

Čeladenská fontána

Zpravodaj BESKYDSKÉHO REHABILITAČNÍHO CENTRA 6 / 2010, ročník II.



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 zdejší 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.

Vážení čtenáři, milí kolegové, protože se v letních měsících mezi našimi klienty a hosty objevila řada zajímavých a také známých osobností, rozhodli jsme se jim věnovat celý obsah tohoto „prázdninového“ vydání Fontány. Věříme, že vás potěší i nově zařazená rubrika „BLAHOPŘEJEME“, ve které budeme pravidelně připomínat narozeniny zaměstnanců BRC (str. 12). K obvyklým rubrikám zpravodaje se vrátíme v příštím čísle.

Za redakční radu Mgr. Andrea Adamová



Olympijská vítězka se léčila v BRC

Titulek vůbec nepřehání - **sjezdová lyžařka Kateřina Manestarová** (vpravo na snímku od Matouše Bičáka) získala v únoru 2010 medaile dokonce tři - zlatou má z obřího a super obřího slalomu a stříbrnou ze slalomu. Všechny vybojovala na Světových zimních hrách Masters, které se, obdobně jako olympijské hry, konají jednou za čtyři roky. Ty letošní "**World Winter Masters Games**" se uskutečnily ve slovinské Krajinské Goře a v Bledu a celkem se jich zúčastnilo přes 4000 závodníků z celého

Pokračování na str. 2



VYZKOUŠEJTE NEJRYCHLEJŠÍ RECEPT PRO GURMÁNY

podle **JUDr. Ladislava Vostárka**, renesanční osobnosti s mnoha zájmy a zajímavými koníčky. Rozhovor s ním najdete na str. 4 - 7.

Těstoviny na másle s parmezánem (Pasta al burro e parmigiano)

Potřebujete kvalitní těstoviny, jedno zdali tagliatelle, spaghetti nebo linguine, máslo a parmezán. Nežli začnu vařit, dám máslo na hodinu zmrazit do mrazáku, aby jej bylo možno následně na hrubém struhadle nastrouhat. Dám do dobře osolené a kapkou olivového oleje ochucené vroucí vody vařit těstoviny v množství odpovídajícím požadovanému počtu porcí. Mezi tím nastrouhám na jemném struhadle parmezán (na každou porci nejméně 3 polévkové lžíce). Když jsou těstoviny uvařené „al dente“ (tj. pevné na skus) rozdělím je nepropláchnuté na jednotlivé porce do hodně vyhrátých velkých, hlubokých talířů, nastrouhám na ně mražené máslo a zasypu strouhaným parmezánem. Vše důkladně promíchám tak, aby se máslo rozpustilo a těstoviny jím byly lehce nasáklé a obalené parmezánem. Konzumujeme pokud možno horké. Pokud bych měl doporučit nejvhodnější víno, tak z italských je to „Lugana“ z oblasti okolo Lago di Garda, Sauvignon Blanc z oblasti Alto Adige a z tuzemských bych doporučil „kopřivovo angreštový“ Sauvignon Blanc odkudkoliv.

světa. Jediné, čím se tyto dvě sportovní akce liší, je věk závodníků. Seniorská kategorie začíná totiž u lyžařů už ve třiceti, nejstaršímu účastníkovi závodů Masters bylo dokonce 92.



Pouhé tři týdny před těmito vrcholnými závody potkal Katku vážný úraz - přetrhla si při tréninku přední křížové vazy u levého kolene. Ocitla se tedy ve stejné situaci, jako olympijská reprezentantka ČR v akrobatickém lyžování, Nikola Sudová. A stejně jako Nikol se rozhodla pro účast v závodech - se speciální ortézou. Nikole úraz nedovolil na olympiádě ve Vancouveru víc, než šestnácté místo, zato Katka uspěla ve Slovinsku maximálně. „Při závodech mě ortéza nijak neomezovala a jelo se mi v pohodě, horší to bylo, když jsem pak měla vystoupit na stupně vítězů. Kulhající jsem asi vypadala dost divně“, vzpomíná.

S „pacientkou“ Katkou jsme se stihly sejít až poté, co se z léčby v BRC vrátila domů, do Ostravice. V příjemném letním odpoledni bylo povídání na zahradě o životě, sportu a rehabilitaci příznačně lemováno krásným výhledem na panorama Lysé hory. Hory a sport ji totiž doprovázejí od dětství. Z Havířova, kde se v roce 1973 narodila, neměla do Beskyd ani do Jeseníků daleko, od malička lyžovala a jezdila na kole. Do 19 let jezdila na lyžích závodně a v juniorskách získala titul na mistrovství ČSR. Stejně jako sportovní zájmy má ovšem v krvi i notnou dávku podnikavosti, takže se hned po maturitě na hotelové škole vydala v roce 1991 „do světa“. V Ženevě pracovala jako au-pair a naučila se francouzsky, znalost jazyka se jí hodila také později - v restauraci v Bruselu a „doma“ v Harrachově, kde působila jako instruktorka v lyžařské škole. Práce v CK Vítkovice Tours ji přivedla zpět na severní

Moravu a odtud za manželem až do Chorvatska, kde strávila 11 let. „S manželem jsme provozovali výletní loď a lyže šly v té době stranou - buď jsem pracovala, rodila, nebo kojila...“, říká s úsměvem a pro ni typickou trochou nadsázky. Z manželství má dva syny, mladšímu Marvinovi je šest a hrdě mi hlásil, že vše k nástupu do školy má již pohromadě, snad kromě penálu...

