lidí a přátel.

My tvrdíme, že dovedeme pohladit tělo i duši... Máš také tento pocit po týdnu u nás?

V každém případě. Teď jen nevím, jestli víc tělo nebo víc duši...

Osobně jsem rád, že jsme využili tvou přítomnost tady na Treboňsku, v pivní oblasti, kde se obzvlášť dobré víno skoro nikdy nepilo, a naučili se, jak víno pít a jak s ním hezky zacházet, a snad jsme to naučili také naše hosty.

To mě velmi těší. Každopádně vaše gastronomická zařízení k tomu přímo vybízí. Například nekuřácká restaurace Adéla je velmi moderní, podávají zde kvalitní vína a dokonce i rozlévaný sekt!

To je výsledek naší spolupráce. Vůbec jsme netušili, že se dá sekt rozlévat a nabízet jen po skleničce. U nás v lázních se to ujal a hosté si s povděkem „decinku“ rádi dají. Zrovna tak, jako se pil sladší sekt, dnes se naučili pít a mají rádi i „brut“.

Podle mého názoru je prodej rozlévaného

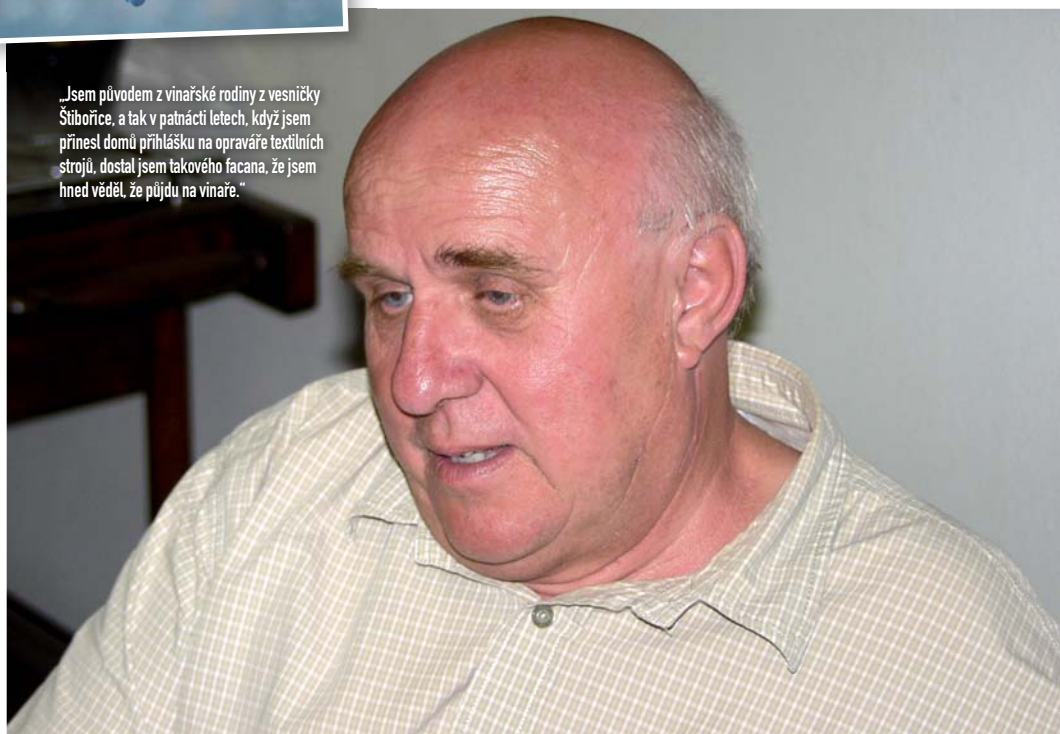
ho sektu jednou z možností podnikání. Dát si několik druhů v kombinaci s malým jídelm je přece skvělé. A jak je vidno, restaurace Adéla jasně dokazuje, že to jde a velmi dobře funguje. Rozlévané sekty se totiž nyní stávají velmi oblíbenými.



Za naše lázně děkuji, že jsme se mohli díky tobě napít dobrého vína, poznat, jak s ním zacházet, a že nám kvalitní víno pomohlo i obchodně. Zároveň se těším na další roky, kdy budeme chutnat vaše skvělá vína a ty budeš užívat naše procedury.

Dokud budu jezdit do lázní a budu tady hrát tenis, jezdit na kole a především užívat skvělých procedur, k tomu dobře jíst a pít, tak budu šťastný.

