

Čeladenská fontána

Zpravodaj BESKYDSKÉHO REHABILITAČNÍHO CENTRA

1, 2 / 2022, ročník XIV.



Časopis ČELADENSKÁ FONTÁNA je vydáván pro zaměstnance, klienty a partnery Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné. Cílem Fontány je přinášet informace všem, kteří se chtějí dozvědět více o tom, jak zde, na úpatí Ondřejníku, pomáháme těm, kteří potřebují upevnit zdraví. Je to jednoduché: díky zdejším mimořádně příznivým klimatickým podmínkám a vysoké úrovni rehabilitační péče je BRC vyhledávaným zdravotnickým zařízením s výbornou pověstí. Za neopakovatelnou a dnes velmi vzácnou atmosférou rodinných lázní k nám jezdí pacienti z celé republiky. Tímto zveme i vás. Všechna vydání Čeladenské fontány najdete také na www.brc.cz.

V BRC ČELADNÁ MŮŽEME LÉČIT NEBO ZMÍRNIŤ OBTÍŽE POST-COVIDOVÝCH PACIENTŮ

*Kdy je to možné? Jak postupovat při žádosti o léčbu? Na koho se obrátit?
Informace pro pacienty a lékaře najdete na dalších stranách...*



Tento Léčebný dům Dr. Storch I se stejně jako ostatní budovy v areálu Rehabilitačního centra Čeladná nachází v parku, který volně přechází do smíšených lesních porostů na jižním úpatí masivu Ondřejníku v Beskydech. Mimořádně příznivé přírodní podmínky a tradičně výborná rehabilitační péče jsou základními kameny na cestě pacientů ke zdraví.

V BRC ČELADNÁ MŮŽEME LÉČIT NEBO ZMÍRNIŤ OBTÍŽE POST-COVIDOVÝCH PACIENTŮ

Pro pacienty, kteří prodělali onemocnění covid-19, jsme přizpůsobili rehabilitační program tak, abychom jim pomohli léčit nebo zmírnit nejčastější následné obtíže. Dle našich současných zkušeností se následné obtíže daří rehabilitací zmírňovat. Podmínkou ke schválení žádosti o léčbu je hlavní diagnóza onemocnění pohybového, oběhového nebo nervového ústrojí, jako vedlejší diagnóza post-covidové obtíže.

NEJČASTĚJŠÍ OBTÍŽE

Naše zkušenosti z průběhu léčby pacientů v předchozích dvou letech ukazují, že u pacientů s těžším průběhem onemocnění covid-19 přetrvávají řadu měsíců po odeznění akutních příznaků různé obtíže. Může se jednat o pokles celkové dechové, tělesné a psychické kondice, únavový syndrom, bolesti kloubů, svalů a hlavy, zhoršené periferní prokrvení končetin a komplikace u chronických onemocnění.

Post-covidovým pacientům můžeme pomoci zmírnit jejich obtíže a léčit je. Máme dlouhodobé zkušenosti i prostředky, jak zlepšit prognózu pacientů s chronickým onemocněním. Rehabilitujeme onemocnění plicní, srdeční, cévní, neurologická a metabolická (například diabetes).

SPECIÁLNÍ REHABILITACE

Cílem speciálně zaměřené léčebně rehabilitační péče je zlepšení a úprava dechové kondice, celkové zdatnosti a vytrvalosti a nastavení postury umožňující optimální dechovou funkci. Dále podpora srdečně-cévního systému, zvýšení a udržení svalové síly, rovnováhy a trofiky a předcházení svalovým bolestem, inaktivitě a snížené pohybové kapacitě při dušnosti. Celkové zlepšení fyzické a psychické kondice pacientů a snížení rizikových faktorů u chronických onemocnění.

Poskytujeme komplexní pohybovou léčbu, provádíme kineziologické vyšetření, individuální i skupinovou fyzioterapii včetně dechových cvičení, oxygenoterapii, inhalace a uhličité koupele pro lepší



Léčebně rehabilitační péče začíná v den přijetí pacienta vstupní prohlídkou u lékaře, který mu podle aktuálního zdravotního stavu navrhne individuální léčebný plán. Jednou ze základních procedur je individuální fyzioterapie (na snímcích), při které se fyzioterapeuti zaměřují na konkrétní pohybové potíže pacientů.

prokrvení těla. Využíváme také kognitivní terapii a relaxační techniky. Samozřejmostí je edukace pacientů pro další potřebný individuální program a nutriční poradenství.

INFORMACE PRO PACIENTY

Pro pacienty, kteří prodělali onemocnění covid-19, jsme přizpůsobili rehabilitační program tak, abychom jim pomohli léčit nebo zmírnit nejčastější následné obtíže. Podmínkou ke schválení žádosti o léčbu je hlavní diagnóza onemocnění pohybového, oběhového nebo nervového ústrojí, post-covidové obtíže jako diagnóza vedlejší.

INFORMACE PRO PRAKTICKÉ LÉKAŘE A AMBULANTNÍ SPECIALISTY

V BRC Čeladná přijímáme post-covidové pacienty k rehabilitační léčbě. Ve formuláři „*Návrhu na léčebně rehabilitační péči v odborné léčebně*“ je třeba uvést jako hlavní diagnózu onemocnění pohybového, oběhového nebo nervového systému.

Nemoci, u kterých poskytujeme rehabilitační léčbu:

Nemoci oběhového ústrojí - stavy po operacích srdce (aortokoronární angioplastiky, bypassy), stavy po infarktech, ischemická choroba srdeční, hypertenze, apod.

Nemoci pohybového aparátu - stavy po ortopedických operacích s použitím kloubních náhrad, stavy po úrazech a operacích s traumatickým poškozením měkkých tkání a kostí, amputacích končetin, osteoporóza, artrózy velkých kloubů, revmatická onemocnění, bolesti zad, skoliózy, stavy po operacích v oblasti páteře atd.

Nemoci nervové - bolestivé kořenové syndromy vertebrogenního původu, stavy po cévních mozkových příhodách, stavy po poraněních a operacích periferního nervstva provázené poruchami hybnosti, roztroušená skleróza, chabé obrny a polyneuropatie, Parkinsonova choroba a další.

TYPY NÁVRHŮ NA LÉČBU

V návrhu na léčebně rehabilitační péči v odborné léčebně se ještě uvádí jeden ze tří typů (typ I, II, III):

I. Překlad z lůžka na lůžko - návrh vystavuje lékař při hospitalizaci. Nástup na léčbu je do 10 kalendářních dní od data vystavení návrhu v den ukončení hospitalizace. Termín nástupu na rehabilitaci musí domluvit oddělení nemocnice se staniční sestrou BRC.

II. U tohoto typu návrhu doporučí lékař při hospitalizaci začátek rehabilitace až po určitém počtu dní po propuštění z nemocnice. Návrh vystaví vždy lékař při hospitalizaci. Termín nástupu na rehabilitaci musí do-



mluvit oddělení nemocnice se staniční sestrou BRC. Délka platnosti návrhu je 1 měsíc od data schválení pojišťovnou.

III. Návrh na rehabilitaci pacienta indikovaného k rehabilitační léčbě z vlastního sociálního prostředí (z domova). Délka platnosti návrhu je 3 měsíce od data schválení pojišťovnou. Tento návrh vždy vypisuje praktický nebo odborný lékař.

Postup při podávání návrhu na léčebně rehabilitační péči v odborné léčebně, formulář návrhu a další informace pro lékaře i pacienty jsou uvedeny na www.brc.cz/hospitalizace. Na www.brc.cz/procedury je uveden přehled všech poskytovaných procedur.

Prosíme Vás o spolupráci: Předajte tuto informaci všem, jimž by mohla pomoci - Vaším blízkým, přátelům a také praktickým lékařům, kteří se v současnosti nejčastěji setkávají s pacienty, kteří covid-19 prodělali a dlouhodobě u nich přetrvávají obtíže. Děkujeme.

KONTAKT: Rehabilitační centrum Čeladná;
739 12 Čeladná 42; tel. 552 533 211; info@brc.cz;
www.brc.cz

MĚNÍME SE?

Nový seriál o marketingové strategii budování značky BRC Čeladná

Andrea Anderle Adamová
Blanka Ochmanová

Ano, měníme se. Jistota, že se mění časy i my sami je už obsahem dávného latinského přísloví „Tempora mutantur...“ Zrovna tak se mění svět kolem nás a mění se i prostředí, ve kterém působí naše rehabilitační centrum. Na některé změny reagujeme a některým se snažíme předcházet.

Naším hlavním cílem je být první volbou pro rehabilitační léčbu pacientů z Moravskoslezského, Olomouckého a Zlínského kraje a pro jejich praktické i odborné lékaře. Nyní přišel čas na změny, které nám na cestě k tomuto cíli pomohou ujit další symbolické kroky. Tento seriál článků v Čeladenaské fontáně bude změny postupně představovat.

Díl druhý: PĚKNĚ POPOŘÁDKU

Již od podzimu minulého roku se na nás návrhy změn začaly doslova valit a ani v dalších měsících to nebude jinak. Pokračujeme ve spolupráci s různými pracovníky firmy Better Marketing podle toho, jak si podle své specializace rozdělili jednotlivé úkoly mezi sebou. Vedeme intenzivní komunikaci a několikrát jsme se také sešli ve větším počtu na obou stranách při on-line vysílání. V tomto dílu našeho seriálu představíme alespoň rámcově jednotlivé kroky, které jsme dosud provedli, především ty, které nejsou vidět „na první pohled“.

JEDNA ZMĚNA ZA DRUHOU

Duben 2021: Naše spolupráce s pracovníky firmy Better Marketing započala osobním setkáním u nás v Čeladné. Už o měsíc dříve jsme obdrželi sadu strategických otázek – bylo jich celkem 14 a týkaly se „obrazu“, představ o fungování rehabilitačního centra v horizontu dalších pěti let. Odpovědi si jako první rozmysleli a formulovali ředitel rehabilitačního centra Milan Bajgar a jeho kolega Roman Dudys. V oddělení rozvoje a marketingu jsme dostali za úkol vypracovat „naši“ verzi. Při osobním setkání jsme o většině odpovědí diskutovali a návštěvníci z Betteru si také doslova „očíchali“ naše prostředí, prošli si areál a vyfotografovali, co je zaujalo. Na schůzce jsme se také domluvili na prioritách, které by se měly řešit nejdříve. Nejvyšší přednost dostaly webové stránky rehabilitačního centra (redukce stávající struktury a obsahu, současně tvorba zcela nového webu), prioritou číslo dvě se stal navigační systém v prostorách léčebného domu Kněhyně, kterou čekalo malování.

STRATEGICKÉ OTÁZKY

Pro ilustraci, jak vypadaly strategické otázky a některé varianty odpovědí na ně, vybíráme ze 14 zmiňovaných tří.

- V čem jste nyní výjimeční?

Umístěním areálu v přírodě, menší velikostí zdravotnického zařízení a rozdělením lůžkové kapacity do více budov s menšími odděleními do 50 lůžek. Pocitově to vyvolává dojem rodinného prostředí, které podporuje důvěru v kvalitu péče. Osobní přístup k pacientům, známe pacienty jménem. Jsou pro nás výjimeční.

- V čem chcete být výjimeční za 5 let?

Kapacitou jednolůžkových pokojů, kvalitou péče, doplňkovými službami. Zajímavými programy pro samoplátce (včetně hotelového wellness programu v apartmánech nového domu Kristián).

- Co chcete, aby se klientovi vybavilo, pokud za 5 let řekne „BRC“ v nejvýše 3 slovech?

Varianty odpovědí: Mimořádně mi pomohli. Návrat ke zdraví. Rehabilitace v horském prostředí.

KOMUNIKAČNÍ A MARKETINGOVÁ STRATEGIE

Červenec 2021: Odsouhlasili jsme grafické úpravy loga, které budeme používat v tištěných materiálech i na webu. Letáky postupně procházejí obsahovou i grafickou „revizí“ podle toho, jak nám docházejí a je třeba jejich novou tiskovou podobu připravit v grafickém studiu jako podklad pro komerční tiskárnu. Týká se to především „modrého“

letáku se základními informacemi a formulářů různých dárkových poukazů, které pro nás mnoho let stejně jako další materiály zpracovává ostravská firma Upgrade.

Září 2021: Na základě výsledků předchozích jednání jsme obdrželi materiál s názvem *Komunikační a marketingová strategie*. Tento dokument definuje jednotný, dlouhodobý komunikační styl, který pomůže budovat silnou a ucelenou značku. Vychází například z těchto předpokladů: V textech i vizuálech pracujeme s pozitivní emocí. Ukazujeme, že jsme odborníci na rehabilitační léčbu a léčíme v krásném prostředí beskydské přírody. Používáme uvěřitelné a reálné fotografie míst i pacientů, pohledy na areál a z areálu, pacienty na procedurách, naše odborníky. Jedním z typických vizuálních prvků je modifikované logo, důraz na modrou barvu a nový font písma Proxima Nova.

FOTOGRAFIE, FOTOGRAFIE, FOTOGRAFIE

Říjen a listopad 2021: Díky pěknému počasí proběhla úspěšně první část fotografování a několik dalších týdnů nám zabral finální výběr nejvhodnějších snímků, které ještě v Betteru grafici finálně upravovali. Některé z nich už používáme v časopise, jsou také na našem webu a objevují se ve vysílání našeho televizního Info kanálu. Jsou to různé záběry z individuální fyzioterapie, cvičení na přístrojích Redcord, Balance-Traineru a Treadmillu. Dále máme snímky ze skupinového cvičení (i venkovního cchi-kungu), vodoléčby, v ambulanci přístroje SIS (Super Inductive Systém) a z Polaria. (Podrobnosti o průběhu fotografování v říjnu 2021 jsou uvedeny v prvním díle tohoto seriálu v Čeladenské fontáně 5, 6/2021, ke stažení je na www.brc.cz v Aktualitách.)

Jestli jste někdy pořizovali hodně snímků například z určité akce, určitě si vzpomenete, že nakonec se vám zdálo, že jich stejně není dost a nad archivem jste váhali, které vybrat. My jsme na podzim záměrně vynechali soustavnější fotografování budov a také některé procedury. Čeká nás tedy ještě druhá část fotografování, kterou předběžně plánujeme na květen, až bude příroda jarní a pěkně zelená. Z toho důvodu jsme též pozdrželi další úpravy nového informačního letáku.