V Ostravici bydlí Katka poslední čtyři roky, k závodění se ale vrátila až letos - byl to její dlouholetý sen, ale takový úspěch hned první sezónu nečekala. Spolu s přítelem, lyžařským trenérem, provozují po stejnou dobu sportovní prodejnu RUMA sport - tu určitě při průjezdu Ostravicí nepřehlédnete - je hned u silnice a nabízí - jak jinak - sportovní vybavení především pro lyžaře a cyklisty. A protože je u nich sezóna vlastně po celý rok, mají se v prodejně i ve třech co ohánět. Proto Katka s rehabilitací hodně spěchala. Bylo to znát i při jejím pobytu u nás. „Pan primář Klimeš mě musel pořád brzdit, já bych nejradši byla v posilovně od rána do večera“, přiznává. „Už tři týdny po operaci jsem začala cvičit, ale asi moc rychle, koleno mi oteklo a musela jsem pár dnů vysadit. V BRC už mi to šlo líp - hodně mi pomohl fyzioterapeut Daniel Haas - naučil mě spoustu cviků, které můžu dělat i sama a doma. Za to bych mu ráda poděkovala, ale nejen jemu, na Vašich lidech je vidět, že dělají svou práci rádi. To víte, pokud chci být připravená na další sezónu, potřebuju přes léto získat hlavně fyzčku. Těch 20 minut cvičení po Polariu bylo na mě málo, přidávala jsem si...“

A jak by popsala své zkušenosti s POLARIEM? „Vůbec nemám ráda chladno a v Polariu jsem ty tři minuty vyloženě protrpěla. Ale rozhodla jsem se to vydržet, protože jsem doufala, že se tím moje

Pokračování na str. 3

**Rychlejší regeneraci
po zátěži uvítá každý
sportovec - k tomu je
POLARIUM ideální.**



LÉTO LÉTO LÉTO LÉTO

prodej kol a doplňků

cykloservis

funkční oblečení nejen na kolo

turistika

in-line brusle

Těšíme se na Vaši návštěvu

RUMA SPORT

ZIMA ZIMA ZIMA ZIMA

nové kolekce Elan, Fischer, Nordica, Flow, Gravity, Lange, Lekki, Alpina atd.

výprodej ložiskových modelů lyží i snowboardů (do vyprodání)

skiservis na stroji MONTANA

půjčovna, včetně V.I.P. modelů – TESTCENTRUM – skibazar – možnost prohlídky – helmy, brýle, rukavice, bundy, vosky, hole, běžky atd.

informace o testovacích akcích najdete na našem webu

Otevírací doba		
Letní, 1. 4. – 30. 9. Po až So 13.00 – 17.00 Ne – zavřeno	Podzimní, 1. 10. – 14. 12. Po až So 10.00 – 12.00 13.00 – 18.00 Ne – zavřeno	Zimní, od 15. 12. – 30. 3. Út až Ne 9.00 – 12.00 13.00 – 18.00 Po – zavřeno

Pokračování ze str. 2

rehabilitace podpoří. Vyloženež mě ale překvapilo, jak rychle jsem díky Polariu regenerovala po zátěži. Svoje tělo znám a za ta léta sportování také vím, jak dlouhý potřebuji odpočinek. Ale po Polariu bylo všechno jinak - působilo na mě jako urychlovač. Rychleji jsem odpočívala a mohla jsem si proto také dávky zvyšovat mnohem dříve, než jsem původně plánovala. Na internetu máme stránky pro lyžaře (www.snow.cz), kde si vyměňujeme zkušenosti,

samozřejmě, že také poúrazové, protože zrovna přetržený kolenní křížový vaz je typicky „lyžařské“ zranění. Zkušenosti s Polariem se tam občas objeví, ale zatím jsem tam nečetla nic ve spojitosti se zvyšováním kondice. Svou zkušenost určitě budu šířit dál, protože rychlejší regeneraci po zátěži uvítá každý sportovec, a k tomu je Polarium ideální.“

Když Katka říká, že za dva roky vyhraje Světový pohár, věřím jí to. Tedy samozřejmě - pokud jí vydrží zdraví. Mezitím nejspíš stihne špičkové umístění i v dalším sportu - věnuje se totiž ještě „in-line street slalomu“, což je úplně nová, rychlá (a hodně adrenalinová) disciplína, kdy se na bruslích jede slalom na asfaltovém povrchu a mezi speciálně upravenými slalomovými tyčemi. A kolo snad ani připomínat nemusím, to je v létě jedním z hlavních tréninkových „nástrojů“. Pokud si nezajdete do RUMA sportu třeba pro hole na severskou chůzi, termo tričko, velký gymnastický míč nebo nestabilní podložku ke cvičení, nejspíš Katku brzy potkáte u nás v Polariu, až se začne naplno připravovat na zimní sezonu. Jako olympijská vítězka má samozřejmě vstup zdarma. (aa)

„Jsme zase doma!“

Vážený pane řediteli,

tímto bych Vám chtěla poděkovat za umožnění týdenního jazykového pobytu na ostrově Malta. I přesto, že pobyt trval jen týden, byl pro mne v mnoha ohledech přínosem. Ubytování v tamní rodině vyžadovalo neustálé procvičování konverzace na běžná témata, počínaje zorientováním se na ostrově až po vyprávění domorodcům o naší stávající politické scéně. Chvilky strávené v jazykové škole ESE přinesly naopak potřebnou znalost gramatiky a nutně navázání kontaktů s ostatními spolužáky z různých evropských zemí. Ještě jednou Vám proto děkuji za umožnění pobytu a do budoucna bych tuto aktivitu viděla jako velmi přínosnou jak pro zaměstnance Beskydského rehabilitačního centra, tak i pro jejich děti. Zároveň bych chtěla ocenit bezchybnou spolupráci s celým týmem Student agency. S přáním příjemného dne **Lenka Kovaříková** (Na fotografii jsou zachyceni mí spolužáci z Ruska, Německa, Slovenska, Francie a Švýcarska.)



Těší nás, že všech pět studentů (děti našich spolupracovníků, které měly to obrovské štěstí, že je los vyslal na jazykový kurz do zahraničí) se ve světě neztratilo a už jsou zase doma. Pobyt v zahraničí a nutnost domluvit se v cizím prostředí je určitě tou nejlepší školou, a nejen jazykovou, která jim mohla být prostřednictvím našeho zaměstnavatele nabídnuta. Nás ostatní budou určitě zajímat jejich zážitky. Filip Slivka a Lenka Kovaříková si vybrali pobyt na Maltě, Petra Strnadlová jela do Cambridge v Anglii, Libor Pavlů a Jiří Káňa absolvovali kurz v anglickém Brightonu. Vyjádření Lenky a Libora Vám přinášíme, další budou následovat v příštím vydání Fontány. (aja)

