



ČELADENSKÁ FONTÁNA

ZPRAVODAJ

REHABILITAČNÍHO CENTRA ČELADNÁ



Foto: Milena Vaculová

02 Ředitel RC Čeladná MUDr. Milan Bajgar:

Pacientům by prospělo srovnání bezplatné péče u nás a v zahraničí

04 Představujeme

jednotlivá oddělení a staniční sestry

10 Josef Konečný

má ve vínku lásku k vodě

14 Víte, ke které generaci patříte?

Pochopení rozdílů pomáhá rozumět

28 Až čas zmírní bolest

Vzpomínka na Petra Anderle

Ředitel RC Čeladná MUDr. Milan Bajgar:

Pacientům by prospělo srovnání bezplatné péče u nás a v zahraničí



Loňský rok byl ve znamení rekonstrukcí a přístavby

V RC Čeladná jsme vloni prožili dobrý rok. Mnohé zlepšujeme, na Polárce jsme provedli rekonstrukci jednolůžkových pokojů, k LD Kněhyně jsme zahájili přístavbu nového křídla budovy s jednolůžkovými pokoji a apartmány.

Letos otevřeme nové křídlo v LD Kněhyně

Naším cílem je mít polovinu lůžkové kapacity v podobě jednolůžkových pokojů a apartmánů. V tomto roce dokončíme rekonstrukci další části lůžkové kapacity v LD Polárka, dokončíme a otevřeme pro naše pacienty nové křídlo v LD Kněhyně.

Vyroste nová Beta a dvě plynové kotelny

Doufám, že se podaří rozestavět budovu „nové Bety“, kterou trochu s nadsázkou pracovně nazýváme „chrám pohybu“. Chceme také postavit dvě nové plynové kotelny a zrušit mnoho let přesluhující kotelnu mobilní. Mám však obavu, že ke změnám a k dokončení naší základní vize „JAK BY MĚLO REHABILITAČNÍ CENTRUM ČELADNÁ VYPADAT“ máme maximálně tento a příští rok. Pak přijdou velké změny. A ty změny jsou nezbytné a budou bolet.

V našem zdravotnictví se obrovsky plýtvá

V českém zdravotnictví se totiž nechováme vůbec rozumně. Uvedu dva příklady. Odborné léčebné ústavy jsou tu proto, aby velmi rychle například po výměně kloubů přijímaly pacienty z nemocnic. Co se ale teď děje? Některá zařízení, aby naplnila své lůžkové kapacity, neposílají pacienty po operacích přímo k nám, ale do nemocnic své sítě, kde je hospitalizují na dalších deset dní. A pak možná k nám nebo do jiného rehabilitačního centra.

Takže pacient je několik dní na oddělení, kde se provedla operace, pak nějakých deset dní na lůžku patřícím do „sítě“ a teprve potom třeba tři týdny u nás v centru.

V zahraničí jdou pacienti často po výměně kloubů okamžitě domů. Určitě si nepřeji, abychom také u nás zavedli tento postup, který je medicínsky pochybný.

Co se ale děje často v našem zdravotnictví, je obrovské plýtvání.

Druhý příklad je zřizování lůžek léčebné rehabilitace přímo v nemocnicích. Nemocnice například zruší oční oddělení a přemění tato lůžka v lůžkové rehabilitační oddělení. Jaké kvality má ale péče o pacienty na takovýchto nově vzniklých „rehabilitačních odděleních“, nikoho zdá se nezajímá. Přinejmenším by to ale mělo zajímat zdravotní pojišťovny. A tak bych mohl dlouze pokračovat.

Srovnání bezplatné péče v Česku a v zahraničí by pacientům prospělo

A velkým tématem jsou i naši pacienti. Pokud jste byli někdy v zahraničí a srovnali si, co nabízíme našim pacientům vlastně „bezplatně“ my, víte, o čem mluvím. A naši pacienti to často naprosto nevidí a zneužívají to. Před několika lety vyhrála volby strana, která slíbila zrušit třicetikorunový poplatek. Nesmyslů v našem zdravotnictví je celá řada a nikdo z politiků se do nutných změn nepouští. Chápu to, jde o to, kdo vyhraje/prohraje volby. Ale o to větší ten náraz do zdi bude.

Tož tak. Švédský stůl našeho zdravotnictví je ještě pořád bohatě prostřený, dobře. Ale proč z toho stolu vyhadujeme tolik jídla do koše? ■



Dole: V přístavbě léčebného domu Polárka jsou nové dvoulůžkové pokoje, jednolůžkové pokoje prošly v roce 2024 rekonstrukcí.

Na protějščí straně: V novém křídle léčebného domu Kněhyně budou jednolůžkové pokoje a apartmány s vlastním sociálním zařízením. Obě budovy propojí spojovací chodba.



Jaké nemoci u nás léčíme

Léčebně rehabilitační péči hrazenou pojišťovnou poskytujeme pacientům s pohybovými, cévními a nervovými nemocemi.

Konkrétně se u nás léčí lidé:

- po ortopedických operacích s použitím kloubních náhrad,
- po úrazech a operacích s traumatickým poškozením měkkých tkání a kostí,
- s osteoporózou, artrózou velkých kloubů,
- s bolestmi zad nebo skoliózou,
- se stavy po cévních mozkových příhodách,
- s roztroušenou sklerózou,
- s polyneuropatií,
- s Parkinsonovou chorobou,
- po operacích srdce (např. aortokoronární angioplastika nebo bypass),
- po infarktu,
- s ischemickou chorobou srdeční a podobně.

Představujeme

jednotlivá oddělení RC Čeladná a jejich staniční sestry

Andrea Anderle Adamová

Tímto článkem pokračujeme v celkem sedmidílném seriálu, ve kterém čtenářům postupně představujeme práci jednotlivých oddělení očima jejich vedoucích, staničních sester. V našem centru jsou, na rozdíl od nemocnic, všechna oddělení rehabilitační, ale přece se od sebe liší. Pro pacienty jsou nejviditelnějším rozlišením léčebné domy, ve kterých působí. V léčebných domech Kněhyně, Dr. May, Dr. Storch II a Polárka je oddělení jen jedno a každé vede jedna staniční sestra. V největším Léčebném domě Dr. Storch I jsou oddělení tři (A, B, C, stejně jako počet hlavních podlaží domu) a tři staniční sestry. O pacienty v LD Ondřejka se starají dvě staniční sestry (oddělení A a C). Všem sedmi položíme tři stejné otázky.

I Kdo je staniční sestra?

Kromě toho, že vede zdravotnický, ošetrovatelský a pomocný personál svého oddělení, pro pacienty je to v první řadě zdravotní sestra, které se dovolají, když si potřebují domluvit termín nástupu, druh ubytování nebo další podrobnosti ke svému pobytu. A tak je to hned po kolegyních v telefonní ústředně první člověk, se kterým se pacienti seznámí ještě před svým nástupem k léčbě.

Tým staničních sester vede **hlavní sestra Zdeňka Kišová, MBA**, která je členkou nejužšího vedení a je přímo podřízena řediteli rehabilitačního centra. Zeptali jsme se jí proto, jaké všechny povinnosti, dovednosti a vlastnosti má mít staniční sestra a co považuje v jejich práci za nejtěžší.

I Co musí umět?

„Staniční sestra obecně musí mít organizační schopnosti a umět plánovat chod oddělení. Zodpovídá za kvalitu ošetrovatelské péče na svém oddělení, do držování BOZP, hygieny – s tím je spojená i kontrolní činnost. Musí mít dobré odborné znalosti. Dbá na hospodárnost – aby například zbytečně neexspirovala léčiva, neplytvalo se zdravotnickým materiálem. Dbá na dodržování etických norem ve vztahu k pacientům i kolektivu.

Důležitá je schopnost udržovat na oddělení přátelské vztahy, ale zároveň si udržet patřičnou autoritu.

Mnohdy musí usměrnit emoce na oddělení, ale zároveň by měla umět se svých pracovníků také zastat. Toto považují asi za nejtěžší na práci staničních sester, protože ona je součástí vedení, ale zároveň nejlíže spolupracuje s jednotlivými pracovníky a s celým kolektivem svého oddělení. Musí mnohdy balancovat mezi oběma stranami, ale musí mít na paměti, že patří k managementu a jejím úkolem je hájit zájem organizace.“

I Co dělá?

Běžně prováděné činnosti: komunikace s pacienty, administrace potřebných údajů v informačním systému, rozpis termínů nástupu pacientů k léčbě, zajišťování obsazenosti jednotlivých pokojů a lůžek, komunikace se zdravotnickým personálem nemocnic při domluvě přímých překladů, vedení a motivování pracovníků svého oddělení, účast na vizitách lékaře oddělení, komunikace s pracovníky oddělení rehabilitace a s vedoucími ostatních úseků, rozpis služeb a směn pracovníků oddělení, sledování stavu léků a jejich objednávání, sledování zásob zdravotnického a úklidového materiálu a jeho objednávání, zajišťování, případně provádění pravidelných školení, zaškolování nových pracovníků, zajišťování revizí, případně oprav zdravotnických přístrojů a zařízení.

