



EDITORIAL

**Milí čtenáři,**  
je mi nesmírnou radostí vás opět pozdravit prostřednictvím dalšího čísla Lázeňských pramenů. Po období letních dovolených se opět vrací, alespoň mnozí z nás, ke každodennímu povinnostem, ale jistě i radostem. Jestliže jste letní měsíce využili k poznávání jiných krajů nebo kultur a zemi? A nechali jste se nalákat k letnímu poznání i našich jedinečných lázní? Jste-li našimi hosty až právě v okamžiku, kdy čtete tyto řádky, budíž vám tento prohrěšek odpuštěn. Jestliže jste nás však letos nenavštívili, neváhejte i v nadcházejícím období objevit místa a příběhy spjaté s osobností Vincenze Priessnitz. Protože ačkoliv miloval jiné lázeňské město, jednou Johann Wolfgang Goethe řekl opravdu moudrou myšlenku, že „člověk pozná sám sebe jen do té míry, do jaké pozná svět.“  
A abyste se u nás cítili báječně a vraceli se, tak jako se vracíte ke svým přátelům, do milovaných míst, k rodinnému krbu, ani v létě jsme nezaháleli. Proběhlo ohlašované otevření Centra rodinné lázeňské turistiky, trochu jsme okořenili výběr lázeňských produktů a k čokoládám a tradičním lázeňským oplatkům jsme přidali konopné pivo Priessnitz i Priessnitzův bylinný likér. Už se můžete procházet po revitalizované promenádě a s každou procházkou se znovu a znovu těšit výhledům k hřebenům Jeseníků, odpočívat v novém venkovním přírodním inhalatoriu, ve kterém objevíte také hmyzí hotel nebo netopýří budky... a přitom všem číst Lázeňské prameny...  
Ty, které nyní pročítáte, jsou vydány u příležitosti konání tradičního říjnového Týdne Vincenze Priessnitz. Měsíc říjen má totiž pro Priessnitzovy léčebné lázně, město Jeseník a možná snad pro celý svět balneologie zvláštní význam. Před 214 lety se 4. října narodil nikdo jiný než Vincenz Priessnitz. Snad by i samotný „Malý Mozart,“ úřadující nyní v barvách londýnského Arsenalu, mohl být hrdý na to, že se narodil ve stejný den jako „lékařský Kolumbus.“ Součástí Týdne jsou tematické přednášky, křest lázeňského expressu nebo jedinečná příležitost rozhlédnout se po hřebenech Jeseníků z věžičky sanatoria Priessnitz.  
A na co se můžete těšit v samotných Pramenech? Už jste jistě očima proběhli titulky jednotlivých článků a fotografie. Takže ať si vyberete cokoli, věřím, že vás čekají poutavé informace i inspirativní setkání.

Báječné dny vám přeje Věra Janků

DOPISY NAŠICH  
KLIENTŮ - Můj  
lázeňský příběh

Do Priessnitzových lázní jsem začala jezdit již v roce 1967. Tehdy mi můj lékař doporučil léčení nespavostí pobytem v těchto lázních. A od té doby jezdím do Jeseníku velice často. To už ne jako pacientka, ale jako stálá návštěvnice.

Lázně mi vždy velice pomohly k udržení zdraví odpočinkem v nádherném prostředí a úsilím lázeňských pracovníků. Nemám jedinou výtku, jenom pochvalu pracovníkům jak na recepci, tak i v kanceláři a v dalších službách od kuchyně přes servírování jídel.

A co je velice důležité, že koupele jsou vždy načas, nikde se nečeká a lázeňský personál je kvalifikovaný, ochotný a usměvavý. Ocenila jsem „výtah“ do vany, také masáže jsou důležité. Ubytování je perfektní. Mám vždycky stejný apartmán s výhledem na hory a s velkou terasou. Velice dobré jsou také časté kulturní programy. Plánované vycházky s odborným výkladem jsou také vítané.



Nová lázeňská promenáda

Úspěch lázní závisí na vynikajícím řízení lázní a na kvalitě zaměstnanců. Na závěr bych čtenářům doporučila návštěvu v tak krásném a klidném prostředí opakovat a tím si udržet zdraví a veselou mysl.

Dr. Hana Tomasek  
Minnesota, USA

V NAŠEM NOVÉM PŘÍRODNÍM INHALATORIU  
NAJDETE I HMYZÍ HOTEL

V Priessnitzových léčebných lázních jsou legislativně uznány Vyhláškou Ministerstva zdravotnictví ČR přírodním léčivým zdrojem jejich výjimečné klimatické podmínky. Podklady pro stabilitu mimořádného klimatu a důkazy efektu klimatoterapie se v Priessnitzových léčebných lázních systematicky sleduje řada parametrů za vzájemné spolupráce geofyziků, hydrogeologů, geochemiků, klimatologů, přírodovědců, kolektivu pražského Výzkumného ústavu endokrinologického a kolektivu lékařů našich lázní.

Měření prokázala dlouhodobě stabilní vysokou hladinu negativně nabitých iontů v ovzduší v oblasti celého areálu horského masivu Gräfenberku. V prostoru rovinné plochy pod hlavní budovou Priessnitzova sanatoria, pod příkrou stěnou začátku lázeňské promenády v místech mezi rodným domkem Vincenze Priessnitz a Jubilejní vilou se nalézá jeden z hlavních tektonických zlomů s mimořádnou skladbou geomorfních struktur. V těchto místech byl prokázán a popsán výnos důležitých biogenních prvků do atmosféry. Z těchto důvodů bylo právě do prostoru mezi Jubilejní vilou a rodným domkem Vincenze Priessnitz vysazeno přírodní inhalatorium. Celý parter inhalatoria je navržen se záměrem uplatnit plošný ornamentální systém jako intenzifikaci léčebného účinku. Meandrující travnatý chodník a přes něj běžící přímé linky se snaží symbolizovat význam tektonického zlomu a populární formou upozornit na tento přírodní jev návštěvníka. Plocha je pojednána velmi pestře s využitím mnoha typů vegetačních prvků. Důležitým momentem celé úpravy je snaha vytvořit kompozici rostlin, která by nabídla vysoký estetický



Inhalatorium s hmyzím hotelem a místy pro odpočinek a relaxaci

zážitek, ale především podpořila účinky léčebné. Proto byl zvolen princip pravidelných záhonů, vymezených živými plůtky s vnitřním osázením, který je, ne náhodně, podobný pravidelnému parteru v zámeckých zahradách. Tento systém umožňuje vytvořit atmosféru vyššího standardu a tedy lepšího prožitku, ale především přirozeně zvýšit koncentraci rostlin a tím zvýšit požadovaný efekt. Záměr je podpořen okrajovou výsadbou stromů a keřů, která tvoří optickou clonu a nabízí vhodný úkryt a potravu ptákům a dalším živočichům. V ploše jsou vymezeny travnaté plochy a pěšiny s trávnikem. Ostatní plochy jsou osázeny trvalkami, půdokryvnými růžemi a

dalšími rostlinami, které jsou komponovány tak, aby byly zajímavé jak z blízka, tak z nadhledu z promenády, a to v průběhu celé vegetační sezony. Jsou zde uplatněny také rostliny aromatické. Výsadby směřují k vytvoření vhodných podmínek pro množství druhů organismů a zároveň mikroklimatu podporujícího léčebné účinky pobytu v lázních. Biodiverzitu, tedy biologickou rozmanitost, našeho inhalatoria podporují také hmyzí hotely, ježkovníky, ptačí či netopýří budky.

Ing. Miroslava Kalinová  
vedoucí zahrady PLL a.s.

SLEVA V KAŽDÉ KAPCE



Říká se, že nemusí pršet, stačí, když kape, a tak to platí i v novém věrnostním programu Priessnitzových léčebných lázní a.s., který má celkem tři úrovně a umožňuje všem klientům a hostům lázní čerpat bonusové body - kapky anebo využívat jednotlivé slevy. O této novince letošního roku jsme vás informovali již v májovém vydání Lázeňských pramenů a nyní vám přinášíme další informace. Na to, kdy bude spuštěn do ostrého užívání, jsme se zeptali obchodního ředitele lázní Mgr. Tomáše Raka:

„Takto řešený věrnostní systém je pro náš typ zařízení opravdu velice složitý. V současné době probíhá poslední fáze implementace, a tou je zkušební provoz. Celý systém se musí opravdu precizně doladit a testovat ve všech provozovnách.“ Jen doplníme, že věrnostní program PRIESSNITZ PREMIUM byl představen v rámci květnového zahájení lázeňské sezony a řádně pokřtěn. Obchodní ředitel dále dodává: „Věrnostní program PRIESSNITZ PREMIUM je postaven na všeobecně

známých principech. Každý ubytovaný bude mít možnost vstoupit do PRIESSNITZ PREMIUM programu, získat stříbrnou kartu a díky ní čerpat slevu 5 % na všechny služby a konzumaci v rámci svého pobytu. Za věrnost a konzumaci bude získávat kapky, které jej posléze dovedou k dalším slevám na všechny služby a také k možnosti zvýhodněného nákupu lázeňských produktů v PRIESSNITZ Boutique. Po dosažení určitého počtu kapek (50 tis. kapek), které se mu načítají jak za konzumaci během pobytu, tak třeba také za nákup procedur v průběhu pobytu, může klient postoupit do další úrovně PREMIUM+, která mu již zaručuje rámcovou slevu na vše ve výši 7 %. A navíc opět může sbírat kapky a nakupovat dárkové předměty. Poslední úrovní je vstup do PRIESSNITZ CLUBU, a to po dosažení 100 tisíc kapek, který se vyznačuje 10% slevou, ale hlavně výhodami v podobě nadstandardních služeb zdarma. Pro představu se jedná třeba o parkování před sanatoriem Priessnitz, WIFI v celém areálu zdarma, rezervací procedur apod.“ Každý má tedy možnost zvolit si, jakou cestou se vydá, zda bude sbírat body a posouvat se ve variantách slev, nebo kapky získané za nákupy v lázních proměnit v PRIESSNITZ BOUTIQUE. Nakonec jedna zajímavost: Klubová karta číslo jedna nebude vůbec vydána a bude uchována se jménem Vincenz Priessnitz mezi dochovanými věcmi po zakladateli 1. vodoléčebného ústavu na světě. Návštěvníci ji mohou spatřit v muzeu Vincenze Priessnitz v jeho rodném domě.

David Mígal  
marketingové oddělení PLL a.s.

Priessnitz

Boutique

Priessnitz  
CLUB

SLEVA 15 % NA KOMPLETNÍ SLUŽBY A KONZUMACI  
SPECIÁLNÍ NABÍDKY PRO ČLENY VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU

MOŽNOST SBÍRAT KAPKY  
MOŽNOST NAKUPOVAT DÁRKOVÉ PŘEDMĚTY ZA ZÍSKANÉ KAPKY  
KLUBOVÝ REŽIM

Priessnitz  
PREMIUM+

SLEVA 10 % NA KOMPLETNÍ SLUŽBY A KONZUMACI  
SPECIÁLNÍ NABÍDKY PRO ČLENY VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU

MOŽNOST SBÍRAT KAPKY  
MOŽNOST NAKUPOVAT DÁRKOVÉ PŘEDMĚTY ZA ZÍSKANÉ KAPKY

Priessnitz  
PREMIUM

SLEVA 5 % NA KOMPLETNÍ SLUŽBY A KONZUMACI  
SPECIÁLNÍ NABÍDKY PRO ČLENY VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU

MOŽNOST SBÍRAT KAPKY  
MOŽNOST NAKUPOVAT DÁRKOVÉ PŘEDMĚTY ZA ZÍSKANÉ KAPKY

## LÉČBA OBEZITY V JESENICKÝCH LÁZNÍCH

Lázeňská léčba obézních dětí i dospělých má v prevenci a léčbě obezity svůj význam a své místo. Rozsah jejího uplatnění v programu komplexní péče o obézní v ČR je dán „Indikačním seznamem pro lázeňskou péči o dospělé, děti a dorost.“

V současnosti se lázeňská léčba obézních dětí i

století se začaly názory na otýlost měnit a pro lázeňská místa to znamenalo příliv obézních pacientů toužících po štíhlé linii.