S naším vzácným hostem rozmlouval MUDr. Jaroslav Bican



Z NABÍDKY BERTINÝCH LÁZNÍ:



Zveme vás do restaurace Adéla, kde jsme pro vás připravili nový a bohatší výběr z jídelních lístků v pěti světových jazycích (AJ, NJ, SP, FR, RU)

- nekuřácká restaurace
- polední menu 70 Kč
- možnost nákupu poukázek do restaurace Adéla
- možnost rezervace salonku
- tel.: 384 754 436, e-mail: ziegler@berta.cz



PIZZA RESTAURANT TOP-SPIN A BOWLING BAR TOP-SPIN

- každý den **ŠTĚSTNÁ HODINKA** (happy hour) od 18.00 hod. do 19.00 hod.
- možnost pořádání firemních akcí
- za každou desátou pizzu s sebou: **JEDNA PIZZA ZDARMA** (10 + 1)
- kuchyně otevřena do 2.00 hodin
- přes prázdniny připravujeme o víkendech míchaní alko i nealko nápojů u jezírka s poslechem hudby (podle počasí)
- velký výběr pizzy, salátů, těstovin a míchaných nápojů
- **BOWLING** od 14.00 do 19.00 hod. (170 Kč/hod.)
od 19.00 do 2.00 hod. (200 Kč/hod.)
- Bertiny lázně Třeboň, tel.: 384 754 400, e-mail: ziegler@berta.cz



Rozvoz pizzy, těstovin a salátů

od 14.00 hod. do 1.00 hod.

- Možnost objednávky na tel.: 384 754 400
- Jídelní lístek na www.berta.cz

CENA ROZVOZU:

- Objednávka do 150 Kč cena rozvozu 50 Kč
- Objednávka od 151 Kč do 300 Kč
cena rozvozu 25 Kč
- Objednávka od 301 Kč rozvoz zdarma

Kavárna-cukrárna na Bertě znovu otevřena!

Bertiny lázně od července znovu otevřely kavárnu s cukrárnou, kde vedle příjemného posezení na venkovní terase nabízejí:

- příjemné nekuřácké prostředí
- ovocné zákusky, dia moučníky
- široký výběr kvalitní kávy
- od 14.00 do 17.00 hodin ke kávě zákusek zdarma

OTEVÍRACÍ DOBA: po-pá 13.30–22.00 hod.
so-ne 12.00–22.00 hod.



Z NABÍDKY LÁZNÍ AURORA:

Restaurace Harmonie

Neikuřácká restaurace Harmonie vás srdečně zve na

Swing Time

pravidelné setkání
s hudebníky na letní terase
restaurace HARMONIE

**každou neděli
od 15.00 do 19.00 hodin**



- příjemné posezení
- vybraná vína společnosti BOHEMIA SEKT
- vynikající speciality na lávovém grilu
- zmrzlinové a ovocné poháry
- zákusky z čerstvého ovoce

Tešíme se na vaši návštěvu!

Restaurace Harmonie, Lázně Aurora Třeboň
tel.: 384 750 677, www.aurora.cz

Pergola u kapličky sv. Víta

- příjemné posezení v přírodě
- 150 míst
- občerstvení
- nealkoholické pivo
- grilované steaky
- ryby
- gyros
- každý den od 11.00 do 23.00 hodin
- pátek a sobota od 11.00 do 24.00 hodin



Přehled kulturních akcí v městských lázních na srpen 2008

LÁZNĚ AURORA

4. 8. po	19.00	PŘEDNÁŠKA – Ze slavné historie třeboňského rybníkářství – Ing. M. Hule	PM
5. 8. út	19.30	TANEČNÍ VEČER – skupina One man band, vstupné 30 Kč	H
6. 8. st	19.00	KONCERT – skupina Old steamboat jazz band, vstupné 70 Kč	S
7. 8. čt	19.00	TANEČNÍ VEČER – skupina Face, vstupné 30 Kč	H
10. 8. ne	15.00	SWING TIME – posezení s hudbou	H
12. 8. út	19.30	TANEČNÍ VEČER – skupina Krystal, vstupné 30 Kč	H
13. 8. st	19.00	PŘEDNÁŠKA – Jak posílit imunitní systém – J. Bělohlová a J. Hanzelová	PM
14. 8. čt	19.00	TANEČNÍ VEČER – skupina Krystal, vstupné 30 Kč	S
17. 8. ne	15.00	SWING TIME – posezení s hudbou	H
18. 8. po	19.00	PŘEDNÁŠKA – Vizážistika a poradenství v oblasti péče o pleť – I. Kocandová	PM
19. 8. út	19.30	TANEČNÍ VEČER – skupina Zenit, vstupné 30 Kč	H
20. 8. st	19.00	PŘEDNÁŠKA – Ze slavné historie třeboňského rybníkářství – Ing. M. Hule	PM
21. 8. čt	19.00	TANEČNÍ VEČER – skupina Krystal, vstupné 30 Kč	S
24. 8. ne	15.00	SWING TIME – posezení s hudbou	H
26. 8. út	19.00	PŘEDNÁŠKA – Léčivá síla rašeliny a slatiny – doc. MUDr. Petr Petr, Ph.D.	PM
	19.30	TANEČNÍ VEČER – skupina Sona, vstupné 30 Kč	H
28. 8. čt	19.00	TANEČNÍ VEČER – skupina Zenit, vstupné 30 Kč	S
31. 8. ne	15.00	SWING TIME – posezení s hudbou	H