V předchozích šesti dílech jsme představili staniční sestry Stanislavu Česlarovou z léčebného domu Polárka (původně R8), Moniku Mladěnkovou z LD Kněhyně (R1), Růženu Rožnovskou z oddělení C v Léčebném domě Dr. Storch I (R2), Annu Hirmanovou z oddělení Dr. Storch I B (původně R4), Marcelu Rygolovou z oddělení Dr. Storch I A (R3) a Evu Malinovou, staniční sestru z Léčebného domu Dr. May (původně R5). Původní označení oddělení velkým R a číslem pochází z doby, kdy byla různá oddělení nemocnice postupně transformována na oddělení rehabilitační. Číslo označuje pořadí, v jakém k této změně na pracovišti došlo. Protože k novému označení jednotlivých oddělení došlo v průběhu roku 2020, uvádíme pro orientaci také původní označení, které si pamatuje velký počet zaměstnanců i našich pacientů.

Všechna dosud vydaná čísla jsou k dispozici v archivu na www.rcceladna.cz/casopis-celadenska-fontana.

Díl sedmý a poslední

Anna Mičková:

Požadavky na ubytování v jednolůžkových pokojích jsou stále častější



Anna Mičková ukončila studium na Střední zdravotnické škole v Olomouci v oboru všeobecná sestra v roce 1986. Po maturitě začala pracovat na neurologickém oddělení Fakultní nemocnice Olomouc a po jednom roce přešla tamtéž na oddělení ARO.

V roce 1988 nastoupila na interní oddělení Nemocnice Čeladná. Po mateřské dovolené se v roce 1998 vrátila a nastoupila na gynekologické oddělení. Od roku 2006 pracovala na pozici staniční sestry postupně v léčebných domech Polárka, Dr. May (ještě před rekonstrukcí) a Kněhyně.

V listopadu 2011 byla pověřena vedením nově otevřeného léčebného domu Golf, který byl v provozu až do 11. srpna 2020. Ten den proběhlo náročné přestěhování kompletního vybavení celého oddělení i pacientů do nově postaveného Léčebného domu Dr. Storch II. Na období v LD Golf vzpomíná velmi ráda a domnívá se, že nejen ona.

1) Co Vám v práci dělá největší radost?

V práci mi největší radost dělá klidná a vyrovnaná atmosféra a spokojení pacienti, kteří si váží našeho poslání. Na oddělení se snažíme navzájem si vycházet vstříc a pomáhat si, bez úzké spolupráce všech složek by nám to moc nefungovalo. I když, jak se říká, každý den sluníčko nesvítlí.

Skladba pacientů je různá. Požadavky na ubytování v jednolůžkových pokojích jsou stále častější, a proto lidé často čekají i tři měsíce na umístění – mnohdy nelze ani upřednostnit pacienty, kteří jsou v pracovní neschopnosti. Máme spoustu vděčných pacientů, kteří se k nám rádi a opakovaně vracejí. Víím, že na každém oddělení přibývá i těch problematických, se kterými bývá psychicky velice

náročná komunikace. Ve většině případů se přesto daří nepříjemné situace dobře zvládat. Také z tohoto důvodu si velice vážím práce všech kolegyní a kolegů.

2) Co je nejtěžší na práci staniční sestry?

V předchozích dílech seriálu o mých kolegyních staničních sestrách již bylo řečeno zcela

výstižně, čím vším se zabýváme a jak náročná je naše práce.

Na svém oddělení Dr. Storch II vnímám náročnost hlavně v tom, že denně odpovídám na spoustu telefonických dotazů, týkajících se informací o ubytování, termínech nástupu a zajištění rehabilitačního pobytu po operaci. Jsme nejnovější a nejmodernější budova a z toho důvodu je o ubytování v LD Dr. Storch II největší zájem.

Nová budova LD Dr. Storch II byla dokončena v srpnu 2020. V prvním patře jsou pracoviště sester a lékařská ordinace. Pokoje pacientů jsou ve čtyřech podlažích, samozřejmě je výtah. Vpravo je vidět spojovací chodbu do Léčebného domu Dr. Storch I, kam pacienti docházejí na všechny procedury a do jídelny.



Ani vyšší doplatky mnohdy nehrají roli. Dnes jsou lidé všeobecně náročnější, vyžadují soukromí, často pracují i v průběhu pobytu, a proto chtějí ubytování v jednolůžkových pokojích. Skoro každý máme někoho blízkého, kterého bychom chtěli ubytovat v této budově a v jednolůžkovém pokoji, a k tomu se přidávají VIP pacienti. To je potom moje hlavní práce vše sladit, abych alespoň přibližně vyhověla požadovanému termínu a ubytování, a to nejlépe – jak říkáme s kolegyněmi – „s výhledem na moře“ (rozuměj slunná strana budovy).

3) V čem se Vaše oddělení odlišuje od ostatních?

Na co jste hrdá?

Tento léčebný dům je co do velikosti a počtu pacientů zatím největším oddělením RC Čeladná. Máme 24 jednolůžkových pokojů, 13 dvoulůžkových a 4 apartmány. Budova je velice rozsáhlá a to pocítují jak pracovníci úklidu, tak ošetřovatelky, které během služby nachodí denně i několik kilometrů. Sestry mám na denní směně dvě, každá se stará o svoje pacienty. V oddělení pracují dvě lékařky, MUDr. Michaela Plucnarová ošetřuje 45 pacientů a MUDr. Renata Vítková pacienty ubytované v apartmánech.

Jsem hrdá na všechny, kteří svou práci výborně zvládají. ■





Fotografie na této dvoustraně ukazují radost „děvčat ze Storchu II“ ze společných výletů do Zbrašovských aragonitových jeskyní, na Svatý Hostýn nebo do Štramberka. Na bowling se sešly při vánočním večírku ve frýdlantské Harcovně.



Dovětek ke všem sedmi dílům seriálu: Milí čtenáři, při představování jednotlivých oddělení RC Čeladná očima jejich vedoucích, staničních sester, jsme se ptali na to, čím se od sebe odlišují. Původně nezamýšleným důsledkem je zároveň „vyzdvížení pokladu“, protože jsme popsali také to, co personál jednotlivých oddělení spojuje. Je to jednoznačně chuť trávit společně volný čas. Samozřejmě že se nikdy nemůže sejít celý pracovní kolektiv, protože někteří pracují v nepřetržitém provozu nebo na směny, ale základ dobrých vztahů na pracovišti je takto pevně položen. Navíc prostředí, ve kterém žijeme, k tomu přímo vybízí. Buďme za oboje vděční! ►



Nahoře: Při pohledu z výšky na novou i původní budovu Léčebných domů Dr. Storch I a II teprve vynikne, v jak krásném podhorském prostředí se areál rehabilitačního centra nachází. **Dole:** Dvoulůžkové pokoje v LD Dr. Storch II jsou prostorné a pohodlné. Každý pokoj má terasu nebo balkon a vlastní sociální zařízení. ■



Jak jste se v té situaci cítili?

Workshop „Komunikace s klienty a psychohygienu“ byl šitý na míru zdravotníkům RC Čeladná

Andrea Anderle Adamová

Letos vedení centra nabídlo účast na komunikačním workshopu kolegyním a kolegům ze zdravotnických profesí. V celkem šesti jednodenních seminářích se od ledna do dubna postupně vystřídalo na 120 pracovníků. V bezpečném prostředí menších skupin do 20 osob se lektorka a konzultantka Dobroslava Stránská zaměřila na psychohygienu a komunikaci.



Je známo, že naše emoční reakce, tedy to, jak se v určité situaci cítíme, je rychlejší než její racionální vyhodnocení. To samozřejmě platí i v případě komunikace s druhým člověkem, a tak uvědomění si vlastních pocitů je dobrý základ pro následnou racionální reakci. Proto se lektorka na pocity účastníků opakovaně ptala. Například v situacích, ve kterých „předehrávala“ různé typy komunikačních postojů s jejich typickými neverbálními a slovními projevy. Jedním z praktických úkolů účastníků bylo následně tyto typy popsat. Pracovali přitom v několika skupinkách složených ze zaměstnanců v různých pracovních pozicích, a tak vznikly spontánní tvořivé duševní dílny (fotografie vpravo) se stmelujícím vlivem na účastníky.



Samozřejmě že s pacientem, který „je v pohodě“, bychom se domluvili snadno. Pacienti ale určitou míru nepohody zažívají, ať vychází z bolestivého pooperačního stavu, nebo z nervozity v neznámém prostředí či z očekávání, co se s nimi bude dít.

Proto byl workshop koncipován s cílem podpořit zdravé asertivní jednání s klienty a s jejich příbuznými, posilovat komunikaci zmírňující agresi a trénovat v bezpečném prostředí komunikaci s „náročnými“ komunikačními partnery. Došlo i na postupy nutné psychohygieny a prevenci syndromu vyhoření, kterému pracovníci v pomáhajících profesích často musí čelit. Byl to užitečně strávený den. ■



Josef Konečný má ve vínku lásku k vodě

Andrea Anderle Adamová

Pepu Konečného znám odjakživa. No, docela pravda to není, ale abych mohla uvést nějaké konkrétní datum, musela jsem zapátrat hodně hluboko v archivu fotografií rehabilitačního centra i Okrašlovacího spolku Rozhledna. Patřil totiž téměř od založení Galerie Lara k těm, kteří nám prostřednictvím svých fotografií i videí pomáhali dokumentovat výstavy, jejich vernisáže a další kulturní akce.



