

Čeladenská fontána

Zpravodaj BESKYDSKÉHO REHABILITAČNÍHO CENTRA

8, 9 / 2010, ročník II.

MIMOŘÁDNÉ VÁNOČNÍ DVOJČÍSLO



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.



Vážené kolegyně a kolegové, milí spolupracovníci,

rád bych Vám všem popřál klidné a radostné Vánoce a k Novému roku hodně zdraví a spokojenosti. Toto přání ale není možné pronést nezávisle na podmínkách a prostředí, ve kterém žijeme a pracujeme. Je zřejmé, že před každého z nás postaví příští rok a léta další mnoho změn a výzev, s nimiž se budeme muset vyrovnat bez ohledu na to, zda jsme si je přáli. Budou to v lepším případě důsledky ekonomické krize, ale také chystané změny ve zdravotnickém systému a změny, které v BRC průběžně provádíme s cílem poskytovat léčebnou péči co nejefektivněji. Některé z těchto změn nemůžeme nijak ovlivnit, ale je zcela v našich rukou to, jak na ně budeme reagovat a jak se s nimi vyrovnáme. Vloni jsem na tomto místě vyjádřil přesvědčení, že pružnost a schopnost se přizpůsobit budou tím, co pomůže jednotlivcům i podnikům jít dál a rozvíjet se. A ukazuje se, že tomu tak skutečně je. Největším bohatstvím Beskydského rehabilitačního centra jsou jeho zaměstnanci, protože bezprostředně ovlivňují to, jak úspěšná je a bude léčba pacientů, kteří naši pomoc vyhledávají a spoléhají na ni. Tím je také ovlivněna prosperita našeho podnikání. Vnější změny se ale neobejdou bez změn uvnitř. Nemůžeme předpokládat, že to, co stačilo před několika lety, bude stačit i v budoucnosti. Byl bych velice rád, kdybychom do nového roku 2011 společně vstoupili s přesvědčením, že naše společná síla spočívá ve schopnostech změny pochopit a nacházet nová řešení a třeba i netradiční cesty k jejich uskutečnění. Přeji vám i vašim



nejbližším v roce 2011 vše nejlepší. MUDr. Milan Bajgar, ředitel BRC



Rozsvěcení vánočního stromu na náměstí v Čeladné (na snímku vlevo) letos poprvé doprovodil k radosti dětí i dospělých zvuk zvonku stylové zvoničky. Nechyběl ani Ježíšek v jesličkách a ovečky. Pan starosta Pavol Lukša prozradil, že příští rok již bude svatá rodina kompletní a k Josefovi s Marií přidá autor dřevěného Betlému, pan Luboš z firmy Sruby Pacák z Čeladné, navíc i kravičku a volka. **Ve dnech 22. a 23. prosince 2010** se bude na čeladenském náměstí konat **VÁNOČNÍ JARMARK** s prodejem vánočních kaprů a sýrových a zabijačkových specialit. Zajištěno je také občerstvení. Pořadatelé jste srdečně zváni.

BILANCE PRVNÍHO ROKU ČELADENSKÉ FONTÁNY:

„NEVIDITELNÍ POMOCNÍCI A UTAJENÁ ČÍSLA“

Čtěte na str. 2

BILANCE PRVNÍHO ROKU ČELADENSKÉ FONTÁNY NEVIDITELNÍ POMOCNÍCI A UTAJENÁ ČÍSLA

Ano. První číslo vyšlo vloni na podzim a to určitě je příležitost k bilancování. Často takové přehledy začínají líčením, jak se z miminka postupně stává batole, které se má čile k světu. Já bych při této příležitosti chtěla čtenáře spíše seznámit s tím, co na první pohled není vidět. V první řadě je časopis výsledkem často „neviditelné“ spolupráce mých kolegyně v redakční radě: paní Dobry Havránkové, Aleny Jančurové a Věry Machálkové, zejména při hledání zajímavých námětů a vytváření obsahu. Přímou vidět nejsou také podněty pana ředitele, týkající se strategie a cílů Fontány, o kterých čas od času diskutujeme. Poděkování patří také všem zaměstnancům, kteří do Fontány jakkoliv přispěli - ať přímo článkem, či tím, že nás upozornili na přítomnost někoho ze zajímavých klientů. A můžeme říct, že Fontána už má, kromě kolegyně z redakční rady, také stálého dopisovatele z řad zaměstnanců BRC - pana Jaroslava Kozla z restaurace U Sestřiček. Doufám, že i pan Radim Krhut má radost, když vidí v záhlaví každého časopisu svůj námět hlavičky.

Jakým způsobem se Fontána dostává mezi čtenáře? Z původních dvou set jsme náklad postupně zvýšili na 450 kusů. Na jednotlivá pracoviště BRC rozdělujeme mezi zaměstnance 180 kusů. K pacientům a dalším návštěvníkům se průběžně dostane 190 výtisků v obchodě, v recepci Polárky a v AD Lara, ve vestibulech léčebných domů Dr. Maye, Kněhyně a Dr. Storchy a v restauraci U Sestřiček. Sto výtisků odchází mimo areál BRC, naši řidiči je při svých cestách rozvázejí na obecní úřady a do ordinací zdravotnických zařízení v okolních obcích, dále do info center a na recepcie místních hotelů a golfových klubů. Skoro stejný počet čtenářů má Fontána v elektronické podobě na webu BRC (www.brc.cz) - za měsíc tam některé z čísel otevře průměrně 400 návštěvníků.

Na tom, jak rychle každé nové číslo zmizí ze všech míst, kam se dostane, je vidět, že informace o naší práci v BRC a o našich hostech zajímají i čtenáře „zvenku“. V BRC mizí časopisy dokonce tak rychle, že je v prvních dnech po vydání ani nestíháme doplňovat. Protože jen ubytovaných pacientů máme na třítydenní léčbě kolem 220, je zřejmé, že časopisů bychom jen pro ně mohli nechat tisknout daleko víc. Samozřejmě, že pokud jde o počet tištěných kusů, je třeba najít rozumný kompromis

mezi množstvím a cenou, protože náklady na tisk nejsou vůbec malé. Vedení BRC považuje Fontánu za jeden z významných zdrojů informací pro zaměstnance i pro veřejnost, tedy také za nástroj vytváření podnikového image. A také proto chceme i při zvyšování počtu tištěných časopisů zachovat jejich distribuci zdarma.

Kolik tedy vlastně Fontána stojí? Před vydáním prvního čísla časopisu jsme požádali o kalkulaci přes desítku firem zabývajících se tiskem v našem kraji. V jejich nabídkách se cena za tisk časopisu s osmi stranami (v té podobě, jak ho znáte) pohybovala při předpokládaném nákladu do 500 kusů v přepočtu na jeden výtisk v rozmezí od 16 Kč do 80(!) Kč. A to bez grafické úpravy, kterou si vytváříme sami. Tiskárna APRO v Bruntále, kterou jsme nakonec vybrali, nám nabídla rozumný kompromis v ceně, v rychlosti tisku a v dodání. Konečná cena jedné Fontány vychází na 16 až 20 Kč, podle počtu stran.

A jaká témata přineslo čtenářům deset dosud vydaných čísel Fontány? Aktuální informace pro zaměstnance byly náplní pravidelné rubriky „**Práce a mzdy**“. Průběžně jsme zveřejňovali **novinky** týkající se výstavby či modernizace léčebných domů a jednotlivých pracovišť. Rubrika „**Poradna zdraví**“ pravidelně obsahovala informace týkající se zdraví a zdravého životního stylu. Přinesli jsme celkem **jedenáct rozhovorů týkajících se léčby** a životních osudů klientů, kteří u nás absolvovali léčebný či ozdravný pobyt. **Představili jsme také tři naše kolegyně:** Libuši Rečkovou, MUDr. Jarmilu Zipserovou a Marii Hrnčířovou, a to jak jejich práci, tak jejich názory, osobnost a zázemí. Pravidelně jsme uveřejňovali **dopisy od našich pacientů** s poděkováním za péči v BRC. Těší nás, že si na tento způsob komunikace pacienti rychle zvykli a rádi ho využívají. Uváděli jsme také **aktuální nabídky** slev, balíčků našich **služeb** a **informace** o kulturních akcích v areálu, **o nových procedurách** a terapiích.