Základem nového dietoterapeutického postupu se v šedesátých letech minulého století stala redukční dieta, zahrnutá do jednotného „Dietního systému pro lázeňské

redukčního režimu. Další význam cvičení spočívá v tom, že podporuje tvorbu aktivní tělesné hmoty, a tudíž brání neodpovídající redukci svalové hmoty při nízkooenergetické dietě, snižuje dietou navozený pokles klidového energetického výdeje, příznivě ovlivňuje výši postprandiálního energetického výdeje, zvyšuje mobilizaci tuků z tukových zásob. Pohybová aktivita má příznivý vliv na rizikové faktory, které se uplatňují při rozvoji aterosklerózy - dochází k redukcii útrobního tuku, klesá krevní tlak, snižuje se koncentrace celkového cholesterolu v krvi, hladina HDL-cholesterolu stoupá, snižuje se hladina inzulinu, klesá rezistence tkání k inzulinu a zlepšuje se využití glukózy v buňkách. Podstatné je rovněž to, že pohyb kladně ovlivňuje psychiku, zlepšuje fyzickou zdatnost a pohybovou dovednost.

Intenzitu i výběr pohybových aktivit je nutné volit podle věku pacienta, stupně jeho obezity a celkového zdravotního stavu. Je třeba se zaměřit na aktivitu aerobního charakteru, neboť za anaerobních podmínek ke štěpení tuků nedochází. Pro nastavení individuální optimální intenzity zátěže u obézních se využívá vztahu mezi tepovou frekvencí a anaerobním prahem. V rámci redukčního režimu by se měl obézní pacient při fyzické aktivitě pohybovat v pracovním pásmu 60 - 70 % své maximální tepové frekvence.

Do léčebného programu jsou zařazovány různé druhy pohybové aktivity. K základním patří skupinový léčebný tělocvik, který je tvořen gymnastickými sestavami s prvky dynamickými, protahovacími, posilovacími i relaxačními, dále jízda na rotopedu, plavání a velmi oblíbená terénní léčba chůzí po vyznačených lázeňských trasách. Nedílnou součástí práce lázeňských fyzioterapeutek je motivace obézních pacientů k trvalému pokračování v pohybové aktivitě a doporučení pro ně té nejhodnější tak, aby současně respektovala jejich individuální záliby, schopnosti a možnosti.

Lázeňská léčba obezity má oproti léčbě ambulantní své výhody. Především je to trvalá několikrát denní přítomnost pacienta a celková orientace pobytu na změnu životního stylu. Správný léčebný režim je nemocnému zajištěn za soustavného lékařského dohledu a každodenní kontakt lékaře s pacientem dává větší možnost pružné léčebné taktiky. Tak lze bránit rozvinutí ochranných mechanismů, kterými se organismus brání proti poklesu tělesné váhy, daleko účinněji než v domácím prostředí. Při pobytu v lázních není pacient vystaven svým každodenním starostem a různým stresovým situacím, je vesměs v dobré psychické pohodlí, a to je pro úspěšnost léčby důležité. Obézní dosahují při velmi malých subjektivních potížích výrazných váhových úbytků, což je pro ně povzbuzením k další ambulantní léčbě. S ohledem na časovou náročnost výchovy a motivace pacienta k redukci váhy a změně životního stylu v ambulantních podmínkách, je výhodou lázeňské léčby i to, že umožňují skupinovou intervenci a vzájemnou motivaci nemocných.

Prim. MUDr. Jaroslav Novotný  
vedoucí lékař PLL a.s.

## O ÚSMĚVU, HARMONII A ŠTĚSTÍ

S lékařkou Viktorijí Biljakovou jsme se setkaly jedno slunečné srpnové odpoledne v hale Sanatoria Priessnitz. Usměvavá charismatická dáma, kterou jsem tehdy poznala, je příkladem pozitivně smýšlejšího člověka, který ví, že zdraví spočívá v tělesné i duševní rovnováze, kterou je nutné si budovat a chránit. Proto se svými klienty jezdí také do našich lázní, kde kombinuje lázeňské procedury se Su Jok terapií.

**Paní doktorko, mohla byste mně i našim čtenářům vysvětlit, co se skrývá za tímto dvouslovným názvem připomínajícím východní filozofie?**

Su Jok je univerzální diagnostická a bezléková léčebná metoda, která zmírňuje bolest, stabilizuje a zlepšuje stav při chronických nemocech, ale pomáhá také při akutních onemocněních, úrazech, funkčních poruchách v těle. S určitou částí Su Jok se může seznámit každý člověk a naučit se tak pomáhat sobě i blízkým, protože nevyžaduje složité vyšetřování a znalosti. Existuje také lékařská část, v ní diagnostiku a akupunkturu má provést kvalifikovaný lékař. A jak říkáte, opravdu Su Jok vychází z kombinace znalostí východní filozofie, znalostí a zkušeností různých škol východní medicíny (čínské, indické, egyptské), ale zároveň medicíny západní. Jejím autorem je jihokorejský vědec, filosof a profesor Park Jae Woo.



MUDr. Viktorija Biljaková, Csc.

**V čem tedy spočívá?**

Víte, mezi tělesným a psychickým zdravím je velmi úzký vztah. Mnohdy totiž jsou tělesné nemoci zapříčiněny naším duševním neklidem, disharmonií v našem okolí, mezilidskými vztahy. Tam totiž nejčastěji

nacházíme původ našich zdravotních problémů. Su Jok hledá skutečnou příčinu naší nemoci, naší nerovnováhy. Nevyužívá žádné léky, ale aktivní účast nemocného na



Balneopark Vincenzo Priessnitz

procesu léčby, což může být mnohdy obtížnější než léčba prášky. Vychází z myšlenky, že v dlaních a chodidlech máme promítnuto celé naše tělo. Přes ošetření bodů na dlaních (masáže, prohříváním či akupresurou) můžeme ovlivnit stav ostatních částí těla. Jak už jsem řekla, zdraví člověk spočívá i v jeho duševním stavu. Su Jok tedy zahrnuje také fyzická cvičení a harmonizace energie. Důležitý je i způsob dýchání, nebo využíváme meditaci úsměvu.

**Meditaci úsměvu?**

Ano, meditaci úsměvu. Její podstatou je přesvědčení, že každý je na počátku bytosti „usměvavou,“ harmonickou. Naši harmonii však narušuje vnější svět, respektive naše reakce na tento svět. Meditace úsměvu pomáhá znovuobjevit „ten úsměv,“ harmonii v našem nitru, překonávat stres, zvýšit sebedůvěru, schopnost zvládnout problémy, zlepšit mezilidské vztahy.

**Sama jste začkou profesora Park Jae Woo. Máte neuvěřitelných třicet osm certifikátů Su Jok. Jak jste se k jeho terapii vůbec, řekněme, jako lékařka západní medicíny dostala?**

Sama jsem před lety vážně onemocněla. Najednou všechny moje vědomosti a zkušenosti mi nestačily. Klasická léčba mi nepomáhala, proto jsem začala hledat jiná řešení a tenkrát jsem „narazila“ na Su Jok a profesora Park Jae Woo. Stala jsem se jeho žačkou, měla jsem štěstí poznávat filosofii života od učitele 17 let, k tomu jsem absolvovala kurzy všech úrovní na Mezinárodní Su Jok akademii v Moskvě. Měla jsem čest dostat z rukou profesora certifikát Mistra Su Jok, je to nejvyšší úroveň uznání.

**Do Priessnitzových léčebných lázní jezdíte pravidel-**

**ně, takže zde pro své terapie máte vyhovující zázemí?**

Priessnitzovy léčebné lázně jsou naším domovem třikrát do roka už šestým rokem. Je zde pro nás výborné zázemí, vždy milý personál, který nám vychází vstříc, bez problémů zde můžeme kombinovat vlastní procedury s těmi lázeňskými. Mé terapie jsou také postavené na pohybu, takže Balneopark je pro nás jako stvořený. Můžeme se v něm věnovat naší pohybové terapii skloubené s hydroterapií pod širým nebem. Velkou roli pro výsledky léčby totiž hraje prostředí. Já miluju moře, ale když se mi ho nedostává, hned po něm je to právě horské prostředí. A velikou devizou Priessnitzových lázní je, že se nachází v krásném prostředí Jeseníků a Rychlebských hor. Zdejší klima je také jedním z důvodů, proč sem jezdíme a děláme výlety i do okolí. Máme to tu rádi.

**S jakými problémy sem Vaši klienti jezdí?**

Především musím říct, že jsou ze všech věkových skupin, od mladých lidí po seniory. Jejich problémy jsou také různé, jedná se o chronické problémy, ale také v posledních letech přibývají klienti s neplodností.

**Právě v léčbě neplodnosti jste se Su Jok velice úspěšná. Máte prý až devadesátiprocentní úspěšnost.**

Možná právě proto, že Su Jok neléčí nemoc, ale komplexně celé tělo. A problémy s otěhotněním mohou spočívat v dlouhodobém užívání antikoncepce, ve špatném držení těla, problémech ve vztazích, neprojevených emocích a podobně. Právě i sem, do Priessnitzových lázní, se mnou jezdí páry, ale i samotné ženy a muži léčit tyto problémy. Stává se, že zde potkávám své bývalé pacientky se svými malými ratolestmi. Dříve zde se mnou byly na terapii a s tímto místem se jim spojily pozitivní zážitky a vyřešení jejich problémů. A nyní Priessnitzovy lázně a okolí chtějí ukázat i svým dětem. Taková setkání, musím přiznat, jsou opravdu příjemná.

**Vrací se samozřejmě i s Vámi...**

...ano. Někteří moji klienti se mnou do Jeseníku jezdí opravdu pravidelně, nebo s sebou berou i své rodinné příslušníky. Tentokrát je zde se mnou například sedmičlenná rodina: máma, táta, dvě dcery, kterým se narodily tři děti po terapii. Nejprve samozřejmě do mé pražské ordinace docházela jedna z dcer. S terapií jsme byly úspěšné, následně jsme stejný problém začaly řešit i sestry. A dnes jsou zde se mnou všichni.

**Myslím, že by sám Vincenz Priessnitz měl radost...**

Doufáme. Samotný Priessnitz je pozitivním příkladem léčitelství, které stojí na základech harmonie jak v člověku, tak člověka s přírodou a využívání její energie.

Za příjemně strávené chvíle při tomto rozhovoru děkuje Věra Janků

## MYSLÍME NA VAŠE DĚTI PODZIM - ZIMA

Prázdniny už dávno skončily, léto nám již dalo sbohem s tím, že se zase potkáme za rok. Barevný podzim láká k procházkám po nejbližším okolí, kraj se připravuje na



Klauni Bublípuci

zimu. I v tomto čase máme v Priessnitzových lázních pro naše nejmenší připravený bohatý program, neboť i zimní období přináší prostor pro zábavu.