Listopad 2015: Josef Konečný fotografoval na křtu knihy *O lidech v Beskydech I* v restauraci Prosper Golf Resortu. Vlevo za ním další z fotografů Petr Pazdírek. Oba zachytila Stanislava Slováková. Jejich snímky doprovázejí všechny beskydské knihy Petra Anderle.

A také se už do první „beskydské knihy“ Petra Anderle *Cestami lesními od Lysé až po Radhošť* dostaly jeho snímky. Stal se od samého začátku jedním z kmenových fotografů, kteří obětavě pomáhali dotvářet vizuální podobu těchto knih. Někdy fotografoval na objednávku autora, když hledal u horské cesty téměř zapomenutý pomníček nějakého lesníka, jindy v terénu pátral po stopách bývalé sklářské huti. Často se v knihách objevují jeho fotografie řek a potoků. Ne náhodně, protože o sobě říká, že datum narození ve znamení Ryb mu dalo do vínku lásku k vodě a hlavně k vodopádům, které fotografuje u nás i v zahraničí.

Když mi na Facebooku vyskočila jeho taneční fotografie s medvědem v Polariu, věděla jsem, že je znovu naším pacientem a konečně nám vyjde čas i na popovídání. Je to muž mnoha zájmů, a tak mě potěšilo, že byl tak laskav a souhlasil s rozhovorem pro čtenáře Fontány.

Pepo, vzpomeneš si, kolikrát jsi byl u nás na rehabilitaci a kdy jsi přijel poprvé? (Podle našich záznamů to bylo od roku 2010 do letoška osmkrát.)

Poprvé jsem sem přijel po operaci páteře, tuším, v roce 2010. Rehabilitace mi moc pomohla, a tak už jsem poté jezdil najisto, když jsem měl potíže s ramenem a teď zase s bederní páteří. Vždycky jste mi pomohli, aby tělo zas fungovalo tak, jak má. Personál, lékaři, fyzioterapeuti byli vždycky vstřícní, milí, usměvaví. Vaří se tu stále výborně a děkuji také za úklid, pokoje jsou vzorně čisté. Čeladná je krásná, a také proto se sem rád vracím.

Jak ses o rehabilitačním centru v Čeladné dozvěděl?

Jejda, to už je dávno (usmívá se), pokud si ale vzpomínám, po druhé rehabilitaci se situace s mými zády pohnula kupředu jen částečně. Mám skvělého neurologa, který mi Čeladnou doporučil, zajel jsem se sem podívat a od té doby už jinam nejezdím.

Vystřídal jsi několik léčebných domů, letos jsi ubytovaný na Ondřejce. Můžeš srovnávat?

Myslím, že všechny léčebné domy mají něco do sebe, v konečné fázi je to asi jedno. Pamatuji si, když jsem ještě byl v LD Golf, jediná nevýhoda byla, že byl od hlavního areálu centra trochu daleko na chůzi.

Pomůžeš mi se vzpomínkou, při jaké příležitosti jsme se my dva poprvé potkali?

Myslím, že to bylo při vernisáži. Byl jsem u vás jako pacient a šel jsem se do Galerie Lara na ni podívat. Nafotil jsem několik fotek, a protože při ní vystupovali bubeníci, natočil jsem také krátké video. A tak začala naše spolupráce. Nahrál jsem pak také bubnování se Světluškou ve vestibulu LD Dr. Storch a skupinku pacientů v LD Golf.

Už si vzpomínám. Byla to vernisáž výstavy kreseb mandal v prosinci 2012. Připravili jsme si na ni bubenické vystoupení, teprve naše druhé veřejné. Na bubínky si pak s námi zahráli i pacienti, kteří se přišli na vernisáž podívat. Tu nahrávku jsem našla, ale na náš kanál YouTube jsme dali až ty další dvě. A představ si, že těmto videím každoročně pár zhlédnutí přibude. V roce 2013 vyšla kniha *Cestami lesními od Lysé až po Radhošť* a tam už jsou tvoje fotografie...



Srpen 2024: Letní osvěžení. Foto: Josef Konečný

Ano, nabídl jsem se, že vyfotografuji, co bude třeba. A už jsme se domluvili, že snímky z Beskyd vystavím v Galerii Lara. Moje první výstava *Beskydy* zde byla v roce 2015, Petr mi ji tehdy úžasně uvedl a navíc na vernisáž přišla paní Pavla Rechtenbergová, vyhlášená frýdlantská fotografka. To mi udělalo velkou radost. Na podzim 2015 jsem fotografoval na křtu knihy *O lidech v Beskydech I*. Nechce se mi věřit, že letos to bude deset let.

Ten křest se konal v restauraci Prosper Golf Clubu a další naše fotografka Stáňa Slováková tě zachytila při práci. A pak přišly další výstavy u nás a myslím, že jsi několikrát vystavoval i v Krevním centru v ostravské fakultní nemocnici, je to tak?

V Galerii Lara jsem na další výstavě *Vodní zákoutí* v roce 2020 představil fotografie z Norska, Beskyd a Jeseníků. Bohužel výstava *Voda kouzelná* v roce 2021

byla v době covidu, ale aspoň jsme ji prodloužili, když se zákazy uvolnily. V Krevním centru to bylo myslím třikrát, pak ještě dvakrát v Městském domě v Karviné. Momentálně mě bederní a krční páteř zlobí natolik, že jsem musel některé příjemné aktivity omezit.

Nevím jak ty, ale já považuji za nejpuvedenější setkání na křtu knihy *O lidech v Beskydech III* v roce 2018. O účast byl velký zájem, návštěvníci zaplnili do posledního místečka kongresovou halu Prosper Golf Clubu a ještě jsme museli přidávat další židle. Oblečení jsme byli v duchu první republiky, protože se slavilo sté výročí jejího vzniku. Společnou fotografii v kostýmech jsi pořídil ty. Pamatuješ?

To se nedá zapomenout (usmívá se). V té době už jsem i spoustu lidí spolupracujících na knihách znal osobně. Třetí kniha byla, řekl bych, po stránce křtu „megaakce“. Úžasná, skvělá.

Ještě mám pro tebe jeden snímek z archivu Rozhledny. Je od fotografa Petra Pazdírká ze křtu knihy *Hajní a hájenky Beskyd* v prosinci 2021. Ten se kvůli covidu musel uskutečnit v menším prostoru, a tak jsme ho uspořádali ve vestibulu obecního úřadu. A tys byl opět v akci...

Když jsem tuhle fotku po dlouhé době znovu uviděl, spousta lidí měla roušky, měl jsem z toho taky obavu, ale tlačil jsem se, kam to jen šlo. Nakonec mít dobrou fotografii, na to musí být i maličko „ramena“. (Snímek je na str. 34.)

Ted' mě napadá, jestli tvoje láska k vodě nakonec nesouvisí i s tím, že jsi dobrovolný hasič. Co ty na to? Co tě vlastně k hasičům přivedlo?

Dobrovolným hasičem jsem dlouho, řekl bych od první třídy, a hasičskému sportu se věnuji srdcem i duší. Staral jsem se několik let také o hasičskou mládež. A momentálně se věnuji prevenci.



Srpen 2017: Norské panorama. Foto: Josef Konečný

Jako dítě jsem hrával také fotbal, nešlo to ale skloubit dohromady, závody i zápasy se navzájem časově kryly. Nakonec i moje dlouholeté povolání ve vodárenské společnosti OVAK o tom svědčí. I když tam pracuji jako elektro údržbář. Je to zajímavá a pestrá práce, jsem stále někde v pohybu. Od mládí jsem zvyklý sportovat, a tak pohyb k životu potřebuji.

Můžeš prozradit, kdy jsi začal fotografovat a jaké fotoaparáty jsi během času používal?

S focením jsem začal už v době, když byly moje dcery malé, ale byly to jen takové momentky. Moc jsem o focení nevěděl. Pak jsem si pořídil videokameru v přesvědčení, že pohyblivý obraz je daleko lepší. Ale nebylo tomu tak.

Pak nastala změna. Pamatuji si, že můj první vlastní fotoaparát byl Zenit TTL12, na tu dobu výborný stroj, i expozimetr už měl zabudovaný v těle přístroje. Následovala Praktica, pak už jen samé Nikony, D7000, D7200, D810. Poslední

dva používám dodnes. Mít dva má velkou výhodu, nemusím stále měnit objektivy. Aktivně jsem začal fotit kolem roku 2009.

Milý Pepo, děkuji ti za rozhovor a přeji ti co nejpevnější zdraví. ■

Josef Konečný (* 1966)

se narodil v Ostravě a žije v Ostravě-Hošťálkovicích. Kromě fotografování vody a hasičských sportů má rád hory, rád lyžuje a jezdí na kole.



Jak šel čas. **Vlevo:** Září 2015 – S fotografkou Pavlou Rechtenbergovou při vernisáži svojí první výstavy „Beskydy“ v Galerii Lara. Listopad 2018 – Na křtu knihy O lidech v Beskydech III v kongresové hale Prosper Golf Resortu s fotografem Petrem Pazdírkem. **Vpravo:** Březen 2025 – S medvědem v Polariu při posledním rehabilitačním pobytu.



Květen 2020: Horní tok Čeladenky. Foto: Josef Konečný



Listopad 2018: Ze křtu knihy Petra Anderle O lidech v Beskydech III, který se konal v kongresové hale Prosper Golf Resortu. Kostýmy byly vzpomínkou na 100. výročí vzniku republiky. Foto: Josef Konečný

Víte, ke které generaci patříte?