Průběžně jsme také psali o **pobytových jazykových kurzech** pro děti našich zaměstnanců a zveřejňovali jsme také jejich čerstvě nabyté zkušenosti. Věnovali jsme se také několikrát **knize Lékař lidumil** a **DVD o Beskydském rehabilitačním centru Splněný sen doktora Maye**. Film souhrnně představuje naše služby a mezi našimi pacienty a hosty je o něj velký zájem - doma jim totiž pomůže ukázat, kde byli a „co se s nimi u nás vlastně dělo“. *Pokračování na str. 3*

Pokračování ze str. 2 A stejně jako Fontána tak DVD přináší informace o naší práci mnoha dalším lidem. Vyšlo také několik článků o nově založeném občanském sdružení **Okrašlovací spolek Rozhledna** a o jeho aktivitách, protože se týkají mimo jiné prostředí kolem nás a v obcích pod Ondřejníkem. A na přání pacientů jsme zavedli novou rubriku **OBJEKTIVEM**, kam mají možnost posílat svoje fotografie pořízené při léčebném pobytu. Je to právě jakákoliv reakce čtenářů, co nás nejvíc těší, protože je důkazem, že se Fontána čte. Když mě jedna kolegyně hodinu po tom, co služba Fontánu roznesla na jednotlivá pracoviště, upozornila, že na sedmé straně je chybně uvedeno jméno jednoho

zaměstnance, zamrzelo mě to, protože to by se stávat nemělo. Ale musím se přiznat, že radost jsem měla o hodně větší. Každý, kdo někdy zkusil něco napsat, mi určitě bude rozumět. A pro méně zkušené: jestliže se pozorný čtenář hodinu po započetí distribuce dostal až na stranu 7 a našel zde chybu, je to důkaz, že se Fontána čte se zájmem a podrobně.

Fontáně je tedy jeden rok a práce nad jejími stránkami pokračuje dál. Můžete se na ní podílet i vy, rádi vám v tom pomůžeme. **Chcete najít své jméno pod příspěvkem v časopise, který čte vždy nejméně tisíc lidí?**

Mgr. Andrea Adamová

V kavárně Lara na Lázeňském náměstí v Čeladné s vnučkou Alfonse Maria Muchy a s manželkou vnuka doktora Jana Maye **JARMILA A JIŘINA**

Je léto roku 2010 a slunce ještě chvilku před západem zalévá příjemné prostory kavárny LARA na Lázeňském náměstí v Čeladné. I kdyby bylo pošmourno, bylo by zde světla ještě dost a dost. Sedím (PA) u stolku se dvěma ženami, z nichž vyzařuje více než světlo. Paní Jiřinu Mayovou jsem požádal v létě 2009 o rozhovor nejen o jejím manželovi, vnukovi zakladatele lázní v Čeladné MUDr. Janu Mayovi, a výsledkem toho bylo, že ještě v prosinci toho roku vyšla kniha Lékař lidumil, pojednávající o životě a díle otce jejího manžela.

Po roce jsem požádal paní Jiřinu Mayovou (JM, na snímku uprostřed) o rozhovor znovu a věděl jsem, že text rozhovoru vyjde až v prosincovém čísle listu Fontána, který pro své zaměstnance a klienty vydává Beskydské rehabilitační centrum. Na tom všem by nebylo nic zvláštního, kdybych současně nepožádal o rozhovor ještě jednu ženu - paní Jarmilu Mucha Plockovou (JMP, na snímku vpravo), která s Jiřinou Mayovou tráví již podruhé v životě příjemný rehabilitační pobyt v Čeladné. Obě jsou vlastně slavné; jejich vrozená skromnost jim ovšem nedovoluje na něco takového vůbec pomyslet. A navíc jsou příbuzné. Tak s tím musíme asi začít.

PA: Jak se vlastně stalo, že jste se v životě potkaly, a že vlastně patříte k sobě i příbuzensky?

JMP: Je to úplně jednoduché. Můj pradědeček Rudolf Bárta byl známý pražský podnikatel a mecenáš. Jedna z jeho vnuček si vzala doktora Jana Maye a druhá vnučka je moje maminka, Vlasta Plocková.

JM: No a právě jedna z těch vnuček byla moje tchýně, které jsem se tolik bála. Před rokem jsem



vám vyprávěla, jak jsme osm let chodili s mým budoucím mužem kolem domu v Mikulandské, než jsme se odvážili před jeho maminku předstoupit.

PA: Dobře, a teď ještě jak do toho všeho zapadá Alfons Maria Mucha, protože všichni víme, že do tohoto příběhu patří, jen se o tom nějak moc nemluvilo.

JMP: Ono to je na dlouhé lokte, byly kvůli tomu nějaké soudy.

Pokračování na str. 4



Pokračování ze str. 3 Prostě moje maminka se na konci války poznala se synem Alfonse Muchy, Jirkou. Oba měli své rodiny, ale zrodila se mezi nimi veliká láska a v roce 1950 jsem přišla na svět já. Až když jsem byla v prvním ročníku architektury, dozvěděla jsem se, že Jiří Mucha je vlastně mým otcem. V roce 1988 mi udělil práva na vytváření uměleckých předmětů dle návrhů mého dědečka (ten vytvořil svého času sborník skic pro umělecké školy Documents décoratifs - pozn. PA) a teprve v letech 2002 a 2007 bylo vše potvrzeno i soudně. Tedy to, že Jiří Mucha je můj otec a z toho vyplývající práva dědická. Trvalo to vše dlouhých šestnáct let.

(Pozn.: Umělecké předměty vytvořené Jarmilou Mucha Plockovou jsou na obrázcích na str. 4 a 5)

JM: Ale vaše rodiny se znaly, stýkaly a sama vím, že o rodině Alfonse Muchy se u nás dost mluvilo.

JMP: Samozřejmě. Můj pradědeček Bárta, o kterém píšete také v knize Lékař lidumil, byl přítelem Alfonse Muchy a podporoval ho i finančně. Žena Alfonse Muchy, Maruška, rozená Chytilová, chodila za války na kávu do Slávie s mojí maminkou. Alfons Mucha zemřel v roce 1939 a syn Jiří pracoval jako válečný zpravodaj BBC. Maruška Muchová

ukazovala mojí mamince i fotografii Jiřího a říkala, že by se jí moc líbil. Nu a pak se stalo, co se stalo.

PA: Dlužím vám vysvětlení, milé dámy. Děláme rozhovor v létě, ale vyjde až v prosinci. Je to z toho důvodu, že v roce 2011 si připomeneme ono nešťastné 15. září roku 1931, kdy odešel z tohoto světa doktor Jan May, jehož podobizna je součástí loga BRC. Bude tomu tedy 80 let a my připravujeme nějaké náměty pro Čeladnou a také chceme s radnicí v Mariánských Horách umístit pamětní desku na dům, stojící v místě, kde stával dům rodiny dr. Jana Maye. Takže to chceme oznámit světu právě v prosinci 2010. Musím se přiznat, že je mi velkou ctí sedět u kávy s vnučkou Alfonse Muchy a s manželkou vnuka Jana Maye. To se hned tak každému nepoštěstí. Vašeho tatínka jsem si, paní Jarmilo Plocková, velice vážil. Četl jsem nejprve jeho válečnou knihu Oheň proti ohni, ale nejvíce na mě zapůsobila v roce 1968 vydaná kniha Studené slunce. **Tatínek si musel v komunistickém lágru vytrpět své, že?**

JMP: Víte, Jiří Mucha byl zcela výjimečný a charismatický muž. Když ho v padesátých letech v zinscenovaném procesu odsoudili za špionáž, psal mé mamince nádherné dopisy. A byla to ona, kdo vynášel z tatínkova vězení motáky s rukopisnými texty budoucí knihy Studené slunce. Aby bylo úplně jasno - maminka Plocková a tatínek Alexandr Plocek (vynikající houslový virtuos a znamenitý právník - pozn. PA) věděli, že je Jiří Mucha můj otec a rozhodli se mi to zatím neříkat. Přesto spolu žili šťastně a já je mám oba ráda. Tatínek Plocek mě přivedl k hudbě a jsem mu za to nesmírně vděčná.

PA: Váš otec Jiří Mucha byl vynikající publicista. **Výtvarné nadání nezdědil?** *Pokračování na str. 5*



Pokračování ze str. 4

JMP: Nezdědil. Zjistil nakonec, že já mám podobný výtvarný rukopis, jako jeho tatínek. On sám se snažil malovat, jednou se dokonce přihlásil na výtvarnou akademii, kde předložil tatínkovy práce, a pochopitelně ho prokoukli. Výtvarně nadaná byla jeho o šest let starší sestra Jaroslava. Ale než se stal válečným zpravodajem, stačil vystudovat na pařížské Sorbonně medicínu, dějiny umění a orientalistiku.