ÚPRAVY WEBU A APLIKACE

Prosinec 2021: Další jednání se týkalo soupisu provizorních řešení a úpravy webových stránek a také všech aplikací, kterých se budou změny určitým způsobem týkat. Půjde také o náš časopis Čeladenská fontána, který by měl na přitažlivosti získat úpravou grafiky. Aplikacemi se v tomto případě



Novou fotografii máme též ze cvičení na přístroji Redcord.

rozumí například místa a předměty, na kterých se vyskytuje logo a budou se též postupně měnit tak, abychom vše provedli co nejúspěšněji. Na první pohled se to nezdá, ale aplikací je opravdu hodně. Kromě již zmíněného informačního letáku jsou to naše dva vnitřní televizní programy TV Ondřejka a Info kanál, placené prezentace na dalších webových stránkách, firemní obálky, dopisní šablony, parkovací karty, jmenovky zaměstnanců, elektronické formuláře v programu Lauryn, vnitropodnikové směrnice, magnetky, pohlednice, papírové obaly na oplatky, plastové a textilní tašky, světelná loga na některých budovách, pracovní oděvy...

SVĚTELNÝ PANEL

Jednou z viditelných změn bude během několika následujících měsíců obnova světelného panelu u vstupu na náměstí. Desky panelu už výměnu potřebují, plast je působením slunečního záření degradovaný a plán areálu už vůbec neodpovídá skutečnosti. Původně jsme zamýšleli využít upravenou variantu nové malované mapy areálu a budov, kterou již využíváme a posíláme ji například pacientům současně s pozvánkou k léčbě. Stejně

tak pomáhá v orientaci i řidičům sanitek, když se na časování zastaví s dotazem, do které budovy mají pacienta předat. Návrh je dílem grafika firmy Upgrade Jana Bujáka a stál ho také nemálo cest sem k nám, během nichž si budovy fotil ze všech úhlů, aby je vykreslil co nejvěrněji. S výměnou celého panelu čekáme též kvůli aktualizaci fotografií budov. Ty budou součástí letošního jarního fotografování a poté uvidíme, jakou koncepci panelu nám navrhnou poradci z Betteru.

CO JE UX ANALÝZA A PROČ JE DŮLEŽITÁ?

Leden 2022: Zkratka UX pochází z anglického *user experience* a znamená v překladu uživatelský zážitek. UX analýza se týká „uživatelské přívětivosti“ webových stránek, tedy toho, jak snadno a rychle se uživatel na stránkách orientuje a zda najde to, co hledá. Struktura webu a texty musí mít takovou formu a obsah, aby jim návštěvníci rozuměli a stali se z nich rychle naši spokojení „zákazníci“.

Základním pravidlem analýzy je vnímat web očima potenciálního zákazníka, umět pochopit jeho potřeby a vyjít mu vstříc. Podle analýzy uživatelské přívětivosti se vytváří návrh webu, který je současně v souladu s optimalizací pro vyhledávače - SEO. (SEO je zkratka anglického *search engine optimization*.

tion. V českém prostředí se používá výraz „optimalizace pro vyhledávače“ nebo někdy „optimalizace nalezitelnosti“. Je to soubor metod, které zajišťují přední místa ve vyhledávacích podle klíčových slov a přivádějí z nich na web návštěvníky.) Podle výsledků analýzy a zadání vlastníka webu se vytváří *wire frame* (angl., doslova přeloženo drátěný model). To je model webu, který zobrazuje jeho strukturu, jednotlivé položky a části webu a vztahy mezi nimi.

Také UX analytikovi jsme předtím, než se pustil do práce, museli odpovědět na určité otázky, těchto bylo dokonce 19. Některé se podobaly předchozím strategickým otázkám, další se ptaly například: *Proč mají lidé využít právě vaše služby (jet na rehabilitaci k vám)? Jsou vaše služby něčím jedinečné? Co na vás/vašich službách oceňují klienti? Kdo je vaše dnešní primární cílová skupina a jak se chová? Jaké problémy řeší?* Odpovědi na tento výběr by jistě dal dohromady i leckterý náš zaměstnanec, některé nám ale daly zabrat. Samozřejmě nemůžeme uvést všechny, ale můžeme prozradit, že podobné otázky se objevily v dotazníku pro zaměstnance, o němž bude řeč dále.

K zamyšlení byla i poslední otázka: *Měl bych ještě něco vědět o vaší firmě, webu či specifiku podnikání?*

Naše odpovědi: 1) Máme ještě další dva weby



Náš časopis Čeladenská fontána bude mít také novou titulní stranu, kterou zatím prozrazujeme jen z dálky...

(www.larawellness.cz; www.restauraceusestricek.cz), na které se dá ze stávajících stránek přejít kliknutím na tlačítko záložky nahoře na stránce. Restauraci i wellness s kavárnou provozujeme, jsou naše. 2) Budeme provozovat nový apartmánový dům Kristián a ubytování v něm (www.apartmanykristian.cz, uvažujeme o rezervačním systému propojeném s programem Lauryn LBIS4G). 3) Podnikání ve zdravotnictví je silně závislé na vnějším prostředí a regulacích vydaných státem; nemůžeme například ovlivnit počet uchazečů o studia zdravotních škol či lékařských oborů, nedostatek zdravotnického personálu nás často brzdí. (Poznámka: Situace na trhu práce se v souvislosti s válkou na Ukrajině změnila během několika dní. I z toho je vidět, jak změny vnějšího prostředí mohou rychle a nečekaně ovlivnit činnost našeho centra, aniž bychom je mohli ovlivnit my sami.)

JAK TO VIDÍ ZAMĚSTNANCI

Únor 2022: Toto byla akce viditelná pro zaměstnance, protože šlo o dotazník, který sestavili pracovníci Betteru přímo pro ně. My jsme ho doplnili o vysvětlující komentář a poprosili jsme kolegyně a kolegy, aby se jich co nejvíce průzkumu zúčastnili.

Jejich názory měly též napovědět, jakým směrem společně chceme v očích veřejnosti posouvat naši značku. (Značkou rozumíme například to, co si někdo nejdříve představí, když mu řeknete, že pracujete v Beskydském rehabilitačním centru v Čeladné.) Potěšila nás hojná účast, zpátky jsme dostali vyplněných 95 dotazníků, takže nám svoje názory sdělil téměř každý druhý zaměstnanec. Děkuje! Vyhodnocení některých otázek zařadíme do příštího pokračování tohoto seriálu, pracovníkům Betteru jsme ho předali druhý březnový týden.

A DALŠÍ ČINNOSTI

Únor 2022: Na to, jak byl tento měsíc krátký, bylo činností opravdu hodně. V Betteru připravovali kampaně na vyhledávacích Google a Seznam. Léčebný dům Kněhyně je vymalovaný a dostal zcela nový navigační systém, informační tabulky a nálepky – označení pracovišť, čísla pokojů, piktogramy na dveřích provozních místností. Kněhyně je v tomto směru připravená na květnovou akreditaci. Veškeré značení je s novými logy a s další novou zelenou doplňkovou barvou.

Konzultovali jsme provedení hlasování na facebooku o Cenu veřejnosti v loňské fotosoutěži a výherce jsme v přímém přenosu vylosovali. (Více v článku *Jedenáct statečných*). A pokračovali jsme v prozkoumávání aplikací, jejichž změny se budou provádět ještě několik dalších měsíců.



Ukázka nového označení místností v LD Kněhyně s upraveným logem a se zelenou doplňkovou barvou.

JE TO NUTNÉ??

Možná se ptáte, proč se tak rozepisujeme o činnostech, které jsou většinou neviditelné, ať už pro zaměstnance nebo pro pacienty našeho rehabilitačního centra? A je vůbec přestavba webových stránek důležitá nebo nutná? Seznamujeme čtenáře s těmito činnostmi právě proto, aby věděli, co se za novým webem bude skrývat, protože jeho nová podoba nutná je. Sice jsou – a stále převážně budou – našimi pacienty senioři, pro něž je internet někdy strašákem, kterému se vyhýbají, ale informace pro ně často zjišťují jejich děti, tedy další generace. A ta už to má jinak, vůbec nemluvě o vnoučatech dnešních sedmdesátníků.

Naše webové stránky mají více jak 50% návštěvníků z mobilních zařízení, z telefonů nebo z tabletů, a toto číslo bude v každém případě dále stoupat. Jestli jste někdy v mobilu prohlíželi stránky, které tomu nebyly přizpůsobené, asi jste je brzo opustili, nebo přinejmenším ztráceli trpělivost zvětšovat a zmenšovat text tak, abyste vůbec něco přečetli nebo viděli. Proto je nezbytností web, který „umí“ rozpoznat, zda jej prohlížíte z mobilu nebo z počítače. (Tzv. responzivní web, podle anglického výrazu *response* = odpověď, reakce, odezva. Je to způsob vytvoření HTML dokumentu, který zaručí, že zobrazení stránky je optimální pro všechny druhy zařízení). Stejný důvod vedl i k úpravě loga, které má nyní graficky „čistší“ a „čitelnější“ podobu. Jeho barvy ani dvě varianty (modrá a bílá) žádných změn nedoznaly.

Shrnuto: Změny nutné jsou, technologický vývoj nezastavíme a musíme na něj reagovat. Léčbu pacientů těmito změnám přizpůsobujeme průběžně, nyní nastal čas přizpůsobit nové době i naše informační nástroje. (Pokračování v dalším čísle.)

JIŽ TÉMĚŘ 130 LET „VLÁDNOU“ VE FRÝDKU-MÍSTKU KLEINWÄCHTEROVÉ

Petr Anderle



Tato pohlednice, znázorňující možný budoucí pokrok dnešního Frýdku-Místku, vyšla někdy v době před první světovou válkou a dodnes je velice ceněnou kuriozitou. Filokartisté (tak se nazývají sběratelé pohlednic) odhadují, že jich je asi šest nebo sedm mezi sběrateli, z nichž ani jeden nehodlá tuto unikátní pohlednici prodat. Podobné pohlednice vydávala i ostatní města – vždy tam byly nakresleny vzducholodě, balony, ponorky, letadla a často i stroje neznámého určení. Přitom v téže době, kdy vyšla tato pohlednice, mělo město neuvěřitelný poklad, o který bohužel přišlo. Jaký?

ZTRACENÝ POKLAD

Ve stejné době již několik let provozoval ve Frýdku fotoateliér (včetně obchodu s fotografickými potřebami) vyučený fotograf Josef Kleinwächter, při čemž mu zdatně pomáhala jeho manželka Filipína. V rodině se traduje, že ateliér otevřel někdy kolem roku 1895, jiné prameny uvádějí dobu dřívější. Sídlo firmy bylo na dnešní Třídě T. G. Masaryka vedle původní tiskárny Josefa Orla. Tehdy to byla ulice Franze Josefa, později Wilsonova.

Fotoateliér měl v dřevěném přístřešku sklad, jehož obsahem byly fotografické poklady daleko vyšší hodnoty, než je dnes ona historická pohlednice. Byly tam uloženy fotografické desky od samého vzniku firmy. Bylo jich obrovské množství.

ATELIÉR PO ZNÁRODNĚNÍ

Po znárodnění Kleinwächterova fotoateliéru v roce 1953, kdy vše převzalo lidové družstvo Fotografia, nebyl bohužel zájem vzácný archiv zachovat. A tak krabice s fotografickými deskami se postupně ztrácely, až celý sklad zmizel zcela. V té době v družstvu pracoval syn zakladatele Josef Kleinwächter. Ten se zde vyučil

fotografem a po dosažení plnoletosti závod vedl až do jeho znárodnění v roce 1953.

„Bylo mi tehdy strašně líto mého tatínka“, vypráví dnes další – už třetí – Josef z generace Kleinwächterů (*1949). Ten v roce 1991 založil znamenitou tiskárnu, nesoucí rodové jméno – dnes již Kleinwächter holding s. r. o. Samozřejmě, že má sídlo v centru Frýdku-Místku a od roku 1995 ve vlastní budově.

A pokračuje: „...tatínek (1904–1991) musel pracovat v družstvu Fotografia jako vedoucí zaměstnanec, bohužel s daleko nižším platem než ostatní, i když jeho přínos byl nesporný. Jako bývalý živnostník musel pracovat až do svých 72 let, aby mu vznikl nárok na důchod. Z toho ty poslední dva roky byl dost nemocný, vím to, protože jsem mu chodil pomáhat...“ dodává vnuk zakladatele firmy. Ateliér byl zrušen a zbourán v roce 1982.

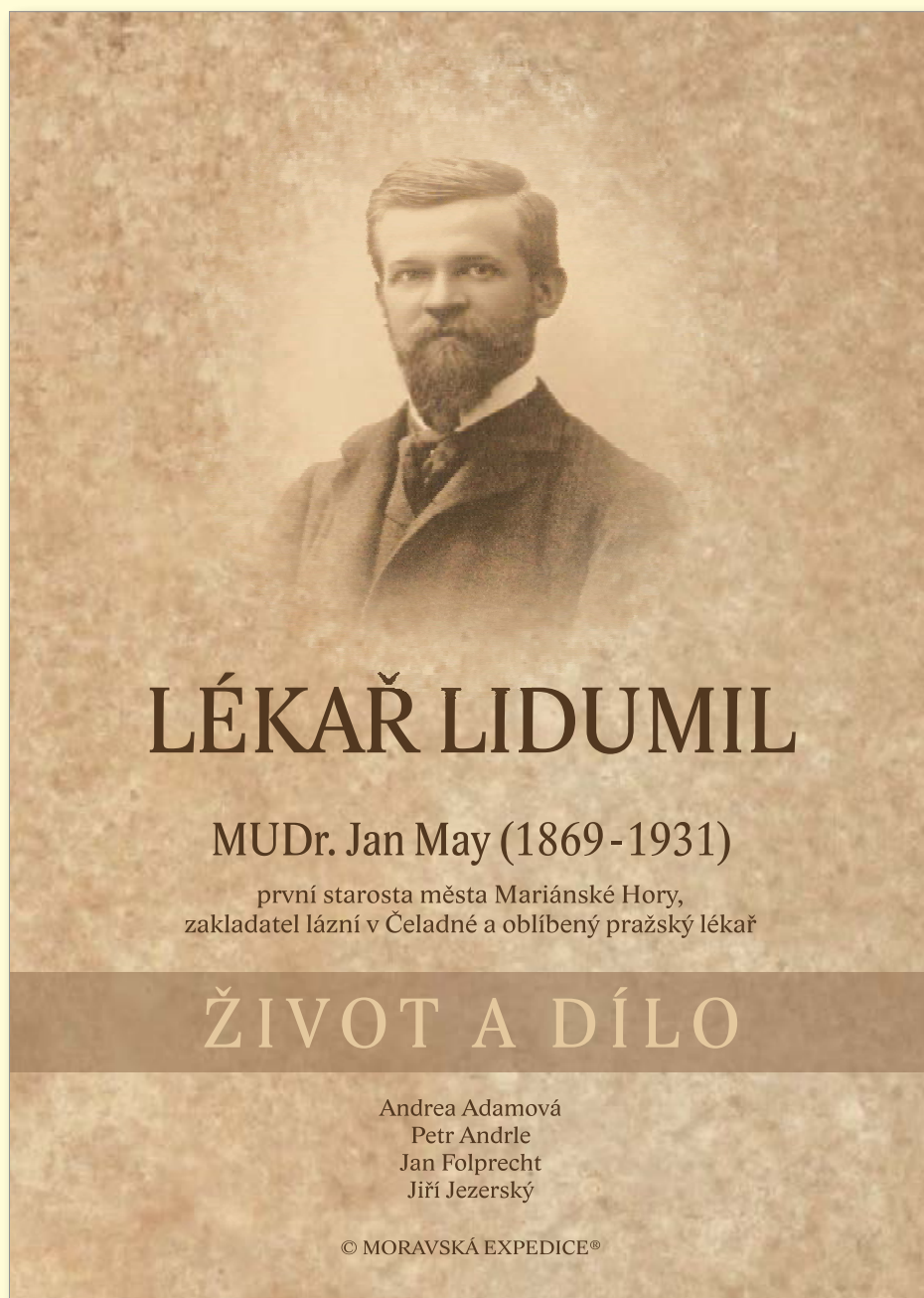
JOSEF „TŘETÍ“ PACIENTEM BRC

A tak jsme se zcela náhodou potkali, dalo by se říci, s Josefem III. Oba jsme byli v měsících únoru a březnu na rehabilitačním pobytu v Beskydském rehabilitačním centru v Čeladné. Nebylo to ovšem naše první setkání. ►

Nahoře: Cena této nejdražší české pohlednice se pohybuje v rozmezí 40 až 60 tisíc korun. Byla vydána v Místku ještě před první světovou válkou. (Zdroj: 21. 1. 2016 www.nasepraha.cz).