Pochopení rozdílů mezi generacemi vám může pomoci porozumět „těm druhým“ i sobě

Andrea Anderle Adamová

Pojmem generace se označuje velká skupina lidí, kteří se narodili v určitém časovém období. Je to zjednodušující pojem, který slouží k pochopení fungování společnosti. Umožňuje stanovit převládající charakteristické rysy osobnosti lidí, kteří sdílejí ve svém formativním období (raná dospělost do zhruba 30 let věku) zásadní události, a pojí je proto dobově podmíněný styl života a způsob myšlení. Existuje také něco, co spojuje příslušníky různých generací?



Je zřejmé, že podobný styl života a způsob myšlení charakterizuje příslušníky stejné generace bez ohledu na to, zda pocházejí z různých socioekonomických poměrů (například zda vyrůstali ve městě, nebo na venkově, zda jejich rodiče byli dělníci, nebo vysokoškoláci apod.). Generace přitom není pojem ostrý, příslušnost do stejné generace je relativní a je závislá na kontextu. Už Sokrates si stěžoval, že nová generace je v mnoha ohledech horší než jeho vrstevníci, a v průběhu času v různých společnostech najdeme mnohokrát podobný názor. Ti z nastupující generace se zase často dívají na své předchůdce jako na ty, kteří jim nemají co dát, protože jsou „staří“. Na druhou stranu porozumění, pochopení a tolerance k převládajícím rysům osobnosti a chování členů jiných generací, než do které patříme my sami, může přispět k větší soudržnosti celé společnosti, pomoci ke snížení mezigeneračního napětí na únosnou míru a k ochotě sdílet vlastní hodnoty. A to je mimořádně důležité v dnešní době, která zdůrazňuje spíše rozdíly než to, co nás spojuje.

Tři kresby Vladimíra Renčína pocházejí ze souboru pohlednic „Výstava do kapsy III“ vydavatelství Pressfoto z roku 1967.

I Pět generací současně

Doba prvních dekád 21. století je mimořádná v tom, že současně – ve stejném prostoru a čase – žijí příslušníci pěti generací, i když je samozřejmě každý jedinec v jiné fázi svého životního cyklu. Je to dáno tím, že v období po druhé světové válce se průběžně zvyšuje průměrná délka života mužů i žen a zároveň dochází ke zrychlování technologického vývoje. Právě technologický pokrok a zrychlení zásadně mění styl života a myšlení dalších dospívajících, které si přenášejí do dospělého života. Tím utvářejí charakteristické rysy svojí generace. Zatímco první poválečná generace pokrývá zhruba dvacetileté období, následující čtyři už tvoří cykly zhruba pouze po patnácti letech. K porozumění „těm druhým“ nám může pomoci například snaha uvědomit si podmínky, do kterých se narodili a které utvářejí jejich životní zkušenosti a názory. Prozkoumáním těchto pěti generací se zároveň můžeme dozvědět také něco sami o sobě.

Jaké názvy se pro příslušníky pěti generací po druhé světové válce používají? Poválečná generace se označuje pojmem Baby Boomers (lidé narození v letech 1946–1965 v době populační exploze), následuje generace X (1966–1980, v Česku označovaná jako Husákovy děti), generace Y (1981–1995, mileniálové, Havlovy děti), generace Z (1995–2010, zoomers, sněhové vločky) a zatím poslední generace je označována jako Alfa (2011 a dále, áčkaři). Pojďme se postupně podívat na některé události a podmínky, které životy těchto lidí ovlivnily.

I Baby Boomers

Generace Baby Boomers (dále jen BB) je spojena s poválečným vývojem, obdobím vzrůstající porodnosti, ekonomické prosperity a relativního bezpečí mezi lety 1946 až 1965. Výraz „Baby Boomer“ je převzat z anglických výrazů „baby“ = dítě a „boom“

= výrazný nárůst. V češtině se baby boom označuje pojmem populační exploze nebo se nepřekládá. Popisuje výrazný nárůst počtu narozených dětí v období po druhé světové válce. Výraz se původně objevil v USA. Ve světě se začíná bojovat proti konvencím, přichází sexuální revoluce a hippies, vyznávající lásku a mír. Začíná studená válka, probíhají závody v jaderném zbrojení a první lidé se dostávají do vesmíru. (Poznámka: Ve slovníku dnešních mladých lidí je výraz boomer spojován s někým, kdo je absolutně „mimo“.)

Ekonomická a společenská situace v Československu: Velká očekávání, která se nenaplnila hned dvakrát. Třetí Československá republika označuje politický systém poválečného období Československa v letech 1945–1948, který je nejčastěji označován jako řízená demokracie. Československo je brzy definitivně pod vládou komunistické strany (1948). Vládnoucí garnitura si uvědomuje, že politická stabilita systému závisí na prosperitě občanů. Společnost postupně přechází od poválečného nedostatku ke konzumu. Jsou zrušeny potravinové lístky na chleba, mouku, pečivo a brambory (1949). Lidé přicházejí o úspory měnovou reformou (1953), dochází k vyvlastňování a kolektivizaci v zemědělství. V 50. letech roste vliv stalinismu a dochází k pronásledování odpůrců režimu, kteří jsou v lepším případě ve vězení nebo v pracovních táborech. Postupně se rozšiřují města, modernizují domácnosti, zavádí se masová výroba potravin. Přichází televize.

V 60. letech nastává uvolnění, objevuje se slogan *Socialismus s lidskou tváří*, který odkazuje k reformnímu programu demokratického socialismu (jaro 1968). Dochází ke kulturnímu uvolnění, pro mladé nastávají změny v kultuře (vznik divadla Semafor, začíná vycházet časopis Mladý svět, v roce 1962 startuje první ročník ankety Zlatý Slavík). Naděje Pražského jara jsou násilně potlačeny vojenskou silou a okupací (srpen 1968). Okupace skončí až v roce 1989, respektive o dva roky později odchodem posledních sovětských vojáků. Demokratický vývoj je zastaven. Sedmdesátá léta jsou dobou „normalizace“, která je oficiálním zdůvodněním represivních opatření, jako jsou čistky v komunistické straně, propouštění ze zaměstnání, obnovení cenzury, zrušení mnoha zájmových a politických sdružení, organizací, spolků apod. Vedoucí úlohu ve společnosti zaujímají členové dělnické třídy a rolníků, intelektuálové jsou zatlačeni do pozadí. Aktivní odpůrci režimu jsou pronásledováni, vězněni, mohou pracovat pouze jako pomocní dělníci (topiči apod.), někteří jsou přinuceni k emigraci.

Práce a rysy osobnosti: Na rozdíl od západních BB chodí v Československu oba partneři z ekonomických důvodů do práce. Materiální zajištění je pro ně zásadní kvůli předchozímu nedostatku za války, který prožívali jejich rodiče. Po válce budují nový svět a tvrdá práce je pro ně samozřejmostí. Jsou svědomití,



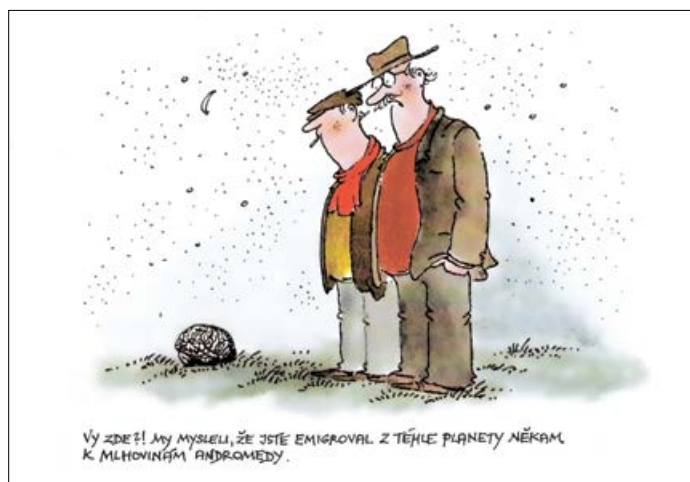
loajální, respektují autority a potřebují jistoty. Na počátku 70. let jsou dospělí vystaveni morálnímu a existenčnímu dilematu – musí zaujmout postoj ke vstupu vojsk a zajistit si budoucnost. Je to první generace, pro kterou je možnost studovat nebo získat pracovní pozici odměnou za vyjádřenou ochotu se „normalizovat“.

Vztahy: V sociologii se pro období normalizace používá termín *privatismus* – uzavření do soukromí. Hlavní jsou přátelé a rodina. Lidé jsou zvyklí, že ne vždycky bylo a je všechno, pomáhají si se sousedy. V pátek se vylidňují města, rozvíjí se chalupářství a chatařství.

Rodina a děti: Počet uzavíraných sňatků je extrémní kolem 20. roku života, jen 5 % žen nemá děti.

Děti jsou převážně plánované a jen 4 % se jich rodí mimo rodinu.

Výchova a vzdělávání: Uplatňuje se kolektivistická výchova dětí a existuje silná propaganda ve škole i mimo školu. Vzdělání má jinou roli než dnes, výběr profese probíhá podle toho, jak dobře si lze neoficiálně vydělat nabídkou služeb nebo výměnou nedostatečného zboží. Pro BB neplatí zkušenost jejich rodičů, že to, co se naučili do 30, jim bude stačit celý další život. Až na výjimky nemohou cestovat do západní Evropy, pouze do spřátelených socialistických zemí.