PA: Nikdy nezapomenu, jak jste mě, paní Plocková, uvítala v domě Mayových v Mikulandské ulici v Praze, kde máte momentálně také ateliér. Vyprávěla jste mi o místnosti, ve které jsme seděli a v níž měli Mayovi shodou okolností jídelnu. I díky vám tohle všechno mohlo být v knize Lékař lidumil popsáno a navíc jste mi poskytla i zpracovanou historii tohoto domu. Stojí v dávné Pasířské ulici a pamatuje vznik Nového Města. Ulice je to krátká a na jejím konci stojí škola, v níž vyučoval Jan Neruda češtinu i budoucího spisovatele Jakuba Arbesa. Matematiku zde přednášel tatínek Jaroslava Haška. **Jaké to je žít a pracovat na místě plném krásné historie s vědomím toho, že se o její krásu a poctivost také zasloužili vaši příbuzní?**

JMP: Víte, moje babička ze strany Bártů, tedy maminka mé maminky, byla úžasná žena. Svěřovala jsem se jí a hodně jsem se od ní naučila. Mám po ní také křestní jméno Jarmila. Výtvarné nadání jsem



Vlevo Alfons Mucha, dědeček paní Jarmily Mucha Plockové, vpravo Jiří Mucha, její otec

zdědila i po mé mamince, která zpracovávala i návrhy pro módní časopisy. Jistě, že jsem hrdá na vše, co lidé z našich rodin dokázali a udělali. Ale vážím si práce každého člověka a trochu mě mrzí, když se práce mého dědečka znevažuje, i těmi nedávnými zcela zbytečnými spory. Pochopitelně, že



na tohle všechno myslím, když vcházím do domu na Mikulandské. Ale musím na to všechno myslet i tady v Čeladné. Dokázali jste vyzdvihnout ze světa zapomnění nejen svět doktora Maye, ale i svět Lidumilů. A to je dobře.

JM: Já jen lituji, že se toho všeho nedočkal můj muž. Měl od počátku k tomuto místu hezký vztah a těšil se, až sem přijede. Já sama se zde cítím velice dobře a dovedu se docela vžít do toho, že se zde dobře cítí i doktor May. A právě to, co se dá dělat pro lidi, to se může dělat všude. Jsem ráda, že jste vydali knížku o doktoru Mayovi, ale také je mi velmi milé, že jste mě přijali za členku Okrašlovacího spolku Rozhledna.

PA: Milé dámy, doufám, že se potkáme zase nejpozději v příštím létě, a že z toho zase v prosinci něco bude. Každopádně si připomeneme osmdesáté výročí smrti dr. Jana Maye a nezapomeneme i na to, že v roce 2011 uplyne dvacet let od smrti Jiřího Muchy, skvělého syna skvělého českého malíře. Posíláme tento rozhovor, paní Jarmilo a paní Jiřino, do vašich domovů a doufáme, že vám nebude vadit jeho poněkud netradiční titulek.

*Za rozhovor a příjemně strávené chvíle poděkoval
Petr Andrle (PA)*

LEKNÍNOVÁ KOUPEL PANA JAROSLAVA

Jednu podzimní středu jsem byla pozvána na neobvyklou „KULTURNÍ akci“ v areálu BRC, která byla výjimečná tím, že si ji zorganizovali sami pacienti. Hlavním aktérem byl pan Jaroslav Mück (*na snímku „v akci“*), se kterým jsem se setkala v



jednom slunečném odpoledni nad naším Jezírkem přání za Apartmánovým domem Lara. Oba jsme svorně zírali do vody a počítali „zlaté rybky“. Slovo dalo slovo, já jsem se představila, že v BRC pracuji a že jsem byla u toho, když se vloni při každoročním Májovém odpoledni rybky do jezírka slavnostně vypouštěly. A že tedy občas sleduji, jak se jim daří, jestli jich přibývá? Představil se i pan Jaroslav, který na sebe prozradil, že měl téměř celou svou pracovní kariéru spojenou s vodou, vodními díly, hospodařením s ní a taky s rybami, které v ní žijí. Nyní v důchodu má na rybaření a rybářství více času a doporučil nám osadit jezírko nějakou okrasnou zelení, aby se ryby měly kam schovat, kde se množit. Seznámila jsem ho tedy s plány BRC na vylepšení prostoru v okolí jezírka, které při letošních průtřích velmi utrpělo. Kromě terénních úprav okolí jezírka, které zahrnují osazení skalky a vybudování místa k posezení, plánujeme také úpravu vodní hladiny rostlinami. Pan Jaroslav mě poslouchal a pak se šibalským úsměvem navrhl, co bychom na to řekli,



kdyby nám daroval lekníny, které prý pěstuje jeho dcera - zahradní architektka - a pár leknínů jí chybět určitě nebude. Zajásala jsem, ale abych se přiznala, moc velkou nadějí jsem si nedělala. Ale jednou ráno pracuji jako obvykle v kanceláři a tu po zaklepání vstupuje pan Jaroslav a zve mě na tu středeční „srandu“, kterou si vymyslela skupina jeho přátel - pacientů z Ondřejky a LD Dr. Maye. Ve středu ve tři hodiny odpoledne prý bude slavnostní osazení jezírka. Tomu se mi ani nechtělo věřit a s radostí jsem tedy přislíbila účast. Přesně ve tři to sice nebylo, ale zpoždění mělo vážný důvod - ladění kytary, která byla k této slavnostní akci nepostradatelná. O půl čtvrté se dostavil celý „osazovací výbor“ a po nezbytném slavnostním projevu paní Boženy H. z Ondřejky se pan Jaroslav chopil smetáku (symbolického klíče od vody) s prosbou zvolanou na všechny strany o svolení k otevření vodní hladiny a vložení nového života pod ni. Svolení dostal a za povzbuzování všech zúčastněných odložil oděv a zanořil se do 10°C teplé vody našeho jezírka, aby zasadil velkou rostlinu leknínu na své místo. Všichni ho při tom hecovali a z prosluněného břehu si užívali jeho pomalu tuhnoucí rysy. Po výsadbě celá parta zapěla oslavnou píseň za skvělého kytarového doprovodu paní Boženy. Skvělou atmosféru, kterou jsem mohla zažít společně s našimi pacienty, jsem se snažila zachytit na pár fotek, které připojuji. Snad i na vás z nich dýchne doslova i symbolicky „sluneční“ a skvělá nálada toho odpoledne. Nesetkáváme se u nás tak často s tím, že by si pacienti dokázali zorganizovat zábavu. Měla jsem také velkou radost z toho, že i jim záleží na tom, jak to u nás v lázních vypadá, a pokud mohou přispět, tak rádi a nezištně pomohou. A ještě se dokážou při tom dobře pobavit. Za všechny zaměstnance i pacienty BRC děkuji této dobré partě a věřím, že budou dobrým příkladem i ostatním. Takových pacientů kdyby bylo více!

Alena Jančurová



VÍTE, JAK LOVÍ LVICE?

O strategii lovu lvic a o spoustě svých dalších zajímavých zážitků z divoké Afriky a Ameriky nám po dva listopadové večery vyprávěl fotograf a cestovatel Jan William Drnek. Pan Drnek nejprve v BRC absolvoval sedmidenní Terapii tmou, kterou dostal od své manželky jako originální dárek k narozeninám. A protože na pobyt ve tmě hned potom navázal třítydenním léčebným pobytem, našel si také čas na uspořádání přednášky a na

promítání pro spolupacienty - samozřejmě o svých cestovatelských zážitcích. Zájem pacientů byl nakonec tak velký, že se v salonku v AD Lara konaly přednášky hned dvě. Promítání unikátních fotografií a videí zvířat i domorodých obyvatel doprovázel „Wilda“ barvitým vyprávěním, a tak večery vonící exotikou připravily všem posluchačům unikátní zážitek. Panu Drnkovi tímto ještě jednou děkujeme za čas věnovaný našim pacientům a přejeme mu kromě pevného zdraví i hodně nových zajímavých zážitků z další cest.

(aa)

JAN WILLIAM DRNEK (*20. 6. 1960, Strakonice) je absolvent technické kybernetiky, zakladatel úspěšné firmy v oblasti singmakingu (angl., výroba reklamních prvků) a hlavně odborník na color management (angl., správa barev) a velkoplošný tisk. Jako volný fotograf, když není právě na cestách, žije nedaleko Prahy v Čelákovících. Publikuje fotky v cestovatelských časopisech, jeho fotografie doprovázejí knihy Staroměstský orloj, Český Krumlov nebo Karlštejn. Publikuje také odborné články hlavně z oblasti color managementu. Všechny fotografie si zpracovává sám, tiskne a adjustuje. Kouzlo okamžiku, duch a duše navštívených míst v jeho fotografiích získávají další nový rozměr právě díky preciznímu zpracování a velkoformátovému tisku.

Svoje fotografie vystavoval v minulosti např. v Praze v klubu Solidní nejistota - výstava Esoterické Čechy, v Prostějově výstava Genius loci, v Novoměstské radnici v Praze a na dalších místech ČR výstavy WILDa AMERICA a WILDa AFRICA. Jeho poslední výstavou byl v září 2010 společný projekt „Talking Glass“ s architektem Bořkem Šípkem a s českým hráčem na australský domorodý nástroj didgeridoo Ondřejem Smeykalem, který realizovali v Českém centru v New Yorku. V roce 2007 strávil dva měsíce v Jižní Americe. Navštívil Argentinu, Chile, Bolívii a Peru. Na této 20 000 kilometrů dlouhé expedici pořídil mnoho jedinečných fotografií. Na podzim roku 2008 procestoval napříč jižní Afriku, kde fotogenická místa černého kontinentu, Namibii, Botswanu, Zimbabwe, Zambii, Malawi, Tanzanii a Keňu zachytil během 69 dní svými fotoaparáty Canon 1DS a Canon 1D. Obě fotoexpedice uskutečnil speciálním expedičním vozidlem cestovní kanceláře Pangeotours. Unikátní fotografie (*viz foto*) a videa krajiny, zvířat a v neposlední řadě místních obyvatel Afriky a Jižní Ameriky byly tématem jeho dvou přednášek v Beskydském rehabilitačním centru v listopadu 2010.