„Jsme zase doma!“ Pokračování ze str. 3

Libor Pavlů (na snímku vpravo se svými spolužáky) nám napsal: „Pobyt v zahraničí, spojený s jazykovým kurzem, mi pomohl rozšířit obzory a byl pro mne bezesporu přínosem. Díky setrvání v hostitelské rodině jsem měl možnost přímo poznat anglický způsob života a zároveň to byl ideální způsob, jak dále rozvíjet jazyk. Vyučování probíhalo buď dopoledne, nebo odpoledne, často formou nejrůznějších her. Mně osobně se hodně líbilo právě v rodině, rovněž samotné přímořské město Brighton bylo hezké, o čemž svědčí i mnoho návštěvníků, kteří zde tráví svou dovolenou. I proto jsem rád, že se mi naskytla příležitost tento zahraniční kurz absolvovat.“



JUDr. LADISLAV VOSTÁREK, rocker, gourmet, golfista a právník:

„DOVOLÍM SI TVRDIT, ŽE BRC JE O TŘÍDU LEPŠÍ, NEŽ JINÁ PODOBNÁ ZAŘÍZENÍ“

JUDr. Ladislav Vostárek - dříve manažer a textař skupin Katapult, Turbo a OK Band, dnes společník pražské advokátní kanceláře, rozhodce zapsaný v seznamu rozhodců Rozhodčího soudu u HK a AK v Praze, Mezinárodního Rozhodčího soudu ve Vídni, ve Švýcarsku a v Německu, vyhlášený gourmet a znalec dobrého jídla (mimo jiné je jedním z rozhodčích každoroční soutěže kuchařských mistrů a učňů o nejlepší houskový knedlík), člen výboru České golfové federace, prezident Golf Clubu Praha... to jsou jen některé aktivity, které vám zobrazí internetový vyhledávač, když zadáte jeho jméno. Koncem července se pan doktor stal také pacientem Beskydského rehabilitačního centra, a to byla výborná příležitost k delšímu rozhovoru, o který jsem ho požádala pro náš časopis.

Pane doktore, pacienti z Prahy se u nás přece jen tak často neléčí, jak jste se o možnostech léčby v BRC dozvěděl Vy?

Docela jednoduše - váš pan doktor Roman Dudys je můj dlouholetý přítel a když jsem si stěžoval na obtíže s prasklým meniskem, prohlásil - pojedeš k nám do BRC, tam tě zrehabilitujeme tak, že budeš znovu hrát golf bez větších obtíží. Jelikož nejsem v BRC poprvé, měl jsem v minulosti, když jsem byl v Čeladné hrát golf, tu čest užít si Polaria v rámci zahajování provozu. Kromě toho mám k Beskydám a okolí niterný vztah. Moje babička pochází z Ostravy-Hrabové a já tam jezdil od svých pěti let na

prázdniny. Vzpomínám, že mně strejda učil chytat raky a pstruhy do ruky, protože potok, který se jmenuje Ščučí, mu protékal zahradou. Ostatně, i můj tchán pochází z Frýdlantu nad Ostravicí, jeho matka prý byla vyhlášená místní „babka kořenářka“ v Pasekách.

Čeladná je s golfem spojena již řadu let. Vybaví se Vám toto spojení hned při vyslovení názvu obce? Zahrál jste si na zdejším hřišti během léčebného pobytu?

Během současného pobytu jsem si byl golf zahrát jen párkrát 9 jamek, přece jen jsem po procedurách a po cvičení dost unavený. Ostatně rehabilitace má vliv i na koordinaci, která je v průběhu léčby „jiná“, a to hráč golfu hned pozná na kvalitě své hry. Hřiště v Čeladné jsem však objevil již před deseti lety spíš náhodou - můj přítel Jára Boček tu pořádá jeden z turnajů golfové túry Pojišťovny Zurich, ale přiznávám, že od té doby sem jezdím pravidelně alespoň jednou ročně. Každopádně si dovolím prohlásit, že pánové Stanislav Pros a Pavol Lukša si za to, co z Čeladné dokázali udělat, zaslouží, aby je místní každý den nosili na zádech. Dalšími, kteří by si to za odvahu a vizionářství zasloužili, jsou mí přátelé, oba lékaři - Milan Bajgar a Roman Dudys. Jejich entuziasmus prostě „miluju“ a moc jim fandím ve všem, co v rehabilitačním centru podnikají.

Na druhou stranu mě mrzí, že řada starousedlíků se na aktivity spojené třeba s golfovým resortem dívá

Pokračování na str. 5



Vaše jméno je často skloňováno v souvislosti s gurmánstvím. Jak Vám chutná u nás v Beskydském rehabilitačním centru? Našel byste něco, co by mohlo mít i Vaše doporučení?

Někdo sbírá známky, někdo blondýny a já kuchaře. Vydám-li se na cesty, sestavuji svůj itinerář podle výtečných kuchařů a restaurací, které vybírám podle doporučení několika mlsných přátel, popřípadě podle průvodců po hotelech a restauracích jako je Gault Millau nebo Guide Michelin*. K dnešnímu dni mi v kontinentální Evropě chybí pouhých 8 restaurací z 54, kterým se dostalo ocenění třemi michelinskými hvězdičkami a které se mi nepodařilo navštívit. Dobré jídlo však nejsou pouze michelinské hvězdičky. Rád se zastavím všude tam, kde se dá ulovit něco dobrého na zub či pro hrdlo. Nezapomenutelným zážitkem pro gourmeta jsou tržnice, jedno, zdali v Aix an Provence, Barceloně, Bordeaux, Tel Avivu, Funchalu či Pathosu, které si lze umocnit návštěvou míst, kde se stravují trhovci, neboť pojmenování hospoda poněkud kulhá. Zvědavce je však odměněn skvělým chuťovým zážitkem, neboť ti, co produkty vypěstovali, či nalovili a přivezli je na trh, nejlépe vědí, co je dobré. U vás v BRC mi rozhodně chutnalo polední menu, večerní minutky jsou tristní, jako by se člověk vrátil o 20 let zpátky. Například smažený květák na polední menu a večer jako minutka to je jako den a noc, rozdíl jako oko a kuří oko. A moje doporučení? Tzv. „minutkovou restaurací“, kterou kuchaři stejně neumí, bych zrušil a nabídl hostům to, co je tomuto kraji vlastní, to co nám vařily naše babičky. To není jenom můj osobní dojem. Neobjevuji znovu Ameriku a vycházím z toho, co už jinde dávno objevili a o co je čím dál větší zájem všude ve světě. Zaměřte se na místní kuchyni a krajové speciality, aby jídlo skutečně chutnalo jako jídlo z domácích surovin a ne jako z „umělé hmoty“. Méně je často více - stačí tři hotová jídla, ale mělo by to být něco, čím se budete lišit a co bude