Jak jsem již uvedl v minulém čísle, nejmenší pacienti celoročně denně navštěvují kinokavárnu Sofie, kde se promítají dětské filmy. Nyní jsme rozšířili výběr dětských filmů, takže každý si přijde na své. Pokud počasí dovolí, snažíme se část dne s dětmi trávit venku. Díky uměleckému kluzišti máme možnost učít děti základním dovednostem na bruslích, a to pravidelnou školou bruslení. Pro zábavu pořádáme pravidelně střední discokarnevaly s různými náměty a soutěžemi, kdy je každý účastník odměněn. Dále pořádáme na Jižním svahu závody v jízdě na saních a bobech, které si děti mohou zapůjčit na kluzišti.



Mikuláš na ledu

Významným projektem lázní je udržování běžeckých lyžařských stop v jejich okolí. Malí běžkaři tak mají možnost zdokonalovat své umění již v našem areálu, protože běžecká stopa začíná přímo u lázeňského informačního centra. Naším hostům také nabízíme ve spolupráci s lyžařskými areály ve Filipovicích a na Ramzově možnost sjezdového lyžování za výrazně nižší ceny. Rovněž spolupracujeme s lyžařskou školou, kde se zájemci mohou těšit na všestranné instruktory lyžování i snowboardingu. Právě nejmenší patří mezi nejběžnější klienty. Pokud jsou vhodné podmínky, lyžujeme přímo v lázních, a to na kopci za vojenskou zotavovnou. Oblíbená jsou mezi dětmi také vystoupení pohádkové babičky, která interaktivně zapojuje děti do programu, kdy se z nich stávají účastníci pohádkového představení. Hojně navštěvovanou je výtvarná dílna, kde si naši nejmenší pacienti zkouší různé techniky malování, koláže a výrobků, například z keramiky a látek. Letos budeme pořádat pro děti Karaoke Show, kde si mají zpívat zasoutěží v pěveckých výkonech.

V nejbližší době, pokud počasí dovolí, nás čekají výlety do okolí, výlety na jelení farmu, různé hry a soutěže. Za nedlouho nás však čeká i prosinec a v lázních, tak jako všude jinde, proběhne Mikulášská nadílka. A protože i čert s Mikulášem navštěvují naši školu bruslení, malí i velcí se už nyní mohou těšit na Mikuláše na ledu.

Naší prioritou je spokojenost všech klientů. Snažíme se proto vymyslet stále nové akce, aby také naši nejmenší pacienti chtěli opět navštívit naše lázně a s úsměvem vzpomínali na pobyt u nás. A věříme, že se nám to daří.

Lukáš Zbožinek  
animátor volného času

## NAŠE LÁZEŇSKÉ DOMY Hrad – místo, kde vydechl naposledy



Okolí lázeňského domu Hrad v roce 1970

V pravém slova smyslu, což ví každý z nás, jde o zpravidla opevněné a ne příliš útulné středověké sídlo, které až s příchodem novověku začaly nahrazovat reprezentativní a pohodlné zámecké budovy. Zdalí pojmenování prvního lázeňského domu na Gräfenberku vyplývá z jeho rozlehlosti, nebo skromného vybavení pokojů a přísných pravidel pobytu, které Priessnitz ve spojení se svou léčbou také ordinoval, se můžeme nyní jen domnívat. Jisté je že budova své jméno dostává už pár let po svém dokončení na přání urozených lázeňských hostů. A nyní bychom vám ji rádi představili. K vystavění budovy Hradu se rozhodl samotný Vincenz Priessnitz. Poté, co získal oficiální povolení ke své činnosti v roce 1837, počet hostů stále narůstal a lázeňská zařízení v rodném domě už k lázeňskému provozu nestačila. Bylo potřeba rozšířit nejen ubytovací

kapacity, ale i prostory pro ostatní služby. V roce 1838 se tedy začal pod vedením frývaldovského stavitele Schrotha realizovat velkorysý projekt: lázeňské zařízení s velkými vanami v přízemí, výše sál sloužící jako jídelna a společenská místnost, nad ním vlastní byt pro rodinu, nahoře místnosti pro hosty, pod střechou komory. Po pár měsících se však pod náporu větru a vydatných dešťů část budovy zhroutil, muselo se tedy přistoupit k novému řešení. Stržení zbytku stavby a vybudování nové dostávají za úkol stavitelé Franz a Johann Hampovi ze Šumperka. Tehdejší hlavní budova lázní vznikla téměř do roka a do dne a při té příležitosti uspořádal Vincenz Priessnitz první lázeňský ples. „V neděli 9. června (roku 1839 pozn. red.) se konalo ve velkém domě v Gräfenberku otevření nového kolosálního sálu, jaký nemá ani Praha

ani Brno, kde se může stravovat až šest set lidí. V sedm hodin večer byla slavnostně opuštěna dosavadní jídelna v dřevěném domě a společnost ve dvojcích se vydala s vlajkami a symboly vodoléčby na pochod do nového domu ... U dveří sálu je uvítal pan Priessnitz, potom mu mluví blahopřál. Ve druhém proslavu byly oceněny Priessnitzovy zásluhy o lidstvo a byl vyzván k další vytrvalosti. Poté byl zahájen ples...“ popisuje slavnostní otevření lázeňského domu neznámý odesílatel dopisu z Frývaldova.

Dvoupatrová budova Hradu měla třicet pokojů s veškerým zázemím pro hosty i stáje, knihovnu, velký sál a prostory pro vodoléčbu. V prvním patře bydlela Priessnitzova rodina. Na budově byl také v roce 1843 postaven tzv. Domácí pramen. V roce 1858 bylo přistavěno další podlaží a na konci 70. let 19. století prošel nákladnou přestavbou. Ve svém pokoji na Hradě také zakladatel moderní hydroterapie roku 1851 umírá. V současné době je Hrad především jedním z míst společenského dění Priessnitzových léčebných lázní. Na Hradě můžete navštívit oblíbený denní bar U Pramene. Jeho terasa vám nabídne jedinečný výhled na Jeseníky. Už téměř dvacet let pobytu nejen lázeňským hostům zpřijemňuje Hradní vinárna. Šestkrát týdně se stará o jejich večerní program a zábavu díky tradičním a oblíbeným diskotékám. V budově se nachází i lázeňské fitness centrum s posilovnou. Součástí budovy je také Kongresový sál, kde se pořádají plesy a kulturní akce. Mezi nimi kraluje nejstarší pravidelné zasedání specialistů na neurologii, psychiatrii, psychologii a farmakologii na světě, a to Česko-slovenská psychofarmakologická konference, nebo tradiční mezinárodní juniorská soutěž v cukrářských dovednostech „O Priessnitzův dortík.“ A pokud jsme zmiňovali první lázeňský ples, dovolte nám tímto, milí čtenáři Lázeňských pramenů, abychom vás co nejdříve již nyní pozvali na lázeňský ples, který se bude konat 1. března 2014.

(vj)



Dobová pohlednice z roku 1912

VINCENZE PRIESSNITZE  
**Balneopark**

V případě zájmu o podporu údržby a provozu **Balneoparku Vincenze Priessnitze** můžete zaslat libovolnou částku na účet č.:  
**230 308 000 / 0300**  
**Společnosti Vincenze Priessnitze o. s.,** která spravuje tento unikátní lázeňský projekt.

## PŘI TOULKÁCH PO JESENICKÝCH PRAMENECH LÁKÁ K ODDECHU NOVÉ ODPOČÍVADLO

Při toulkách stezkou Vincenze Priessnitze, kterou jsme vám představili v předchozím čísle tohoto čtvrtletníku, si můžete odpočnout a nabrat síly k dalšímu poznávání jedinečného dědictví Studničného vrchu a jesenických pramenů v nově vybudovaném odpočívadle. A toto odpočívadlo není ledajaké, jeho zvláštností je Priessnitzova přírodní sprcha.

Nové lesní odpočívadlo nesoucí název Svornost bylo vybudováno podle dostupných historických materiálů Lesní správou Jeseník. Altán je vybudován na místě, kde stála původní lesní sprcha Svornost (Concordia - Herren - Dusche). První zmínky o sprše jsou z roku 1839. Kamenná stavba s dřevěnou střechou byla několikrát přebudována, ale v druhé polovině minulého století už ji nikdo neudržoval. Zůstala pouze část kamenných základů a zídek. Nový altán byl navržen podle historických kreseb jako otevřená kamenná stavba s dřevěnou střechou. Sprcha, v zadní oddělené části, je napájena pramenitou vodou z okolních vodních zdrojů, z kterých jsou napájeny také sousední prameny. Zídka, která propojuje prameny odpočívadla, je původní. Byla jen očištěna a vyspravena.

Při stavbě altánu byl stavební firmou využit kámen z původních zdí, který byl doplněn o místní přírodní kamenivo. Kameníci se snažili o historický vzhled zdiva.

Ačkoliv samotnou stezku vybudovali členové Hnutí Brontosaurus Jeseník, v minulých letech se také Lesní správa zapojila do její údržby, v rámci níž byly opraveny nebo postaveny i další objekty – Altán Bezručův pramen, obnovení Prameni Anna, obnovení Smrkového pramenu atd. Nové lesní odpočívadlo Svornost bylo postaveno z vlastních prostředků LČR, s.p. v rámci Programu 2020 - zajištění cílů veřejného zájmu u Lesů České republiky. Z prostředků tohoto programu jsou také financovány drobné turistické

stavby, opravy a údržby turistických stezek, studánek a historických objektů v lesích nebo také ochrana biotopů chráněných rostlin, živočichů a péče o ně (ptačí budky, ochrana mravenišť atd.). Díky při realizaci nového odpočívadla však také patří Priessnitzovým léčebným lázním a.s., Tomáši Vlazlovi a Ondřeji Trunečkovi.



Sprcha Concordia

Milí čtenáři, nezbyvá nám tedy nic jiného, než vás co nejdříve pozvat k procházce stezkou Vincenze Priessnitze. Nebude-li vaše první, stejně na ní objevíte opět něco nového, něco, co nám všem při našich toulkách okolím lázní připomene Priessnitzův nesmazatelný odkaz, kterým svůj Gräfenberk navždy zapsal do pomyslné knihy světové vodoléčby a dědictví naší země.

Ing. Jiří Pňáček  
Lesní správa Jeseník

## TIP NA VÝLET Jeseníky: krajová gastronomie je úspěšná a je po ní poptávka

Už 22 restaurací a kaváren po celých Jeseníkách nabízí krajové speciality v iniciativě Ochutnejte Jeseníky. Jídla a nápoje se připravují dle tradičních receptů a do kulinářských variací se vkládají i místní ingredience. Hosté si tak pochutnávají na opravdu originálních menu z místních surovin.

Celkově se do podpory regionální gastronomie pro návštěvníky Jeseníků zapojilo bezmála pět desítek subjektů. „Nejde jen o stravovací zařízení, ale i partnery, kteří iniciativu přímo podporují a místní producenty samotné,“ uvedl ředitel Jeseníky - Sdružení cestovního ruchu Jan Závěšický s tím, že hlavním cílem je nabídnout návštěvníkům specifické chutě charakterizující Jeseníky.