O ŽIVOTNÍCH VÝROČÍCH S DOKTOREM RAJKO DOLEČKEM V BESKYDSKÉM REHABILITAČNÍM CENTRU V ČELADNÉ

Přiznám se, že doktora Rajko Dolečka jsem viděl poprvé před mnoha lety v televizi, později na různých fotografiích, a když jsme si sedli v lázeňské kavárně Lara v Čeladné k následujícímu rozhovoru, nezdálo se mi, že by se tento fenomenální muž zas tak moc změnil. Díky jeho autorským televizním seriálům, stovkám knih a odborných prací toho hodně víme o hormonech, o cukrovce, o nebezpečí přejídání, o hubnutí, o stárnutí, o endokrinologii a také o jeho rodném Srbsku. To nelze nepřipomenout. Jak se pan profesor dostal do Čeladné? Docela normálně. I on potřebuje občas výbornou rehabilitaci. A z Ostravy to má do Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné co by kamenem dohodil.

Pane profesore, v letošním roce byste měl vlastně slavit několik jubileí. Já začnu tím prvním. Před 60 lety jste na Univerzitě Karlově promoval. Jaká byla Vaše promoční Praha?

Jaké může být tak nádherné město, když je vám pětadvacet. Tu cestu k promoci jsem ale měl trochu složitější. Maminka byla totiž bosenská Srbka a tatínek obchodní zástupce ČKD v Jugoslávii. Takže jsem se narodil v Praze, jako roční dítě jsem se s rodiči dostal do Jugoslávie. Zde jsem absolvoval základní a střední školu, také kus školy válečného života, poté dva semestry medicíny, zbytek pak v Praze. V hlavním městě jsem se ale moc neohrál. Dostal jsem umístěnku do Ostravského kraje, do Frýdku-Místku, odkud jsem přešel do Ostravy, a toto město se mi stalo osudným.

O patnáct let později, v roce 1965, tedy před 45 lety, jste již byl jmenován docentem, před 40 lety v 1970 doktorem věd a v 1975 se v Československé televizi objevil pořad „Nebezpečný svět kalorií“. Jak k tomu došlo?

Nejprve je třeba říci, že jsem se hned od počátku své ostravské medicínské kariéry věnoval endokrinologii, z počátku šlo o souhrn náhod. Ale zaujal mě tento obor a on lidský endokrinní systém, což je systém žláz s vnitřní sekrecí, má hodně společného se životosprávou. Takže jsem se logicky začal také zabývat zdravou výživou, diabetologií, hormonálními poruchami, stárnutím, mimo jiné jsem se také zabýval endokrinologií popálenin, o tom byla má docentská práce. A v té době se mi podařilo proniknout i do zahraničí a u nás doma do televize. O správné životosprávě se do té doby moc nemluvilo. A vidíte - až dodnes je o čem mluvit a stále je zdravá výživa aktuální. Jak k tomu došlo? Něco jsem prohodil před klukama z televize a najednou z toho byl seriál. Kupodivu, seriál hodně sledovaný. Nu a pak šel jeden seriál za druhým.

Již před 40 lety jste byl jmenován doktorem věd. Co všechno bychom za tím měli vidět?

Víte, měl jsem naštěstí dost možností k publikování mých prací a poznatků. V roce 1968 jsem vystoupil na lékařském kongresu v Římě, kde jsem se seznámil s americkým profesorem C. P. Arztem, světoznámým „spáleninářem“, který měl zájem o naše práce o látkové výměně po popálení, a z toho se pak zrodil můj roční stipendijní pobyt v USA. V roce 1969 a v roce 1990 jsem publikoval jen v USA dvě vědecké monografie, ale celkově jsem doma i po Evropě „rozesel“ přes dvě stě odborných prací. A ty vznikly především proto, aby z našich zkušeností mohli čerpat další kolegové.

Letos jste současně se Dnem dětí oslavil 85 let života. Stále pracujete i v tomto úctyhodném věku a to Vám člověk musí závidět. Jak to děláte?

Inu, něco mám zřejmě z genetické výbavy, oba moji rodiče se dožili 86 let a žili velmi zdravě, nebyli obézní. Nepřeháním, když řeknu, že se stravuji rozumně, celkem podle toho, co hlásám. Je to otázka stylu života, svědomí, i chutě do práce. Možná se objevím v televizi zase v nějakém seriálu - zatím je to ve hvězdách.

V lednu tohoto roku jste řekl v rozhovoru, že obezita může být i velmi nespravedlivá; zatím co někdo se přejídá téměř jako zvíře, sport neviděl ani z rychlíku, a přesto netloustne, jiný může dělat, nevím, co, a tloustne, jak se říká i z vody. Existuje tzv. hnědý tuk, ten mají především zvířata, která hibernují, jako je medvěd nebo jezevec.

Pokračování na str. 9

Tento tuk je snadno mobilizovatelný - rychle se přemění v energii. Lidé ho mají pouze v dětství, a potom až snad ve stáří. Tento tuk je snadno mobilizován adrenalinem. Když je člověku přes šedesát, myslíte, že má již znovu dostatečnou zásobu „hnědého tuku“?

Kdepak. Tak jednoduché to není. Člověk musí stále vyvíjet potřebnou aktivitu. Žít zdravě znamená také cvičit, namáhat se a jíst ukázněně. Na kvalitu zdraví nejsou žádné pilulky, ani zázračné recepty. Hodně záleží na vůli člověka. Bohužel - obezita je skutečně nespravedlivá.

A co říkáte na Beskydské rehabilitační centrum?

Perfektní. Jsem zde maximálně spokojen. Nádherné prostředí, výborné služby a výborná péče.

S panem profesorem jsme strávili několik velice zajímavých hodin. Obsah naší debaty značně přesáhl možnosti tohoto listu, takže o jeho názorech, o rodném Srbsku a o mnoha dalších zajímavých událostech neuvěřitelně plodného života lékaře, sportovce, vědce a také politika, snad někdy jindy, nebo někde jinde. Třeba v avizovaném novém televizním seriálu.



Pan **profesor Rajko Doleček** (na snímku vlevo) přijal s povděkem na závěr rozhovoru životopisnou knihu o MUDr. Janu Mayovi, zakladateli lázní v Čeladné. Kniha s názvem *Lékař lidumil* vyšla na sklonku loňského roku, její přílohou je i DVD film o historii a současnosti BRC. Autor rozhovoru a vydavatel knihy *Lékař lidumil*, **Petr Andrlé** (na snímku vpravo) je novinář, historik a publicista, který pracuje již dvacet let především v neziskovém sektoru. Je předsedou známého sdružení *Vlastenecký poutník*, věnuje se rovněž otázkám evropské integrace, pracuje také jako místopředseda Panevropské unie Česka. Od roku 1991 vydává list ČAS, který nyní vychází jako týdeník v internetové podobě; v jeho nakladatelství Moravská expedice vyšly desítky knih o životě významných osobností a o historii zajímavých míst Moravskoslezského a Olomouckého kraje. V Čeladné byl u vzniku Okrašlovacího spolku Rozhledna, jehož je místopředsedou.

(Foto: Andrea Adamová)

TMA NA VLASTNÍ OČI

Andrea Adamová

Začátkem listopadu jsem měla možnost absolvovat Terapii tmou - týdenní pobyt o samotě v naprosté tmě, v níž se provádějí také všechny běžné denní úkony. V Beskydském rehabilitačním centru nabízíme tuto terapii od jara letošního roku ve vile MÁTMA, která k tomuto účelu prošla speciálními úpravami. Když jsem se po týdnu ve tmě vrátila do práce, byla jsem překvapená až dojatá, kolik mých kolegů a kolegyně se mě ptalo, jak jsem se měla. A protože se jejich otázky dost často opakovaly, rozhodla jsem se některé svoje zkušenosti zveřejnit a na otázky odpovědět i pro případné další zájemce o tuto terapii. (Ale možné to bude nejspíš až v roce 2012, termíny v roce 2011 jsou již obsazené!)