Josef Kleinwächter s betlémy ze své sbírky.



Grafická úprava a tisk knihy *Lékař lidumil* byly v roce 2009 dílem tiskárny Kleinwächter ve Frýdku-Místku.

JOSEF KLEINWÄCHTER

„třetí“ (*1949) má své pokračovatele ve čtvrté generaci - v synech Janovi (*1980) a Martinovi (*1984). A též si cení práce nejdéle sloužícího zaměstnance Ing. Jany Vrbicové.

Nejde přitom „jen“ o udržení výborného renomé holdingu Kleinwächter, ale hlavně o naplňování zavazujících idejí jejich rodové linie: „*Historie nás zavazuje, budoucnost nás motivuje*“. Připomíná, že své syny se vždy snažil vést tak, aby „...*Nehledali důvody, proč něco nejde, ale hledali způsoby, jak to udělat, aby to udělat šlo...*“

Zbývá mu čas na koníčky? 18 let pořádá výstavy betlémů z vlastní soukromé sbírky, která čítá 215 exponátů. (Až do roku 2019.) Věří, že letos o Vánocích výstavu znovu obnoví v sousední základní škole.

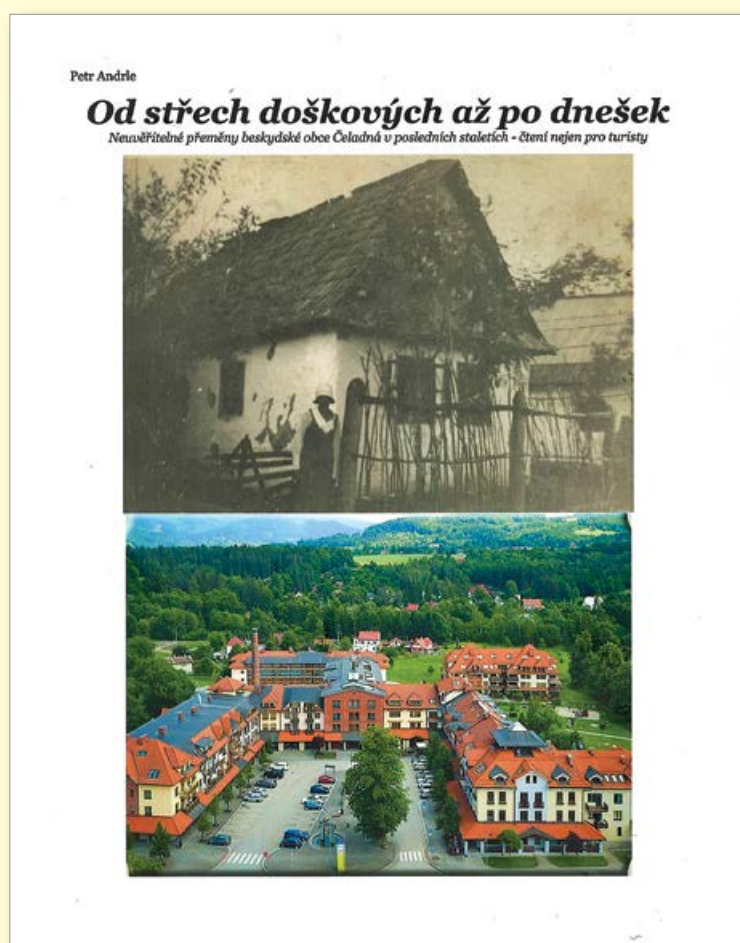
Věnuje se motorovému paraglidingu, má licenci vysazovače parašutistů. Naplňuje ho létání pro radost s mottem "*Lette se mnou nahoru, pokoru hledat v prostoru*". Jeho zálibou je také fotografování, dnes pořizuje především letecké snímky. Baví ho tvořit kalendáře, které si v jeho tiskárně objednávají každoročně obce v našem regionu i Čeladná.

► Na podzim roku 2009 jsem narychlo sháněl tiskárnu, která by vytiskla knihu *Lékař lidumil* o zakladateli původních čeladenských lázní MUDr. Janu Mayovi i s vkladem pro DVD, mapujícím historii lázní i současnost rehabilitačního centra s názvem *Splněný den doktora Maye*.

Knihy byla společným dílem čtyř autorů, Andrey Adamové, Jana Folprechta, Jiřího Jezerského a mé maličkosti. Její nadčasovost je i dnes dána znamenitou kvalitou tisku, výbornou grafickou úpravou a tehdy velice vstřícným termínem



Vlevo: Dědeček Josef Kleinwächter, zakladatel rodinné tradice, uprostřed a vpravo tatínek, též Josef. **Uprostřed:** Vizitka fotoateliéru a obchodu s fotografickými potřebami Josefa Kleinwächtera, který ho otevřel někdy kolem roku 1895.



realizace. Nemusím ani dodávat, že tenkrát před třinácti lety mi velice vlídně vyšel vstříc majitel tiskárny, s nímž si o tom všem povídáme v Beskydském rehabilitačním centru. Já bydlím v léčebném domě Kněhyně, pan Josef pak v novém Léčebném domě doktora Storchy, ale kávu jsme si dali v restauraci U Sestřiček, která je pro změnu hned vedle Léčebného domu doktora Maye.

SPOLEČNÉ OSUDY

Osudy doktora Maye a dědečka mého spolubesedníka jsou si v něčem podobné. Oba přišli na Ostravsko v roce 1895. Josef Kleinwächter („malý hlídač“, jak říká jeho vnuk) se věnoval umění. MUDr. May vlastně také, protože v jeho době byly lázně jím založené střediskem neuvěřitelné koncentrace aktivit malířů, básníků, hudebníků, spisovatelů a novinářů.

Přejme si, aby oba tito význační muži začátku předminulého století, Josef Kleinwächter a Jan May, měli stále tak spolehlivé pokračovatele, jako je tomu dosud.

▲ V říjnu 2020 vydala obec Čeladná publikaci "Od střech doškových až po dnešek" s podtitulem "Neuvěřitelné přeměny beskydské obce Čeladná v posledních staletích – čtení nejen pro turisty". Tisk (včetně grafiky) v nákladu 1 000 kusů je dílem tiskárny Kleinwachter holding, s.r.o. Spodní letecká fotografie na obálce knihy je od Josefa Kleinwächtera. Publikace je k dispozici zdarma v Info centru na náměstí v Čeladné. Dílem stejné tiskárny jsou také již mnoho let stolní obecní kalendáře, které dostanou všichni občané do schránek v prosinci.



***Nahoře:** Josef Kleinwächter (třetí) vlevo, vpředu pasažér tandemového vyhlídkového letu na motorovém paraglidu.
Dole: Pokračovatelé rodinné tradice, synové Jan (vlevo) a Martin.*



JEDENÁCT STATEČNÝCH, DVĚ JABLONĚ, DUB, LÍPA A MNOHO DALŠÍCH

Andrea Anderle Adamová

Jedenáct loňských účastníků fotosoutěže na téma MŮJ STROM má naše velké poděkování. Především proto, že se rozhodli věnovat svůj čas přemýšlení o tom, který je jejich oblíbený strom. Také za to, že někteří se k němu opakovaně vraceli, aby ho mohli zachytit v různých ročních obdobích. Navíc zadání bylo stejně jako vloni ztížené o podmínku doprovodit zaslanné fotografie textem, který měl strom představit.

U fotografické soutěže je sice nezvyklé motivovat autory k tvořivosti v oblasti psaného slova, ale nám se rok předtím tento model osvědčil, a tak jsme u něj zůstali. A dostali jsme odměnu v podobě fotografií a doprovodných textů psaných srdcem. Do výběru účastníků se dostaly dvě jabloně, dva duby, metasekvoje, buk, olivovník, třešeň, zerav, smrk, lípa a javor. A protože o radost z tvorby účastníků i „diváků“ nám jde v této soutěži především, prohlašujeme, že i letošní téma cíl splnilo.



Romana Konečná: dub letní

SVĚT SE ZMĚNIL

V roce 2022 jsme vstoupili vlastně už do třetího roku, kdy je hodně věcí jinak. Svět, který jsme znali, je pryč. Strašidlo viru obchází kolem a neobejdeme se bez sledování pravidel, pokud chceme ven a mezi

lidi. Naše přátele často nepoznáme, protože jim nevidíme do obličeje a k obyčejnému přátelskému objetí se mnozí neodvažují. A nevíme, kdy to skončí. To je nejistota úplně jiného druhu, než si většina z nás dokázala představit. Jak s tím souvisí naše fotosou-

těž? Přinejmenším tak, že se snažíme motivovat autory, aby v tvorbě hledali svoje vlastní důvody k radosti. Zaujetím a soustředěním na pozitivní stránky života lze dojít k většímu klidu a k jistotě. Jde především o naše vnitřní nastavení. Soustředění se na vlastní hodnoty, o které se můžeme opřít, zaměření na to, co nám dělá radost, to je jeden z návodů, jak „přežít“.

JDĚTE DO PŘÍRODY

Jednou z nezpochybnitelných jistot, které přináší klid, je pobyt v přírodě, a nemusí to být zrovna Boubínský prales. Když můžete jít do lesa, máte už skoro vyhráno. V tom je velká výhoda těch z nás, kteří žijeme na venkově nebo v místech, odkud je do přírody blízko. Pro mě je takovým denním elixírem procházka kolem splavů Čeladenky. Nikdy se z ní nevrátím „stejná“. Miluji zvuk zurčící, živé vody, ať je to hučení splavů, nebo šumění řeky v peřejích mělkých a kamenitých úseků koryta. Tam jsem doma, u sebe. Mám tam i svoje stromy. Dva jasany, které jsou opravdu ztepilé, anebo skupinku dubů zimních. Tu tvoří jeden větší strom, určitě rodič těch menších, s útlými kmeny, které se derou ke světlu v jeho těsné blízkosti. Na jaře a v létě si jich skoro nevšimnete, ale na podzim se jejich zubaté listy rozzáří červeně jako semafore a na cestě je z nich za pár dnů celý slavnostní koberec. Níž po proudu chodím ke splavu pozdravit náš „vánoční“ stříbrný smrček, který jsme tam před pár lety zasadili s pomocí kamaráda. Daří se mu moc dobře, když jsme ho sázeli, měl málo přes půl metru a dneska na jeho špičku už ani nedosáhnou.

Ano, mnoho z nás vyráží do přírody, někteří do lesa za tichem, jiní na hory kvůli intenzivnímu pohybu. Víme také, že mnohým stačí, anebo kvůli jejich nemoci musí stačit, i míň. Jako třeba některým našim pacientům. Rozkvetlá fialka na okenním parapetu, truhlík muškátů na balkoně, anebo právě „jejich“ strom na zahradě za domem, jabloň, kterou zasadil děda. Máme kolem sebe tolik přírodních darů, ze kterých můžeme čerpat sílu a vnitřní klid. Stačí k tomu jen docela málo – všimnout si jich a nechat je „mluvit“.

A tím jsme u tématu letošní soutěže MŮJ STROM: „Vyberte ze svého archivu nebo vyfotografujte v různých ročních obdobích SVŮJ STROM. A současně nám napište, proč jste si ho vybrali a co o něm víte.“ Chtěli jsme účastníky dostat do přírody, inspirovat je k hledání jejich oblíbeného stromu a k tomu, aby přemýšleli o tom, co pro ně znamená. Mohli pátrat i ve svých archivech, protože také to většinou přináší radostné vzpomínky. A fotografovat, napsat a svou radost sdílet...

ŠEST ČLENŮ POROTY

Soutěžní podmínkou doplnit fotografie textem jsme zároveň ztížili rozhodování porotcům, protože od nich jsme si též vyžádali text. Poprosili jsme je, aby vybrali jednoho účastníka, od něhož se jim líbí kombinace fotografií a doprovodného textu. A aby krátce napsali, proč se jim líbí.

Členky a členy poroty jsme letos spravedlivě vyvážili, protože jsme si všimli, že se přece jen liší mužský a ženský pohled na krásu, a to i pokud jde o fotografie. Do poroty jsme proto přizvali třetí ženu, fyzioterapeutku Dobroslavu Havránkovou, vedoucí wellness provozu. Jako každoročně byla členkou poroty kolegyně z oddělení marketingu Blanka Ochmanová, z týmu Televize Ondřejka Jiří Matýsek a externí spolupracovník David Věžník a provozní náměstek Tomáš Bajgar. Výběr porotců uvádíme spolu s texty a fotografiemi jejich vybraných autorů dále.

MŮJ STROM

Tomáš Bajgar: Líbí se mi **jabloň od Ivana Makovéhoho**. Je krásné, pokud něco může dělat radost již páté generaci. Člověk si na stromě může promítnout osudy lidí, které znal a zná a má je rád. Strom stále poskytuje přístřeší i ptákům.