Pokračování na str. 6

stále nevraživě. Dostat PGA European Tour do Čeladné byl mimořádný počin, který podle mého soudu zatím nedokážou místní občané dostatečně ocenit a využít. Místo aby byli otráveni, že v době turnaje je v obci díky množství aut nadměrný provoz, měli by se zamyslet, jak na těchto hostech něco vydělat. Určitě by jim mohli nabízet nocleh či parkování, případně půjčit kola. Možností je určitě mnoho. To je samozřejmě jen příklad, který ale ilustruje to, co má řada lidí v hlavách ještě z dob totality. Byli zvyklí, že se o ně stát musí postarat, všechno dostávali pod nos a o nic se nemuseli starat. Navíc je na Ostravsku zakořeněná určitá hrdost či pýcha, pocházející z typické hlášky doby minulé „Já jsem havíř a kdo je víc?“ a dokážu si představit, že přeorientování z této pozice do pozice toho, kdo poskytuje služby, není lehká. Ono je to ještě poznat zejména v pohostinství, lidé zde ještě z převážné většiny nepochopili obsah slov „sloužit“ a „služby“.

Zaplať Pán Bůh, to téměř neplatí v rámci BRC. Většina vašich zaměstnanců, se kterými jsem se mohl setkat, dává pacientům skutečně kousek svého JÁ. Díky svému věku již mám zkušenosti i z jiných zdravotnických zařízení, a aniž bych přeháněl, dovolím si prohlásit, že vy jste až na malé výjimky o třídu lepší. Tím nechci tvrdit, že by se některé věci nedaly dělat lépe, některé připomínky či náměty si ale schovám pro Milana Bajgara a sdělím mu je osobně.

* Pozn.: Průvodce Michelin (francouzsky: Le Guide Michelin) je série knižních průvodců vydávaných každoročně francouzskou společností Michelin (mimo jiné výrobcem prvotřídních pneumatik, které používají také vozy Formule 1). André Michelin vydal první edici průvodce po Francii už v roce 1888, v roce 1926 bylo zavedeno hodnocení hvězdou jako ocenění dobré kuchyně hotelů a restaurací. Protože se cestování stále více rozšiřovalo, systém hvězdiček se rozvíjel a průvodce se dostal i do dalších zemí. V dnešní době série obsahuje 12 průvodců s více než 45 000 hotely a restauracemi napříč Evropou. Jen ve Francii se od prvního vydání prodalo 30 miliónů výtisků. Nyní pokrývá Červený průvodce Michelin Francii, Rakousko, Nizozemí, Belgie, Lucembursko, Itálii, Německo, Španělsko, Portugalsko, Švýcarsko, Velkou Británii, Irsko a velká evropská města, mezi kterými je i Praha. Tento průvodce používá anonymní inspekci a neohlašuje předem svou návštěvu. Pravidlem Michelinu je znovu navštívit podniky průměrně jednou za 18 měsíců k udržení hodnocení do budoucna. Nejvyšší ocenění symbolizují tři hvězdičky.

zaručeně čerstvé. Dobré suroviny jsou vždycky základem. Je dobře, že v některých městech u nás už na to přicházejí a znovu se začínají objevovat trhy s čerstvou zeleninou, mlékem, sýry. Tady v Čeladné mi dělá radost pan Jiří Kowalik se svojí mlékárnou Čeladenka. Na jeho nepasterizovaném mléce se stávám závislý a jeho čerstvé sýry jsou také vynikající.

Když máte takový vztah k jídlu, jak je to u vás s vařením?

Vařím příležitostně, ale s láskou. Vzpomínám si, jak mi za „totáče“ vysvětloval pan Hrstka, barman v „Aperitivbaru“ v pražském hotelu Jalta, profík ještě z předválečné školy, když servíroval skvělé espresso se slovy: „To víte, mladej pane, kafe se musí dělat s láskou“, říkával, „ale musíte tam dát i kafe!“ Tím navazuji na to, co jsem říkal před chvílí. K vaření se nechám přemluvit, pouze jsou-li k dispozici kvalitní suroviny. Snažím se vařit jednoduchá a relativně lehká jídla. Není podstatné, vaříte-li podle super složitého cizokrajného receptu, aby všichni čuměli, ale spíš zaujetí a láska k tomu, co člověk dělá. Já vařím nejraději italskou kuchyni, rizota, těstoviny. Jsem také vděčný za pořad „S Italem v kuchyni“, on totiž nejen že prezentuje recepty, podle kterých lze jednoduše a dobře vařit, ale taky na rozdíl od všech ostatních televizních šéfkuchařů opravdu ukáže všechny základní finty, aby se vám jídlo povedlo.

(Pozn.: Kdo by chtěl zkusit připravit těstoviny „a la Vostárek“, najde doporučený recept na první straně.)

Jak se právník stane textařem tak populární hudební skupiny jako je Katapult? Znějí Vám v mysli nějaké nové texty?

Ono to se mnou bylo spíš naopak - nejdřív jsem byl rocker, pak teprve právník. Když jsem si po gymnáziu vybíral školu, hledal jsem takovou, kde bych měl při studiu hlavně čas na muziku, měl jsem už tehdy svoji kapelu. A práva měla tu výhodu, že jsem se mohl učit, kdy jsem sám chtěl a potřeboval, na rozdíl od medicíny, jaderné fyziky nebo jiných technických škol, kde máte spoustu laboratoří, seminářů a cvičení, na kterých prostě musíte být v určitém čase. Opravdu pořádně jsem začínal až u Františka Ringo Čecha, to byl můj velký učitel. U Franty jsem potkal Oldu Říhu - rockera s darem od Pánaboha, který vzal od Franty lano, aby si mohl

zahrát na pořádné nástroje a aparaturu. Určitou dobu to fungovalo, ale pak Franta začínal tušit, že mu Olda zanáší a nakonec to prasklo. Olda jezdil domů na Plzeňsko hrát s Dědkem Šindelářem a Charlie Kramolem, a když mu Franta řekl, rozhodni se, kde chceš hrát, zvolil Olda svobodu a založil si s Dědkem a Toljou Kohoutem vlastní kapelu, Mahagon se jmenovala. Jelikož už v Praze existoval jiný jazz rockový Mahagon, přejmenovali se na Katapult a tak je to dodnes.