Prostory vily MÁTMA jsou zvukově izolované a plně klimatizované. V obytné místnosti je pohodlné lůžko, polohovací křeslo, stůl se dvěma židlemi a skříňka na osobní věci. Jsou tam také dva cvičební stroje - Orbitrek (stroj simulující chůzi eliptickým pohybem nohou) a Ab-rocket (stroj na posilování břišních svalů). Na tuto místnost navazuje chodba

s WC a koupelna se sprchovým koutem. Součástí vily je také vstupní provozní místnost, kam je denně doplňována speciální dietní, nutričně vyvážená strava a nápoje. Pokud si to klient přeje, jedenkrát za den za ním dochází terapeut - „opatrovník“, se kterým může mluvit o tom, jak se cítí a co prožívá.

Pokračování na str. 10



Pokračování ze str. 9

Z obytné místnosti lze v případě potřeby jedním stisknutím tlačítka zavolat zdravotní sestře ze sousedního léčebného domu Dr. Storcha, či se dovolat na mobil opatrovníka. Zvláštní nouzové tlačítko také umožňuje okamžitě přivolat pomoc lékaře. Účastník terapie tmou má možnost ukončit terapii kdykoliv dříve, a to tak, že odstraní pečeť z nouzového osvětlení a ze schránky s klíčem od vily. Od zahájení Terapie tmou působí jako terapeut - „opatrovník“ PhDr. Andrew A. Urbiš, vedoucí pracoviště celostní medicíny BRC. Ve vile se od jara vystřídalo většinou po sedmi dnech již 32 klientů, 16 mužů a 16 žen. Některé jejich zkušenosti z průběhu terapie a po ní jsou uvedeny na webových stránkách BRC (www.brc.cz).

(Foto: takový pohled se po dnech strávených ve tmě naskytne účastníkovi terapie z terasy vily Mátma).



Terapie tmou se doporučuje jako velmi účinná regenerace přetíženého organismu, jako prevence různých civilizačních nemocí a příznaků psychického vyčerpání a jako trénink náročných situací. Já jsem ji chtěla vyzkoušet hlavně ze dvou důvodů. Prvním důvodem bylo mé osobní zaměření: zajímá mě psychosomatika (vzájemné ovlivňování fyzické a psychické stránky člověka) a vyzkoušela jsem v průběhu života různé metody a mentální techniky umožňující hlubší poznání sebe sama, rozvoj kreativity, snadnější učení nebo uvolnění a relaxaci. Proto mě tato metoda zaujala již před několika lety, kdy ji v České republice představil její realizátor a propagátor v Německu, psycholog a etnolog Holger Kalweit. Tato velice stará metoda sebepoznání vychází z původní tradice yangtik provozované mnichy v Tibetu, kteří ve tmě zůstávají až sedm týdnů. Druhý důvod jsem měla pracovní: od zavedení Terapie tmou v BRC se podílíme společně s kolegyní Jančurovou a Dr. Urbišem na jejím marketingu a prezentaci. Co tedy může být lepší propagací, než osobní zkušenost? Pobyt ve tmě mi

přišel vhod také proto, že v říjnu jsme s přítelem absolvovali hodně fyzicky náročné stěhování a úplně jsem se nemohla dočkat, až si pořádně odpočinu.

TERAPIE TMOU - NEJČASTĚJI Kladené OTÁZKY

Jak bylo ve tmě?

Dobře. Odpočinula jsem si, zklidnila jsem se, promyslela jsem si to, co jsem chtěla. Navíc jsem se naučila více soustředit na to, co zrovna dělám. Tma to člověka naučí velice rychle - musíte si pamatovat, kam jste si postavili hrnek s čajem, kde máte pyžamo, kam jste si dali zubní kartáček, kolik cviků jste zacvičili. Kromě toho, že jsem často měla větší či menší potřebu vědět, kolik je hodin, jsem se cítila velice příjemně a bezpečně. Občas jako medvěd uložený k zimnímu spánku ☺

Nebála jste se?

Tmy jsem se nebála nikdy, takže mi ani pobyt ve tmě nevadil. Spíš jsem byla překvapená, jak se změnil vnímání vzdálenosti, když člověk nevidí. Vše je blíže, opravdu a doslova nadosah. Jen jsem měla občas tendenci se při chůzi přikřičit, jako bych cítila, že stropy jsou zkosené.

Věděla jste, zda je den nebo noc?

Orientaci v čase jsem potřebovala až moc. Den a noc jsem poznala podle zvuků zvenku. Do vily občas pronikl zvuk projíždějícího auta, houkání vlaku (houkání vlaku v noci zní jinak, než ve dne), štěkání psa. Během prvních dnů jsem si podle toho vytvořila určitý režim dne, který mi dodával jistotu a pocit bezpečí. Při praktikování původní metody, kdy mniši zůstávali v jeskyních, měli nejspíš zvukových podnětů málo, nebo neměli žádné. Také při loňském experimentu PhDr. Urbiše v atomovém krytu bývalého dolu Jeremenko v Ostravě byly vlivem specifického prostředí zvukové podněty vyloučeny. Za deset dnů pobytu ve tmě tak u něho došlo k posunu „osobního“ času o dva dny - místo deseti „napočítal“ dnů jen osm. Pro mě by to tak bylo určitě obtížnější. Jako určitý předěl dne působí také příjezd služby s jídlem a návštěvy opatrovníka. Ze všech zachycených zvuků jsem vždycky měla radost.

Jak jste se orientovala v místnostech?

První dny jsem chodila jen podél stěn, protože jsem se tak cítila bezpečněji. Během pobytu jsem začala chodit i přes místnosti, spočítala jsem si kroky. Občas jsem se „nasměrovala“ nepřesně, pak to bylo trochu nepříjemné, protože zeď nebo dveře nebyly tam, kde měly být. Tak jsem se prostě vrátila do

Pokračování na str. 11

Pokračování ze str. 10 předchozího bodu a začala znova. Velice citlivý je na tohle obličej, z otevřených dveří jsem cítila na tváři proud vzduchu, nebo když jsem se moc přiblížila ke zdi, začalo mi kmitat před očima.

Jak jste dostávala jídlo?

Jídlo do vily dováží služba jednou za den, přibližně v poledne. Na svůj příchod upozorní zvonkem a chvíli čeká před vstupem, takže je dost času případně přejít do terapeutické místnosti. V přípravné místnosti jsou regály, kam potom uloží termo nádoby s teplým jídlem a s ovocným salátem. Vymění také misku s oříšky a se sušeným ovocem a nádobu se slanými kukuřičnými krečky. V témže regále doplní zásobu čisté neperlivé vody v PET lahvích, na pult vedle umyvadla dá termosku s čajem. Kromě toho jsou na pultě ještě müsli tyčinky. Jakmile utichly kroky služby, šla jsem si většinou jídlo „očuchat“, byl to vždycky zážitek. Teplé jídlo jsem si většinou vzala hned, stačilo mi jen pár lžic. V jídle jsem se ale nijak neomezovala, jedla jsem vždycky, když jsem měla hlad, jen tělo toho nepotřebovalo tolik. Odpovídá to zpomalenému metabolismu.

Jaké bylo jídlo?

Jako teplé jídlo byla většinou sladká kaše, buď obilná, nebo rýžová. Přiznám se, že „na světle“ taková jídla nemusím, ale ve tmě jsem si vždycky náramně pochutnala. A kaše se dobře a lehce tráví, pocit těžkého žaludku jsem ve tmě neměla ani jednou. Večer jsem si buď vzala znovu kaši, nebo ovocný salát, ten mi zbyl i na snídani příští ráno. Hodně jsem si oblíbila kukuřičné krečky, ty jsem dosud neznala. Každé jídlo byl požitek, chuťový, někdy i hmatový - třeba když jsem po hmatu hledala oblíbené hroznové víno v salátu.

Jak jste trávila čas?

Jak jsem již říkala, vytvořila jsem si určitou strukturu dne podle zvuků. „Ráno“ jsem si zacvičila svou obvyklou protahovací sestavu na záda, pak se šla umýt, převlékla jsem se, ustlala si a nasnídala se. Všechny tyto běžné činnosti trvají ovšem ve tmě mnohem déle a musíte se na ně plně soustředit. Smyslový zážitek z teplé sprchy po tmě je doslova povznášející. Pak jsem se věnovala psaní zápisků a zacvičila jsem si na přístrojích. Další hodiny jsem většinou trávila v polohovacím křesle, buď jsem si promýšlela to, co jsem chtěla, anebo nechala myšlenky plynout volně. Také jsem v průběhu celého dne prováděla dýchání přes čakry

(energetická centra podél páteře) a praktikovala další techniky, které znám z dřívějška. „Po obědě“ jsem si většinou šla lehnout, někdy jsem usnula, někdy jen tak odpočívala. Později „odpoledne“ jsem střídala křeslo a cvičení na strojích, počet opakování cviků jsem si během pobytu postupně zvyšovala. Když jsem dostala hlad, najedla jsem se. „Večer“ jsem se šla zase umýt a dřív nebo později spát, podle toho, jak se mi chtělo. V noci se mi střídala období spánku a bdělosti, zdálo se mi hodně snů, ale většinu jsem si nezapamatovala. Přes „noc“ jsem se většinou v toku času „ztratila“ a ráno jsem poznala až podle přibývajících zvuků zvenku.