Ivan Makový: Příběh této jabloně „kožušky“ začíná zasazením mým dědečkem v roce 1929, v době první republiky, jedenáct let od vzniku samostatného státu, na pozemku naší rodiny Makových. Zažila krizi, druhou světovou válku, socialismus, sametovou revoluci i český kapitalismus. Tuhé zimy, krásná jara, horká léta i sychravé podzimy. Plodila metrky zimních jablíček, která chutnala sladkokysele a byla nejlepší v zimě jako sušené křížaly. Učili jsme se na ní lézt jako malí a k tomu slouží ještě dnes už vlastně páté generaci. Nikdy nerostla rovně, a když její jádro začalo trouchnivět, byla vyztužena dokonce v 70. letech betonem. Když ale asi před patnácti lety za jedné říjnové noci napadlo skoro půl metru těžkého sněhu na ještě neopadanou jabloň plnou listů, tíhu nevydržela, zapraskaly kořeny a ohnula svůj kmen skoro až k zemi. Tehdy jsme si mysleli, že už nastal její konec. Ale po drastickém ořezání polámaných větví a podložením kmene jsme si řekli, že jí dáme ještě šanci. A naše kožuška se na jaře odvděčila bílorůžovými květy! Nevíme, kde bere i po devadesáti letech sílu, aby se znovu zazelenala a ještě pár květů vykvetlo. Vždyť nemá skoro žádnou kůru, pod kterou by měla téct míza, a kmen porostlý mechem je už vykotlaný tak, že jím je vidět skrz... Je to naše paměť rodiny... Snímky byly pořízeny na jaře 2021.

(Poznámka: Příběh jabloně nám pan Makový poslal už vloni v květnu. A byl v té době úplně prvním účast-



Ivan Makový: jabloň kožuška

níkem soutěže, což nám dávalo naději, že téma si své další fotografie najde v průběhu roku. V té době usilovně pracovali autoři Petr Anderle a Oldřich Boháč na textech knihy *Hajní a hájenky Beskyd*, a tak jsem jim příběh poslala, jestli by se jim tematicky nehodil. K našemu překvapení zjistili, že tatínek pana Makového Arnošt je myslivec a navíc v místních lesích vyrůstá mnoho stromků zasazených jeho rukama. Proto můžete v této knize od strany 362 najít příběh s názvem *Maková jabloňka a vyprávění o několika generacích rodiny Makových.*)

Dobroslava Havráňková: Stromy, ze kterých jsme mohli vybírat v soutěži, mají kromě své jedinečnosti a krásy navíc jeden důležitý pohled, podle kterého jsem právě vybrala **jabloň Petra Adamiše**. Bohužel často ztrácíme schopnost vstupovat do vztahu s prvky v přírodě, jako jsou řeky, hory, stromy... Vlastně málokdy nás napadne, že lze mít vztah s řekou, která protéká krajinou, nebo s konkrétním stromem, který tu roste po generace a byl svědkem, když se něco důležitého v našich životech dělo. Byl tady, i když se mnohé skutečnosti měnily pomalu, tak, že jsme si toho ani nevšimli. Tento můj pohled právě splňuje strom - jabloň, která něco pamatuje. Je stará tak, jak by mohl být dlouhý jeden naplněný život. Pamatují jej nejméně 3 generace a jistě i vzhledem k jeho dobré kondici a síle si bude moci užívat jeho krásy i užítka i ta další. Vždyť pálenka z jablíček v zimě krásně zahřeje a budou z ní mít

užitek i ptáci a zvířata, která si na planých jablíčkách pochutnají.

Petr Adamiš: Zasílám foto do soutěže *Můj strom*. Je to jabloň, která roste na naší zahradě, přibližný věk 70-90 let, obvod kmene je 197 cm. Zasadil ji zřejmě můj děda, který se narodil 1882 a zemřel 1949. Plody nejsou ještě šlechtěné, a proto nemají dnešní standartní sladkost a chuť. Používaly se do zelí, když se nakládalo, a pálil se ve velkém kalvádos. V zimě se dávala jablka srnkám, zajíčkům a v oblibě je mají ptáčky.

Jiří Matýsek: Můj hlas letos dostane **Jabloň kožuška** od pana **Ivana Makového**. Přesto je v této naší soutěži tolik krásných příběhů a fotografií, které by mne ani nenapadlo, že potkám. Přitom jsou vesměs v našem kraji. Letos bylo těžké vybrat podle jednoho „parametru“. Když se na vše podívám komplexně, vyhrává to *Kožuška*. Je mi blízká svou nezdolností, když už je na odpis, vždy překvapí. Stále bojuje. Je mi to vlastně blízké, vídám takovou vytrvalost v práci. Potkávám tolik příběhů, kdy člověk bojuje s nepřízní osudu, nemocí a snaží se vrátit do toho lepšího života. Strom je také živý organismus, své místo si sice občas nevybere sám, ale když už tam roste, musí se poprat se svým okolím. *Kožuška* to zvládá i proti betonu, proti velké váze mokrého sněhu. Nevzdává se... Tak proto dostává můj hlas.

(Poznámka: *Jabloň kožuška* pana Makového již má hlas *Tomáše Bajgara*, text je na předchozí straně.)

Blanka Ochmanová: Na první pohled mne zaujala fotografie pod názvem „**Lípa Trojnožka**“, kterou do soutěže zaslala paní **Milena Vaculová**. Hukvaldská obora je plná zajímavých stromů, z nichž některé jsou i památkově chráněné. Snad není člověka, který by si zde při procházce nevyfotil zajímavý kořenový systém stromů nebo nějaký ten prastarý buk či lípu. Lípa Trojnožka je taktéž unikátní a zvláště pak, když fotografa zachytila nejen krásně zbarvené listy, ale i slunce s jeho paprsky. A jak píše, je rozevřená jako kniha, každý si může přijít přečíst nějaký ten zajímavý příběh nebo kapitolu :-). Fantazii se meze nekladou :-)

Milena Vaculová: V nádherné hukvaldské oboře, která je jednou z největších i nekrásnějších obor u nás, je mnoho překrásných, vzácných a památných stromů, které můžeme obdivovat v každé roční době. Dnes bych vám ale jeden strom chtěla představit trochu blíž. Kdo zde byl, tak ví. Roste na rozcestí Hradní vrch a obora. Kolem jsou překrásné staleté lípy, a když začnou kvést, je to tady jako v obrovském voňavém úlu, těch včeliček a té vůně, jedním slovem nádhery. A právě na tomto rozcestí je také ona lípa, kterou chci představit. Není ale veli-

ká tak, jako její vážené lípové kolegyně v hukvaldské aleji, ale co se týče historie a síly, nezádá si s nimi.

Kmen oné úžasné lípy vypadá jako trojnožka, proto jsem jí dala toto jméno. Co se jí stalo v dobách minulých? Zasáhl ji blesk, napadly houby, anebo... Ale to jsou jen mé domněnky. Zkrátka lípa, náš nádherný národní strom, který stále každoročně po naší zemi vysazujeme. I když tato hukvaldská Trojnožka je svým tvarem zcela ojedinělá, má i ona v sobě tolik síly, že roste a kvete stále dál. Je rozevřená jako kniha, jen se v ní naučit číst. Až tudy kolem půjdete, vzpomeňte si, jak se jmenuje. Lípa Trojnožka.

David Věžník: Fotografové měli tentokrát nelehký úkol: podělit se se svým příběhem, mnohdy až intimním zážitkem, a to prostřednictvím nejen obrázku, ale i textu. Na mně jako porotci pak bylo nechat na sebe působit tato vyprávění v jakési komplexní podobě. Ano, Lázeňská stopa je v první řadě soutěž fotografická, takže nejprve jsem na sebe nechal působit jen snímky. Až pak si k nim přečetl ty příběhy. A jsem rád, že fotografie, které se mi jevily jako technicky nejzdařilejší, zároveň doplnila i krásná slova. Ono vyfotit strom není vůbec jednoduché, že? **Dub na golfovém hřišti u LD Polárka** má tu výhodu, že



Petr Adamiš: jabloň



Milena Vaculová: Lípa Trojnožka

je sám o sobě fotogenický. **Romana „Pocahontas“ Konečná** ale dokázala zachytit jeho výjimečnost i svým povídáním, a tak můj hlas dostává právě ona.

Romana Konečná: Můj strom, dub, odhaduji, že letní, mohu fotografovat pouze v průběhu svého rehabilitačního pobytu v BRC Čeladná. Můj pobyt je vždy v LD Polárka, právě blízko golfového hřiště, kde tento dub vyrostl. V jiném ročním období se sem bohužel nedostanu.

O tomto „mém“ nejmilejším stromu jsem se již zmínila vloni v článku v časopisu Čeladenská fontána. Tento dub je právě ten, se kterým se vítám při mých pravidelných ranních vycházkách a loučím na jejich konci. Taktéž bych mohla říci, že se s ním vždy po roce, po příjezdu, vítám, a na konci pobytu, před odjezdem domů, loučím. Je nám oběma vždy o rok více a také oběma nám přibývá nějaký ten „šrám“. Je pak krásné a obohacující sledovat, jak v průběhu 6 týdnů mění strom svůj vzhled. Na počátku „nahatý“ a na konci v krásném zeleném „obleku“. Dalo by se říci, že v 6 týdnech projde všemi ročními obdobími.

(Moje dcera se vyjádřila: Jako Pocahontas v kreslené pohádce chodila ke „své“ vrbě, Ty, mami, chodíš ke „svému“ dubu :-). Zasiílám 5 fotografií do soutěže a dovoluji si přidat jednu navíc mimo soutěž, kterou jsem nazvala: Já a můj zamilovaný strom.

AAA: Rozhodování o mém „jediném favoritovi“ bylo

opravdu těžké. Měla jsem totiž v loňské soutěži hned čtyři. A tak jsem se rozhodla počkat na výběr mých kolegů a kolegů v porotě, než definitivně jeden z nich vyberu za sebe. Jejich volba mi to ale nijak neusnadnila, protože moje tipy jsou zde nakonec všechny. Tak co s tím? Dvě čeladenské jabloně (autoři Petr Adamiš a Ivan Makový), dub letní (Romana Konečná), nebo snímek lípy Trojnožky (Milena Vaculová)? Rozhodla jsem se dát hlas **dubu letnímu**, protože fotografie **Romany Konečné** pořízené v šesti týdnech jeho života jsou prostě úchvatné a zachycují jeho různé proměny. Je mi také blízké, jak popisuje svoje pocity ze setkání s tímto stromem, mám to v životě podobně. (Text o dubu je uveden výše.) Rozumím, jak se těší, až ho uvidí, a jakou má radost, když najde dub v pořádku. Jak píše, každý rok jim oběma přibývají šrámy. Paní Konečná ví moc dobře, o čem mluví, je naší každoroční pacientkou mnoho let. Měla by přijet i letos, a tak doufám, že se u nás zase její zdravotní stav zlepší, a že k tomu přispěje i její dub.

TLAČENICE NA STUPNÍCH VÍTĚZŮ

Součtem výběru jednotlivých členů poroty obsadily první a druhé místo vždy dva stromy.

1. místo – 2 hlasy: Romana Konečná: dub letní; Ivan Makový jabloň „kožuška“

2. místo – 1 hlas: Petr Adamiš jabloň; Milena Vaculová lípa Trojnožka

Vítězům gratulujeme, už jsme jim napsali a obdrželi drobné ceny dle vlastního výběru. Všem účastníkům soutěže jsme též poděkovali za jejich příspěvky, nejzajímavější fotografie dalších stromů si můžete prohlédnout za tímto článkem.

Nyní tedy víte, jak se jednotliví porotci rozhodli. Vybrali jsme mozaiku stromů a inspirativních příběhů jejich lidských obdivovatelů a přátel. Je to, myslím, radostné a snad motivující čtení. Model soutěže fotografií doplněných texty funguje, a tak už nejspíš tušíte, že u něj zůstaneme i letos. A jste možná zvědaví, co jsme si jako téma vymysleli do dvanáctého ročníku soutěže.

FOTOGRAFIE S TEXTY I V ROCE 2022

Řeknu vám, rok od roku je těžší téma vymyslet a přitom se neopakovat, protože hodně témat jsme vystřídali a některá dokonce vícekrát. Účastníci minulých ročníků fotografovali na téma Lázeňský život, Humor léčí, Slunce, Voda, Detaily, Příroda, Volné téma, Málo známé Beskydy, Pojďte s námi do parku, Mýma očima a Moje nejmilejší fotografie. V některých letech se soutěžících nasbíralo i přes 40, ale ty roky jsou už bohužel pryč. V roce 2021 byl počet jedenácti účastníků druhý nejnižší, ale vzdávat se

a soutěž ukončit nechceme. V těžkých letech, třeba takových, jaká máme právě za sebou, jdou samozřejmě myšlenky na kulturu stranou. Ale je to zároveň škoda, protože radost a povznášející zážitky nás činí psychicky odolnějšími. A vyrovnaná psychika, jak víme, je základním pilířem fyzické odolnosti a dobré imunity. Je něco, co potřebujeme v této době více?

MALÉ RADOSTI

Součtem výběru jednotlivých členů poroty obsadily první a druhé místo vždy dva stromy Tématem XII. ročníku fotosoutěže Lázeňská stopa 2022 budou MALÉ RADOSTI. Vyzýváme fotografy k hledání a zobrazování toho, co jim v životě dělá „malou“ radost. O co se můžete spolehlivě opřít a zároveň podělit obrazově. Jako je třeba „obyčejný“ hrnek dobrého čaje, oblíbená kniha, hudební nástroj, pohodlná lenoška, výhled z okna, kvetoucí orchidej, hrající si kočka, klidná hladina rybníka... Okruh možných témat není nijak omezen, jde o váš osobní pohled. Zamyslete se nad tím, proč to tak je, a napište nám. Pomůžete nám svými fotografiemi a texty vytvořit sbírku malých radostí? Potěšíte a inspirujete ostatní? Co nejnaléhavěji vás k tomu vyzýváme! I takto můžete prospět svému zdraví...



Romana Konečná: dub letní

Účastníci XI. ročníku fotosoutěže
Lázeňská stopa na téma

Můj strom

Děkujeme všem!