Co se místních surovin týče, obrací se restaurace nejvíce na producenty sýrů, masa či ovocných moštů. Dodavatelé jsou jak ti, kteří mají značku JESENÍKY originální produkt tak ti, kteří zatím své výrobky neznačí. „V rámci iniciativy spolupracujeme s Místní akční skupinou Horní Pomoraví, která je koordinátorem projektu značení. Pracujeme společně už tři roky a dílo se daří. Největší radostí je spokojený zákazník, který Jeseníky ochutnává i místní kuchyní,“ pochvaluje si Závěšický. Více informací najdou fandové místní gastronomie na turistickém informačním portále [www.navstivtejeseniky.cz](http://www.navstivtejeseniky.cz).



## Ochutnejte Jeseníky a nechte se unášet atmosférou belle epoque

Přímo v Jeseníku lze Ochutnávat Jeseníky v Restauraci 1837 v Priessnitzových léčebných lázních a ve Vile Elis. V lázeňské restauraci si na své přijdou i ti, jejichž chuťové buňky vyhledávají originalitu. Už chuť jednotlivých horských pramenů na úpatí Studničného vrchu nad lázněmi je prý jiná, specifická, jedinečná. Po ochutnání životodárné vody prýstící z hlubin jesenických hor, přijde na řadu i nevsední gurmánský zážitek v lázeňské Restauraci 1837. Tamější kuchaři sází na regionální suroviny a staré receptury. Hostům uvaří třeba tradiční vývar z kostí nebo již názvem lákavé Slezské království nebeské, delikatesu z uzeného masa doplněného chutí sušeného ovoce. Podle některých pamětníků je skutečnou špičkou slezské kuchyně. Speciality mnohdy drsných jesenických hor doplní pozdravy slunné jižní Moravy. Zdejší restaurace vsadila na malé regionální vinaře a může se pochlubit výjimečnou vinnou kartou, na níž se objevují také vína prestižního michelinského hodnocení. Naopak na lázeňském Denním baru se mohou návštěvníci osvěžit ovocnými mošty z nedaleké Velké Kraše, které jsou naopak plně letního slunce Rychlebských hor.

A až usednete na skleničku v Denním baru nebo ochutnáte pokrmy z kuchyně Restaurace 1837, nechte se zároveň prostřednictvím jedinečného interiéru unášet i atmosférou belle epoque, kdy Evropu ovládla secese.

## Ochutnejte refinovanost prosté slezské kuchyně

Také Vila Elis nabízí skutečně gastronomické zážitky. Zdejší kuchaři se identifikovali se slezskou kuchyní a dovedli ji k dokonalosti. Slezské menu zde nabízí jako součást jídelního lístku jednotlivě, ale i v kompletním menu.

To se skládá ze slezského vlašného salátku z opečené kachny ochucené čerstvým tymiánem, opečenými jablky, barevnou cibulí a jeřabinami. Předkrm se servíruje s rozpečeným domácím škvarkovým chlebem. Polévka je krémová a z červené řepy. Komu červená řepa na jazyku neladí, ať se nebojí a ochutná tuto pochoutku zdobenou jemnou linkou zakysané smetany. Slezské knedlíčky z odpalovaného těsta provází do žaludku hovězí špikovaný karabáček pečený na zázvoru. Menu završují slezské tvarohové knedlíčky s jablky, sypané opraženou strouhankou na másle se skořicí a cukrem. Prostá slezská kuchyně se tak stává rafinovaným zážitkem.

Bc. Barbora Haušková  
Jeseníky – Sdružení cestovního ruchu

CZECH HOTEL AWARDS®

2013

HOTEL OF THE YEAR



HOTEL ROKU



REGIONAL WINNER

OLOMOUCKÝ KRAJ

## SKROMNĚ ZA ÚSPĚCHEM

To že je budova Sanatoria Priessnitz historickým a architektonickým skvostem není nic nového. Čím se však tato dominanta Jeseníků a lázní může letos pochlubit? Významným úspěchem! V hlasování CZECH HOTEL AWARDS byl hotel Sanatorium Priessnitz vyhlášen návštěvníky jako nejlepší \*\*\*\* hotel v Olomouckém kraji a stejně úspěšný byl i v kategorii o nejlepší kongresový hotel. Nejen tato ocenění, ale i spokojenost klientů ukazuje, že nastartovaná modernizace hotelu je správnou cestou, a to v souladu s architektonickými rysy celé historické budovy.

„Úspěch je o to cennější, že nám své hlasy dali naši hosté, klienti a návštěvníci! Jejich podpory a důvěry si moc vážíme a je to pro nás velký závazek do budoucnosti a také potřebná energie pro další modernizaci, která nás v nastávajícím období čeká,“ svěřil se se svými pocity Tomáš Rak, obchodní ředitel lázní.

Jaké jsou další plány na modernizaci vlahkové lodi Priessnitzových lázní, jsme se také zeptali Tomáše Raka: „Sanatorium Priessnitz je svým pojetím unikátním historickým objektem a zaslouží si patřičnou péči. Naším dlouhodobým cílem je modernizace hotelového ubytování ve standardu 4\*, a to ve všech ubytovacích kapacitách.“ Konkrétně se jedná o dovybavení pokojů, vylepšení standardů, doplnění služeb a zatraktivnění nabídky služeb. „Všechny tyto změny jsou naplánovány na nejbližší období a věřte, že při vaší návštěvě budete opět příjemně překvapeni,“ uzavírá Tomáš Rak.

Těšme se tedy, že všechny plány modernizace budou úspěšně realizovány a vy sami budete moci ocenit kvalitu poskytovaných služeb v prostředí, které je naprosto unikátní.

(dm)



Gábina Partyšová se synem před lázeňským domem Priessnitz

CZECH HOTEL AWARDS®

2013

HOTEL OF THE YEAR



HOTEL ROKU

CONGRESS

REGIONAL

WINNER

OLOMOUCKÝ KRAJ

## OHLÉDNUTÍ ZA AKCÍ POMÁHEJME, KDYŽ MŮŽEME

Pomáhat těm, kteří to potřebují. Toto konstatování je mnohdy chápáno jako ohrané klišé! Na konci prázdnin jsme se však v Priessnitzových lázních přesvědčili o opak. Byli jsme součástí akce, která pomohla rozzářit oči a vykouzlit úsměv jedné malé školáčky.

Tou malou školáčkou byla devítiletá Anetka, která kvůli syndromu extrémně krátkého střeva musí být osmáct hodin denně napojena na umělé parenterální výživě, která jí neumožňuje takový život jako jiným dětem. Ještě před koncem prázdnin si mohla užít třítdenní ozdravnou dovolenou uprostřed jesenické přírody společně se svou maminkou a sestrou. Její zdravotní stav jí neumožňuje tak často trávit čas mimo domov, ale nové Centrum rodinné lázeňské turistiky, které Priessnitzovy lázně na začátku července otevřely, se jí tím domovem alespoň na chvíli stalo.

A jak se vůbec mohla Anetka těšit z procházek a her v jesenických lázních? „O životním příběhu malé Anetky jsme se dozvěděli na jaře díky redaktorům České televize, konkrétně díky paní Silvii Klekové, a vlastně spontánně jsme začali přemýšlet, jak alespoň trochu pomoci. Vždyť mimo jiné naše lázně patří k významným dětským léčebným zařízením v České republice,“

vysvětluje Mgr. Tomáš Rak, obchodní ředitel Priessnitzových léčebných lázní. Ve spolupráci s Českou televizí se tak Priessnitzovy léčebné lázně rozhodly Anetce věnovat zmiňovaný třítdenní lázeňský pobyt.

V termínu Anetčina pobytu byla zorganizována také charitativní akce Prázdniny nekončí. „Cílem akce nebylo samozřejmě jen zviditelnit Anetčin příběh, ale také uspořádat zábavný dětský den, kterého by se mohla společně se svou rodinou zúčastnit,“ doplňuje Tomáš Rak. Účast Anetky na veřejných akcích je totiž vzhledem k jejímu napojení na umělou výživu komplikovanější. V areálu lázní tak měla možnost kdykoli si jít odpočinout a znovu se mezi děti a zábavné atrakce vrátit. Kromě malování a asi její největší zábavy - jízdy na koloběžce, měla Anetka přeci jen jednu velkou povinnost. Přimo z rukou ředitele Priessnitzových lázní Ing. Romana Provozníka převzala šek, který symbolizoval hodnotu lázeňské péče, které se jí v lázních dostalo. Od zástupců partnerů a dodavatelů lázní však dostala také tablet, chytrý telefon, hračky i školní pomůcky. Největší radost jí snad však udělala koloběžka, na které se, pokud jí to její denní režim jen trochu umožnil, proháněla po lázeňském areálu.

Poslední letní den tak byl symbolem celého jejího třítdenního pobytu a důkazem, že osudy našich bližních nám nejsou lhostejné. Úsměv na tváři i radost v očích Anetky a její mámu neopustil ani při odjezdu z Priessnitzových léčebných lázní. Věříme, že energie, kterou v magickém prostředí načerpaly jim vydrží co nejdéle.

Závěrem posíláme přání hodně zdraví a stáleho optimismu od všech zaměstnanců Priessnitzových léčebných lázní!

(vj)

Komentáře:

**Marie Fomiczewová**  
starostka města Jeseník

„Jsme si vědomi, že pomáhat potřebným není mnohdy zcela samozřejmé, a proto jsme se celou radou města rozhodli k akci připojit. Za celé město Jeseník Anetce a její rodině přejeme hodně zdraví a síly.“

**Ing. Vladimír Odehnal**  
předseda představenstva PLL, a.s.

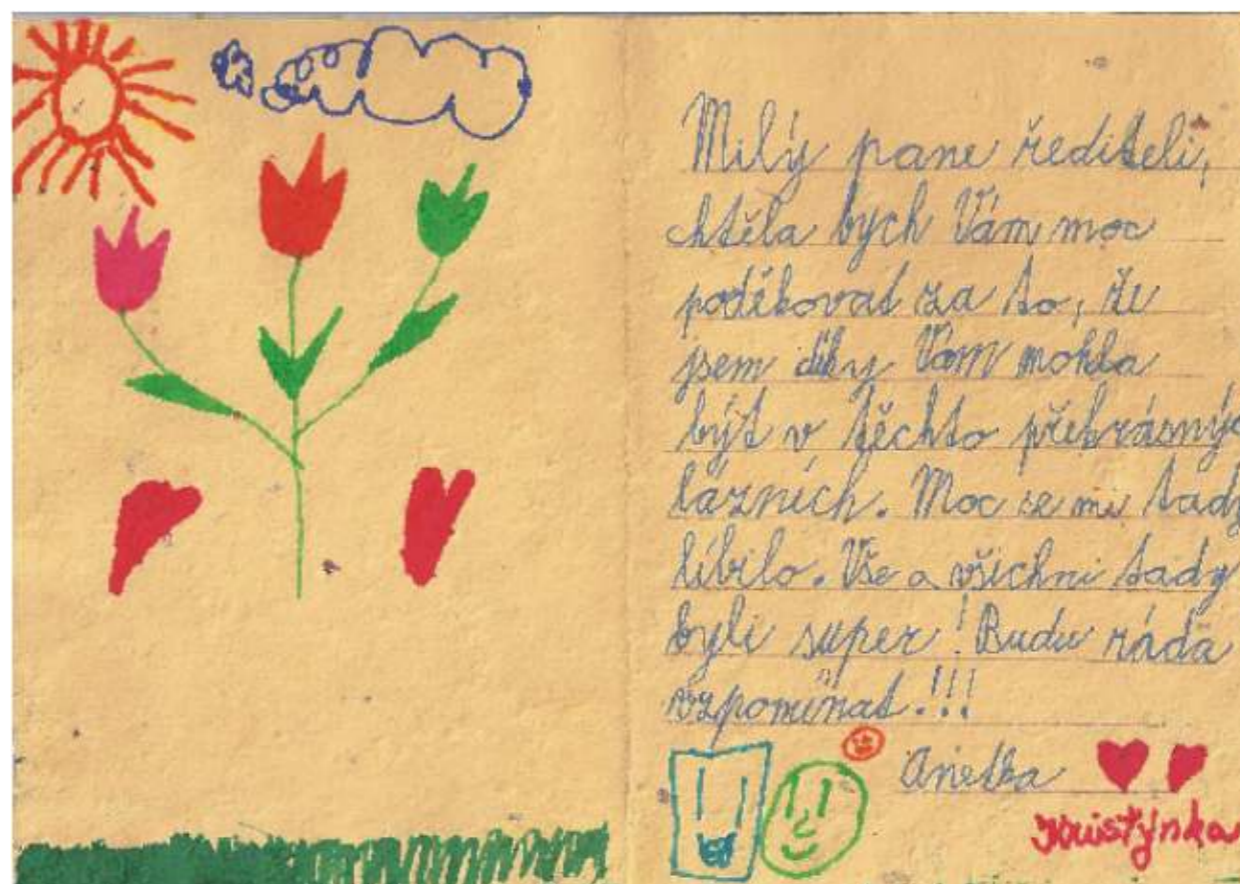
„Jsme velice rádi, že se naše myšlenka proměnila v realný skutek a mohli jsme Anetce a její mamince pomoci v tom, co opravdu potřebují, a to je léčba a rehabilitace. Příběh Anetky jsme spolu se Sylvii Klekovou z České televize dlouhodobě sledovali, a proto naše rozhodnutí bylo jednoznačné. Jsem hrdý na to, že s Anetkou citila celá naše firma a že svým dílem přispěli i naši dodavatelé.“