I Generace X

Generaci X se také říká Husákovy děti a je označována jako generace protikladů. Její příslušníci se narodili mezi lety 1965–1980 v tuhém socialistickém režimu, ale v 90. letech, tedy v pubertě a v rané dospělosti, už zažívají svobodu se vším, co přináší i bere. Hledají své místo ve společnosti. Nejprve je u moci tuhý totalitní režim a poté nastává komplikovaná svoboda s nepřeborným množstvím možností bez nápovědy.

Ekonomická a společenská situace: V 70. letech studená válka nabývá na intenzitě, zbrojí obě strany – socialistická i kapitalistická. Je povinná dvouletá základní vojenská služba, které se dá vyhnout jen podvodem. Po potlačení vlny svobody nastupuje smutek a deziluze, zdá se, že komunismus tu bude už napořád. Šedé, normalizované a nesvobodné prostředí totality. Chybí idealismus, všechny ideály se ukazují jako problematické. Systém je ekonomicky velmi stabilní, oficiálně neexistuje nezaměstnanost. Informace jsou cenzurovány. Příležitosti, jak se v životě realizovat, jsou omezené. (Jednou z nich je chalupaření a kutilství všeho druhu.)

Rok 1989 znamená zásadní geopolitický moment. V listopadu přichází sametová revoluce a v řízení státu je postupně nastavován demokratický systém. Končí studená válka. Přichází svoboda, bipolární svět se rozpadá a otevírá se možnost světa jiného, lepšího, kapitalistického. Otevírají se hranice a s tím možnost cestovat, vybrat si školu, zaměstnání, jezdit na brigády do zahraničí. Lze poslouchat jinou hudbu, sledovat jiné filmy. Přicházejí ale i hrozby, jako jsou drogy, pohlavní choroby, pornografie, prostituce. Přestávají platit staré hodnoty a nové ještě nejsou vytvořeny. Nelze se už orientovat na jistoty – každý může žít, jak chce, ale nikdo neříká, co je správně. Husákovy děti jsou v lepší ekonomické situaci a zpravidla mají o dost více peněz než jejich rodiče ve stejném věku.

Práce a rysy osobnosti: Od předchozí generace se odlišují pesimistickým pohledem na svět. Do roku 1989 nejsou ve společnosti podmínky k dosažení duševní harmonie. Jejím předpokladem je, že člověk myslí, mluví a koná ve shodě. Co se říká doma, neříká se jinde, a co říká paní učitelka, nemusí být pravda. Lepší je nevyčínat. Chybí jistota, sebevědomí, schopnost se prosadit. Lidé se vnitřně staví proti režimu. Velice rozšířené je úsloví „kdo neokrádá stát, okrádá rodinu“. Krádeže, neodvádění 100% práce a zneužívání pracovní doby k jiným činnostem jsou důvodem ke chlubení.

V 90. letech se překotně rozvíjí podnikání a pracovní aktivity jsou náročné na čas. Ti z generace nejmladší vyrůstají s osobním počítačem a z technicky zaměřených se později stávají první IT specialisté. Důraz se nově klade na individualitu a ochotu učit se nové věci. Vznikají nové profese a některé zanikají,

dochází k propouštění. Řada lidí přechází do jiné pracovní oblasti a je potřeba pro to hodně udělat. Lidé mají možnost se realizovat skrze práci, která je pro všechny významným prvkem sebedefinování.

Vztahy: V období totality jsou omezené na rodinu, spolužáky, úzký okruh přátel často spojený se zájmovou činností. Lidé se nezajímají o společnost a stát. Vhodné je být hodný, přátelský, vyplatí se pomáhat, ale zároveň nevyčínat a myslet si svoje.

Rodina a děti: Totalitní stát podporuje rodiny ve snaze omezit angažování ve společenské sféře.

Rodičovství je zvýhodněné bezúročnými půjčkami, snižováním dluhu po narození dítěte a zvýšením mateřských příspěvků. Na periferiích měst se na šedivých sídlištích buduje panelákové bydlení, které je relativně dostupné a levné.

Od poloviny 90. let dochází k „odkládání rodičovství“, 40 % dětí se rodí mimo manželství. Rozvod přestává být stigma, relativně normální je žít spolu bez sňatku nebo „single“, přibývá stejnopohlavních párů.

Svým dětem chtějí lidé z generace X dát volnost a přesvědčení, že můžou dokázat, co chtějí, když se budou snažit.

Výchova a vzdělávání: Jsou to silné populační ročníky. V 70. letech se staví velké základní školy (někde se kvůli malé kapacitě škol vyučuje na směny). O možnosti studia rozhoduje třídní příslušnost, v pořádku to mají funkcionáři vládnoucí komunistické strany. Pracovní zařazení po studiu se až do nástupu do důchodu nemusí měnit. Vzdělání se nepromítá do mezd, nejsou velké platové rozdíly mezi středoškolsky a vysokoškolsky vzdělanými.

I Generace Y

Generaci Y tvoří lidé narození mezi lety 1981 a 1995. Dospívají na přelomu milénia, proto se pro ně vžilo také označení mileniálové. S novými technologiemi si rozumí a svobodu berou jako samozřejmost.

Ekonomická a společenská situace: Svět se zmenšuje. Nastupuje globalizace, běžný je internet, mobilní a později chytrý telefon. Lidé využívají všech možností a mohou svobodně cestovat, učit se cizí jazyky. Šíří se optimismus podpořený americkým snem (v Praze se otevírá první rychlé občerstvení McDonald's). Televize vysílá první zahraniční programy – seriály Dallas, Beverly Hills 90210, pro děti je Kouzelná školka. V době dospívání mají zástupci generace Y svět lineární a geopoliticky přehledný, ale za ekonomické krize se tato jistota hroutí. Každý druhý absolvent SŠ začíná pobíráním dávek na úřadu práce. Jsou první globální generací, děti se nemohou poučit ze zkušenosti svých rodičů, protože svět je jinde. V blízké budoucnosti budou tvořit 75 % globální

pracovní síly, jejich vliv na rozhodování se výrazně zvýší a převzou většinu pracovního trhu. Probouzí se u nich snaha zanechat planetu lepší.

Práce a rysy osobnosti: Mají vyšší kompetence v oblasti digitálních technologií než jejich rodiče.

Hodně jich pracuje v technických expertních profesích, často v IT (informační technologie). Mají větší sebevědomí, vyšší dávku drzosti a vlažnější vztah k tradicím. Svobodu vnímají jako silnou hodnotu, kterou ale berou jako samozřejmost. Vyžadují vyšší životní úroveň a dostatek času pro osobní život.

Až když začnou pracovat, zjišťují, že jejich přesvědčení „když se budu dostatečně snažit, získám všechno, co jsem kdy chtěl/chtěla“ není reálné. Práce je pro ně jen prostředkem, jak vydělat peníze, o které se nebojí si říct. Chtějí volnější pracovní dobu, vyvážený poměr mezi prací a volným časem, upřednostňují zábavu (objevuje se pojem work-life balance – vyvážení času na práci a na běžný život). Neženou se tolik za služebním postupem. Už se nechtějí obětovat práci a dát jí všechno, jako to dělali jejich rodiče. Nepotřebují mít práci spojenou s jistotou a zabezpečením. Dovedou si představit svět, ve kterém nepracují.

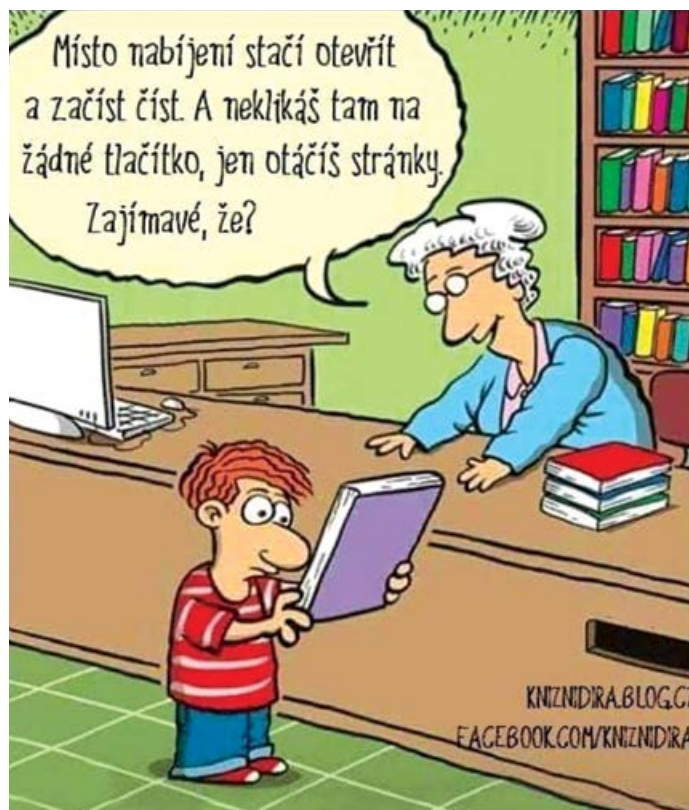
Vztahy: Mileniálové mají štěstí, že formativní roky dospívání žijí bez sociálních sítí. Nástup Facebooku a Instagramu zažívají až v pozdější pubertě, a proto mají rozumné mentální zdraví vybudované v interakci „naživo“ s vrstevníky. Venku si ještě hráli na průlezkách, které se později zrušily kvůli bezpečnosti. Největší konflikty s rodiči mají v oblasti vkusu (oblečení, hudba). První mobilní telefony mají kapacitu 10 esemesek (milostné zprávy se přepisují do speciálních notýsků).