Já jsem se s Oldou domluvil, že jim budu dělat manažera a pustil jsem se do díla. Olda byl již tenkrát prozíravý a rozhodl se pro hudbu s českými texty. Učaroval mu Pavel Bobek a způsob, jakým dokázal na americké písničky češtinu naroubovat. Jeho dikce byla úžasná. A tak jsem se vydal oslovit tehdy známé textaře jako Pavla Vrbu, Zdenka Rytíře a spoustu dalších, ale nikdo se na začátku normalizace do bigbítu moc nehrnul a Olda zpíval stále anglicky. Protože jsem si v té době přivydělával psaním do kulturní rubriky Mladé

fronty, posbíral jsem zbytky drzosti a napsal Lesního manekýna. Když jsem viděl reakci publika, uvědomil jsem si, že hledat dál by byla blbost. A už mi to zůstalo.

V 80. letech jsme se s Oldou nepohodli kvůli nějaké pitomosti a tak mi nezbylo, než si postavit vlastní kapelu. Ta se jmenuje Turbo a vydržel jsem to s ní až do roku 1988. Tehdy už přišlo

s Gorbačovem uvolnění a na základě VI. nař. 1/1988 Sb. se dalo soukromě podnikat, dokonce i právní poradenství se mohlo provozovat jako živnost. No, a za dva roky se to celé obrátilo, s pár kamarády jsme zakládali Sdružení podnikatelů a tlačili na čerstvou vládu, ať vytvoří pro podnikání podmínky. Přiznám se, že první tři čtyři roky to byl takový frmol, že jsem si na textování ani nevzpomněl. Jelikož jsem měl možnost být za Sdružení podnikatelů u zdroje, kde se zákony projednávaly, získal jsem oproti většině kolegů vždy malý náskok, který mi spolu s jazykovou vybaveností při akvizici klientů poskytoval výhody. Od té doby se ale mnohé změnilo. Právnícké fakulty chrlí absolventy, kteří jsou jazykově vybaveni a na rozdíl ode mě měli i možnost v zahraničí studovat, či praktikovat. Proto se dnes já i náš „právní boutique“ snažíme, kromě obligátního korporátního poradenství a rozhodová-

Pokračování na str. 7

**Většina vašich
zaměstnanců,
se kterými jsem se
mohl setkat,
dává pacientům
skutečně kousek
svého JÁ.**

ní sporů v rámci arbitrážních řízení jak v tuzemsku, tak i v zahraničí, nalézt mezery na trhu s právními službami, a tak je naší specializací správní řízení v oblasti životního prostředí (EIA apod.), pojišťovací právo jak pro pojišťovny, tak pro jejich klienty, právo nakládání s odpady, zdravotní a lékové právo a tak podobně.

A co texty, neláká Vás to?

Do smrti mě bude mrzet, že jsem se v roce 2000, kdy se na mně Říša Kybic obrátil s dotazem, nenapsal-li bych mu texty na nové CD, nacházel ve fázi zásadních sporů s památkovou péčí a na textování jsem neměl jedinou myšlenku. Nenapsal jsem mu ani řádku. Tak jsem se mu to snažil vynahradit, když jsme s Mírou Chrástkou a Vladimírem Kočandrlem dávali dohromady „Tribute CD“ abychom uctili Říšův přesun tam nahoru za Elvisem, Jimi Hendrixem, Jimem Morrisonem, Kurtem Cobainem a řadou dalších nesmrtelných. Já se slzami v duši psal texty na demo-nahrávky, které jsme po jeho smrti našli v jeho domácím studiu. A díky tomu jsem pochopil, že to, co mi občas v životě chybělo, byla muzika. A tak ve stejné sestavě připravujeme pro Turbo další CD, neboť Míra Chrátka se projevil jako více než zdatný Richardův pokračovatel. Tajná informace pro fanoušky Turba - nové CD by mělo spatřit světlo světa po Novém roce.

Jsi křehká, Já nesnídám sám, Jsou špatný dny, Jen jednou dostat šanci - to jsou jen některé názvy Vašich písňových textů - vypovídají tyto texty něco o Vás? Čtete verše?

Samozřejmě, že vypovídají. Do každého díla dáváte kousek sebe, to vám potvrdí každý autor. Vzpomínám, jak můj bratr, loutkář a scénograf,

který přednáší loutkoherectví na DAMU, dával občas k pobavení společnosti k lepšímu, jací jsou ti textaři a básníci lehkoživkové. Já svoje interní problémy a mindráky mohu svěřit papíru, kdežto on k tomu musí vyřezat loutku.

Ale až tak lehké to zas není. Textař rockové muziky naráží hlavně na to, že čeština má přízvuk na první nebo třetí slabice, kdežto důraz v rocku je na druhé a čtvrté době. Musíte tedy přizpůsobit text rytmicí a najít hlavně vnitřní melodiku jazyka, „něco pod tím“. Já jsem se přitom teorii českého jazyka nikdy neučil, takže píšu především citem. Za geniální v nakládání se slovy a rytmem považuji Karla Kryla a Jaromíra Nohavici. Nebo si vezměte Nedělní ráno od Pavla Bobka, to je sice překlad, ale jaký! Překlady textů, to je zase úplně něco jiného. V podstatě vždycky vytváříte nový text, i když se držíte originálu, to je snad ještě těžší. Když jsem se před mnoha lety podílel na produkci muzikálu Jesus Christ Superstar v pražském divadle Spirála, nechali si majitelé práv před tím, než dali konečný souhlas jeho s uvedením, přeložit zpátky do angličtiny český text Michala Prostějovského a zkoumali, zdali skutečně odpovídá tomu, co Tim Rice napsal.

Jsem si jistá, že kdyby se neúprosně nepřiblížil čas dalších procedur, které měl pan doktor ten den v rozpisu, dostali bychom se ještě k mnoha dalším a neméně zajímavým tématům. Takhle doufám, že zůstanou jako překvapení - až nás možná příště svede osud dohromady, třeba při lahvičce Lugana nebo nějakého místního Sauvignonu. Ten v nabídce našich pohostinských zařízení určitě scházet nebude, zrovna tak jako krajové speciality na jídelníčku „U Sestřiček“.