**Gábina Partyšová**  
tvář lázní

„Když mi Tomáš Rak volal, zda bych nepodpořila charitativní akci pro Anetku a její rodinu, nebylo nad čím přemýšlet. Víím, jakou hodnotu má úsměv na tváři mého syna. Vidět Anetku s rozzářenými očima byl pro mne ten nejkrásnější okamžik celého dne, který jí byl v lázních věnován. Pokud naše podpora Anetce pomohla, pak jsme s Kristiánkem moc šťastní.“



Předávání dárku a šeku na pobyt Anetky



# OHLÉDNUTÍ ZA ÚSPĚŠNOU

Milí čtenáři, máme za sebou rok plný negativních změn pro české lázeňství, které poznamenaly fungování většiny lázní v České republice. Pojďme se ale hrdě podívat na tento rok i z pohledu toho, co bylo ve skrze

pozitivní a co nám všem přineslo radost a pocitu štěstí.

Vychutnejme si následující fotografie a zavzpomínejme na ty nejkrásnější okamžiky letošní sezony. Chtěl bych

poděkovat všem zaměstnancům našich lázní za skvěle odvedenou práci, nasazení a přístup k hostům, kteří si je v mnoha případech moc oblíbili. Poděkování patří všem napříč všemi úseky, protože každý přiložil svůj střípek

do mozaiky, která nese název LÁZEŇSKÁ SEZONA 2013 v Priessnitzových léčebných lázních.

Mgr. Tomáš Rak  
obchodní ředitel PLL a.s.



23. 2. 2013

Reprezentační ples města Jeseník a Priessnitzových léčebných lázní a.s.



28. 3 - 1. 4. 2013

Velikonoce s návštěvou Gábiny Partyšové



30. 4. 2013

Čarodějnice v lázních



18. 5. 2013

Den dřeva a pramenů



17. - 19. 5. 2013

Zahájení lázeňské sezony



# LÁZEŇSKOU SEZONOU 2013



25. - 26. 5. 2013  
Závod míru



1. 6. 2013  
Den dětí s Gábinou Partyšovou



23. 8. 2013  
Na kus řeči s Zbigniewem Czendlikem



30. 8. 2013  
Prázdniny nekončí



7. 9. 2013  
Priessnitz Tennis Cup 2013



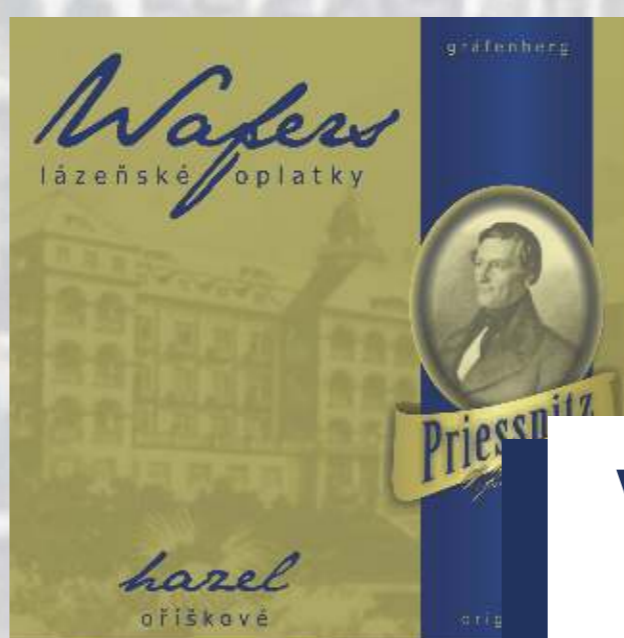
5. 10. 2013  
Den architektury s otcem a synem Švejdlíkovými

Priessnitz

Boutique


**ORIGINÁLNÍ  
DÁRKY**

**JEDINEČNÁ  
RECEPTURA**

**UNIKÁTNÍ  
VÝROBKY**

**VÝBORNÁ  
CHUŤ**


## VINOTÉKA - ZDRAVÁ KAVÁRNA

Nově otevřená "Zdravá Kavárna" v Jeseníku nabízí komfort, stylovou atmosféru, pohostinnost a prodej zdravé výživy. Jen pár minut cesty od náměstí. Naleznete u nás nekuřácké prostředí a Wi-Fi připojení.

Lázně na Gräfenberku byly v dobách své největší slávy centrem společenského dění. Casem si však lázeňští hosté oblíbili i samotný Jeseník, který nabízel mnohá rozptýlení. Až se tedy rozhodnete i Vy objevovat město, kde své stopy ještě před Vincencem Priessnitzem zanechali dávní hledači drahých kovů a kanaly se nemilosrdně hony na čarodějnice, kde najdete středověkou vodní tvrz, pozdně barokní „Katovnu," ale i architektonickou perlu anglické secese, zastavte se při svých toulkách ve Zdravé kavárně. Nenajdete jiné místo, kde byste své poznávání Jeseníku zakončili příjemněji.

Zdravé pamlsky, sušené ovoce, velký výběr BIO čajů Sonnentor a výběr káv Vás velice potěší. Kavárna nabízí také sudová i lahvová moravská vína, která Vám dodají energii po dni plném zážitků. Ale i ve Zdravé kavárně můžete objevit něco nového. Odhalte u nás tajemství čaje Matcha a zažijete malý nevědní zážitek.

Matcha s více jak pět tisíc let starou tradicí byl „tajnou medicinou" buddhistických mnichů, ale i oblíbeným nápojem samurajů. Díky obrovskému množství antioxidantů dokáže například optimalizovat váhu, snižovat cholesterol a cukr v krvi, snižovat tlak, redukovat stres. Obsahuje ojedinělou aminokyselinu L-Theanin, která pozitivně ovlivňuje paměť a soustředění a zlepšuje naši náladu. Při jeho pití zažijete pocit opravdového čajového obřadu.

Než se tedy vydáte zpět do Priessnitzových lázní po krásné Muzikantské stezce, nezapomeňte nabrat síly ve Zdravé kavárně.



PROVOZNÍ DOBA:  
Pondělí - Čtvrtek  
9:00 - 19:00  
Pátek  
9:00 - 21:00  
Sobota  
9:00 - 18:00

Vodní 227  
790 01 Jeseník  
+420 608 205 200


[zdrava-kavarna.eu](http://zdrava-kavarna.eu)


Společnost **Bartoň a Partner s.r.o.** je významným poskytovatelem služeb v oblasti správy a údržby nemovitostí. Za dvacet let existence jsme si vybudovali významné postavení na trhu, získali jsme a především udrželi řadu významných a náročných klientů, pro které zajišťujeme dodávky veškerých služeb, poskytovaných na profesionální úrovni, ve vysoké kvalitě spojené s velmi výhodnými cenami.

Mezi naše nejvýznamnější klienty se řadí Priessnitzovy léčebné lázně a.s., pro které zajišťujeme úklidové a pokojské služby v lázeňských domech v celém lázeňském areálu.



Fyzická ostraha



Recepční služby



Pult centralizované ochrany



Agentura práce



Úklid interiéru



Úklid a údržba venkovních ploch



Zimní úklid



Odstraňování grafitů



Prádelenské služby



Provozní - technická údržba



Správa a údržba bytových domů



Náhradní plnění

### KONTAKTNÍ INFORMACE

**Bartoň a Partner s.r.o.**  
Chvátkovice 580, 779 00 Olomouc | Tel.: +420 585 316 078 | E-mail: [info@bartonapartner.cz](mailto:info@bartonapartner.cz) | [www.bartonapartner.cz](http://www.bartonapartner.cz)



## TIP NA VÝLET Stezka živé vody

V předchozím čísle Pramenů jsme vám, milí čtenáři, představili Stezku Vincenze Priessnitz. Nenechte si však také ujít procházku po Stezce živé vody, která se vine po úbočích Studničního vrchu nad lázeňským areálem, a na níž se dozvíte spoustu pozoruhodných informací o vodě.



Druhé zastavení - Lavička s ohnivým mužikem.

Stezka živé vody pojednává na 10 panelech o zajímavých vlastnostech vody a nabízí snímky tzv. vodních krystalů ze vzorků místní vody, včetně některých pramenů na trase. Těch se zde nachází celkem 17. Jedná se o prameny z 19. století z dob největší slávy lázní.



Vodní krystal - Finský pramen

Mnohé z nich obnovili nadšenci v posledních deseti letech. Dětem i dospělým zpestří cestu dřevěné sochy pohádkových bytostí, dvě umělecky vyřezávané lavičky a dvě přírodní sprchy. Trasa je značena modrou sněhovou vločkou v bílém kruhu, je určena pouze pro pěší a je poměrně náročná, na procházku je dobré si vyhradit minimálně tři hodiny. Okruh začíná i končí u Jitřního pramene, délka je 6,5 kilometru.

Mgr. Jiří Glabazha

## OSTRAVSKÉ DĚTI SI PŘIJEDOU ZLEPŠIT ZDRAVÍ DO NAŠICH LÁZNÍ



Děti budou mít připravený environmentální program

První školáci se právě chystají na ozdravné pobyty do Priessnitzových lázní. Od listopadu 2013 do konce března 2014 se v lázních vystřídá téměř 550 dětí 1. stupně z ostravských základních škol.

Cílem programu, podporovaného Státním fondem životního prostředí, je zlepšení zdravotního stavu a posílení environmentálního vědomí u dětí školního věku z oblastí se zhoršenou kvalitou ovzduší. Během dvanácti dnů se děti prožitkovou a zábavnou formou seznámí se základními ekologickými principy a pomocí zážitkové pedagogiky, netradičních výtvarných technik, her a soutěží si prohloubí své smyslové a podprahové vnímání přírody kolem nás.