Výchova a vzdělávání: První notebook mají na střední škole. Technologie se mění rychlým tempem a prohlubuje se tím mezigenerační propast. Lidé z generace Y mají k dispozici mnohem větší objem informací, informace nejsou vzácné. Začíná se měnit pozice učitele jako nositele znalostí a moudrosti v roli průvodce světem informací a pomocníka k rozpoznávání jejich hodnoty a důvěryhodnosti. Po vstupu republiky do Evropské unie (2004) mají mileniálové jako studenti spoustu možností vyjíždět do zahraničí v programu Erasmus.

Rodina a děti: V jejich generaci je dvojnásobný počet svobodných žen než v generaci předchozí.

Neexistuje tlak na to mít děti, klesá počet sňatků. Lidé si chtějí užívat, a tak cestují a studují co nejdéle, prodlužují trajektorii zakládání rodiny. V tom jim ostatně brání také jejich ekonomická situace.

Jejich ideálem je vlastní bydlení a chtějí si při výchově potomstva zachovat předchozí standard. Dítě je pro ně důležitá emocionální hodnota. Podoba rodiny je rozrůzněná, vztahy se často se rozpadají, vznikají



nové „patchwork“ rodiny, kam si oba partneři přivádějí potomky z předchozích vztahů a další mají spolu.

I Generace Z

Jako generace Z nebo také „zoomers“ se označují lidé narození zhruba mezi roky 1995 a 2010. Užívá se pro ně také pojmenování globální generace nebo sněhové vločky jako vyjádření jejich individuality a křehkosti, citlivosti na kritiku a jiný názor. Stejně jako předešlé generace mají i oni své specifické kulturní reference, které se propisují do jazyka. Kvůli rychlým změnám a výraznému vlivu angličtiny je pro ostatní komplikované s nimi držet krok a rozumět jejich řeči. Do češtiny vkládají termíny z angličtiny nebo slova odvozená od pojmů slangové řeči.

Ekonomická a společenská situace: Zoomeri vyrůstají v online světě. Zažívají celosvětovou finanční, klimatickou a geopolitickou krizi, terorismus a blízkost války. Postihuje je pandemická krize, která jim 2 až 3 roky upírá možnost socializace „tváří v tvář“. To vše přináší úplnou změnu paradigmatu. Pojmy tradice a národ ztrácejí význam. Vše reálné má v jejich světě také virtuální ekvivalent. Vyrůstají v pohodlí. Plně se jich dotkne automatizace a robotizace a je možné, že jimi vystudovaný obor a profese úplně zanikne nebo se od základu změní.

Práce a rysy osobnosti: Jejich pracovní kariéra bude muset být velmi dlouhá kvůli prodlužujícímu se věku odchodu do penze. V práci požadují dobré finanční ohodnocení. Velmi jim vadí stres a trpí, pokud v zaměstnání nenacházejí přidanou hodnotu. Nevrhají

se do manažerských rolí. Kriticky nahlíží předchozí postupy a nechtějí dělat věci tak, jak se dělávaly dřív. Oceňují různorodost a autentičnost.

Jsou sebevědomí a zajímají se o druhé, chtějí mít maximální kontrolu nad osobním a pracovním životem. Silně vnímají změny a hodně si všímají věcí, které mohou ovlivnit stabilitu, ve které vyrůstali. Chtějí měnit svět k lepšímu. Mnozí odborníci se shodují, že zoomeré jsou nejosamělejší generací v historii. Pocit osamělosti cítí stále nebo velmi často tři čtvrtiny zástupců generace Z.

Vztahy: Končí všechny přijímané a automaticky definované role, lidé jsou otevření vůči jinakosti. Více se starají o hloubku svých vztahů, které jsou hodně definované internetem, sociálními sítěmi a online světem i technologiemi. Jejich existence je duální: realita, ve které vyrostli, se odehrává na obou místech souběžně – v reálném a ve virtuálním světě. To ovlivňuje jejich chování a jejich priority v životě. Chtějí být vnímáni jako jedineční, touží po respektu od ostatních, i když vybočují z běžného normativu společnosti. Nechtějí být součástí nějaké škatulky či skupiny. Mají silný hodnotový žebříček, pojmenovávají svoje potřeby a motivuje je potřeba vnitřní pohody. Ohrožuje je kyberšikana, před kterou nelze v prostředí internetu uniknout.

Výchova a vzdělávání: Databáze lidského vědomí je nyní pro všechny generace přístupná online. Od dětství se všichni učí anglicky, používají internet a hrají počítačové hry. Nechtějí číst knihy. Nové informace potřebují vnímat rychle a dokážou je rychle najít, což úplně mění jejich učební návyky. Změnili preferenci toho, kde, jak a čím se vzdělávají. Vzdělávají se na YouTube, hledají inspirativní řečníky, používají umělou inteligenci (AI). Za důležité považují něco úplně jiného – chtějí se vzdělávat v měkkých dovednostech: komunikaci, argumentaci, prezentaci, v jazycích. Ti nejmladší zakončili střední školu nebo ji ještě studují.

Rodina a děti: Budoucnost sice vidí v rodinném svazku s dětmi, ale nevědí, kdy to bude. Rodina podle nich není pro všechny. Extrémně důležité jsou pro ně osobní zájmy, koníčky, volný čas má mimořádně velkou hodnotu. Narůstá počet dětí se sociální fobií a separační úzkostí.

I Generace alfa

Generace alfa (anglicky někdy také generation glass nebo screenagers) je označení pro lidi, kteří se narodili v roce 2010 a později, tedy do doby všudypřítomných dotykových obrazovek. Stejně jako předcházející generace Z jsou někdy nazývaní jako „digitální domorodci“. „Áčkaři“ budou jednou z nejinformovanějších, technologicky nejvyspělejších demografických skupin v historii naší zeměkoule

a zároveň budou muset řešit složité problémy, které jim zanechaly generace předchozí.

Měli by trávit více času učení než jakákoliv jiná generace, přičemž se zdá, že by pro ně mohla být vhodnější online výuka než osobní přítomnost na přednáškách.

Zdroje informací: Screengazeři se s informačními technologiemi setkávají už od narození, takže jim není cizí například používání virtuálních asistentů. Taktéž je velmi často ovlivňují sociální sítě. Většina pravidelně sleduje YouTube, různé influencery a TikTok. (Základem výrazu influencer je anglické sloveso influence = ovlivňovat, mít vliv. Influencer je jedinec, který ovlivňuje mínění těch, kteří ho sledují a věří mu.) Velký vliv na ně mají youtubeři. (Youtubeři jsou osoby, které na internetovém serveru YouTube aktivně nahrávají videa. Ti nejsledovanější mají mnoho milionů fanoušků a milionové příjmy z reklamy.) K vyhledávání používají Google, Wikipedii, ale i TikTok. Dají i na informace od rodičů.

Srovnáme-li zdroje informací od generace BB po Z, je zřejmé, že kvůli změnám technologií v průběhu života příslušníků jednotlivých generací existují podstatné rozdíly ve způsobu využívání informačních zdrojů a práce s nimi. Jsou natolik jiné, že jsme se rozhodli věnovat jim samostatný článek, abychom je mohli přehledněji popsat. V malém sociologickém průzkumu jsme několika příslušníkům jednotlivých generací položili otázku, jaké zdroje informací využívají. Na dalších stranách se můžete podívat na shrnutí jejich odpovědí a porovnat ho s vašimi zkušenostmi.

I Co nás spojuje?

Existuje přesto něco, co nás jako příslušníky jednotlivých generací spojuje? Po přečtení informací na předchozích stranách se tato otázka doslova nabízí a je nutné na ni odpovědět. Na první pohled by se totiž mohlo zdát, že tak rozdílné generace nespojuje nic kromě společného místa a času existence. Ale tak tomu naštěstí není. V té nejzákladnější rovině nás spojuje to, že jsme všichni lidmi a patříme k unikátnímu druhu homo sapiens. V naší genetické výbavě jsou zakotveny stejné potřeby – společné nám všem –, o jejichž naplnění v životě usilujeme, i když to každý děláme svým vlastním individuálním způsobem.

V polovině minulého století definoval hierarchii lidských potřeb humanistický psycholog Abraham Maslow (později se pro jeho systém začal používat název Maslowova pyramida potřeb). Do pomyslných čtyř spodních částí pyramidy umístil ty, které označil jako nedostatkové, pátý díl tvoří jako vrchol potřeby růstové. Mezi čtyři nedostatkové patří základní tělesné fyziologické potřeby, potřeba jistoty a bezpečí,



sociální: potřeba lásky, přijetí a sounáležitosti a potřeba uznání a úcty. Vrchol tvoří pátá potřeba růstová, již je seberealizace. (Obrázek je z Wikipedie.)