Petr Adamiš – Čeladná; *jabloň* na vlastní zahradě, zasažená dědečkem (1882–1949)

Jana Berková – Služovice; druh stromu neuveden, iluze tváře v kmeni stromu

Radim Čelechovský – Ostrava-Poruba; památný strom *Porubská metasekvoje čínská* (na snímku ►), buk lesní a olivovníky evropské na řeckém ostrově Korfu

Pavla Dudysová – Český Těšín; druh stromu neuveden, nejvyšší strom při pohledu z okna AD Lara do parku rehabilitačního centra

Marie Hartmannová – Praha; *třešeň* na zahradě rodičů u Valašského Meziříčí, kterou zasadil tatínek autorky, když byla malá (na snímku dole ►)

Romana Konečná – Drásov; *dub letní* na golfovém hřišti v Čeladné

Ivan Makový – Čeladná; *jabloň „kožuška“*, zasažená dědečkem autora v roce 1929

Martina Marcalíková – Dolní Marklovice; *zerav obrovský* v Mostech u Jablunkova, sousedský strom přátelství

Pavla Olšerová – Ostrava-Zábřeh; *smrk* v Bělském lese

Jiří Roupa – Ostrava; druh stromu neuveden, „strom, který přežil kůrovce“

Milena Vaculová – Kunčice pod Ondřejníkem; *dub letní*, Dubisko - Valašsko tvrdé nad Kozlovicemi; *javor* na Gruni u pomníčku valašských ovcí; *lípa „Trojnožka“* v hukvaldské oboře



CENA VEŘEJNOSTI NA FACEBOOKU

Poledne zvláštního data 22. 2. 2022 jsme vybrali jako čas ukončení hlasování o Cenu veřejnosti na facebooku. Do výběru jsme zařadili čtyři vítězné fotografie včetně komentářů jejich autorů a autorek. Potěšilo nás, že hlasování vzbudilo docela velký zájem. Konečné číslo oslovených bylo 3 010, a to je na poměry našeho profilu hodně dobrý výsledek. U fotografií se nasbíralo celkem 121 hlasů v podobě „like“ nebo „srdíček“, několik hlasujících dalo dokonce hlas všem čtyřem stromům. Vítězný soubor fotografií navíc nasbíral také 29 oceňujících slovních komentářů. A který ze strom se hlasujícím líbil nejvíce? Soutěž s velkou převahou vyhrál dub letní Romany Konečné, který získal celkem 76 hlasů, s 23 hlasy se druhá umístila jabloň kožuška Ivana Makového, 13 hlasů získala lípa Trojnožka Mileny Vaculové a jabloň Petra Adamiše dostala 9 hlasů.

Ze 102 hlasujících jsme několik dní poté v přímém přenosu vylosovali jednoho výherce permanentky do wellness bazénu Apartmánového domu Lara v ceně 650 Kč. Tímto výhercem se stala paní Kamila Toncrová. Děkujeme všem účastníkům i hlasujícím a těšíme se na letošní příspěvky v podobě „malých radostí“.

VELBLOUD JDE POUŠTÍ

aneb bubnujeme už deset let

Andrea Anderle Adamová

Relaxační bubnování nabízíme našim pacientům a klientům jako jednu z možností využití volného odpoledního času, a to už deset let - od jara 2012. Předcházelo mu několikaměsíční školení budoucích lektorů z řad zaměstnanců, které vedl mistr bicích nástrojů, muzikoterapeut a vedoucí kapely Jumping Drums Ivo Batoušek z Olomouce.



Pro bubnování pacientů využijeme jednoduchý koncept, který umožňuje začít během pár minut hrát na africké djembe jednoduché rytmy. Máme deset malých bubnů djembe a skupinky probíhají pod vedením jednoho ze dvou lektorů, Šárky Carbolové nebo Jirky Matýska. To, že skupinky fungují, je zásluhou nadšení a obětavosti těchto dvou. Původního školení se zúčastnilo osm zaměstnanců, ale někteří zde již nepracují a dalším ve vedení skupin brání jiné důvody. V průběhu let obohatila Šárka původní koncept ještě o zkušenosti z vlastního hraní a ze setkávání s dalšími bubeníky. K zapamatování a hraní rytmů se totiž dají použít také jednoduché říkanky, jako například „vel-bloud jde pouští“, nebo „ko-za je-de, ko-za jde“.

Vloni v létě si pátý rok po sobě bubínky s radostí vyzkoušeli členové čeladenského Senior Clubu.

Skupinového bubnování se může zúčastnit maximálně 10 osob, tak, aby měl každý svůj buben. Lektori používají vlastní, větší buben s hlubším a silnějším zvukem. Pro

někoho může být ovládání bubnu kvůli pohybovým omezením příliš náročné, proto máme k dispozici i jiné nástroje – různé paličky, chrastítka, malý bubínek a triangel. „Bubnovat“ se dá i na vlastní tělo, nejlépe vsedě na stehna. Někdy se přihlásí jen několik účastníků, jindy je plno. Záleží také na tom, zda ti, kteří bubnování zažili „na vlastní kůži“, svým nadšeným vyprávěním inspirují další. Vloni v létě si pátý rok po sobě bubínky s radostí vyzkoušela mimo náš pravidelný čtvrteční termín skupinka z čeladenského Senior Clubu. Jsou vždy nadšení a jejich vedoucímu Petru Bernadymu děkujeme za poskytnuté fotografie.

Od začátku roku 2015 si vedeme statistiku počtu účastníků jednot-



livých skupinek a součtu za celý rok. Jsou to zajímavá čísla: 2015: celkem 276 účastníků; 2016 – 357; 2017 – 323; 2018 – 389; 2019 – 382. V roce 2020 nám do organizace bubnování už zasáhla virová nákaza, a tak se naše sčítání úplně zastavilo v době jarních zákazů a znovu skončilo ve druhé půlce října. I tak si mezitím ve skupinkách zabubnovalo 196 pacientů a klientů BRC. V roce 2021 jsme ze stejných důvodů začali znovu bubnovat až v květnu a tentokrát si až do konce prosince zabubnovalo 212 účastníků. Bubnovat celý rok, a ne jen 7 měsíců, zřejmě bychom se přiblížili rekordní účasti. Je vidět, že pacienti jsou za jakoukoliv odpolední aktivitu vděční. Večer-

ní kulturní programy v restauraci U Sestřiček jsou až dosud zrušeny a v předchozích dvou letech jich mohlo proběhnout jen pár.

Proč nabízíme pacientům zrovna bubnování? Důvodů je několik a je dobré si je připomenout. Při pravidelném střídání pravé a levé ruky, na kterém je založena většina našich jednoduchých rytmtů, dochází zároveň ke koordinaci činnosti pravé a levé mozkové hemisféry, která je například snižena při některých nervových onemocněních. Bubnování také zlepšuje jemnou motoriku a rozvíjí představivost. A navíc - soustředění se na zvládnutí hry jednoduchých rytmtů a zároveň snaha sladit se přitom s dalšími účastníky sku-

pinky, už „do hlavy“ žádnou další myšlenku nepustí. A právě proto působí bubnování také relaxačně - na hodinu totiž zavede každého do úplně jiného světa, kde se radost ze zvládnutí něčeho nového násobí s radostí těch druhých. A radost s dobrou náladou je, jak víme, významným urychlovačem uzdravování i dobré imunity.

Vážení a milí pacienti, vyzkoušejte relaxační bubnování, pokud si přejete zažít popisovanou radost. Stojí to za to a navíc se dozvíte, jak se bubnuje „vel-bloud jde pouští“.

Bubnování probíhá každý čtvrtek od 15.15 a trvá zhruba hodinu. Přihlásit se je třeba předem na časování v přízemí Léčebného domu Dr. Storch I.

CHODÍME, CHODÍME, NEJEN PO DĚDINĚ

Připomenout musíme také další odpolední činnost, a tou byla úterní severská chůze, nebo-li Nordic walking. Instruktažním vycházkám se skupinami pacientů se každý týden za příznivého počasí střídavě věnovali fyzioterapeuti Jiří Cidlík a Martin Ceniga. Účast byla hojná, počet pacientů někdy přesáhl i deset. Hlavně v letních dnech, kdy bylo krásně až do večera a zařadit se dala i přestávka na doplnění tekutin.

Řada pacientů má chůzi s holemi předepsanou jako jednu z procedur, a proto jim základní instruktáž o správném používání holí a chůzi s nimi poskytne jejich fyzioterapeut. Je ale přece jen lepší, když si chůzi se speciálními holemi mohou vyzkoušet v terénu na delší procházce a trénovat pod dohledem zkušených instruktorů.

O benefitu příjemně a smyslu-

plně využitého volného času ani nemluvě. Jakmile se „rozjaří“, určitě se k organizovaným odpoledním vycházkám vrátíme. Kdo

nemá vlastní hole s sebou, tomu je zdarma půjčíme, v našem obchodě Lara se také dají kvalitnější spolehlivé hole zakoupit. (red)



Novinky v TV Ondřejka

Andrea Anderle Adamová



První verzi vysílání programu s názvem Televize Ondřejka jsme spustili v únoru 2013. V téže době jsme také všechna televizní videa začali zveřejňovat na vlastním YouTube kanále www.youtube.com/rehabilitacnicentrum. Nyní má vysílání TV Ondřejka čtyři různě tematicky zaměřené programové bloky. Každý trvá bezmála tři hodiny a opa-

kuje se 24 hodin v různé dny. Na internetu máme trvale zveřejněno celkem 166 videí. Počet videí v blocích TV Ondřejka je nižší, protože neaktuální videa, jako jsou například pozvánky na výstavy v Galerii Lara, z programu vysílání po ukončení akcí vyřazujeme. V každém čísle v této pravidelné rubrice představujeme nová videa. Od prosince 2021 přibyla tři.

Tři pozvánky na výstavy v Galerii Lara (1:20 min.)

Provoz Galerie Lara jsme dokázali udržet téměř po celý minulý rok a věříme, že letos už ve větším klidu proběhne všech devět naplánovaných výstav. A hlavně, že do galerie se podívá více našich pacientů a návštěvníků.

Od začátku roku už proběhly dvě výstavy, představili se fotografové z klubu Fotopozitiv z Frýdku-Místku a obrazy vystavovaly Zlata Palečková a Miroslava Pastušková, o jejichž výstavě píšeme na další straně. Nyní až do 4. května 2022 vystavuje v galerii fotografie Vlastimil Bjaček pod názvem **(ne)Všední okamžiky z Beskyd**. Všechny výstavy mají jako vždy také svou video-pozvánku na YouTube.



I tento pohled ze Stolové na Ondřejník je do 4. května 22 k vidění na výstavě fotografií Vlastimila Bjačka v Galerii Lara. Poznáte, kde se nachází areál našeho rehabilitčního centra?

Novinky v INFO kanále

Vysílání našeho druhého televizního programu s názvem Info kanál jsme zahájili v lednu 2019. Tento program zobrazuje texty a fotografie, které stručně představují naše služby a různé aktuální informace. Program má pět základních okruhů témat, která jsou vizuálně odlišena různě barevnými lištami: Informace o léčbě v BRC (tmavě modrá), nabídka služeb wellness centra Lara (oranžová), restaurace U Sestřiček (světle modrá), pozvánka do Galerie malířů Beskyd (rezavě hnědá) a kulturní nabídka (zelená). Fotografie a texty se obměňují po několika vteřinách.

Na obrazovce Info kanálu se trvale zobrazuje aktuální čas, datum a jmeniny. Pravidelně se také načítá místní předpověď počasí na dva dny a na nejbližších několik hodin. Hlavní výhodou tohoto kanálu je okamžitá možnost změny obsahu. Nejaktuálnější jsou textové informace v dolní liště.

Informace o léčbě v BRC jsou základní, i za ztížených podmínek naši zdravotníci pracují z plných sil a pacientů po operacích na jaře přibývá. V provozu

je wellness centrum, restaurace U Sestřiček, kavárna Lara i obě galerie. Jen kalendář kulturních akcí je zatím prázdný, ale věříme, že při dostatku personálu restaurace se co nejdříve vrátíme k širší kulturní nabídce a tím i k lepším možnostem kulturního vyžití našich pacientů i návštěvníků.

Programy TV Ondřejka a Info kanál lze sledovat pod čísly 1 a 2 v televizích v pokojích léčebných domů v hlavním areálu BRC a v LD Polárka.

RADOST NEJEN ZE MLEJNA

V Galerii Lara proběhla výstava dvou amatérských výtvarnic

Andrea Anderle Adamová

Už máte rozmyšleno, co budete dělat, až budete v důchodu? Odpověď samozřejmě závisí také na věku, ale jak se to blíží, většina lidí se touto otázkou začne zabývat častěji. Také je mezi námi hodně takových, co si pro tento věk chovají více či méně tajná, anebo různé splnitelná přání a sny. Budu se víc věnovat vnučatům, budu cestovat, koupím si permanentku do divadla, začnu zpívat ve sboru, pořídím si psa, koupím si elektrokolo... Anebo – začnu malovat.



Zlata Palečková (*1938) a Miroslava Pastušková (*1946, *na snímku*) jsou dvě dámy, které měly to poslední uvedené přání – přály si začít malovat. Nevím přesně, kdy si to tyto dvě ve svém životě přesně řekly, ale obě svá přání uskutečnily a v důchodu začaly chodit do kurzů malby. V Galerii Mlejn se potkaly a chodí tam malovat a dělat si radost dodnes. Kam až se svým malováním „došly“ a proč připomínáme už ukončenou výstavu?

Mě osobně tyto dámy nadchly už při jejich první výstavě, kterou u nás měly v roce 2019 (druhou v roce 2021). Nadšení a chuť stále se učit něco nového je od té doby neopustila, a to je to, o čem ráda píšu a připomínám opakovaně. Ono se totiž s mnoha věcmi dá začít i ve vyšším věku, a to se může jako inspirace hodit našim pacientům. Ano, obrazy těchto

„amatérek“ nejsou žádným vysokým akademickým uměním, ale o to tu opravdu nejde. Ten, kdo se na jejich výstavu přišel podívat, mohl si udělat vlastní názor. Ostatním musí vzít za vděk tím svým - z obrazů prostě dýchala radost z tvorby.

Zlata PALEČKOVÁ o svém malování říká: „Moje začátky malování se datují až od důchodu. Začala jsem navštěvovat „Výtvarný kurz Viridian“ v Ostravě. Byl to úplný začátek výtvarného tvoření: kresba tužkou, pastelem a uhlím. Následovala začátečnická malba olejem. V kurzu jsem se setkala s kolegyněmi, se kterými se přátelím a scházím stále. V rámci Viridianu jsem měla rovněž první výstavu. Mimo jiné jsem se zde také seznámila se staromistrovskou malbou. Každé léto jsme malovali v přírodě. Toto malování „v plenéru“ absolvujeme každý rok. Po několika letech přišlo společné rozhodnutí dát malování vyšší úroveň, a to tříletým studiem na „Lidové výtvarné konzervatoři“ v Ostravě. Studium jsem zakončila absolutoriem. V té době jsem ještě začala navštěvovat ateliér „Galerie Mlejn“ v Ostravě, kde dosud jednou týdně maluji. Společně s ostatními jsem se zúčastnila mnoha výstav a měla jsem i několik samostatných, většinou v našem kraji, ale i na Slovensku a v Polsku.“

Miroslava PASTUŠKOVÁ je členkou skupiny malířek a malířů pod vedením Edy Riedla v Ateliéru Mlejn v Ostravě-Přívoze, kam dochází od roku 2010. Má střední odborné vzdělání na průmyslové škole a pracovala ve Vítkovických železárnách. Malováním olejomalbou se začala zabývat až v důchodovém věku v ateliéru Viridian v Ostravě pod vedením Elen Thiemlové (2007-2010). Své výtvarné vzdělání rozšířila absolvováním tříleté Lidové konzervatoře v Ostravě ukončené absolutoriem. Miluje přírodu a své rodné město, což je patrné z její výtvarné tvorby. Během let se zúčastnila několika výstav doma i v zahraničí.