S – společenský sál

PM – přednášková místnost

H – restaurace Harmonie

INFOCENTRUM LÁZNÍ AURORA

otevřeno: pondělí až pátek 8.00–16.00 hod.

tel.: 384 750 127, e-mail: infocentrum@aurora.cz



BERTINY LÁZNĚ

3. 8. ne	19.00	TANEČNÍ VEČER, hraje skupina Relax, vstupné 30 Kč	A
4. 8. po	19.00	TANEČNÍ VEČER, hraje kapela Pohoda česká, vstupné 30 Kč	A
7. 8. po	19.00	TANEČNÍ VEČER, hraje kapela Evergreenmusic, vstupné 30 Kč	A
8. 8. pá	19.00	PŘEDNÁŠKA: „Aloe vera a zdraví“	DB
10. 8. ne	19.00	TANEČNÍ VEČER v rytmu disco, hraje DJ Roman Zvánovec, vstupné 25 Kč	A
11. 8. po	19.00	TANEČNÍ VEČER, hraje lázeňská kapela SONO, vstupné 30 Kč	A
	19.00	PŘEDNÁŠKA: „Třeboňsko – ptačí ráj“, přednáší Matouš Šimek z Českého nadačního fondu pro vydru	DB
12. 8. út	19.00	PŘEDNÁŠKA: „Jak úspěšně přežít dospívání vlastních dětí“, přednáší lektorka firmy Erudico Lída Maršíková	DB
13. 8. po	19.00	TANEČNÍ VEČER, hraje kapela Obzor, vstupné 30 Kč	A
	18.30	PŘEDNÁŠKA: „Léčivá síla rašeliny a slatiny“, přednáší doc. MUDr. Petr Petr, Ph.D.	DB
14. 8. čt	19.00	SWINGOVÝ VEČER, hraje Kvintet swingového orchestru České Budějovice	A
17. 8. ne	19.00	TANEČNÍ VEČER, hraje Relax, vstupné 30 Kč	A
18. 8. po	19.00	TANEČNÍ VEČER, hraje kapela Krystal, vstupné 30 Kč	A
20. 8. st	19.00	TANEČNÍ VEČER, hraje Rosa, vstupné 30 Kč	A
21. 8. čt	19.00	PŘEDNÁŠKA: „Křčín a jiné rybníkářské kuriozity“, přednáší třeboňský spisovatel Ing. Miroslav Hule	DB
24. 8. ne	19.00	TANEČNÍ VEČER v rytmu disco, hraje DJ Roman Zvánovec, vstupné 25 Kč	A
25. 8. po	19.00	TANEČNÍ VEČER, hraje kapela Evergreenmusic, vstupné 30 Kč	A
26. 8. út	19.00	PŘEDNÁŠKA: „Co prozradí písmo“, přednáší lektorka firmy Erudico Vladimíra Studničková	DB
27. 8. st	19.00	TANEČNÍ VEČER, hraje lázeňská kapela SONO, vstupné 30 Kč	A
	18.30	PŘEDNÁŠKA: „Léčivá síla rašeliny a slatiny“, přednáší doc. MUDr. Petr Petr, Ph.D.	DB
28. 8. čt	19.00	PŘEDNÁŠKA: „Vydra říční – symbol Třeboňska“, přednáší Matouš Šimek	DB
31. 8. ne	19.00	TANEČNÍ VEČER, hraje Relax, vstupné 30 Kč	A

A – nekuřácká restaurace Adéla v areálu Bertiných lázní (denně 11.00–23.00 hod., tel.: 384 754 436)

DB – denní bar v 1. poschodí lázní (denně 7.00–15.00 hod., tel.: 384 754 480)

PROVOZNÍ DOBA KULTURNÍHO ODDĚLENÍ

pondělí, středa, čtvrtek: 7.00–14.00, úterý, pátek: 7.00–13.30

tel.: 384 754 455, e-mail: kultura@berta.cz, www.berta.cz



SPOLEČNÉ PROHLÍDKY LÁZNÍ AURORA A BERTINÝCH LÁZNÍ:

TŘEBOŇSKÝ ZÁMEK

– denně mimo pondělí 9.00–17.15 hod.