Pod vedením našich odborných pedagogů se děti seznámí s tématy jako např. fungování lesa, třídění

odpadů, voda, vliv člověka na přírodu nebo se základními podmínkami na Zemi. Vedle environmentální náplně si děti užijí v okolní přírodě plno radovánek, turistických vycházek a výletů za poznáním.

Pobytem v Priessnitzových lázních poznají děti také unikátní lokalitu jeseníckých hor. Naučí se vnímat přírodní krásu, poznávat chráněné rostliny a živočichy, kteří se mnohdy vyskytují pouze v Jeseníkách. Seznámí se se zdejšími specifickým ekosystémem. Uvědomí si nutnost ochrany přírody a její zachování i pro příští generace. Mimo to budou samozřejmě vnímat pozitivní účinky zdejšího klimatu na své zdraví v celém lázeňském areálu i při toulkách po jeseníckých lesích.

Kromě atraktivní programové náplně na děti čeká ubytování ve zrekonstruované dětské léčebně Mír, která

plně vyhoví potřebám nejen jejich, ale také pedagogického doprovodu. V Centru rodinné lázeňské turistiky, jehož je lázeňský dům Mír součástí, a které bylo po rekonstrukci otevřeno na začátku léta, jsou pro děti a jejich doprovod plně k dispozici prostorné pokoje s příslušenstvím a stravování ve zcela nových prostorech přílehlé Jubilejní vily. To je jen malý výčet všeho, co dětem zpříjemní pobyt v tomto překrásném horském prostředí zpříjemní.

Všem účastníkům ozdravných pobytů přejeme příjemné chvíle a nezapomenutelné zážitky strávené v nádherném prostředí Priessnitzových léčebných lázní!

Martin Vencálek  
obchodní oddělení PLL a.s.

## ZA ZIMOU A LYŽOVÁNÍM DO LÁZNÍ



Zimní radovánky v lázních



V těchto dnech vrcholí přípravy jednoho z nejoblíbenějších pobytů pro zimní období - Lyžařský pobyt s procedurami.

Účastníci tohoto pobytu mohou využít zvýhodněnou nabídku místních lyžařských center, se kterými úzce spolupracujeme.

Neocenitelnou výhodou je výjimečná nabídka wellness, kterou Priessnitzovy lázně nabízí. Ocení ji každý vyznavač zimních sportů. Ulevit svalům a prohrát se až



do morku kostí můžete v moderním Saunovém světě, kompletní relaxaci a regeneraci zažijete prostřednictvím koupele v hydromasážní vaně disponující sto třiceti tryskami, které „pročísnou“ váš svalový aparát kousek po kousek a uleví tak po celodenní zátěži. Skvělá strava poskytovaná v jídelnách lázeňských domů formou bohatého rautu dodá tělu dostatečnou energii pro další aktivity a další sportovní výkony. Je na každém z Vás si přikoupit klasickou masáž či regenerační thajskou masáž - poskytovanou pravými Thajkami - kdo by odolal ...

Těšíte se? SLEDUJTE NÁS na [www.priessnitz.cz](http://www.priessnitz.cz), PRVNÍ DVA zájemci získají pobyt ZDARMA!

## A KDE SI S NÁMI MŮŽETE ZALYŽOVAT?

K pětidennímu lyžařskému pobytu s procedurami od nás dostanete dva čtyřhodinové skipasy s občerstvením, díky nimž si můžete zalýžovat v prorodinném SKIPARKU Filipovice nebo na nejdelší sjezdovce v České republice, které neodolá ani ten nejnáročnější lyžař.

SKIPARK Filipovice se nachází 10 kilometrů od Jeseníku přímo v srdci Chráněné krajinné oblasti Jeseníky a svojí nabídkou služeb patří mezi nejdynamičtější se rozvíjející areály v Jeseníkách. Celý areál zaručuje optimální podmínky pro individuální lyžování i rodinné lyžování, a to hlavně díky rozmanitosti terénu, který uspokojí požadavky jak vyznavačů nenáročného lyžování, sportovního lyžování, tak milovníků snowboardingu, kteří mohou využít sedačkovou lanovku s rozjezdovým nástupním pásem, dvou lanových vleků, tři sjezdovek střední obtížnosti s celkovou délkou 2 600 m a s přepravní



Pohled na sjezdovku - Ramzová (Čerňava)

kapacitou 2 700 os./hod. Sami jistě neodoláte ani sluneční terase s lehátký, vaše děti dětskému parku. Samozřejmostí areálu je restaurace a bar, lyžařské testcentrum, lyžařská škola, půjčovna lyží a večerní lyžování.

Nejdelší sjezdovku v České republice o délce 3 381 m a převýšení 577 m si zase můžete vychutnat v 15 kilometrů vzdáleném lyžařském areálu Ramzová. V areálu se nachází čtyřsedačková lanovka Ramzová - Čerňava a dvousedačková lanovka Čerňava - Šerák, ze které je to už jen kousek k odpočinku na horské Chatě Jiřího na Šeráku. Lanové dráhy jsou v provozu celoročně, v zimě na vás však kromě lanovek čekají ještě tři lyžařské vleky a celkově tedy téměř devět kilometrů upravených sjezdovek. Nejenže sjezd z Mračné přes Čerňavu až na Ramzovou uspokojí i nejnáročnějšího lyžaře, v areálu můžete využít služeb dvou lyžařských škol. Taktéž zde je samozřejmostí půjčovna lyží, večerní lyžování nebo pestrá nabídka restaurací.

Jitka Janíčková  
obchodní oddělení PLL a.s.

**Kluziště**  
Priessnitz



**OTEVŘENO**  
prosinec - březen  
každý den

## VODA NENÍ VÍNO, ANEK PRIESSNITZ NENÍ SCHROTH

Pro titulky tohoto rozhovoru jsem si záměrně vypůjčila název inscenace Divadla Šumperk o životě dvou jesenických léčitelů. A jistě v zápětí pochopíte proč. Priessnitzovy léčebné lázně hrdě kráčí v odkazu svého zakladatele, jehož hlavním léčebným prostředkem byla voda. Naopak jeho konkurent Schroth v nedaleké Dolní Lipově využíval ve svých léčebných postupech vína. Voda nebo víno? Priessnitz nebo Schroth? To možná dříve znělo zdejší krajem. S trochou nadsázky ale můžeme říct, že nakonec i v Priessnitzových lázních dnes víno není tabu.

Kulinářské speciality mnohdy drsných jesenických hor totiž doplňujeme pozdravy slunné jižní Moravy. Vinnou kartu pro nás od letošní sezóny připravuje společnost REGNUM VINI. Nejen o víně jsem si povídala se someliérem, degustátorem, ale především ředitelem společnosti REGNUM VINI Zdeněkem Sklenským.

**O víně tvrdíte, že stále více získává na významu a patří k životnímu stylu všech společenských vrstev... Ano a za tím si stojím. Neznám kulturnější a příjemnější nápoj než je víno. Je příjemné posedět u láhve vína s přáteli a známými, protože víno nejen vytváří přátelskou a nenucenou atmosféru, ale samo se stává klíčem k novým poznatkům a zkušenostem. A já se prostřednictvím svého projektu REGNUM VINI snažím rozvíjet kulturu pití vína a předávat svoje zkušenosti všem přátelům a milovníkům vína.**

**Říkáte projektu. Každý projekt tedy chce dosáhnout nějakých vytvořených cílů. Jaké cíle máte s REGNUM VINI?**

Pocházím z jižní Moravy, tak jistě chápete, že jak mnohé místní provází životem láska k horám, mě životem provází láska k vínu. Sedm let jsem pracoval jako sklep mistr a technolog. Poté jsem se začal věnovat obchodní stránce a především prezentaci vín konečným spotřebitelům. Uvědomil jsem si, že kvalitní vína již umíme vyrobit, ale neumíme je prodat a hlavně pít! Moje zaměření bylo na privátní klientelu a gastronomii. Setkával jsem se, a stále setkávám, s nedostatečným vzděláním personálu restaurací napříč celou republikou a podle mého názoru také se špatně vytvořenými vinnými kartami, pokud je vůbec restaurace nabízí. Mým cílem je tak především popularizace kvalitního a kulturního pití vína a vzdělávání jak personálu gastronomických zařízení, tak veřejnosti.

**V čem tedy spočívá Vaše spolupráce s Priessnitzovými léčebnými lázněmi?**

V první řadě jsme vybrali vína a vytvořili vinnou kartu tak, aby zde každý mohl najít to svoje víno. To proběhlo v loňském roce. Pak jsem zjistil, že zde není kvalitní sklo (víte, koupit si láhev kvalitního burgundského vína a nemít k tomu vhodnou skleničku jsou vyhozené peníze), personál neumí vína nabízet a prodávat atd. Mým druhým úkolem tedy bylo vybavit zdejší inventář a v neposlední řadě vzdělat personál restaurace. Proto v



Sabráž - Zdeněk Sklenský

první polovině roku prošli někteří someliérskými kurzy REGNUM VINI. Bohužel výukové osnovy odborných hotelových škol se someliérství věnují okrajově nebo téměř vůbec, přestože znát nabízená vína, doporučit jednotlivá vína, v posledních řadách umět servis vína patřit, resp. by mělo patřit, k běžné praxi obsluhy dobré restaurace. Nikdo se nestane odborníkem ze dne na den, ale musím říct, že mezi absolventy se našli velmi šikovní lidé, ale záleží jen na nich, jak dál budou na sobě pracovat. V září absolvovali závěrečné zkoušky v úrovni Sommelier I.

**Na jaká vína se tedy můžete v Priessnitzových lázních těšit?**

Já sázím na malé regionální prestižní vinaře. Priessnitzovým lázním jsem tedy vytvořil, věřím, výjimečnou vinnou kartu, na níž se objevují vína šesti moravských vinařů, většina vín se vyskytuje pouze v těch nejlepších českých (pražských) restauracích. Je zde i 16 zahraničních vín z těch nejznámějších vinařských světových oblastí. Jsem přesvědčen, že si každý vybere, ať preferuje cokoli...

**Můžete být konkrétnější?**

Ochutnat můžete vína vinařství Milan Sůkala z Nového Poddvorova (jedno z nejlepších moravských vinařství, jehož vína jsou téměř nedostupná), vína ze SONBERKU, rodinného vinařství SPRINGER z Bořetic, čejkovická vína Pavla Červenky, vína společnosti

Vinslekt Michlovský (to sice není malý vinař, ale dají se tady najít nádherné kousky, které zde nabízím) a slámová vína od Oldy Drápa staršího. Co se týká zahraničních vín, tak jsou zde vína z Francie, a to konkrétně z Bordeaux, Burgundska, Champagne či Alsaska, Itálie je zde zastoupena Toskánskem, je zde německý Riesling atd. Všichni se mohou podivat do vinné karty Restaurace 1837, kde se dozví úplně vše...