I Být tím nejlepším, kým mohu být

Maslow předpokládal, že k tomu, abychom usilovali o naplnění potřeb, které jsou v pyramidě výše, potřebujeme mít naplněné ty nižší. To sice neplatí bezvýhradně, ale pro naše účely takové vysvětlení stačí. Podstatná je definice seberealizace jako „instinktivní potřeby naplnit své schopnosti a snahy být nejlepším, jakým jen člověk může být. Naplnit své možnosti osobního rozvoje“.

Seberealizované jedince popisuje jako ty, kteří přijímají okolnosti života (včetně sebe sama) namísto toho, aby je odmítali nebo se jim vyhýbali. Jsou spontánní v tvorbě svých myšlenek a činů. Jsou tvořiví. Zajímají se o řešení problémů, často také o řešení

problémů jiných lidí. To hraje v jejich životě často klíčovou roli. Cítí blízkost jiných lidí a všeobecně si váží života. Mají vnitřní etiku, která je nezávislá na vnější autoritě. Posuzují jiné lidi bez předsudků, způsobem, který je možné považovat za objektivní.

Na samém vrcholu pyramidy stojí sebe-transcendence označovaná dnes jako duchovní potřeby. To je v nejširším významu vědomí toho, že přicházíme do života proto, abychom se něco naučili. Toto vědomí není „vlastnictvím“ náboženských organizací, ale je to dosažení vnitřního uvědomění existence inteligentní vyšší moci mimo náš svět, a přesto v něm přítomné. Ke spirituálnímu pocitu chápání světa v jeho komplexnosti nemá daleko žádný příslušník kterékoliv generace, protože ho může „nahmatat“ ve zjevném řádu přírody a celého vesmíru. Nepřekvapivě mnoho vědců o této inteligenci nepochybuje. Domnívám se, že toto vědomí odpovědnosti vyšší moci za průběh našeho vlastního a jedinečného života a vztahů v něm může být tím nejstabilnějším pojítkem mezi jednotlivci i celými generacemi.

Ještě jednu důležitou skutečnost je nutné vzít v úvahu, ať to máme s Bohem – nebo s náhodou – jakkoliv. Je to existence našeho nehmotného vědomí a myšlenek, které vytváříme a jejichž řetězení věnujeme pozornost. Ty se následně stávají součástí kolektivního vědomí, tedy určitého energetického pole. A to má takovou kvalitu, jakou mají jednotlivé myšlenky. Proto se ti největší myslitelé Západu i Východu shodují na tom, že je velmi důležité, na co myslíme – co je obsahem našich myšlenek a kam a na co je soustředíme. A totéž platí o vyřčených slovech, která se též stávají mocnou energií. Takto ovlivňujeme svou vlastní realitu, ale i realitu celého světa. Pamatujme na to! ■

Zajímavé srovnání:

V roce 2024 byl věkový průměr pacientů rehabilitačního centra 64 let. Jsou tedy mezi nimi převážně příslušníci generace Baby Boomers (narození do roku 1965).

Z celkem 259 zaměstnanců centra tvořili na konci r. 2024 nejpočetnější skupinu starší příslušníci generace X (narození 1964–1973, 33 %), druhými co do počtu byly „přechodové“ ročníky mezi generacemi X a Y (narození 1974–1983, 27 %).

Snímek vpravo je z Mikulášské vizity pro pacienty v prosinci 2024, píšeme o ní více na str. 39.

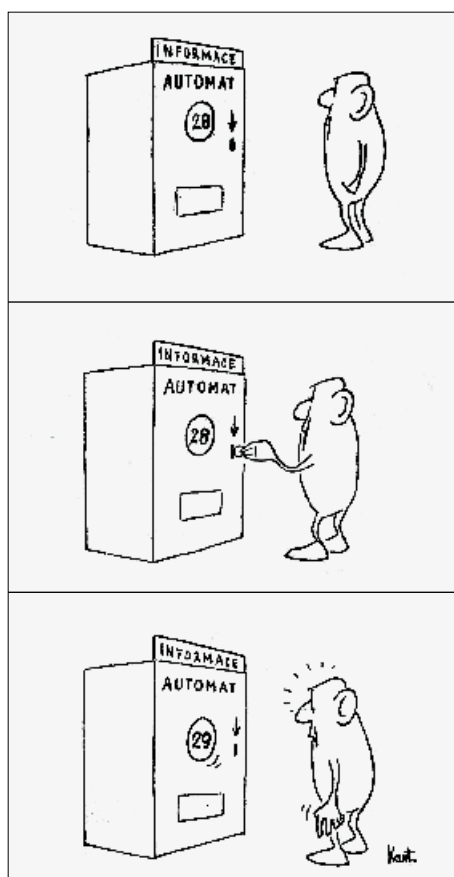


Od papíru k dotykové obrazovce uběhlo jen půl století

Jak se změnily zdroje informací od roku 1945 po současnost?

Andrea Anderle Adamová, David Věžník

Časopisy, televize, sociální sítě a další média. Stará a nová. A vedle toho lidé různých generací. Starší a mladší. Jaký je vztah mezi médii a lidmi? A liší se tyto vztahy postupem času? V malém sociologickém průzkumu jsme několika příslušníkům a příslušnicím jednotlivých generací, kteří se narodili a žijí v Česku, položili otázku, jaké zdroje informací využívají.



Vzorek respondentů a respondentek byl úzký, z každé generace jsme oslovili jednotky zástupců a zástupkyň. Následující řádky tedy prosím neberte jako obecný vhled do české společnosti, šlo nám spíše o to zachytit konkrétní chování konkrétních lidí. Možná však zjistíte, že to s těmi zdroji informací máte zrovna tak.

Baby Boomers (narození v letech 1946–1965)

Možná jste tehdy žili nebo vyrůstali. Pokud ne, zkuste si to představit:

Žijí v době bez internetu a sociálních sítí, ani pevná telefonní linka domů není samozřejmostí. Hlavním zdrojem informací jsou tištěná média (knihy, noviny a časopisy různého zájmového zaměření), dále celostátní rozhlasové stanice a později televizní vysílání jednoho několikahodinového programu. Obsah veškerých tiskovin a vysílání podléhá kontrole „shora“. Signál zahraničních stanic je na celém území rušen. Na zajímavé knihy se v den jejich vydání stojí před knihkupectvími dlouhé fronty. „Zakázané“ tituly se půjčují pouze mezi spolehlivými přáteli. Knihy se také dědí po prarodičích a děti potajmu často objevují druhou, schovanou a „neviditelnou“ řadu knih v knihovnách svých rodičů. Jen BB vědí, jak voní nová kniha nebo časopis a jak jedinečný je zážitek obracet listy v knize, kterou dosud nikdo neotevřel. Oblíbené časopisy si schovávají a celé ročníky si dávají svázat. (Možná ještě někde na chalupě najdete na půdě svázané Rychlé šípy nebo časopis ABC mladých techniků a přírodovědců. Dnes byste za ně dostali na burze „balík“.)

Studenti vysokých škol se těžko dostávají k povinným skriptům a knihám, v knihovnách jsou dlouhé pořadníky a získat potřebnou literaturu ke studiu znamená shánět ji u spolužáků ve vyšších ročnících. Přednášky jsou hojně navštěvované a zápisy z nich se sdílejí. S prvními stolními počítači se zástupci této generace setkávají v 90. letech, tedy ve středním věku nebo v pozdní dospělosti. Nejčastěji začínají pracovat s jednoduchými textovými editory, pokud nepracují v technologickém oddělení nějakého velkého podniku, který vlastní počítač „obývající“ až několik místností. Zvládnutí pokročilejších informačních technologií je pro ně velká výzva a skok do neznáma, mnozí se mu v práci snaží vyhnout co nejdéle. Jsou-li otevření změnám, je to pro ně výhodou a dokážou ocenit a oblíbit si uživatelsky přátelské programy. Většina z nich ani později nepoužívá rychlejší počítače ke hraní her. S rozvojem YouTube většinou oceňují přístupná videa jako zdroj informací z oblasti jejich zájmů, ke kterým se bez internetu neměli možnost dostat. Osvojí si také aktivně Facebook, ale nestávají se z nich „sběrači přátel“ – jedinců, se kterými se osobně neznají. Používání Instagramu je

zpravidla neláká kvůli rychle se měnícímu obsahu informací.

I Generace X (1966–1980)

Na trhu se v 70. letech objevuje mnoho nových výrobků pro děti a mládež a speciální televizní pořady (Studio kamarád, Vega, Magion). Nabídka TV programů je ale omezená – všichni se dívají na totéž. V roce 1992 dochází k oficiálnímu připojení republiky k internetu a to zásadně mění možnost přístupu k informacím pro majitele počítačů s možností připojení.