(každé úterý organizovaná prohlídka – Rožmberské renesanční apartmá – lichý týden, Schwarzenberská apartmá – sudý týden – odjezd od Lázní Aurora ve 13.30 hod.)

TŘEBOŇSKO – KRAJINA A LIDÉ

– denně 9.00–17.00 hod. (každou středu organizovaná prohlídka – odjezd od Lázní Aurora ve 13.30 hod.)

SCHWARZENBERSKÁ HROBKA

– denně mimo pondělí – 9.00–17.00 hod. (každý pátek – odjezd od Lázní Aurora i od Bertiných lázní ve 13.30 hod.)

TŘEBOŇSKÝ PIVOVAR

– exkurze s výkladem a ochutnávkou třeboňského piva – každý pátek od 15.00 hod.

KOSTEL SV. JILJÍ

– prohlídka každý čtvrtek od 13.45 hod.

AKVÁRIUM KŘČINŮV DŮM

– denně 10.00–17.00 hod.

MUZEUM A GALERIE

– denně 10.00–17.00 hod.



ZÁJEZDY

2. 8. so	HLUBOKÁ nad Vltavou	– prohlídka zámku, procházka po zámeckém parku	PPZ*	280 Kč
3. 8. ne	ČESKÝ KRUMLOV + KLEF	– prohlídka historické části města, výjezd lanovkou na Klef	CPZ*	380 Kč
9. 8. so	JINDŘICHŮV HRADEC	– prohlídka malebného města na břehu rybníka Vajgar	PPZ*	280 Kč
10. 8. ne	ROMANTIKA V PODUNAJÍ	– malebná část Podunají a soutěska Wachau	CPZ*	550 Kč
13. 8. st	ČESKÝ KRUMLOV	– divadelní hra SLUHA DVOU PÁNŮ	OH*	590 Kč
16. 8. so	TŘEBOŇSKÉ RYBNÍKY	– Rožmberk, Velký a Malý Tisý, Nadějská rybníční soustava	PPZ*	150 Kč
17. 8. ne	SOLNOHRADSKÁ JEZERA	– poznávání nejkrásnější části Rakouska, Solné komory	CPZ*	550 Kč
23. 8. so	ČERVENÁ LHOTA	– prohlídka pohádkového zámku a procházka po zámeckém parku	PPZ*	280 Kč
24. 8. ne	SLAVONICE, LANDŠTEJN	– prohlídka města a nejstaršího i nejrozsáhlejšího hradu v ČR	PPZ*	360 Kč
28. 8. čt	ČESKÝ KRUMLOV	– CIKÁNSKÝ BARON	OH*	640 Kč
30. 8. so	ŽUMBERK A ČERVENÉ BLATO	– prohlídka opevněné tvrze a návštěva přírodní rezervace	PPZ*	290 Kč
31. 8. ne	VÍDEŇ	– prohlídka historické části města a Hundertwasser Haus	CPZ*	520 Kč

*PPZ POLODENNÍ POZNÁVACÍ ZÁJEZDY

odjezd od lázní Aurora – 13.30 hod.

*CPZ CELODENNÍ POZNÁVACÍ ZÁJEZDY

odjezd od Bertiných lázní – Týršův stadion – 13.40 hod.

*OH OTÁČIVÉ HLEDIŠTĚ

odjezd od Bertiných lázní – Týršův stadion – 8.10 hod.

odjezd od lázní Aurora – 18.30 hod.

odjezd od Bertiných lázní – Týršův stadion – 18.45 hod.



SEXUOLOGICKÁ PORADNA

Zeptejte se také vy na to, co vás trápí nebo zajímá

Je mi 72 roků, jsem vdovec a žádný sex už roky neprovazuji. V posledním roce se mně skoro pravidelně stává, že se v noci probudím s hodně ztopořeným pohlavním údem. To ztopoření bolí a trvá i po probuzení nejméně hodinu. Je to velice nepříjemné. Zkoušel jsem se přivést k výronu, ale nejde to, protože úd je bolestivý. Má to nějaké řešení?