Andrea Adamová

Jediné evropské profesionální pracoviště pro LÉČBU TMOU je v Čeladné

RNDr. VÁCLAV CÍLEK: „I DĚŠT NA STŘEŠE ZNÍ V ABSOLUTNÍ TMĚ JINAK. KRÁSNĚ.“
V Beskydském rehabilitačním centru (BRC) v Čeladné na Frýdeckomístecku vybudovali a s úspěchem uvedli do života jediné evropské profesionální pracoviště pro léčbu tmou. Celosvětově populární terapii, která kombinuje tzv. senzorickou deprivaci a s tím související příznivé účinky na organismus a psychiku, si na vlastní kůži pod vedením psychologa Andrewa Urbíše vyzkoušelo již 20 pacientů. Zařízení pro neobvyklou léčebnou kúru vzniklo přímo v areálu lázní v samostatné budově, která má charakter pohodlného malého domku.

Jako první absolvovala léčbu Hana Holčáková, která si její účinky nemůže vynachválit. „Byla jsem uštváným člověkem, unaveným z pokrytectví a přemíry úkolů denního života. Terapie mě zklidnila, pomohla mi uspořádat myšlenky a hodnoty a zmizel

i dlouholetý kožní problém,“ říká. Tvrdí, že se v absolutní temnotě cítila skvěle. „Vyřešila jsem si tam sama se sebou problémy, které mě trápily. Překvapilo mě, když jsem doma zjistila, že lépe vidím,“ dodává.

Pokračování na str. 8



Samostatná budova pro terapii je odhlučněná celoplošnou izolací, součástí je i účinný vzduchotechnický systém. Vybavení s ústředním topením a komplexním sociálním zařízením může konkurovat prvotřídnímu hotelu. Klient má k dispozici cvičební stroj Orbitrek a pohodlný nábytek včetně postele se speciální matrací. Jí nutričně bohatou stravu, která obsahuje denní doporučený přísun energie a živin, včetně minerálních látek, vitamínů a stopových prvků. Terapie je vhodná pro všechny, kdo žijí v trvalém napětí, přetížení a v jiných náročných životních podmínkách. To znamená pro manažery, intenzívně pracující lidi, pro osoby trpící syndromem vyhoření. Pobyt ve tmě je prevencí chorob. Při pobytu mimo jiné dochází k vyplavování hormonu melatoninu, který působí protinádorově a je významný pro prevenci civilizačních chorob. **„Stále častěji se setkáváme s celou řadou psychosomatických poruch a poruch imunity vyvolaných stresovou zátěží a vlivem životního stylu. Terapie tmou působí proti těmto zátěžím,”** říká ředitel BRC, MUDr. Milan Bajgar.

Jeho slova potvrzuje také uznávaný přírodovědec RNDr. Václav Cílek, ředitel Geologického ústavu

Akademický malíř SABAHUDIN DINO ČEČO:

„KOUZLO TMY JE V TOM, ŽE VÁM NEDOVOLÍ KALKULOVAT“

Účinky tmy si v jednom ze srpnových týdnů vyzkoušel také akademický malíř Sabahudin Dino Čečo, který souhlasil s tím, že jeho dojmy můžeme pro čtenáře Fontány zaznamenat bezprostředně po ukončení terapie. Na pátek ráno, kdy skončil jeho týdenní pobyt ve tmě, měl předem domluveno natáčení dokumentu o svých prožitcích a také o kresbách, které měl v plánu tvořit ve tmě. Ze tmy si nakonec

odnesl přesně 100 kartonů kreseb (některé z nich jsou dále na snímcích, pořízených ve vile Mátma a na pracovišti celostní medicíny, str. 9 a 10). Protože jsem pana Dina nechtěla při natáčení příliš vyrušovat dotazy, zachytila jsem pouze některé z myšlenek, kterými spontánně komentoval svoje prožitky a kresby ve tmě. Zde jsou: **☛ kouzlo tmy je v tom, že vám nedovolí kalkulovat - sebere vám iluze a nedovolí podvádět sebe sama** **☛ nebyl to útěk, ale hrozně důležitý odpočinek** **☛ táhla mě taky zvědavost, jak to bude** **☛**

Pokračování na str. 9

Akademie věd ČR, který ukončil terapii před několika týdny. *„Léčba má dva aspekty - fyzický a psychický. Výsledek pociťuji jako velmi pozitivní, jako velmi pěkný celkový pocit. Je to léčba jiným životním stylem. I déšť na střeše zní v absolutní tmě jinak, krásně. Můj osobní dojem je tedy velmi dobrý, ale každý člověk je jiný a musí zvážit své individuální nastavení,”* sdělil.

Terapii tmou jako první začal praktikovat v Japonsku profesor S. Morita u neurotických pacientů. Očistný pobyt znají mnohé starověké kultury, zejména východní. Pro Evropu ho objevil německý psycholog Holger Kalweit. Nepřítomnost vnějších podnětů způsobuje, že nejprve duševní, potom energetické a nakonec i spirituální zkušenosti se stávají čím dál zřetelnějšími. Vytrácí se cit pro den a noc, člověk vícekrát usíná a probouzí se, stírá se rozdíl mezi snem a realitou. Člověka, který je zahlcen vnějšími informacemi a sužován civilizačními chorobami, má pobyt v tichu a v temnotě zklidnit. *„Je to jakási generální údržba přetíženého nervového systému. Když vyřadíte veškeré senzorické podněty, v podstatě je to jakási specifická forma relaxace,”* dodává psycholog BRC Andrew Urbíš. Terapie není vhodná pro lidi trpící onkologickým onemocněním, pacienty s akutním horečnatým onemocněním, s vážnými psychickými poruchami jako je např. schizofrenie, vyloučen je také pobyt těhotných žen. Terapii tmou dosud v BRC absolvovalo 20 klientů, z nich nejmladšímu bylo 21 let, nejstarším klientem byla 68letá žena.