**Čím je tedy vinná karta výjimečná?**

Především jsme kladli důraz na zastoupení co nejvíce stylů jednotlivých vín, i když vše zde samozřejmě není. Dalším asi nejzajímavějším bodem jsou vína na skleničku, kdy můžete ochutnat jednotlivá vína vybraná z vinné karty. Tedy žádná rozlévaná „no name“ vína nevalné kvality, ale doopravdy možnost ochutnat vybrané víno. Kromě klasické 1 dcl nabídneme i degustací vzorek. Pokud si každý zákazník, který přijde na večer, dá dvě deci vína, udělá pro své zdraví velmi mnoho a zároveň má možnost ochutnat zajímavá vína. Pokud tak učiní, budeme moci tuto službu v budoucnu rozšířit a nabídka bude pestřejší. Taková služba je vcelku výjimečná, tak si ji nenechte ujít... Ještě bych zmínil archiv moravských červených vín. Je jich zatím pouze pět, ale tyto vína vyvracejí zažitý (velmi špatný) názor, že moravští vinaři neumějí vyrobit kvalitní červené víno! Je to mimořádná kolekce moravských červených vín, která se bude nadále rozšiřovat...

**Propagujete moravská vína, ale přesto máte jednu „mimomoravskou“ vášeň...**

Celý profesní život se věnuji kvalitním moravským vínům, ale máte pravdu, že moji vášni je Champagne. Tu vás už nešlo přehlížet, a proto jsem se začal úzce specializovat i na tuto nádhernou a slavnou oblast. Dle mého názoru „vína ze Champagne“ jsou nejúžasnějším vinným nápojem vůbec a zatím jsem nenašel nic, co by se tomu jenom vzdáleně podobalo...

**Budete nabízet i lázeňským hostům možnost řízení degustace?**

Ano je to mým cílem. Chtěl bych nabídnout lázeňským hostům degustaci vín formou vzdělávacích seminářů. Každý seminář bude mít nějaké vinné téma, kde se pokusíme jít trochu do hloubky. Mým cílem je, aby návštěvník semináře se něco zajímavého dozvěděl a zároveň ochutnal cca 10 různých vín.

**Jaká bude cena těchto vinných seminářů?**

Ceny budou různé podle daného tématu a také degustovaných vín. Navíc cena vstupného se bude odečítat od případného nákupu jednotlivých vín (prodejní ceny budou stejné, jako byste navštívili dané vinařství, nebo nakupovali na e-shopu, což je zajímavá nabídka). Výhodou těchto seminářů je, že při nákupu těch deseti vín Vás to většinou stojí 10x více než ten seminář. Máte možnost ochutnat a později si vybrat to, co Vás zaujme za desetinou cenu. Víte, já ochutnám měsíčně cca 300 vín, kdybych měl vše, co ochutnám, kupovat po láhvi, tak bych asi nemohl mít tak velkou rodinu... Proto tyto vinné semináře jsou úžasně v tom, že nekupujete zajíce v pytli (v případě nákupu vín domů), šetříte peníze a ještě se něco zajímavého dozvíte...

**Na co se mohou těšit hosté lázní v nejbližší době?**

Už 23. října, pokud bude zájem, proběhne na Zimní zahradě vinný seminář na téma „Réva vinná a její Terroir“ a o den později 24. října na téma „poznej Champagne“. Tento seminář bude o trochu dražší, ale určitě stojí za to a doporučuji ho všem... Vše podstatné bude na plakátech a prodej vstupenek (je zde omezený počet míst) bude probíhat v Restauraci 1837.

**Nová a zajímavá vinná karta, degustací večery, to jsou jistě pro milovníky vína příjemné zprávy. Co by na to ale asi řekl Priessnitz?**

Ovšem. Vy narážíte na jeho striktní životosprávu a léčbu pramenitou horskou vodou právě v protikladu se Schrothem, který v nedaleké Dolní Lipově léčil vinem. Slyšel jsem, že byli konkurenti, takže si dovedu představit, že Priessnitz by tehdy asi příliš nadšen nebyl. Ale dnes bychom mu snad vysvětlili pozitivní účinky látek obsažených ve víně (které jsou vědecky potvrzené) na zdraví člověka a dal by si říct. A doufám, že hosté Restaurace 1837, si dají říct také...

Za rozhovor děkuje Věra Janků

## TÝDEN VINCENZE PRIESSNITZE

Inspirojte se přírodou

14. - 20. 10. 2013

**pondělí 14. října**

Přednáška - Doc. MUDr. Dobroslava Jandová  
„Výjimečnost prostředí Priessnitzových lázní“  
Vstup ZDARMA, 19:00 hodin - Videokavárna Sofie  
Komorní koncert pěveckého sboru FLORIAN  
Vstupné 80,- Kč, 20:30 hodin - Zrcadlový sál

**úterý 15. října**

Přednáška - Mgr. Jiří Glabazňa  
„Prameny Studničního vrchu“  
Vstup ZDARMA, 19:00 hodin - Videokavárna Sofie  
Společenský večer s tancem  
Vstupné 50,- Kč, 20:30 hodin - Zimní zahrada

**středa 16. října**

Karnevalový rej dětí se skupinou Iva a Luďa  
Vstup ZDARMA, 14:30 hodin - Zimní zahrada  
Přednáška - MUDr. Jana Mendelová  
„Balneologie jako fenomén“  
Vstup ZDARMA, 19:00 hodin - Videokavárna Sofie  
Taneční večer s Karaoke - zajímavé ceny  
Vstupné 50,- Kč, 20:30 hodin - Zimní zahrada

**čtvrtek 17. října**

Přednáška - Mgr. Michal Kalina  
„Unikátní Priessnitzovy metody“  
Vstup ZDARMA, 19:00 hodin - Videokavárna Sofie  
Koncert COMBO SA  
Vstupné 50,- Kč, 20:30 hodin - Zimní zahrada

**pátek 18. října**

Otevírání odpočívadla Svornost s Priessnitzovou sprchou  
15:00 hodin - odchod od Sanatoria Priessnitz  
Přednáška - prim. MUDr. Jaroslav Novotný  
„Nahlédnutí do historie“  
Vstup ZDARMA, 19:00 hodin - Zimní zahrada

Na kus řeči s doktorem Kubíkem a taneční večer s předáním ocenění Lázeňským pramenům  
Vstupné 50,- Kč, 20:00 - Zimní zahrada

**sobota 19. října**

Klavírní recitál Petra Tučnicka  
Vstup ZDARMA, 10:00 hodin - hala sanatoria Priessnitz  
Křest Lázeňského expresu s Horskou kapelou  
11:00 hodin - před sanatoriem Priessnitz  
Slavnostní otevření věžičky Priessnitz  
13:00 hodin - hala sanatoria Priessnitz  
Prohlídka lázní s průvodcem  
14:00 hodin - před Sanatoriem Priessnitz  
Taneční večer s ukázkami společenských tanců ochutnávkou vín a předáním ocenění HOTEL ROKU 2013  
Vstupné 50,- Kč, 20:30 hodin - Zimní zahrada

**neděle 20. října**

Otevření kaple a hrobky Vincenze Priessnitze  
10:00 hodin - hrobka Vincenze Priessnitze  
Klavírní recitál Petra Tučnicka  
Vstup ZDARMA, 13:00 hodin - hala sanatoria Priessnitz  
Lázeňské otázky - setkání s managementem  
Vstup ZDARMA, 14:00 hodin - Zimní zahrada  
Divadelní představení KDO SE BOJÍ POSTELE  
Vstupné 60,- Kč, 19:00 hodin - Kongresový sál

Dárek při příjezdu:

# SAUNOVACÍ KILT

## Silvestrovský pobyt

6-denní pobyt (5 nocí) v termínu 27. 12. 2013 - 3. 1. 2014

### cena od 6 670 Kč

**pobyt zahrnuje:**  
5x ubytování, 5x stravování formou polopenze (rautová snídaně), společenské a kulturní pořady, silvestrovský večer, lázeňský poplatek, lázeňské procedury:  
1x masáž lávovými kameny částečná, 1x koupel se skořicovým olejem s rakytínkem, 1x bazén s vířivkou  
+ 500 Kč kredit na procedury dle vlastního výběru  
+ bonus 1x saunový svět (60 min) a silvestrovské bruslení zdarma

**Silvestrovský program 27. 12. 2013 - 3. 1. 2014 zahrnuje:**

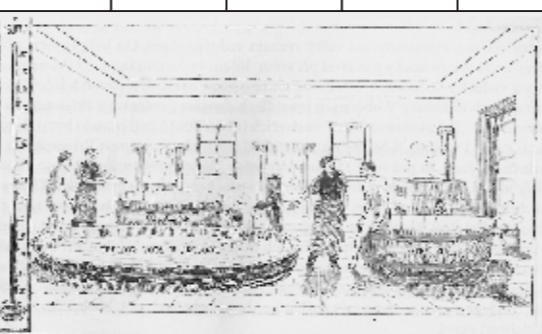
- SPOLEČENSÍ VEČER NA UVÍTANOU
- NOC S PARTYŠKOU A HVĚZDAMI HUDEBNÍHO NEBE
- „THE BACKWARDS“ - VYSTOUPENÍ NEJLEPŠÍHO REVIVAL BANDU BEATLES NA SVĚTĚ
- FILMOVÁ NOC
- DIVADELNÍ VEČER
- MORAVSKÝ VEČER - OCHUTNÁVKA MORAVSKÝCH VÍN A CIMBÁLOVKA
- SILVESTROVSKÝ VEČER - TANEC, HUDBA, OHŇOSTROJ S HUDBOU
- RECITÁL MILANA DROBNÉHO
- SPOLEČENSÍ VEČER NA ROZLOUČENOU
- a další...

V ceně pobytu je Silvestrovský večer 31. 12. ve stylu tance a hudby se silvestrovskou večerí v podobě slavnostního rautu, sektem a novoročním ohňostrojem.