Nahoře: Miroslava Pastušková při práci v plenéru
Vpravo: Zlata Palečková: Motiv ze Středomoří

LETOS OSLAVÍME STOVKU

*V Galerii Lara se v červnu 2022 uskuteční
stá výstava od jejího otevření*

Výstava obrazů květin Anny Borské v půlce roku 2022 bude jubilejní, v pořadí již stou výstavou od otevření Galerie Lara v roce 2011. Oficiálně jsme otevřeli 29. dubna 2011 výstavou obrazů s názvem *Krajiny duše* Andrewa A. Urbiše, psychologa Beskydského rehabilitačního centra. Od té doby se v galerii střídaly výstavy pravidelně po pěti až šesti týdnech (s výjimkou jen jedné zrušené během pandemie).

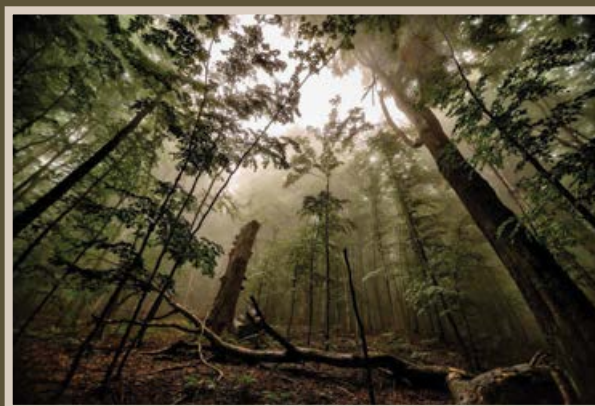
„Stovku“ výstav se chystáme oslavit vernisáží jaksepatří. Výtvarnici Anně Borské jsme tento termín výstavy nabídli záměrně. Už u nás vystavovala v letech 2017 a 2019 a vždy s velkým úspěchem, i pokud jde o množství prodaných obrazů. Také ona patří k velké skupině amatérských výtvarníků, kteří vyšli z kurzů pořádaných Ateliérem Mlejn v Ostravě. I do té doby se návštěvníci galerie mají na co těšit. Podívejte se na výstavní plán...

Výstavní plán GALERIE LARA v roce 2022

7/1 – 16/2 2022	Klub Fotopozitiv Frýdek-Místek	fotografie
18/2 – 23/3 2022	Zlata Palečková, Miroslava Pastušková: <i>Radost ze Mlejna</i>	obrazy
25/3 – 4/5 2022	Vlastimil Bjaček: <i>(ne)Všední okamžiky z Beskyd</i>	fotografie
6/5 – 15/6 2022	Alfred Krzemień: <i>Island - krajina z jiného světa</i>	fotografie
17/6 – 27/7 2022	Anna Borská: <i>Květiny kolem nás</i> 100. VÝSTAVA	obrazy
29/7 – 7/9 2022	Milena Kantorová	obrazy
9/9 – 19/10 2022	Věra Křížová	obrazy
21/10 – 30/11 2022	Fotografové Poodří	fotografie
2/12 – 4/1 2023	Výtvarná skupina KRUH – 10 let	obrazy



Vlastimil Bjaček (ne)VŠEDNÍ OKAMŽIKY Z BESKYD



Galerie Lara
Rehabilitační centrum Čeladná
25. března – 4. května 2022

Zahájení výstavy 25.3. v 15.30 hod.
(ne)všední hudbu zahraje Kapela historických lidových nástrojů
RukyNaDudy

(ne)VŠEDNÍ VERNISÁŽ

David Věžník

„Konečně!“ anebo „To tu dlouho nebylo!“ chtělo se člověku zvolat! V pátek 25. března totiž Galerie Lara zažila opravdovou vernisáž – první po dvou letech! Jaký to pocit!

Pravidelní návštěvníci galerie vědí, že o výstavy (až na jednu) během pandemie nepřišli, jejich slavnostní zahájení však kvůli vládním opatřením nebo jiným omezením museli oželeť. Teprve Vlastimilu Bjačkovi okolnosti dovolily uvést své „(ne)Všední okamžiky z Beskyd“ jaksepatří.

O hudební doprovod se postarala skupina RukyNaDudy z Frenštátu pod Radhoštěm, v níž mimochodem hraje i sám autor vystavovaných fotografií. Dalším výrazným členem je Marian Friedl, muzikant aktivní v mnoha projektech spojených s lidovou tvorbou v nejširším smyslu tohoto slovního spojení.

Právě Marian se ujal úvodního slova. Krátce představil nejen svého kolegu fotografa, ale i sestavu přítomných nástrojů. RukyNaDudy hrají takzvanou starou beskydskou muziku, galerii tak rozezněly ochlebký, salašovka, malý cimbál, oboňa a pochopitelně dudy neboli gajdy. A protože mezi přítomnými byli znalci lidové hudby, nechyběly ani sborové zpěvy.

A na svých místech byli i oba kameramani TV Ondřejka. Ty nejlepší okamžiky z vernisáže již brzy nabídne jejich reportáž, na kterou se budete moci podívat na našem YouTube kanále. Výstavu „(ne)Všední okamžiky z Beskyd“ si v Galerii Lara můžete prohlédnout až do 4. května 2022.



Nahoře: Fotograf Vlastimil Bjaček (druhý zleva) je současně členem kapely RukyNaDudy, která hraje na lidové historické nástroje.

Uprostřed: Hudebník Marian Friedl nejprve zahrál na flétnové nástroje a na malý cimbál. Poté představil svého kolegu fotografa a zajímavě povyprávěl posluchačům o hudebních nástrojích, které v několika skladbách dostaly slovo.

Dole: Návštěvníků vernisáže nebylo mnoho, ale věříme, že si na tato obnovená kulturní setkání brzo najdou cestu. Ti, kteří přišli, se dobře bavili...

ABECEDA BESKYD

Od 28. dubna 2022 obnovuje Okrašlovací spolek Rozhledna vlastivědné přednášky pro pacienty BRC a veřejnost

Tématem přednášek na roky 2022 a 2023 budou osudy významných jedinců, kteří se narodili v Beskydech, nebo se zasloužili o jejich popularizaci a rozvoj. Tyto osobnosti (zejména pak málo známé) budou součástí obsahu zamýšlené knihy ABECEDA BESKYD, jejíž vydání plánuje Okrašlovací spolek Rozhledna na prosinec 2023.

Přednášet bude autor knihy Petr Anderle, místopředseda okrašlovacího spolku.

Ukázka z připravovaného programu:

Doktor Mauric Remeš (na snímku) svými pracemi způsobil, že se Štramberský stal světově proslulým nalezištěm zkamenělin. Mauric (někdy také Mořic) spatřil světlo světa 21. července 1867 v rodině vlasteneckého lékaře Bedřicha Remeše v Příboře.

V rodném městě začal studovat gymnázium, které dokončil v Litomyšli. V letech 1885–1891 studoval lékařskou fakultu ve Vídni a 21. března 1891 byl promován na doktora. Ale již v Litomyšli se začal zajímat o paleontologii.

Z Wikipedie se dozvíme, že „... paleontologie (řecky: παλαιός *palaios*, stáří) je věda o životě v minulých geologických obdobích. Jejím účelem je studie vývoje života na Zemi, pravěkých rostlin a živočichů na základě fosilních záznamů, které se dochovaly v horninách, ale například také v černém uhlí, jako zkameněliny. Moderní paleontologie zasazuje starodávný život do svého kontextu tím, že studuje dlouhodobé fyzikální změny geografie („paleogeografie“) a klimatu



(„paleoklimatologie“) na evoluci života. Tedy, jak ekosystémy reagovaly na tyto změny a jak poté změnily své prostředí a také jak tyto vzájemné odezvy jednoho na druhé změnily dnešní vzorky biodiverzity. Tedy paleontologie se překrývá s geologií, studující horniny a geologické formace, ale také s botanikou, biologii, zoologií a ekologií. U těchto oborů se pře-

krývá především studiem života dávných tvorů a studií jejich vzájemného chování. Paleontologie se dělí na tyto vědní obory: paleobotanika (rostliny), paleozoologie (živočichové) a mikropaleontologie (mikrofosilie).

Je neuvěřitelné, že mu ještě před maturitou vyšel v odborném tisku článek s názvem „Příspěvky ku poznání korýšů vrstev štramberských“. To bylo v roce 1895. Čtyřicet jedna let poté vydal společně s Josefem Augustou první učebnici paleontologie s názvem „Úvod do všeobecné paleontologie“.

Josef Augusta (1903–1968) vystudoval přírodní vědy na Masarykově univerzitě v Brně a od roku 1933 působil v Geologicko-paleontologickém ústavu Univerzity Karlovy v Praze. V době, kdy vydal s doktorem Remešem zmíněnou učebnici, byl již docentem.

Více o tom, jak to bylo se štramberskými nálezy zkamenělin, se dozvědí návštěvníci zářijové přednášky. Leták s programem celého ročníku přednášek v roce 2022 najdete v Aktualitách na www.brc.cz.

PROGRAM PŘEDNÁŠEK OD DUBNA DO ŘÍJNA 2022

28. dubna 2022	Oldřich Blažíček (1887–1953), malíř a pedagog
26. května 2022	František Chvostek (1835–1884), neurolog, rodák z Frýdku-Místku
30. června 2022	Josef Loriš (1808–1884), zakladatel kostela sv. Josefa v Janovicích
25. srpna 2022	Bonifác Buzek (1788–1839), vynikající piaristický profesor z Příbora
29. září 2022	Mauric Remeš (1867–1959), přírodovědec a spisovatel, rodák z Příbora
27. října 2022	Karel Jaroslav Maška (1851–1916), objevitel zlomku čelisti neandrtálského dítěte v jeskyni Šipka ve Štrambersku

JAK MUDR. MAY NESL KE KŘTU BUDOUcíHO ZNAMENITÉHO ČESKÉHO ARCHITEKTA

Petr Anderle

Nejprve krátce o lékaři, který byl u tohoto příběhu na začátku. Turnovský rodák Jan May vystudoval českou lékařskou fakultu a v roce 1895 se s manželkou usídlili v Ostravě. Pracoval nejprve jako lékař revírní bratrské pokladny dolu Ignat, byl členem zastupitelstva a později starostou v Mariánských Horách (dříve Čertova Lhotka), založil v nedaleké Čeladné Lázně Skalka a vysloužil si titul „Lékaře lidumila“. Když mu zemřel v deseti letech nejstarší syn Oldříšek, odešel zpět do Prahy, kde měla jeho žena rodinné zázemí. Od roku 1911 ordinoval ve svém domě čp. 10 v pražské Mikulandské ulici a vysloužil si i zde titul „Lékaře lidumila“. Svědčí o tom deska, která je dodnes na tomto domě umístěna od roku 1931, kdy MUDr. Jan May bohužel zemřel. Náš příběh začíná v prvním desetiletí minulého století.

RAIMUND ŠRÁMEK

Tak tohle se ještě v rodině Mayových nestalo. Ve čtvrtek 29. července 1920 se krátce před desátou ozval z ordinace v přízemí domu strašný řev. Doktor Jan May vyběhl do bytu, horečně svlékal plášť a do toho nesouvisle vykřikoval – Raimund přijede, Raimund je už možná tady. V ruce držel obálku s dopisem, který mu před chvílí přinesla pošťáčka s tím, že je adresován ještě do Jungmannovy ulice, ale že to bude určité pro pana doktora. Bylo. Podle poštovního razítka byl dopis podán v německém Cuxhavenu v pondělí 26. července, tedy před čtyřmi dny. Psal totiž Raimund. Že přijel v pondělí ráno s ostatní-



Dolní kolonie v Čertově Lhotce, kde se MUDr. Raimund Šrámek narodil

mi legionáři lodí Valencia do přístavu v Cuxhavenu a v dalších dnech mají cestovat vlakem před Hamburk do Norimberku a odtud rovnou do Prahy, kam by měl dojet ve čtvrtek dopoledne.

Paní Božena podávala manželovi kusy obleku a nemohla si hned vzpomenout. Ale víš, pamatuješ, jak chodil pomáhat ke mně do ordinace ve Lhotce, potom jsem ho držel na studiích a před promocí byl u nás doma, ten medik, co jich bylo osm dětí, vysvětloval rychle při oblékání dr. May. Byli tu ještě se Šimečkou, ten je teď také doktor někde bůhví kde a Raimund se vrací teprve z války, z Ruska.

Božena Mayová si v tu chvíli vzpomněla okamžitě. Tehdy už bydleli v Lhotce, Oldříškovi byly tři roky a Janovi rok, když přišel manžel domů s tím, že v Dolní kolonii zemřela mladá jedenačtyřicetiletá maminka Raimunda Šrámka, čtrnáctiletého kluka, který jim chodil do ordinace vypomáhat s úklidem. Doporučil ho ředitel české školy v Čertově Lhotce Jan Pospíšil, který tvrdil, že Raimund má nadání, které se hned tak nenajde. Raimund byl nejstarší, nejmladší jeho sestřičce bylo teprve 14 dní. Mladá maminka Marie rozená Kalusová z Vřesiny (1858–1899) nechala devětatřicetiletému manželovi Teobaldovi, horníku dolu Ignat, původně z Klimkovic (1860–1915), celkem osm dětí. Čtyři kluky a čtyři děvčata. Paní Božena si nedovedla tehdy představit, že by zvládla osm dětí, když má co dělat se svými dvěma. Pomohla tenkrát sama v prvních dnech a později se rodiny Šrámkových ujala sestřenice pana Teobalda. Raimund u nich často večeřel, zajímal se velice o medicínu a oba kluci na něm doslova viseli. Zejména Oldříšek. Proto byla ráda, když manžel platil Raimundovi studia na gymnázium v Moravské Ostravě a podporoval ho i v počátcích studia na lékařské fakultě. Jen si nemohla okamžitě vzpomenout, protože všechny vzpomínky na Ostravsko stále ještě bolely. Ale přinesla z alba fotografie čtyř mediků – ležela hned nahoře, dr. May si takové fotografie často prohlížel. I on nemohl zapomenout. Zastavila manžela již ve dveřích – který to je? Ti kluci na fotografii jí připadali stejní. Druhý zleva – to je Raimund Šrámek, a toho dnes asi přivedu, sdělil jí rychle a již běžel ze schodů. Tramvaje z Národní třídy na Wilsonovo nádraží jezdily v té době naštěstí již pravidelně a často.