Spala jste hodně?

Odhadem jsem spánkem strávila hodně přes polovinu celkové doby strávené ve tmě. Ale přesně odhadnout se to samozřejmě nedá.

Na co jste myslela?

Úplně nejtěžší (a přitom nejceněnější) je stav, kdy člověk „nemyslí na nic“, jen nechá myšlenky plynout volně a přitom je sleduje, tedy je pozorovatelem vlastních myšlenek. Tma a tedy absence především zrakových podnětů průběh myšlenek zpomaluje, takže jejich sledování je snazší. Zároveň si ale člověk naplno uvědomí, jak zabíhavé a neklidné jeho myšlení běžně je. Tma tak učí jak koncentraci pozornosti, tak i uvolnění myšlení. Učí také nechat čas plynout.

Kdy za Vámi chodil opatrovník - Dr. Urbiš?

Domluvili jsme se, že v sobotu a v neděli za mnou jezdit nemusí, že mu jen zavolám na mobil. Poprvé tedy přišel v pondělí a pak každý den v jinou dobu. To mě dost „zlobilo“, protože tím narušoval mou „strukturu“ dne. Samozřejmě, že z terapeutického hlediska je to pro klienta lepší, protože se odpoutáním od času urychluje proces, kdy se lze dostat do hlubších vrstev vědomí, což je jeden z možných cílů terapie. To jsem věděla, ale ve tmě se taková perspektiva jeví jinak. Dělal jsem, na co jsem stačila a co mně osobně vyhovovalo.

Co jste od pobytu ve tmě očekávala?

Očekávala jsem fyzické i psychické uvolnění a odpočinek, úpravu životosprávy a lehkou ztrátu váhy. Také že budu mít dostatek času na nerušené přemýšlení o svém životě, o žebříčku vlastních hodnot a na úvahy týkající se dlouhodobých perspektiv, na které v běžném životě není moc klidu ani čas. Oblasti k přemýšlení jsem si rozmyslela ještě před terapií - pár pracovních záležitostí týkajících se

Pokračování na str. 12

konceptu Fontány a komunikace uvnitř podniku, dlouhodobé marketingové strategie BRC, z osobní oblasti jsem se chtěla hlavně věnovat struktuře a využívání svého volného času. To vše se podařilo, navíc jsem „dostala darem“ pocit hluboké radosti ze života a spokojenosti, schopnost lépe se soustředit, zachovat si určitý odstup od každodenních problémů a nereagovat okamžitě negativně na nepříjemné situace.

Jak se cítíte po skončení terapie?

Energie mám na rozdávání - první víkend po terapii mi ke spánku stačilo pět hodin, pak jsem se už v posteli neudržela, cítila jsem úplný přetlak vnitřní energie a chuti do života. Méně než obvykle mě bolí záda, a to navzdory tomu, že jsem odhadem více než polovinu doby v Mátmě strávila vleže, což mi za normálních okolností bolesti zhoršuje. Už v temnotě jsem pozorovala při cvičení na přístrojích větší

celkovou pohyblivost, ten pocit přetrvává. Dále mám ostřejší vidění do dálky a tvarů a intenzivněji vnímám barvy, vůně a různé pachy. V deštivém ránu, do kterého jsem po sedmi dnech vyšla v pátek, jsem vše viděla a vnímala s velice intenzivním modrým nádechem (jako večer při zářivkách). Ten vymizel asi po jedné hodině venku a od té doby vidím barvy „normálně“, postaru. Za týden jsem zhubla 3,5 kg, ale váha se mi po pár dnech vrátila zpátky na původní hodnotu, přestože jím - a stačí mi - asi poloviční porce, než před tmou. Kalhoty jsou mi ale stále volnější. Přetrvává potřeba víc pít, potřebuji asi 3 litry denně.

Stálo těch sedm dnů za to?

Rozhodně ano. Terapii tmou mohu doporučit každému, kdo se nebojí být sám se sebou potichu, a nebojí se tmy :-). Je to investice do sebe sama, která se každému bohatě vrátí.

Když se řekne Čeladná, může vás místo golfu napadnout také mléko

JAK PŘIŠEL PRAČLOVĚK JANEČEK NA TO, ŽE KRÁVY DÁVAJÍ MLÉKO

Vědci mají již po staletí zcela jiné starosti, než aby bádali nad tím, jak lidé přišli na to, že „kráva mléko dává“. Přitom není tak těžké to uhodnout. Pračlověk Janeček pravděpodobně jednou poté, co pozřel značnou porci mamuta, ulehl onoho letního odpoledne do vysoké trávy rozkvetlé louky, aby si odpočinul. Když otevřel oči, uviděl náhle nad sebou něco, co nikdy neviděl. Překročila ho totiž pravěká kráva a zastavila se právě nad jeho tělem. Sáhnut si na to, co bylo přímo nad ním, bylo dost lákavé. A tak se stalo, že pračlověk Janeček zatáhl za struk napasené pravěké krávy, z něhož vytekl jakýsi bílý lahodný nápoj. Od té doby Janečkovi chovali pravěké krávy a od nich se to naučili i ostatní. Jejich potomci vyráběli z pravěkého mléka pravěké sýry, jogurty, máslo a jiné pochoutky. Ovšem o tom, jak se tohle všechno dělá dnes, o tom se jim ani nesnilo.



kolik v ten a v ten den dala mléka a jiné. Když tedy kravička přijde do kabinky s Lely Astronautem, kudy vede cesta na pastvinu, ten rozhodne. Buď ji vypustí, protože byla v ten den již podojena, nebo ji zastaví. V tu chvíli se vysune automatická dojička, která má v paměti jak má která kráva rozloženy struky, očistí je a spustí se automatické dojení (foto vlevo).

Zveme vás, milí čtenáři, do areálu farmy Gajďák z Čeladné, které se v tomto roce dostalo nejvyššího cenění za úžasný tvaroh a výrobky z něj. Z čehož zcela logicky plyne, že téhož ocenění se prakticky dostalo i kravičkám této farmy. Neboť ony jsou to, kdo v této farmě vyrábí mléko. Čím se krmí? Dostávají především travní senáž. Tou je zavadlá píce uskladněná v senážních žlabech. Krávy jsou volně ustájené, a když se rozhodnou, že půjdou napást, vědí, kudy vede cesta na pastviny. Jenže na konci stáje na ně číhá počítačem řízený komplex Lely Astronaut. Každá kráva má v obojku svůj čip a z něho přístroj vyčte vše, co potřebuje, navíc si ukládá do paměti další informace - kolik kráva váží,

Pokračování na str. 13

Pokračování ze str. 12 Mléko je ihned přečerpáváno do sterilních nádraží. Po dojení Lely kravičky poděkuje a „podaruje“ ji pamlskem v podobě dávky chutného šrotu a vypustí ji na pastvu. A tak to jde den za dnem.

A pastviny? Ty jsou, jak jinak v Beskydech, výborné. Farma hnojí výhradně vlastní „chlévkovou mrvou“, žádná chemie. A telátka? Ta vyrůstají s maminkami, takže firma stádo stále omlazuje a jednoduše udržuje jeho velikost. Nu a poté dostane slovo mlékárna. Část mléka je připravena na celodenní automatický prodej a z ostatního mléka se vyrábí tvaroh, pomazánky, máslo, jogurty, kefir, podmáslí, smetana, syrovátka a mnoho druhů přírodních polotvrdých sýrů. Tohle všechno pochopitelně také bez jakékoli chemie. Mléko a všechny výrobky nabízí nejen mlékárna Čeladenka (ta je na kopci nad Čeladnou poblíž pastvin a domova necelé stovky dojnic), obchod s potravinami v Apartmánovém domě Lara v čeladenských lázních (Beskydské rehabilitační centrum) a chutné mléko získáte v budoucnu možná rovněž v mlékárenském automatu tamtéž.

Kdyby se v Čeladné díky stroji času objevil pračlověk Janeček, nemusel by si lehat pod krávu. Dostal by mléko v bílé lahvi a po jeho ochutnání by pravděpodobně zvolal: Kde se u vás vzalo, naše pravěké mléko? Museli bychom mu vysvětlit, že farma Gajďák to mléko vyrábí podobně jako oni. Krávy žijí volně, mají kvalitní pastviny a dojení jim dokonce dělá radost. Někdy se totiž snaží Lely Astronauta ošidit, aby získaly pamlsky zdarma. Nikdy se jim to nepovede, ale zkoušejí to často. V tom se od nás od lidí moc neliší. Nyní již víte všechno. Nezbývá, než ochutnat pravěké mléko a výrobky z něj. Stačí se zastavit v Čeladné.