Mgr. Eva Kijonková, tisková mluvčí BRC



* každý ve tmě znejistí, to máme z dětství, hodně se tmou manipuluje, děti se tmou straší * vše neaktivní se spojuje s tmou, ale to tak není, tma bere do náručí a dává odpočinek, nabízí se, dává možnost, aby člověk hledal * bylo mi tam dobře, jako u maminky * čas ve tmě se dá produktivně využít, může přijít spousta lepších nápadů, než normálně * v běžném životě je moc zlodějů času a pozornosti, práce přináší další práci, bez zastavení * první den jsem nepracoval a odpočíval, další dny jsem už kreslil stále * první dva dny byly nejnáročnější, pak už bylo jedno, jestli mám zavřené, nebo otevřené oči * byl jsem hodně citlivý na zvuky, vadil mi zvonek obsluhy, přinášející jídlo * uvědomil jsem si najednou, že ne světlo, ale tma je perspektivou budoucnosti * zápas se světlem je ukončen * životně důležité je pro člověka střídání světla a tmy * když jsem poslední den ráno vyšel ven, zalil mě pocit vděčnosti * touto terapií jsem něco našlápl, dostal jsem chuť tmu nahmatat, zachytit a vyjádřit umělecky, ještě nevím jak, musím najít materiál, neudělám to na plátno a nebude to olej ani tužka *

Akademický malíř bosenského původu **Sabahudin „Dino“ Čečo** vystudoval střední uměleckou školu v Sarajevu a pod vlivem jednoho ze svých profesorů přišel v roce 1971 do Prahy, kde hledal větší možnosti prosadit se v oboru. Zde vystudoval na Akademii výtvarných umění u profesora Karla Součka obor se zaměřením na figurální malbu. Delší čas pobýval potom v Berlíně, ale nakonec se opět vrátil do Prahy. Dnes žije s rodinou v Knovízu u Slaného. Zájem ukázat dílo Dina Čeča mají naše přední galerie i galerie v Německu. V prestižní pražské galerii Mánes vystavoval třikrát. Je také autorem originální protlačovací metody, která otevírá bytostně vizuální výtvarný svět těm, kteří nevidí. Využívá se při ní haptického působení na čisté bílé plátno, pod kterým se nachází vrstva černé magmatické barvy, jež se objeví až v okamžiku doteku. Díky této světově unikátní metodě mají nevidomí možnost se výtvarně projevit, malovat své vize, sny a pocity. Jejich díla si pak na výstavách mohou prohlížet i nevidomí diváci. *„Tuto techniku jsem vymyslel v 80. letech v Berlíně a sám jsem ji pracoval. Později mě napadlo, že by byla vhodná pro nevidomé, patent jsem proto poskytl nadaci Artevide“.* Sabahudin „Dino“ Čečo je uměleckým a duchovním patronem nadace, s jejíž pomocí nevidomé děti vytvářejí svá vlastní umělecká díla. Nadace ARTEVIDE byla založena v roce 2007 za účelem všestranné podpory umělecké a sociální činnosti nevidomých dětí, mládeže a sociálně slabých. Životní a umělecký příběh Dina Čeča, jeho společnou práci s nevidomými dětmi i samotný výtvarný svět nevidomých, přibližují dokumenty Jaroslava Černého „Malba okamžiku“, ČT2, 4. 2. 2009 a „Klíč“ režisérky Jany Hádkové o malování nevidomé mládeže, ČT2, 8. 6. 2010.

(aa)





SPOLEČENSKÉ OKÉNKO

Letošní letní měsíce využili k delšímu či kratšímu pobytu u nás také hosté, jež není třeba dlouze představovat. Rozhodně jsme rádi, že si k pobytu vybrali právě Beskydské rehabilitační centrum a věříme, že u nás načerpali síly k další tvůrčí práci. V té jim přejeme hodně úspěchů a samozřejmě - dobré zdraví.



ALICE NELLIS vystudovala pražskou konzervatoř, anglistiku a amerikanistiku na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy a scenáristiku na FAMU. Pracovala jako překladatelka, spolupracovala s hudebními soubory, od roku 2002 vyučuje na FAMU. V roce 2000 debutovala filmovou komedií Ene Bene s Ivou Janžurovou a její dcerou Theodorou Remudovou v hlavních rolích. Film získal řadu mezinárodních ocenění, mimo jiné hlavní cenu na MFF v San Francisku. Spolupráce s Ivou Janžurovou a jejími dcerami - herečkami Theodorou a Sabinou Remundovými - pokračovala filmem Výlet (2002), za který získala Cenu nových režisérů na 50. MFF v San Sebastianu. Za scénář k filmu Výlet získala Alice Nellis Českého lva za nejlepší scénář roku 2002. Jako herečka se objevila ve filmu Sluneční stát aneb Hrdinové dělnické třídy, je autorkou textů k písni filmu Všechno nejlepší! Alice Nellis se také intenzivně věnuje divadelní režii. Spolupracuje s Divadlem Na zábradlí (Perfect

Days), Divadlem Bez zábradlí (Láska, Když tančila), Café Theatre Černá labuť (Lidský hlas, Růžový šampaňský) nebo Divadlem v Řeznické (Pomoc). Naposledy inscenovala v Divadle Na zábradlí vlastní hru Záplavy, za níž získala 3. místo v dramatické soutěži Cena Alfreda Radoka, v Divadle Bez zábradlí by měla režisovat představení Cesta dlouhého dne do noci.



LADISLAV FREJ je český herec, otec herce Ladislava Freje mladšího (1973) a herečky Kristýny Frejové (1971), jeho životní družkou byla nezapomenutelná herečka Věra Galatíková. Divadlu se věnoval ochotnický již od svého mládí, kromě toho také hrál na housle a zpíval ve sboru brněnské Janáčkovy opery. Po absolutoriu brněnské JAMU začínal na satirické scéně Divadla Večerní Brno, poté působil ve Východočeském divadle v Pardubicích, odkud přešel do Státního divadla v Ostravě. Od roku 1970 trvale působí v Praze, kde nejprve hrál v Divadle S. K. Neumanna (dnešní Divadlo pod Palmovkou). V Praze poté následovala Městská divadla pražská a Vinohradské divadlo. Čtyři roky hrál i v Národním divadle, odkud se ale posléze vrátil zpět do Divadla na Vinohradech. Ladislav Frej ztvárnil také řadu televizních a filmových postav, z nichž největší popularitu mu bezesporu přinesla role doktora Karla Sovy v Dietlově seriálu Nemocnice na kraji města (1977) a v jeho dalších pokračováních (Nemocnice na kraji města po dvaceti letech, 2002, Nemocnice na kraji města... nové osudy, 2007). Jeho nejnovější televizní seriálovou rolí byl soudní lékař Karel Benkovský v Kriminálce Anděl.