MUDr. Raimund Šrámek je druhý zleva

NADANÝ KLUK ZE LHOTKY

Po manželově odchodu si paní Božena znovu a znovu prohlížela album s fotografiemi. Bylo tam hodně snímků z jejich častého pobytu na Skalce v Čeladné, snímky s dětmi u jejich domu ve Lhotce, snímky z výletů a z pozdější doby bylo fotografií málo. Jednou z posledních byl i snímek mladého muže z dílny uměleckého ateliéru Schumpeter, který sídlil v Krameriově ulici na Královských Vinohradech. Byl to právě Raimund Šrámek, tíživá připomínka doby, kdy si hrával s jejich Oldříškem. Také mohl být doktor, šeptala si doktorova žena a pár slziček jí steklo po tváři. Založila fotografii do alba a pustila se do příprav k uvítání hosta. To ještě netušila, že se jeho návštěva protáhne na několik let, a že k jednomu „adoptivnímu synovi“ přibydou ještě další.

A tak se později stalo, že ten den, 29. července 1920, se v domě č. 119/10 v Mikulandské ulici svítilo dlouho do noci. V domě bylo o jednoho doktora více, a poslouchali všichni, neboť to co slyšeli, bylo zajímavé, dobrodružné a zcela neznámé, protože všechno o té strašné válce nebylo zcela známo. Doktor Raimund Šrámek stihl po promoci pracovat jako sekundární lékař, když byl 15. října 1914 oblečen do uniformy a poslán (byť jako lékař),

do těch nejprudších bojů. A tak absolvoval ještě do konce roku lékařskou praxi, kterou mu nebylo co závidět, ale četnost jeho zákroků, při jeho znalostech a talentu, včetně trochy štěstí, z něj udělala za pár měsíců doktora par excellence. A k té troše štěstí patřilo i to, že přežil prosincovou bitvu u Smedereva.

PŘEŽIL BITVU U SMEDEREVA

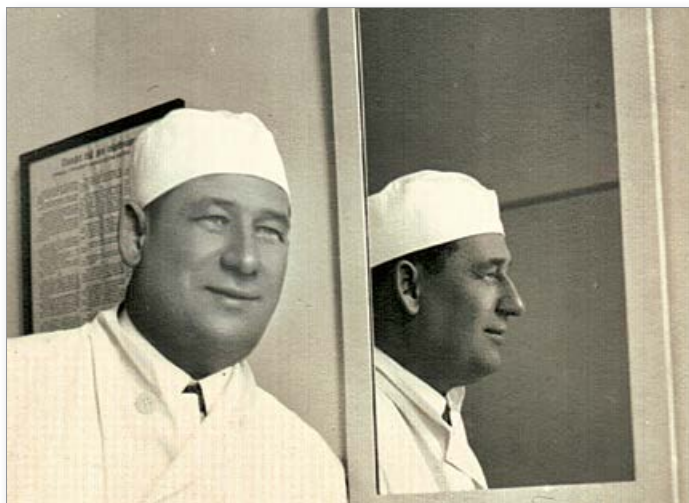
První snímek, kterým Raimund doprovodil své vyprávění, je z 19. prosince 1914. To byl MUDr. Raimund Šrámek ve válce přesně 60 dní. A muži na snímku, mezi nimiž je v bílém plášti jejich doktor, ti všichni zbyli z první setniny domobraneckého praporu č. 54 po bitvě u Smedereva. V ten den dostali nový úkol – střežit na hranicích srbsko-rakouských prostor, v jehož středu byl hrázní domek č. 9, asi 9 km jižně od Keveváry.

MARIE PETRONELA CHOJNOWSKÁ

A tak to bylo až do počátku roku 1917. Raimund absolvoval vysokou válečnou školu medicínskou, určenou k částečnému zmírnění nesmyslného zabíjení. Když byl sám v lednu 1917 raněn a zajat, probudil se v lazaretu zajateckého tábora a nad ním se skláněla nejspanilejší ženská tvář, kterou kdy viděl. Původně jsem si myslel, že jsem v nebi, ale dnes po více než třech letech se mi zdá, že jsem v pekle, komentoval to Raimund s nostalgickým povzdechem a vysvětlil. Ona krásná tvář patřila devětadvacetileté táborové lékařce doktorce Marii Petronele Chojnowské, příslušnici starého polského šlechtického rodu z Turku. Těžko říci, proč Mariina volba padla zrovna na hornického synka z Mariánských Hor, ale faktem je, že v červnu téhož roku začal pod srdcem spanilé lékařky klíčit nový život. A tak se oba mladí lidé dne 24. července 1917 vzali. Bylo to obrovské riziko, válka nebere ohled ani na lásku, ani na děti, které jsou



Snímek je z 19. prosince 1914, kdy byl MUDr. Raimund Šrámek (uprostřed v bílém plášti) ve válce přesně 60 dní.



MUDr. Raimund Šrámek v nemocnici v Ostravě - Zábřehu

vlastně jejími dětmi. Doktorka Marie Chojnowská měla přece jen vlivné příbuzné, takže dceru Irenu porodila v poměrně slušných podmínkách jedné moskevské nemocnice dne 9. března 1918. A odjela s ní do Varšavy, neboť její muž považoval nejen za svou lékařskou povinnost zůstat s těmi, kteří chtěli odejít z této války se ctí. A to byli budoucí legionáři, tehdy se jim ještě tak neříkalo.

A tak dr. Raimund Šrámek absolvoval s 8. Slezským plukem složitou ruskou anabázi. Teprve v únoru 1920 se stáhli do Vladivostoku, odtud v červnu 1920 odpluli anglickou lodí M. S. Dollar do Vancouveru, odtud kanadskou dráhou do Quebecu a Halifaxu. Tam na ně již čekaly lodě Belgic a Valencia, na které připlul i Raimund. Hned z přístavu poslal dopis MUDr. Mayovi s prosbou o pomoc. Jeho žena Marie je i s dcerou někde ve Varšavě. Nemá o nich již dva roky žádné zprávy. Chce tam zajet, najít je a přivést do republiky. Tak byli s manželkou domluveni, pouze nevěděli, kdy válka skončí a Maria ve Varšavě zase možná neví, že Raimund měl válku, nikoli vlastní vinou, o něco delší. Podívejte se, to je jediné, co mi zbylo, ukázal Raimund fotografii své ženy a dcerky, kterou si pořídili ještě v březnu 1918 v Moskvě.

ŠŤASTNĚ V PRAZE

Mayovi byl skvělí. Máme v našem domě jeden volný byt, připravíme ho pro tvoji rodinu. Jed' si do Varšavy a bez těch děvčat se nevracej, řekl mu Jan May. A dodal, že je zcela samozřejmé, že mu potřebnou část nákladů na cestu uhradí.

V září 1920 přijíždí MUDr. Raimund Šrámek do Prahy znovu. Tentokrát si přivede do Mikulandské ženu s dvouapůlletou dcerou Irenou. Rodina má první společnou adresu – Mikulandská 119/10 Praha II. A tak se zase kus Čertovy Lhotky objevil v Praze.

Raimund Šrámek pracoval dva roky jako zatímní primář, privátně ordinoval s dr. Mayem v Mikuland-

ské a miloval svoji ženu. Když přišli 14. března 1924 na svět dva kluci najednou – Stanislav a Jan, bylo plno radosti nejen u Šrámků, ale i u Mayů. Světlo světa spatřili v Podolí 157 – v tehdejší Pražském sanatoriu (dnes Ústav péče o matku a dítě), které patřilo právě v roce 1924 po deseti letech od svého otevření mezi špičkové evropské léčebné ústavy. MUDr. Jan May patřil k zakládajícím členům sdružení Pražské sanatorium, kde jinde by tedy měli Šrámkovic kluci přijít na svět.

DVOJČATA STANISLAV A JAN

Ke křtu nesl dne 3. května 1924 oba chlapce dr. May v zastoupení Ing. Vladimíra Chojnowského z Varšavy. Ten nemohl přijet, ale kmotrovství mu patřilo nesporně – v rodině svého bratra přežila doktorka Chojnowská – Šrámková nejen zbytek války, ale i dlouhé měsíce čekání na milovaného muže. O několik minut starší Stanislav dostal jméno po dědečkovi Stanislavu Chojnowském, bankovním úředníkovi z Boryslavic. Mladší Jan dostal křestní jméno po Janu Mayovi, muži, který jejich tatínkovi pomohl nezištně v nouzi nejvyšší a pomáhal stále.

Raimunda Šrámk to pochopitelně táhlo domů, do Ostravy. Žili zde jeho mladší bratři Jindřich, Rudolf a Teobald a také všechny čtyři sestry, alespoň doufal. Věděl pouze, že všichni tři bratři byli přece jen strženi jeho příkladem a vystudovali horní školu a pracovali nejprve jako štajgři. Jindřich si postavil dům v Kunčicích pod Ondřejníkem a to bylo tak vše, co Raimund zjistil. Bylo třeba se přestěhovat do Ostravy, neboť i tam je třeba dobrých lékařů. Raimund s Janem Mayem na tohle téma nescetněkrát hovořil. Dr. May věděl, že tak dobrý lékař, jakým je MUDr. Raimund Šrámek, se hned tak nerodí. Cítil to již tehdy, kdy chlapec Raimund čistil v jeho laboratoři sklo a bez problémů uklízel nevábne zbytky ob vazů a jiných lékařských materiálů. Na frontě získal obrovskou praxi a získané poznatky uměl aplikovat. MUDr. May by si dovedl klidně představit, jak by jejich dvoučlenný tým ještě více posloužil dnes již stovkám jeho pacientů, z nichž mnozí péči potřebovali, leč neměli na ni. A Raimund smýšlel stejně jako on – proto mu bylo líto, že Šrámkovi odcházejí. Na druhou stranu cítil, že splácí Ostravě jakýsi dluh.

ŘEDITEL V OSTRAVĚ - ZÁBŘEHU

Vysílá tam zpět odborníka nad jiné, člověka, který může udělat pro zdravotnictví v Ostravě hodně. A nemýlil se, doktor May. MUDr. Raimund Šrámek až do své smrti v roce 1949 pracoval střídavě jako zdravotní vládní rada, primář či ředitel nemocnice, kterou v Ostravě – Zábřehu v dnešní podobě zalo-

žil, a vždy měl na mysli především dobro pacienta. Když se stalo, že pacient nemohl zaplatit, odpouštěl. Když sestra v nemocnici přinesla na pokoj pacientovi studenou polévku, neodpouštěl. Až do své smrti byl MUDr. Šrámek aktivním členem České obce sokolské, do níž ho před lety v Čertově Lhotce přivedl jeho učitel a mecenáš, Jan May. A navíc po sobě zanechal velice silnou stopu.

VYNIKAJÍCÍ ARCHITEKT JAN ŠRÁMEK

V jednom z panelových domů na ostravském sídlišti Fifejdy bydlel ještě před pár lety pan Stanislav Šrámek se svojí ženou Evou (*Poznámka redakce: ano, je to pacientka BRC z LD Polárka.*) Jeho bratr Jan Šrámek, nositel křestního jména dr. Maye, vystudoval po válce architekturu. Bohužel, Bůh ho k sobě povolal nejdříve a poněkud předčasně 10. listopadu 1978. Jejich sestra Irena, provdaná Horáčková, žila ve Strakonících. Děti Raimunda Šrámkova jezdily s tatínkem do Prahy častěji. Jenže krátce po jejich odstěhování MUDr. Jan May zemřel. A tak se tehdy sešli nejen oni, ale mnoho dalších příbuzných, pacientů, přátel, kolegů, ale i těch, kteří byli jakoby jeho dětmi.

Ľubomír Mrňa o životě a díle Šrámkova syna Jana, vynikajícího našeho architekta, mimo jiné napsal: "Z doby pražského působení je s jeho jménem více či méně spjato autorství budov či celých komplexů československých zastupitelských úřadů v Londýně, Stockholmu, Sofii, Pekingu, Ženevě, Brazílii; jeho návrhy se ovšem realizovaly i doma. Slovensko výrazně rezonovalo i v jeho manželství s Alenou Cafourkovou, první českou absolventkou Fakulty architektury a pozemního stavitelství Slovenské vysoké školy technické v Bratislavě (studovala v letech 1948-52), vynikající architektkou a posléze i profesorkou ČVUT v Praze. Z jejich autorské spolupráce vzešlo hned několik významných architektonických děl; uskutečnění posledního z nich přesáhlo nejzazší hranici jeho života (administrativní budova ČKD Na Můstku v Praze, 1974-83)."

Ing. arch. Kamil Dvořák, DrSc. napsal: J. Šrámek byl výjimečně nadaný architekt, měl vzácnou příležitost pracovat s kolektivy vynikajících architektů, zejména na projektech našich zastupitelských úřadů v zahraničí. Po neofunkcionalistických začátcích

lze jeho stavby zařadit k vyspělému brutalismu; je to brutalismus drsný a dramatický, avšak ušlechtilý, výtvarně kultivovaný. Nejvytříbenější brutalistickou stavbou je jeho velvyslanectví v Londýně. Šrámek navrhoval stavby včetně interiérů a nábytku, spolupracoval při tom s předními výtvarníky a designéry. Exteriér a interiér stavby pojímal jako nedílný celek. V posledních dílech - v nové části Hlavního nádraží a u domu ČKD na Můstku v Praze - již přešel ke stylu high-tech a u domu ČKD vlastně k první postmodernistické stavbě u nás.

PRACOVALI PRO NOVÝ STÁT

A tak se nám kruh uzavřel. Legionář doktor Raimund Šrámek léčil lidi tam, kde žili jeho předkové. Kde jeho tatínek rubal uhlí. Měl vždy na paměti odkaz svého učitele a podporovatele MUDr. Jana Maye. A odkaz kamarádů legionářů, kteří výrazně napomohli vzniku nového československého státu. A tak vychovával i své děti. Jeho syn Jan Šrámek odešel, podobně jako kdysi Jan May, do Prahy a podílel se i ve složitých dobách, výrazně na rozvoji své země.

NEZAPOMÍNEJME

Kdykoli půjdeme po Můstku či do haly Hlavního nádraží, budeme si muset na něj vzpomenout. Když jsem před několika lety hovořil s docentkou Alenou Šrámkovou (+10. 3. 2022) o jejím manželovi a MUDr. Mayovi, řekla mi paní architektka, že "podle toho, co mi říkal manžel, musel být doktor May úžasný a nevšední člověk." O jejím tchánovi pochopitelně nemluvě. Lidumilství má mnoho podob.



MUDr. Raimund Šrámek (na snímku sedí zcela vpravo v brýlích) na jednom setkání lékařů legionářů s prezidentem Benešem po roce 1945. Jejich plány a představy byly v tu dobu již bohužel předem odsouzeny k zániku.

Lékaři lidumilové měli šťastnou ruku při volbě lokality

Vážení, dovoluji, abych využila Váš dotazník jen z části, a prosím, abyste přijali mé vyjádření osobní.