Petr Andrlé



Napsali nám

Milý pane řediteli, spolupracovníci a hosté,

rok 2010 se pomalu a nenávratně chýlí ke konci a tak mi dovolu, abych vzpomněl na rok 2010 v oblasti duchovní. K tomuto vzpomínání mne vyburcoval dopis paní Marie Sečkové, který byl otištěn ve Fontáně 7 / 2010. Jsem rád, že se paní Sečková zmínila mimo jiné i o tom, že je o pacienty postaráno i po stránce duchovní. Díky jí za to. Čas rychle běží a ani se tomu nechce věřit, že paní Marie byla v našem léčebném zařízení už podeváté. Během léčebných pobytů jsem se s paní Sečkovou i s jejím manželem seznámil osobně a nesmírně si paní Marie vážím pro její tichou a mírnou povahu. A také oceňuji u ní vekou houževnatost, víru a důvěru v Boha a Pannu Marii, která jí pomáhá v překonávání její nemoci. Svědectví a příklad paní Sečkové mě velmi oslovuje a dává mi inspiraci pro další můj život. Chci tímto paní Sečkové, zvláště pak jejímu manželovi a rodině, popřát požehnané vánoční svátky a v roce 2011 hojnost Božího požehnání (hlavně zdraví) a těšit se na další setkání u nás v BRC v roce 2011.

Touto cestou bych chtěl poděkovat i za naše věřící pacienty vedení BRC, které má pro duchovní činnost pochopení, všem řidičům z údržby i řidičům, kteří vozí stravu (Kamilovi, Romanovi a Mirkovi) za jejich službu, kterou konají pro věřící pacienty tím, že je každou neděli vozí do čeladenského kostela na bohoslužby. Ani nevíte, kolik dobra pro tyto lidi vykonáváte. Pacienti jsou spokojeni a na neděli se těší. Je to pro ně velká posila a povzbuzení. Touto službou, kterou naše rehabilitační centrum pro věřící pacienty poskytuje, jsme podle sdělení čeladenského duchovního ThLic. P. Václava Tomiczka, výjimeční. Pan farář působí v naší diecézi jako kněz, zabývající se hospicovou péčí a pastoračí u nemocných a také duchovní péčí pro zdravotnický personál (Gaudium ve Frýdku, hospic sv. Lukáše v Ostravě apod.) Podle vyprávění Otce Václava, který popsal duchovní pastorační v BRC ošetřovatelům a lékařům z výše jmenovaných zařízení, tak tomu ani nechtěli věřit a tvrdili, že takové služby jiná zařízení neposkytují. Jsem tomu rád, že provoz bohoslužeb v naší kapličky probíhá co 14 dnů v úterý v 15.30 hod., kdy bývají bohoslužby za hojné účasti našich pacientů (cca 20 lidí i více). To je víc, než v našem farním kostele v Čeladné ve všední den. Rovněž intence (úmysly) bývají každou mši sv. také slouženy za vedení, zaměstnance a pacienty BRC.

Pokračování na str. 14

Pokračování ze str. 13 Kolikrát jsem se zamýšlel a dospěl jsem k závěru, že by bylo dobré zřídit malou kapli někde v budově, kde se vejde víc lidí, zvláště v zimě jsou v teple, dostupné i pro vozíčkáře. Mělo by se s tím do budoucna počítat. Když je místo pro různé jiné věci, nic proti nim, i ty jsou potřebné (např. tmavá komora, prodej různých artiklů - šatů, květin apod.), proč by se nenašel prostor i pro křesťanské vyžití a potřebu věřících. Stává se dost často, že se věřící chtějí modlit růženec či jiné pobožnosti mimo bohoslužbu. V létě je to bez problémů, klíče jim od kaple mile rád půjčím, ale co v zimě. To už je horší. To je tak akorát na nachlazení. A vůbec, někdy lidi chtějí být i v kapli sami a rozjímat. V zimě to je opravdu svízelné. Stávající kaple je dost malá. Přes léto, když se vydláží vnitřní dveře je víc prostoru, žel pro vozíčkáře a ty, kterým se těžce chodí (po různých operacích kyčle, kloubů apod.), je účast na bohoslužbě nedostupná. Bojí se schodů, zvláště v zimě. Zažil jsem situace, kdy jsem s panem farářem vozíčkáře do kaple i s vozíkem nosil. (Vešel se tam pouze jen jeden a to jen tak tak, s odřenýma ušima.) Zřízením takové kaple by odpadlo každou neděli ježdění do kostela a bohoslužby by mohly být v těchto nových prostorách v neděli a taky i přes týden častěji nejen pro pacienty, ale taky i pro naše zaměstnance, budou-li o to stát.

Chci se zmínit i o našich zájezdech na Turzovku a okolí. Pacienti byli spokojeni, jezdily i 2 mikrobusey a jsme rádi, že jsme mohli našim pacientům ukázat naše krásné a kouzelné okolí, zvláště Horní Čeladnou, letmo golfové hřiště. Zvláště se jim líbila dančí obora u pana Hajdy. Tím chci poděkovat našim obětavým řidičům panu Mažárovi, Zajacovi, Pašíkovi a Svatošovi. Tři naši pacienti a naše dvě zdravotní sestřičky se také 16. 10. 2010 účastnili zájezdu na Svatý Hostýn, kde byla svatohubertská mše svatá a pouť za účasti moravského metropolity olomouckého arcibiskupa Mons. J. Graubnera. Prý se všem líbila.

Jak budou vypadat svátky vánoční? Na půlnoční 24. 12. se nepojede. V sobotu 25. 12. a v neděli 26. 12. se do kostela pojede jako obvykle. Na Nový rok 1. 1. 2011 a 2. 1. 2011 se na bohoslužby pojede jako obvykle. Tímto chci moc poprosit řidiče, kteří mají hotovost, aby tuto eventualitu vzali na vědomí.

Co říci závěrem? Osobně mě tato činnost velmi těší a jsem rád, že mohu našim pacientům alespoň takto zpříjemnit pobyt v našem léčebném zařízení. Chci z celého srdce všem, kteří mi pomáhají, ještě jednou poděkovat. Sám bych nic nedokázal. Málem jsem zapomněl poděkovat i našim děvčatům v prádelně: Šárce Ricklové a Ivě Magnuskové, že mi do kaple podle potřeby spravují a šijí věci, s kterými si sám neumím poradit. Dík patří i našemu panu faráři ThLic. P. Václavovi Tomiczkovi za jeho pastorační působení. Mohu prozradit, že Otec Václav k nám chodí rád i na menu do restaurace a také využívá dalších vymožeností, které naše zařízení nabízí, jako saunu, bazén, masáže. Líbí se mu u nás a to je dobře.

Do roku 2011 všem v BRC přeji hodně Božího požehnání - to znamená zdraví, spokojenosti, úspěchů jak osobních, tak i v práci, abychom všichni, kde pracujeme, mohli působit požehnaně a sloužit našim pacientům (lázeňským hostům) a aby nás tato práce (u některých i poslání) bavila.

„Slunce ať svítí, kde jste Vy, ať ozáří celou zemi, všechno zlé, ať v dobré změní. Slunce, ať svítí, kde jste Vy!“

Jaroslav Kozel (alias bíč Boží)

Vážená paní magistro,

děkuji Vám za zpravodaj BRC, který jsem četl se zájmem a potěšením. Na léta, odsloužená v NsP Čeladná, vzpomínám velmi rád, snad jen ten poslední rok se zcela nepovedl.

Marie Hrnčířové si vážím jako člověka i jako laborantky, pracovalo se s ní výborně. Její vzpomínání je hezké a výstižné. Rád vzpomenu i na řadu dalších lidí, kteří na různých postech spoluvytvářeli tehdejší nemocnici.

Samozřejmě je pro mne jistá nostalgie v tom, že pracoviště, které jsme v letech 1981 - 1983 rekonstruovali a budovali, již dnes neexistuje. Ale to je vývoj, se kterým je třeba se smířit.

Ve Zpravodaji mne zaujal i úvodní rozhovor. Když jsem v letech 1971 - 1980 působil jako oddílový lékař u házenkářů tehdejší TJ Slezan, byl jedním z mladých hráčů i jistý Luboš Valerián, dnes vážený pan podplukovník, se kterým jste dělala rozhovor.

Poděkujte prosím paní Marii Hrnčířové za její vlídné vzpomnutí a vyřídte jí ode mne přání všeho dobrého v další, důchodové etapě života.

Děkuji také Vám a přeji další úspěšná léta i celému Beskydskému rehabilitačnímu centru.

MUDr. Slavomír Černý

Frýdek-Místek, 5. 11. 2010

Pokračování na str. 15

Vážená paní Adamová.

Děkujeme všem zaměstnancům i Vám za vstřícnost a milé přijetí. Byly jsme velmi spokojené. Pokud budeme mít příležitost, určitě si rády pobyt zopakujeme.