Pokračování na str. 11



PhDr. ONDŘEJ NEFF je český spisovatel science-fiction povídek a románů, prozaik, novinář. Narodil se v Praze, je synem spisovatele Vladimíra Neffa. Jejich společným dílem je kniha vzpomínek *Večery u krbu* (1986). Vystudoval fakultu sociálních věd a publicistiky UK v Praze. V letech 1970 -74 pracoval v propagaci nakladatelství Albatros, v letech 1974 - 75 v propagaci obchodního domu Kotva. V letech 1975 - 79 pracoval v ÚLUV jako fotograf, v letech 1979 - 85 byl redaktorem v deníku *Mladá fronta*, v letech 1987 - 89 redaktorem týdeníku *Kmen*, v letech 1990 - 93 šéfredaktorem časopisu *Ikarie* a v letech 1990 - 94 redaktorem deníku *Mladá fronta Dnes*. Od roku 1999 se věnuje digitální fotografii, v roce 2002 se podílel na založení Institutu digitální fotografie, kde přednáší o fotografické technice a tvorbě. V roce 1995 se stal členem okruhu spolupracovníků sci-fi webzinu *Amber-Zine*. 23. 4. 1996 založil Ondřej Neff první český internetový deník *Neviditelný pes*, od června téhož roku převzal internetovou verzi *Softwarových novin* a do června 1997 ji vedl jako týdeník. V

roce 1999 založil specializovaný webzine věnovaný digitální fotografii *DigiNeff*. V současné době se profesně věnuje internetu, avšak vrátil se i k literární práci. Se svou druhou manželkou, herečkou Ljubou Krbovou, žije ve vesnici Zvole (okres Praha-západ). *Možná, že si při své návštěvě Čeladné pan Neff připomněl také svého pradědečka Jana Neffa. Ten se narodil pouhých sedmdesát kilometrů odtud, v Lipníku nad Bečvou. Znamé romány jeho vnuka a Ondřejova otce Vladimíra Neffa (pentalogie Sňatky z rozumu aj.), který v nich použil mnohé příběhy z dědečkova podnikání, patří dnes již k pokladům české literatury.* (aa)

BRC A ČELADNÁ **OBJEKTIVEM** NAŠICH PACIENTŮ A HOSTŮ

Máte nějaké zajímavé záběry z Vašeho pobytu u nás, o které byste se chtěli podělit s ostatními čtenáři Fontány? Rádi je zveřejníme, když nám je doručíte na jednu z adres, uvedených v tiráži časopisu na poslední straně dole. Třeba se rubrika **OBJEKTIVEM** už brzy stane díky našim čtenářům



pravidelnou součástí Fontány.

První autorkou, jejíž fotky připojujeme (vpravo dole a na poslední stránce), je paní **Pavla Olšerová**, manželka publicisty a spisovatele Břetislava Olšera (rozhovor s ním jste si mohli přečíst ve Fontáně č. 5 / 2010). Paní Olšerová nám mimo jiné napsala: „Mám radost, že se Vám některá z fotek bude hodit. Na Čeladné jsme byli již 4x, o tom se už manžel zmínil v rozhovoru. Mám tedy fotek hodně, neboť kam se člověk podívá, vidí krásu...“



Zajímavé záběry „zrcadla“ bazénu v Apartmánovém domě Lara (vlevo) nám také poslal **Ing. Jiří Vejdělek** z Prahy, spolu s poděkováním všem, kteří se o něj a jeho manželku starali v průběhu jejich léčebného pobytu. Poděkování tímto rádi vyřizujeme.





VŠE NEJLEPŠÍ - BLAHOPŘEJEME!

Máme tu čest vám oznámit, že v průběhu srpna a září slaví tito zaměstnanci a kolegové svá životní výročí:

Radka Vávrová - lázně - 1. 8.
Jaromíra Kyšková - R7 - 2. 8.
Jana Zemanová - R7 - 4. 8.
Lubica Jílková - R5 - 5. 8.
Silvie Strnadlová - lázně - 6. 8.
Jana Šablaturová - R2 - 7. 8.
Radoslava Uličníková - lázně - 8. 8.
Dáša Kuttlerová - 9. 8. - R7
Zdeněk Kaňák - údržba - 11. 8.
Martina Murasová - R2 - 11. 8.
MUDr. Michaela Plucnarová - R1 - 14. 8.
Jitka Štulcová - R5 - 15. 8.
Lubomír Machálka - správa - 16. 8.
Bc. Jan Neuwirth - lázně - 17. 8.
Hana Dřízgová - R7 - 18. 8.
MUDr. Zdeněk Soška - R2 - 18. 8.
Leontina Stoklasová - správa - 18. 8.
Mgr. Anna Bjolková - lázně - 24. 8.
Magda Kuchařová - lázně - 26. 8.
Miroslava Pustková - R9 - 30. 8.
Ivana Vaňková - R7 - 31. 8.



Mgr. Monika Oprštěná - R4 - 12. 9.
Ilona Galatíková - lázně - 16. 9.
Zdeňka Pavlicová - obchod - 17. 9.
František Káňa - údržba - 18. 9.
Petra Andrýsková - lázně - 21. 9.
Milan Jiřík - kuchyně - 21. 9.
Andrea Kahánková - R9 - 21. 9.
Miroslava Tyčová - kuchyně - 22. 9.
Martina Blažková - R5 - 23. 9.
Naděžda Matušková - R9 - 23. 9.
Radim Krhut - údržba - 28. 9.

Čeladenská FONTÁNA.

Nepravidelný zpravodaj Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné. Redakce: *Mgr. Andrea Adamová.*

Redakční rada: **Dobroslava Havránková, Alena Jančurová, Věra Machálková, Ing. Tomáš Želazko.**

Adresa redakce: Beskydské rehabilitační centrum, s.r.o., 739 12 Čeladná 42; info@brc.cz.

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

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

Toto číslo vyšlo v září 2010 v nákladu 450 výtisků.