Nevím, na základě jakého rozhodnutí jsou jednotliví pacienti ubytováni v tom či onom zařízení (zdravotní stav, diagnóza, věk, požadavek ZP, atd.)

Když jsem obdržela zprávu, že budu ubytována v Léčebném domě Dr. Maye, neměla jsem žádnou představu o tom, co to znamená. Pro informaci jsem zavolala na uvedené telefonní číslo a mnoho jsem se nedozvěděla. Jen snad to, že budu určitě spokojená. Prosila jsem s uvedením důvodů o ubytování v jednolůžkovém pokoji. Paní Malinová, se kterou jsem hovořila, mi sdělila, že jednolůžkové pokoje tento dům nemá a že budu ubytována ve dvojlůžkovém pokoji, kde budu určitě spokojena, protože součástí pokoje je i sociální zařízení a televize (?). Jsem ubytována, jak je uvedeno, a jsem spokojená. Měla jsem obrovské štěstí na spolubydlící, která nebyla závislá na televizi, má nespavost ji nerušila natolik, že by ji obtěžovala a ve vlastním spánku bránila. Byla tolerantní a ohleduplná, stejně jako jsem se snažila být já.

Služby, které jsou tu poskytovány, jsou perfektní a všechno „klape“. Sestry, ošetřovatelky, pracovníce úklidu, každý ví, kde je jeho místo, co, jak a kdy má být uděláno. Pohovor s přijímající sestrou i s lékařkou byl příjemný. Léčebné procedury navržené lékařkou mi vyhovovaly. Na otázku, zda bych se chtěla do Vašeho zařízení vrátit, odpovídám ano. K Vámi poskytované léčbě napomáhá úžasná okolní příroda. Lékaři lidumilové měli šťastnou ruku při volbě lokality, která zejména městskému člověku prospívá na těle i na duši. Velmi příjemné je cvičení v bazénu. Působí skvěle terapeuticky i esteticky (Lara).

Chtěla bych poděkovat všem, kteří se starali o mou nemocnou nohu a bolavá záda (fyzioterapie). Byli milí, zdvořilí a profesionálně zdatní.

Na stravování bych podotkla jen to, že by bylo ke zvážení uplatňovat nové poznatky o významu vyvážené stravy pro lidské zdraví. V sezóně bych uvítala více ovoce i jednodruhových zeleninových salátů.

Ráda bych se k Vám vrátila. Jen bych si přála být přijímána nejen jako pacient, ale také jako host, kterého je možno (individuálně) se zeptat, jak se mu daří v dvoulůžkovém pokoji, když měl důvod přát si jednolůžkový.

Chci věřit, že Vám na zdraví a pohodě Vašich klientů záleží. A proto Vám přeji úspěch při hledání nových, osvěžujících cest.

Hedvika Sigmundová, Brno-Žabovřesky

Odkud čerpáte tu bezednou trpělivost a laskavost?

Milé sestry, píšu, abych podtrhla to, co Vám mnozí mnohokrát řekli:

- Odkud čerpáte tu bezednou trpělivost a laskavost?
- Kam chodíte na krátké diskusní náměty (otázka – odpověď) se špatně naladěnými pacienty? Vždy je potěšíte a povzbudíte.
- Jste vždy spolehlivě dobře naladěné. Poradte, jak se to naučit.
- Umíte láskyplně napomenout bez „vlásku“ rozhořčení a postrčit pacientce ruku tam, kde právě má být.
- Čekání a patientská neohrabanost Vás nerozhodí.
- Nejen povinné pracovní úkony, ale i přání a požadavky pacientů považujete za normální.

Těmito několika slovy chci vyjádřit svůj vděk a poděkování za obtížnou, namáhavou a obětavou práci pro nás potřebné. Za odbornou péči, obdivuhodný přístup k pacientům, dík patří všem: laskavé, starostlivé a vstřícné paní doktorce, všem sestrám, fyzioterapeutkám, zkrátka všem, neboť jste si „nachlup“ podobné.

Přejeme Vám pevné a trvalé zdraví, vděčné pacientky.

Mgr. Pavla Bařinová, Orlová-Lutyně

Ukončil jsem svůj pobyt nejen zdravější, ale odhodlanější žít a pracovat

Poděkování: V nedávných dnech jsem byl na rehabilitačním pobytu v BRC (Léčebný dům Kněhyně). Chtěl bych velice a moc poděkovat všem lékařkám, panu primáři a zejména pak zdravotním sestrám, ošetřovatelkám, pracovnícím a pracovníkům rehabilitace i dalšímu personálu. Můj pobyt byl úžasný, plný dojmů a krásných chvil, které mi péče všech uvedených umožnila prožít. Byl to jiný svět, krásný a příjemný.

Ukončil jsem svůj pobyt nejen zdravější, ale odhodlanější žít a pracovat. A to je podle mého názoru smysl rehabilitace. Kdykoli jedu kolem LD Kněhyně, vynoří se mi vzpomínka na nádherně prožitý měsíc. Moc všem děkuji. Na konci pobytu jsem začal pracovat na nové knize Abeceda Beskyd. A na knížečce, která připomene dva úžasné momenty historie tohoto zařízení. Léta 1902–1909 a úžasné roky 2000–2022. Bude se jmenovat Neuvěřitelné čeladenské chvíle.

Post skriptum: Nelze mi nevzpomenout úžasně kuchyně tohoto zařízení. Snídaně obědy i večere byly excelentní.

Petr Anderle, publicista a spisovatel, Čeladná

Od Klimkovic až k vám, cestička jako mlat

Po totální endoprotéze jsem se rozhodoval, které lázně zvolím na rehabilitaci svého kolene. Zvítězily Lázně Klimkovice. Bohužel nějak se to zadrhlo a u mě se objevily interní problémy, které si vyžádaly pobyt v nemocnici. Ocítl jsem v ní, ne vlastní vinou, rovnou dvakrát. Při druhé návštěvě nemocnice jsem obdržel dokument o ukončení lázeňské léčby. Za tři dny pobytu v Klimkovicích jsem absolvoval pouze necelý jeden rehabilitační den a po vyléčení mých interních problémů jsem skončil bez jakéhokoliv odborného rehabilitačního dohledu a péče doma. Byl jsem v šoku, že po tak drahé a náročné operaci se o následnou léčbu nikdo nestará.

Jenom díky své vitalitě jsem se rozhodl bojovat, aby mi koleno nezatuhlo, protože to by byla pro mě v mém věku konečná. Díky lidem, kterých si velice vážím, jsem dostal novou příležitost, léčbu absolvovat v BRC Čeladná. I když jsou tyto lázně daleko blíže mému obydlí, než již zmíněné Lázně Klimkovice, nevěděl jsem o nich mnoho, ale riziko jsem podstoupil. Musím říci, že to byla velice dobrá volba. Po nástupu jsem byl jako v Jiříkově vidění. A tady bych chtěl zdůraznit: Všechno začíná a končí u lidských zdrojů, a bez nadsázky bych rád pochválil personál na všech úsecích a úrovních Beskydského rehabilitačního centra, protože je tady pro lidi, kteří sice očekávají jejich nasazení, ale mnohde toto nebývá samozřejmostí.

Ani v BRC to se mnou neměli lehké, protože po týdenní rehabilitaci, kterou jsem ještě doplňoval vlastní iniciativou, cvičením na pokoji, moji snahu zlomil Covid 19. Neměl jsem lehký průběh, a musel jsem opustit dočasně lázně, ale v BRC nade mnou nezlomili hůl a po odeznění jsem mohl opět nastoupit zpět, abych dokončil léčbu.

S úsměvem, ochotou a trpělivostí se personál stará o pacienty, ať je jim dvacet nebo osmdesát. Pro mě to je balzám na duši, vidět lékaře, sestřičky, terapeuty, personál kuchyně i uklízečky, jak se chovají s maximální ohleduplností k lidem na vozíčku i mimo něj, a jak je motivují, a to vždy s úsměvem.

Neustále přemýšlím, čím to asi může být, a dospěl jsem ke dvěma závěrům. Ten první, že BRC jsou tzv. Rodinné lázně, a rodina se k sobě navzájem i k hostům chová vždy na úrovni.

Ten druhý je dán příslovím: Žádné jablko nepadne daleko od stromu. Tím stromem je BRC, jeho kmenem je pan ředitel a vedení a personál jsou ratolesti tohoto stromu. S panem ředitelem MUDr. Bajgarem jsem se měl možnost potkat, a mé postřehy jsou, že jeho laťka má vzhledem k dnešní uspěchané době jiné dimenze. Serióznost, pokora, ochota, доброта, zájem. To jsou základy, na kterých se dá stavět, a pan ředitel to také tak dělá. Využil úžasných možností rehabilitace v prostředí našich nádherných Beskyd. Staré budovy opravil a postavil nové v nadčasovém duchu. Udělal v srdci Beskyd něco nového funkčního, jeho kolegové mu věří a jdou za ním. Jinými slovy: jaký pán, takový krám.

A tady bych chtěl popřát panu řediteli MUDr. Bajgarovi, aby měl kolem sebe stále dobré lidi, pro které a se kterými se dají dělat velké věci, a tím je navrácení zdraví.

Cítím se zde skvěle. Díky dobře zvolené terapii se rozsah pohybu operovaného kolene takřka srovnal s tím zdravým. Děkuji!!!

Po operaci druhého kolene nezaváhám ani na chvíli, BRC Čeladná u mě zvítězilo na celé čáře.

Vděčný pacient **JoKlein**

POMOC UKRAJINĚ

Alespoň malou pomoc uprchlíkům z Ukrajiny jsme poskytli díky iniciativě našeho kolegy Václava Ďatky. Hned v prvních dnech po vypuknutí válečného konfliktu se ve Frenštátě pod Radhoštěm vytvořila skupina dobrovolníků a firem. Ti za koordinace Jaroslava Jindry zorganizovali převážení uprchlíků do Frenštátu z Rumunska a ze slovensko-ukrajinských hranic ve Velkých Slemencích. Díky tomu se podařilo autobusy i osobními auty přepravit do bezpečí celkem přes 1 200 lidí. Malý podíl našeho rehabilitačního centra spočíval v poskytnutí služebního minibusu ke dvěma převozům uprchlíků z Frenštátu do Prahy. A již 26. února jsme vyhlásili rozhodnutí vedení poskytnout v případě potřeby pomoc zraněným mužům a ženám z Ukrajiny.



Služební minibus BRC Čeladná připravený ve Frenštátě na odvoz uprchlíků do Prahy. Bílé auto v pozadí poskytla firma Agrocar.

NOVÉ PŘÍSADOVÉ KOUPELE V NABÍDCE VODOLÉČBY

Jako novinku mají naši pacienti možnost využít v průběhu léčby tři nové druhy koupelí: jódovou, solnou a solno-jódovou. Vhodnost koupele posuzuje ošetřující lékař, protože tyto přísady mají také některé kontraindikace.

Jódová koupel

Jód se řadí mezi stopové prvky, a to znamená, že ho naše tělo potřebuje pouze v nepatrném množství. Toto množství je však z hlediska správného fungování organismu velice důležité, a pokud jej nezajistíme, mohou se objevit vážné zdravotní potíže. Jód je totiž potřebný ke správné činnosti štítné žlázy, která dále prostřednictvím hormonů ovlivňuje látkovou výměnu v těle, přirozené životní tempo a odolnost proti stresu.

Podobného efektu, jakým je vstřebávání jódu pokožkou při pobytu u moře, lze dosáhnout právě jódovou koupelí, která má příznivý vliv na naše zdraví. A to nejen díky přidávku jódu, ale pracuje rovněž s mechanickými a tepelnými účinky vody.

Tato koupel se připravuje přidáním 15 ml jodového koncentrátu, vyrobeného z přírodní solanky Darkovského typu, do vany s vodou o přibližné teplotě 37 stupňů Celsia. Jód se následně vstřebává pokožkou a jeho nezanedbatelné množství se do těla současně dostává také dýcháním, inhalací aerosolu, který se z koupele samovolně uvolňuje. Při koupeli tak dochází k prokrvení tkání a zlepšení činnosti orgánů, zlepšuje se hojení ran a funkce nervů, včetně funkce centrální nervové soustavy. Jódová koupel dále podporuje výživu chrupavek, což napomáhá správné funkci kloubů. Z dlouhodobého hlediska má také významný vliv na snižování krevního tlaku a cholesterolu v krvi.

Opomenout nelze ani lokální anti-septické a dezinfekční účinky.

Díky výše zmíněným vlastnostem je jódová koupel vhodná zejména při léčbě revmatických onemocnění, dále při cévních onemocněních mozku, srdce, periferních cév a doporučuje se také při kožních či gynekologických potížích. Dopřát si ji však můžete nejen při akutních zdravotních problémech, ale také za účelem celkové regenerace, omlazení a prevence. Jejím absolvování byste se však měli vyhnout v případě, že trpíte alergií na jód. Po koupeli, která trvá 15 minut, následuje celotělový zábal.

Solná koupel

Koupel v soli je velmi zdravá a používá se od pradávna. Zlepšuje krevní oběh, usnadňuje metabolismus, má zklidňující účinky na nervový systém a napomáhá tak k odstranění stresu, únavy a podrážděnosti.

Usnadňuje regeneraci svalů a zmírňuje kloubní i revmatické bolesti. Má protizánětlivý, dezinfekční a díky výraznému osmotickému efektu solného roztoku i celkový detoxikační efekt. K přípravě používáme koncentrát z mořské minerální krystalické přírodní soli, která pochází z jezera Saki u Černého moře a obsahuje přírodní Betakaroten. Teplota vody je 37–38 stupňů Celsia a po 15minutové koupeli rovněž následuje celotělový zábal. Koupel je možné doplnit vířivou funkcí vany.

Solno-jódová koupel

Tato koupel kombinuje účinky dvou předchozích a díky nižší koncentraci jódu je u ní i menší riziko alergické reakce. Doba procedury je 15 minut a ideální teplota vody 37 stupňů Celsia. I v tomto případě je možné koupel doplnit perlením.

Jan Neuwirth, vedoucí fyzioterapeut



Čeladenská FONTÁNA.

První číslo tohoto časopisu vyšlo v listopadu 2009.

Nepravidelný zpravodaj Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné. Šéfredaktorka: Mgr. Andrea Anderle Adamová.

Redakční rada: Bc. Jan Neuwirth, Zdeňak Kišová, MBA, Ing. Blanka Ochmanová. Adresa redakce: BRC, 739 12 Čeladná 42.

Grafická úprava: A. A. Adamová. Tisk ME® a René Daubner - APRO Bruntál.

Distribuce dle rozdělovníku, v PDF ke stažení na adrese www.brc.cz/casopis-brc/. Zájemcům zašleme každé vydání na e-mail.

Toto číslo vyšlo v březnu 2022 v nákladu 1 500 výtisků.