Lenka Hodurová, Základní škola Janovice

Poznámka redakce: 11 učitelek ze ZŠ Janovice strávilo jeden listopadový víkend relaxací v penzionu Jurášek a ve wellness centru Apartmánového domu Lara. Poděkování rádi předáváme všem, kteří se o ně starali.

Vzpomínka na kolegu, pana ROSTISLAVA ŠIPULU

Motto: „Věřím, že můj Vykupitel žije a ze země že zase vstanu a na svém těle uvidím Boha, Spasitele svého...”

Vážení přátelé, sestry a bratři,

už je tomu 7 let, kdy si Pán života a smrti pozval k sobě našeho kamaráda a spolupracovníka pana Rostislava Šipulu. Právě v den, kdy na svět přichází malý Ježíš v Betlémě (24. 12. 2003), odchází od nás člověk, kterého jsme měli rádi pro jeho kamarádskou nekonfliktní povahu, dobrosrdečnost, snahu všem vyjít vstříc, snahou odvádět svou práci poctivě a dobře. Mně osobně se s ním velmi dobře spolupracovalo a myslím, že nejsem sám. Vzpomenu si na něho dost často. Je nás víc, kteří mohou dosvědčit to samé, co já. Pro ty, kteří jej neznali a nezažili: Rostík dělal řidiče. Rozvážel stravu, pracoval i na údržbě a staral se i o naše kozy a ovečky. Můžeme se ptát a možná se ptáme, proč zrovna dobrý a poměrně mladý člověk ve 42 letech musí odejít? To nevíme. Je mnoho věcí mezi nebem a zemí, na které jsou krátkí teologové, vědci a různí mudrlanti a nikdo nám nedá rozumnou odpověď, která by nás uspokojila. Žel, věda i náš rozum jsou na takové věci krátké. Můžeme se těšit slovy Bible, kde se píše, že duše spravedlivých jsou u Boha a v pokoji se nalézají a také, že Pán nás za dobrý život na zemi odmění v nebi. A také já osobně věřím na posmrtný život a také i to, že se se svými drahými v den vzkříšení setkám. Sv. Augustin, arcibiskup milánský a učitel Církve, řekl tuto větu: „Ani oko nevidělo, ani ucho neslyšelo, ani na mysl nevstoupilo, co Pán připravil v nebi těm, kdož jej milují.“ Rostík miloval Boha ve své manželce Milušce, měl ji moc rád a velmi si jí vážil, měl rád své nejbližší příbuzné, měl rád lidi, každého z těch, s kterými se potkal a pracoval a zvláště měl rád zvířátka, naše kozenky a ovečky, o které se vzorně staral jak nelépe dovedl a uměl.

Co říct závěrem této úvahy a vzpomínky? Nevím, jak bych to měl vyjádřit. Tyto řádky se mi píší velmi těžce. Snad každý z nás musel zažít a zažil situaci, kdy se musel vyrovnat se ztrátou milované osoby. Vím to podle sebe. Kdyby člověk neměl víru v Boha, to je jediné, co člověku v dané situaci zbude a dobré lidi kolem sebe, tak by musel přijít o rozum. Vím, rány se časem zahojí, u každého jinak, ale přesto někdy bolí. Modleme se za něho a vzpomínejme a obětujme mše sv. To je jediné, co mu můžeme v dané chvíli dát. Chci Vás proto pozvat do naší kapličky na mši sv. dne 21. 12. 2010 v 15.30, kdy bude za Rostíka sloužena mše svatá. Možná se Vám bude moje vzpomínka zdát příliš duchovní, ale já se jinak vyjádřit nedovedu a ani nechci, protože materialistických názorů jsem si užil během svého života dost a jsou mi cizí. Psal jsem ze srdce, tak jak tuto situaci a pohled na život a tím i na posmrtný život vnímám. Dohnala mě k tomu moje celoživotní zkušenost, s kterou jsem se musel vypořádat. My musíme jít dál. Nesmíme ustrnout. S Boží pomocí se snažme všechno, byť i nepříjemné, obrátit v dobro a snažit se žít svůj život v přítomnosti Pána, snažit se o ty dobré vlastnosti, které nám Rostík zanechal na památku, jak jsem o tom psal výše.

„Pane můj, prosím Tě, pomoz mi, nedej mi zahynout. (duševně i duchovně). Opatruj života loďku mou, nedej mi utonout. Když přijde bouře vír, budeš v mé loďce stát, Ty bouře utišíš, s Tebou já půjdu dál. S Tebou je plavba bezpečná, nevede na scestí, s Tebou se života nebojím, propluji úskalím. Když přijde bouře vír, budeš v mé loďce stát, Ty bouře utišíš, s Tebou já půjdu dál.“ Odpočinutí věčné, dej mu, ó Pane a světlo věčné, ať mu svítí, ať odpočívá v pokoji. R. I. P.

Jaroslav Kozel



SPOLEČENSKÉ OKÉNKO

Alespoň jeden týden na rehabilitaci v BRC si ve svém nabitém programu našla na podzim také česká houslistka, zpěvačka a herečka **IVA BITTOVÁ** (*22. 7. 1958, Bruntál). Jsme rádi, že se k nám paní Bittová vrací se stejnou pravidelností, s jakou uskutečňuje své zajímavé projekty. Hned po svém odjezdu z Čeladné například hrála a zpívala vůbec poprvé s filharmonickým tělesem - ve Zlíně a v Ostravě vystoupila s Filharmonií Bohuslava Martinů ze Zlína.

Pokračování na str. 16

Na svém webu (www.bittova.com) o sobě Iva Bitová mimo jiné píše: „Housle se staly mým životním hnacím motorem a důležitým průvodcem mou cestou životem, neboť stejně jako hra na tento úžasný nástroj vyžaduje přísný řád, tak i mé hledání a přístup k práci vyžaduje maximální píli...”

Po sedmnácti letech života v rodinném domě v Lelekovicích u Brna, kde jsem osm let vedla dívčí pěvecký sbor Lelky, jsem se rozhodla dočasně přestěhovat do Spojených států do údolí Hudson Valley ve státě New York, kde v prostředí přírody vznikají nové hudební podněty. Prošla jsem mnoha hudebními žánry, od alternativy přes jazz, rock, klasickou hudbu, včetně hostování v opeře (role Dony Elviry, W. A. Mozart, Don Giovanni). Dodnes se hledá pojmenování mého hudebního jazyka, který je pro mnohé naprosto originální. Mé skladby a kompozice vznikají z podnětu všedního života.

Důležité je ticho a ničím nerušená pozitivní atmosféra, která se do hudby vtiskne. Housle mne provázejí a usměrňují celý můj život, obtížná technická cvičení mi dodávají řád, jistotu, a odhalují mé vnitřní pochybnosti. Jsou zrcadlem mých vnitřních snů a představ, které nesnesou povrchnost. Má komunikace je založena na vibraci a rezonanci zvuku houslí a hlasu. Jejich souznění mne vede k dokonalosti, i když vím, že cesta k ní je nekonečná.“



Přejeme paní Ivě Bittové pevné zdraví a těšíme na další setkání v Čeladné, třeba už v roce 2011!

VŠE NEJLEPŠÍ - BLAHOPŘEJEME!

Dovolujeme si vám oznámit, že tito zaměstnanci a kolegové slaví svá životní výročí:

v prosinci:

DiS. Petra Boháčová - lázně
Stanislava Česlarová - R4
Marie Hrnčířová - RTG
Sylvia Chalupová - R1
Pavčina Kaděrová - R2
Iva Kaňáková - kuchyně
Kateřina Kašparová - R9
Prim. MUDr. Zdeněk Klimeš
Jaroslav Kozel - restaurace
Eva Krzesiewiczová - R2
Andrea Pížová - R7
Zdeňka Šerková - R4
Miluše Šipulová - R1
Michaela Švejdová - lázně
Bc. Jana Bayerová - R4



v lednu 2011:

Jana Bílková - R5
Jiřina Blažková - lázně
Ing. Šárka Carbolová - R9
Kateřina Čuláková - R7

Miluše Davidková - kuchyně
Lenka Dobiášová - R2
Dobroslava Havránková - správa
Jarmila Holušová - kuchyně
Ludmila Horečková - R7
Božena Chýlková - R9
Alena Jančurová - správa
Pavla Jandová - restaurace
Zora Klimšová - R1
Iva Magnusková - třídní prádla
Božena Martiňáková - tel. ústředna
Iveta Matwikowová - R9
Marie Petrová - R7
Renáta Ryzí - lázně
Karla Švarcová - R4
Monika Švarcová - R2
Eva Švrčková - lázně
Lenka Uhlářová - správa
Magda Uhlářová - R7
Eva Žabková - R7

Čeladenská FONTÁNA.

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

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

Adresa redakce: Beskydské rehabilitační centrum, s.r.o., 739 12 Čeladná 42.

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 prosinci 2010 v nákladu 500 výtisků.