**Pobyt je možno si zakoupit také v 7 a 8 denní variantě.**



POMŮCKA: AOM, MEA, MTU, VEET	INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO	DŮM KULTURY ZKR.	CHORVATSKÝ OSTROV	PŘEDNÍ STRANA MINCE	ROZSÁHLÁ POLE	ELIŠKA DOMÁCKY	MĚKKÁ TÓNINA	ZNAČKA PRAČÍHO PRAŠKU	TÍM SPÍŠE NE	HLAS ŽÁBY	ROSTLINA OLEJNINA	AUTO-VÝBAVA	STRANA ZKR.	OPAK MRTVÉHO	ZVOLÁNÍ TOREADORA	PORÁŽKA V BOXU ZKR.	ČESKÝ AUTOMOBILOVÝ ZÁVODNÍK	ROČNÍ OBDOBÍ MN. Č.
ODPÁLENÍ					JMÉNO HERCE FIALY				KOMUNIST. STRANA SOVĚT. SVAZU BÝV. ZKR.				DOSTIHOVÝ JEZDEC					
NAŘÍKAVÁ					PAPOUŠEK MUSLIMSKÉ NÁBOŽENSTVÍ				DEPILAČNÍ KRÉM SPOJKA				JMÉNO ZPĚVAČKY ČSÁKOVÉ SOUHLAS					
	OBOJZIVELNÍK	1. DÍL TAJENKY HLAS KUKAČKY															CITOSLOVCE VZTEKU MASO ANGLICKY	
MINISTERSTVO KULTURY ZKR.			KOČKOVITÁ ŠELMA BÝV. JEDN. TLAKU			CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO DRUH PEPŘE				INICIÁLY TENISTY AGASSIHO			ZESÍLENÝ ZÁPOR OBYVATELSTVO				MOJE LATINSKY TIT. DOKTOR VĚD ZKR.	
KRASOBRUSLAŘSKÝ SKOK					SOLMIZAČNÍ SLABIKA RADOŠTNÝ POKŘÍK		NEPRAVDY			NEVOLNO				ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK ŘÍMSKÝCH 8			HRDLO ZASTAR.	ČÁSTI HMOTY
NÁSTRAHA PYTLÁKA					HONOSNÝ PLÁŠT MOTOROVÉ PRAVIDLO						CHEM. ZN. LITHIA			BRÁNA ZNAČKA ČESKÝCH MOTOCYKLŮ				
KURKU-MOVNÍK																		
	POHYB VZDUCEM PO ODRAZU	DRAMA KAR. ČAPKA OTÁZKA 3. PÁDU				BÝVALÝ EVROPAN MALÁ OSA						VÝKONNOSTNÍ STUPEŇ V DŽUDU	SPZ PRAHY INTERNÁT HOVOR.				PŘEDLOŽKA SOUBOR NOREM	
SPORTOVNÍ KLUB ZKR.			KULEČNÍKOVÁ HŮL ZNAČKA AUTOMOBILU														HLÍNA UKAZOVACÍ ZÁJMENO	
AROMATICKÁ BYLINA					AKCIOVÁ SPOLEČNOST ZKR. VKOPNUTÍ			ČÁST TRASY	OSTROV VE STŘEDNÍM MOŘI		CIZOKRAJNÁ BOROVICE INIC. ZPĚV. LANDY					PODNOSY TĚLOCVIČNÉ ÚKONY		
ZNAČKA PRAČÍHO PRAŠKU				KARDINÁL MILOSLAV ??? HORNINA					INIC. HERCE KOHOUTA TVOR PLUČÍ KREV	SILNÉ VÁT							HLESNUTÍ OTŘENÍ	BEZ OSTATNÍCH ČÁST KROVU
BÝVALÁ RUSKÁ PONORKA						ZÁMEZÍ MN. Č. NÁZEV HLÁSKY Z					ZNAČKA LUMENU FRANCOUZ. LET. SPOL.		OPAK KŘÍVOSTI MINIS. OBRA- NY ZKR.					
	INICIÁLY MODERÁTORA ANDĚLA	SVÁZENÍ OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL				LIDOVÉ OSLOVENÍ PAPEŽE PŘEDLOŽKA					INIC. HER. MANDLOVÉ ČESKÁ TELEVIZE			ČÍNSKÝ LIT. Soudce INIC. HERCE VYDRY			NAROZEN ZKR. ADOPTIVNÍ PÉČE ZKR.	
2. DÍL TAJENKY																		MOJE ŽEN. ROD
PLOŠNÁ MIRA SLOVEN.						CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO				KÓD LETIŠTĚ MONTEPEUEZ								INICIÁLY ZPĚVAČKA MLÁDKA



Dr. Med. TH. ED. KURTZ v roce 1835 v knize O hodnotě léčebné metody studenou vodou napsal: „Každý, kdo zná Priessnitz, musí uznat, že je to rozený lékař a že se v něm spojují dvě vlastnosti: ...“ dokončení v tajence

## BUDE TURNAJ ATP V JESENÍKU?



Poháry pro vítěze soutěží Priessnitz Tenisu Cupu 2013

Tak touhle otázkou se s nadsázkou zabývají organizátoři již jedenáctého ročníku tenisového turnaje PRIESSNITZ CUP, který je již tradičním závěrem tenisové sezony v Jeseníku. Letošní ročník svým obsazením pomyslně sahá na nejvyšší mety, a to třeba i účast v seriálu turnajů ATP...

A teď vážně! Tenisový turnaj si nemohl vybrat lepší termín, než byl nádherný sobotní den 7. září, který již od samého rána prozářily podzimní teplé sluneční paprsky. Kurty dobře uválčovány, lajny správně nalajnovány a míče připraveny. Tak nějak vypadalo sobotní ráno, které sportovně navazovalo na společenský páteční večer, jehož hlavním cílem kromě spřátelení všech hráčů bylo samotné losování. Pořádnou šňávu dodala společenskému večeru sázková kancelář, která se po losování otevřela a byla tak zajímavou novinkou letošního ročníku PS CUPu. Sázet mohli hráči během turnaje na všechny zápasy a do večerní dražby si tak zajistit potřebný obnos finančních prostředků. Dražily se poskytnuté dary, služby nebo zážitky. Turnaje se zúčastnilo celkem 24 dvojic, a to bez ohledu na stáří, výkonnost a pohlaví.

Postupem času zůstávaly v hlavní soutěži jen ty kvalitnější nebo sehraňší páry, páry disponující významnou vytrvalostí a odolností. Není náhodou, že tento turnaj patří mezi nejnáročnější amatérské turnaje letošního tenisového kalendáře. Výjimečnost tohoto sportovně-společenského svátku podtrhla i skutečnost, že poprvé v historii vyhrál soutěž čtyřher „tříčlenný pár.“ Jak k tomu došlo?

„Je málo turnajů, které se mohou pochlubit tak vysokou kvalitou sportovních výkonů a zároveň vysokou úrovní charakteru jednotlivých hráčů. Dovedete si představit, že na turnaji, kde se bojuje o hodnotné ceny, zápisy na putovní pohár a prestiž, dokáží finalisté akceptovat výměnu partnerů v jednom z páru, a to vzhledem ke zranění vítězného semifinálového týmu? Takovou ukázkou sportovního fair-play určitě na okruhu ATP nevidíte. A to je jeden z argumentů proč bychom rádi rozšířili okruh ATP turnajů o naši jeseníckou specialitu,“ objasnil s nadsázkou feditel turnaje Mgr. Tomáš Rak. Vítězný pár v turnaji čtyřher je tedy poprvé v historii tříčlenný. Berte to jako pozvánku na příští 12. ročník tenisového turnaje PRIESSNITZ CUP 2013, který se uskuteční v areálu Priessnitzových léčebných lázní v termínu 6. září 2014.

(dm)



## DIETNÍ SESTRA RADÍ... Vláknina a její význam ve výživě

Vláknina byla dlouho řazena mezi látky pro lidské tělo nevyužitelné, proto se také předpokládalo, že ji člověk k výživě nepotřebuje a je dokonce lépe ji z potravy odstranit. V posledních 20-30 letech 20. století se ale ukázalo, že vláknina má na organismus člověka velmi pozitivní vliv a může sehrávat významnou úlohu i v prevenci civilizačních chorob. Vláknina je definována jako složka potravy většinou rostlinného původu, která není štěpitelná trávicími enzymy člověka ve střevě, a která se v tenkém střevě nevstřebává. Jedná se proto o látku, které jsou nestravitelné a nevyužitelné jako primární zdroj energie.

### Dvě formy s různou působností

Vláknina se posuzuje podle rozpustnosti ve vodě a můžeme ji tedy rozdělit na rozpustnou (měkká vláknina, bobtnavé látky) a nerozpustnou (hrubá vláknina, plnidla). Zatímco rozpustná vláknina má schopnost absorbovat vodu (bobtnat) a je hlavním substrátem pro bakterie účastnící se trávení sacharidů v tenkém a (především) v tlustém střevě, nerozpustná vláknina se ve vodě nerozpouští. Mezi rozpustnou vlákninu řadíme: pektiny, guar, agar, gumy a slizy, dále polysacharidy mořských a sladkovodních řas. Hemicelulóza je na pomezí obou druhů vlákniny (částečně rozpustná). Do skupiny nerozpustné vlákniny patří celulóza a lignin. K čemu potřebujeme vlákninu? Působení vlákniny na lidský organismus můžeme shrnout do několika základních bodů:

- \* Má vliv na trávení a vstřebávání sacharidů v tenkém střevě (rozpustná)
- \* Reguluje vstřebávání tuků a cholesterolu v tenkém střevě (rozpustná i nerozpustná)
- \* Způsobuje zvětšení střevního obsahu (rozpustná i nerozpustná)
- \* Ředí toxický obsah střeva (rozpustná i nerozpustná)
- \* Upravuje rychlost průchodu tráveniny trávicím ústrojím
- \* Ovlivňuje vstřebávání vitamínů a minerálních látek

### Vláknina slouží především jako prebiotikum

Znamená to, že působí jako substrát pro bakterie, které mají prospěšný účinek pro lidský organismus. Vláknina sehrává v naší stravě velice důležitou roli nejen jako součást zdravé stravy, ale také jako prevence závažných onemocnění. Mezi nejzávažnější patří kolorektální karcinom a kardiovaskulární onemocnění. V poslední době se význam působení vlákniny zaměřuje především na využitelnost různých druhů vlákniny různými mikroorganismy, a to jak vlastními, tak probiotickými bakteriemi dodávanými v nadbytku organismu.

**Role v prevenci kolorektálního karcinomu**  
Nejčastějším nádorem v České republice (vyloučíme-li

tmavé nádory kůže) je u mužů rakovina plic a u žen rakovina prsu. Druhým nejčastějším maligním onemocněním u obou pohlaví je pak rakovina tlustého střeva a konečníku (kolorektální karcinom), s níž zaujímá Česká republika dokonce první místo na světě. Účinnost vlákniny je možné doložit na odborných studiích a sledování. Například v 80. letech, kdy se začala vláknina poprvé izolovat, provedli odborníci z pražského IKEMu pokus na 20 dobrovolnících. Dobrovolníkům byla k jejich normální stravě (nezměnili stravovací zvyklosti) přidávána vláknina, jejíž množství odpovídalo ½ kg jablek denně. Již za dva týdny jim výrazně poklesla hladina cholesterolu v krvi, na konci pokusu za 6 týdnů byla už nižší o více než 10 %. Pravidelná konzumace ovoce a zeleniny je proto důležitou součástí (nejen) stravy při zvýšené hladině cholesterolu (samozřejmě spolu s dalšími nezbytnými zásadami).



### Vláknina v ovoci a zelenině snižuje riziko infarktu

Riziko rozvoje aterosklerózy a kardiovaskulárních onemocnění samozřejmě nesouvisí jen s cholesterolem, ale s řadou dalších rizikových faktorů. Tento fakt dokumentuje jedna z největších epidemiologických studií ve Spojených státech amerických „US nurses study,“ která přinesla základní informace o vlivu konzumace ovoce a zeleniny na relativní riziko infarktu myokardu. Na jejím základě můžeme říci, že 5 a více porcí ovoce a zeleniny (hlavních zdrojů vlákniny) denně statisticky významně snižuje pravděpodobnost prvního infarktu.

Odborná literatura vláknině a jejímu vlivu na kardiovaskulární systém ne vždy věnuje dostatečný prostor. Objevuje se však stále více prací, které potvrzují její nezastupitelné místo v naší stravě, a to i s ohledem na problematiku kardiovaskulárních chorob, jež stále patří k nejčastějším příčinám úmrtí u nás. Ve svém jídelníčku tedy na vlákninu rozhodně nezapomínejte!

Lenka Provázková Dis.  
nutriční terapeut

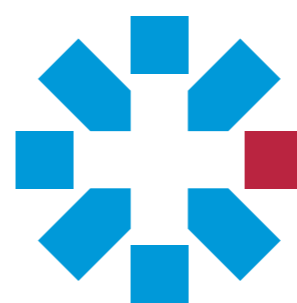
# Pečujete o své zdraví? Využijte Bonus Plus

Získejte příspěvek až 500 Kč na vybrané aktivity



## Vaše zdraví v bezpečí

Kód pojišťovny: 205  
Infocentrum: 810 800 000  
[www.cpzp.cz](http://www.cpzp.cz)



**Česká průmyslová  
zdravotní pojišťovna**