Bolestivé a jinak nepříjemné noční erekce se občas u starších mužů vyskytují. S praktickým sexuální životem takový stav nemá zpravidla žádnou zřejmou souvislost. Spíše se jedná o poruchu, vyvolanou nějakým problémem v oblasti cévního zásobení penisu. Vyloučit ovšem nelze ani nějaké místní problémy v oblasti prostaty a měchýřkových žláz. Důkladné urologické vyšetření je nezbytné. Žádný jednoduchý recept pro vás nemám, protože reakce těchto stavů na léčbu jsou velmi individuální. Zpravidla zkusíme zejména léky, které rozšiřují

cévy a zklidňují vegetativní funkce. Příliš nepomáhají běžná sedativa.

Jsem vdova a ve svých 65 letech mám asi tak jednou za dva týdny sexuální poměr se svým partnerem. Moc z toho nikdy nemám, protože se nevzruším a při styku mám celou dobu pálivý pocit v pochvě. Když použijeme zvlhčující gel, pomůže to jen na chvíli. Radila jsem se na gynekologii a paní doktorka mně řekla, že by mi pomohly hormony, ale že je nemůžu brát, protože se léčím s tlakem a beru léky na srdce. Ženy po přechodu trpí dosti často nedostatkem hlavního ženského hormonu, estrogenu. Tento nedostatek vede k poruchám výživy poševní sliznice a taková porucha pak snižuje zvlhčení pochvy při sexu. Někaká šetrná hormonální léčba by váš stav jistě zlepšila. Pokud není ze zdravotních důvodů možná, doporučuji zkusit alespoň místní aplikaci estrogenu ve formě masti, nebo poševních tablet, vkládaných přímo do pochvy. Lékaři vám je

jistě ochotně předepíší. Zlepšení nelze očekávat ihned po první aplikaci. Je třeba minimálně třítydenní kúra.



Odpovídá
Doc. MUDr. Jaroslav Zvěřina, CSc.,
přednosta Sexuologického ústavu
1. LF UK a VFN Praha 2

Své dotazy do sexuologické poradny můžete posílat na e-mailovou adresu: poradna@aurora.cz

Třeboňskem na kole



Lázně Aurora nabízí svým hostům i půjčovnu a úschovnu kol.

PROVOZNÍ DOBA:
pondělí–pátek 8.00–20.00 hodin

CENA ZA ÚSCHOVU KOLA:
15 Kč/den

CENA PŮJČENÍ KOL:
obyčejné: 20 Kč/hodina
60 Kč/do 6 hodin užívání
120 Kč/celý den
trekking: 25 Kč/hodina
80 Kč/do 6 hodin
160 Kč/celý den

Chcete náš nový katalog?

Lázně Aurora i Bertiny lázně Třeboň připravily pro své klienty nový katalog svých služeb na rok 2008. Každý si o něj může nyní napsat na adresu:

Infocentrum lázní
Lázně Aurora, s. r. o., Lázeňská 1001, 379 13 Třeboň

Spolu se žádostí do obálky vložte vystřižený odpovědní kupon (níže na této stránce) se svou adresou a katalog obdržíte zdarma. Zároveň se odesláním níže uvedeného kuponu stanete pravidelnými odběrateli měsíčníku Lázeňská POHODA, který vám bude také zdarma doručován na uvedenou adresu. Odpovídat můžete i zasláním svých údajů e-mailem na adresu: infocentrum@aurora.cz. Měsíčník vám pak může chodit elektronicky přímo do vaší e-mailové schránky.



ODPOVĚDNÍ KUPON

objednávám katalog Lázní Aurora _____ ks

objednávám katalog Bertiných lázní _____ ks

Objednávám zaslání Lázeňské POHODY zdarma

POŠTOU na níže uvedenou adresu ☐ ano ☐ ne

Objednávám zaslání Lázeňské POHODY zdarma

E-MAILEM na níže uvedenou e-mailovou adresu ☐ ano ☐ ne

titul: _____

jméno: _____

příjmení: _____

e-mail/tel*: _____

ulice, č. p.: _____

obec: _____

PSČ: _____ podpis: _____

* nepovinný údaj

TIRÁŽ

VYDÁVÁ:

Lázně Aurora, s. r. o. Bertiny lázně Třeboň, s. r. o.
Lázeňská 1001 Týlova 1
379 13 Třeboň 379 15 Třeboň
www.aurora.cz www.bera.cz

e-mail: pohoda@aurora.cz

REDAKČNÍ RADA:

Šéfredaktor: Ing. Sabina Kodlová
MUDr. Jaroslav Bican, Ing. Martin Blažek,
Ing. Bc. Zdeněk Chaloupka, Roman Růžička

Náklad: 8000 ks
Tisk: Durabo
MK ČR E 17981

Neprodejné.