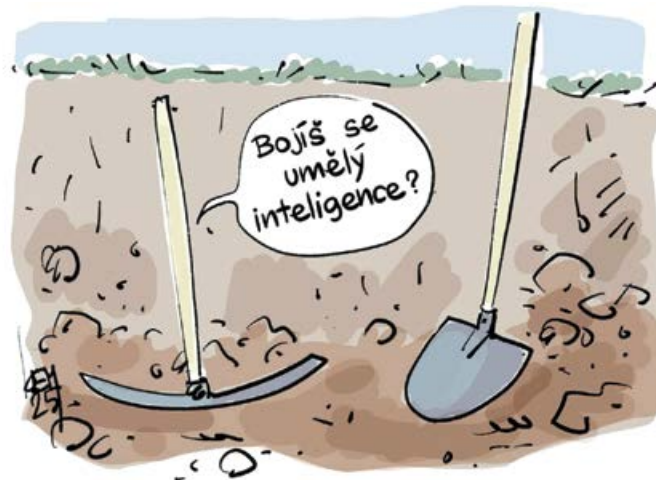
V roce 1996 zahajuje činnost jeden z prvních českých internetových katalogů a vyhledávačů Seznam. O deset let později začíná v Česku jako vyhledávač v češtině působit americký Google, který je dnes celosvětově nejpoužívanější. Rychle se rozvíjí Wikipedia, internetová encyklopedie, do které může přispívat každý. (Dnes obsahuje česká Wikipedie přes půl milionu článků.) Jako zdroj využívá tato generace také online mainstreamové deníky a rovněž umělou inteligenci s tím, že některé její odpovědi si lidé dále prověřují. Knihy většinou čtou už jen starší příslušníci této generace.

I Generace Y (1981–1995)

Tištěná média příliš nevyužívají. Čtou ale odborné knihy, a to i staršího data, pokud to vyžaduje jejich profese. Někteří se zajímají třeba i o zpravodaje vycházející v místě bydliště. K získání informací navštěvují vybrané bezplatné zpravodajské a publicistické weby. Poslouchají podcasty. (Podcast je audio, případně video pořad, který je k dispozici v digitální podobě ke stažení nebo přehrání přes internet. Uživatel si jej tak může přehrát v libovolný čas.) Podle osobních zájmů sledují několik profilů na Facebooku, Instagramu a vyhledávají podobně zaměřená diskuzní fóra. Pro další vzdělávání ve svém oboru a rozšiřování obzorů využívají sociální síť LinkedIn. Sledují také oborové facebookové skupiny a jsou členy konkrétně zaměřených komunit, ve kterých sdílejí různá témata a rádi si navzájem. V oblíbě mají online webináře vedené odborníkem v určitém oboru (vzdělávání na pokračování s placeným přístupem, jehož záznam je většinou v ceně kurzu). Účastní se networkingových akcí (setkání lidí z různých profesí, na nichž budují potenciální pracovní vztahy). Navštěvují také osobní přednášky podle toho, co je zajímá. K vyhledaným informacím jsou kritičtí a vždy se snaží o jejich porovnání s dalšími nezávislými zdroji.

I Generace Z (1996–2010)

Online svět tvoří polovinu jejich života, nezažili dobu bez chytrých telefonů, používají je neustále. Ovlivňuje to jejich schopnost a ochotu vstřebávat informace jiným způsobem. Díky přístupu k informacím víc přemýšlejí, zajímají se o ekologii, udržitelnost a životní



prostředí. Mnohem víc se také věnují svému duševnímu zdraví. Na druhou stranu musí být na sociálních sítích a prožívají strach z toho, že přijdou o něco, co ostatní zachytili. Ovlivňuje je falešný lepší život zobrazený na sociálních sítích. Ti nejmladší nepohrdnou informacemi od rodičů, k vyhledávání používají Chat GPT, případně Google, ale překvapivě i čínskou sociální síť TikTok. (Chat GPT je anglická zkratka pro „Chat Generative Pre-trained Transformer“. Je to typ umělé inteligence vytvořené pro zpracování a generování textu. „GPT“ označuje konkrétní architekturu modelu, který se předem trénuje na velkém množství textových dat, což mu umožňuje generovat soudržné a smysluplné odpovědi na různé otázky a podněty.)

I Jak nebýt za boomera

Pro rodiče nebo prarodiče, kteří mají dojem, že jejich potomci mluví jazykem, který jen vzdáleně připomíná češtinu, máme dobrou zprávu. Společnost Než zazvoní se dlouhodobě věnuje pozorování sociálních sítí a mapování způsobu komunikace současných žáků a studentů. V roce 2023 vydala knihu s názvem „Slovník generace Z pro rodiče a učitele aneb Jak nebýt za boomera“, která obsahuje vysvětlení přes 120 pojmů a 54 zkratk slangu dnešních mladých lidí.

Publikace původně vznikla jako reakce na rostoucí komunikační propast mezi lidmi narozenými v letech 1995 až 2012 a učiteli středních škol. Jejím cílem je tuto propast zmírnit. Autoři o svém záměru říkají: „Dynamicky se vyvíjející slovník generace Z je často nesrozumitelný i lidem kolem 35 let, průměrný český středoškolský učitel má přitom přes 50 let. Slovník vytvořený původně pro školy a volnočasová centra kupují i jednotlivci, například rodiče, kteří chtějí lépe rozumět svým dětem. Ohlasy na slovník jsou velmi pozitivní, první vydání se vyprodalo za několik dní.“

Kniha je stále v prodeji a lze ji objednat v e-shopu této společnosti (www.nezzazvoni.cz). Je to velmi překvapivé a někdy úsměvné čtení, i pokud takový překladatel nepotřebujete. ►

Jsme konzumenty obsahu

Pohled na přednosti a hrozby nových médií

Andrea Anderle Adamová

Nová média jsou digitální technologie a platformy, které umožňují interaktivní komunikaci a sdílení obsahu. Patří sem například sociální sítě, blogy, podcasty, online videa a další formy digitálního obsahu. Na rozdíl od tradičních médií, jako jsou noviny, rádio a televize, nová média umožňují uživatelům nejen konzumovat obsah, ale také ho vytvářet a sdílet s ostatními. Jestli vám slovní spojení „konzumovat obsah“ připadá nepatřičné, pak vězte, že uvedená definice výrazu „nová média“ má původ v odpovědi na dotaz položený umělé inteligenci Chat GPT.

► Předchozí článek pojednával o zdrojích informací, kterým dávají přednost příslušníci jednotlivých generací, tedy osoby různého stáří. Dozvěděli jsme se v něm, že už od mladších příslušníků generace X se zdroje překlápějí od papírového k digitálnímu obsahu. Nejvíce patrné je to u generace Z, o níž je známo, že veškerý svůj čas pěl mezi život v reálném a v online virtuálním světě. K tomu ani nepotřebujeme vědecké zdůvodnění, abychom si tu skutečnost uvědomili, stačí se rozhlédnout kolem sebe. Vědci se dlouhodobě věnují zkoumání vlivu sledování sociálních sítí na mladé jedince, kteří se teprve vyvíjejí. A jejich zjištění? Jsou alarmující.

I Přednosti nových médií

Budete-li si chtít sami o této problematice vlivu sociálních sítí zjistit víc, pátrání v online světě se nevyhnete. To je ta přednost nových médií. Dáte-li si čas a promyslné klíčová slova tématu, které vás zajímá, zpravidla se výsledků doberete. Jiná věc je, nakolik budou výsledky spolehlivé. Často se při důkladnějším vyhledávání setkáte s tím, že jeden opisuje od druhého. Texty se navzájem podobají, a tak se těžko určuje první zdroj. A to byste k ověření pravdivosti měli najít aspoň dva zdroje na sobě nezávislé. Samozřejmě, když potřebujete zjistit kuchařský recept,

podobnost je naopak výhodou, protože půjde zřejmě o osvědčený a vyzkoušený postup. Ale u zásadních informací je třeba si dát velký pozor. I Chat GPT se může mýlit, i když je rychlý jako blesk.

Jednou z největších předností online světa je možnost okamžité interakce. Uživatel vytvoří obsah, který jiní vidí okamžitě a mohou na něj reagovat. Můžete tedy bezprostředně reagovat na text, který jste si přečetli, nebo na video, které jste zhlédli. A můžete zároveň sledovat reakce ostatních a reagovat na ně... V tom zároveň tkví i nebezpečí, že při tom zapomeneme na čas.

I Jaké jsou hrozby

Možná by k odhalení nežádoucích důsledků života ve virtuálním světě stačilo použít selský rozum a odpovědět si na otázku, zda nám virtuální realita zajistí naše základní potřeby. (Přehled základních lidských potřeb najdete na obrázku Maslowovy pyramidy na straně 19.) Jde o to, jestli ve virtuálním světě můžeme uspokojit svoje fyziologické potřeby, například se najíst. Najdeme v online prostoru jistotu a bezpečí, například v podobě vlastní postele a střechy nad hlavou? Asi už je patrné, kam tím mířím. Za výrobou potravin stojí vždy člověk, na reálném poli, v pekárně, v obchodě. Jistě mu ve vypěstování obilí, jeho sklizení a v dalším zpracování pomáhají



Neurolog Martin Jan Stránský se zabývá také vlivem sledování sociálních sítí na vývoj mozku mladých lidí.

čím dál sofistikovanější a složitější stroje. Stále tu ale musí být někdo, kdo jim rozumí, umí jim zadat určité úkoly a umí je také fyzicky opravit. A tak dál. Pro ilustraci myslím tento triviální příklad stačí. Je jich plný náš svět, fyzický svět.

Z vědecké oblasti stojí za povšimnutí například publikace s názvem *Vzestup a pád lidské mysli*, jejímž autorem je neurolog Martin Jan Stránský*. O sociálních sítích mluví jako o digitálním heroínu, který vytváří stejný návyk jako tvrdá droga. Svoje tvrzení dokládá neurologickým pozorováním změn v mozku mladých lidí. V knize například zkoumá a srozumitelným způsobem vysvětluje vyšší schopnosti lidské mysli, vznik lidského vědomí, jeho propojení s vesmírem

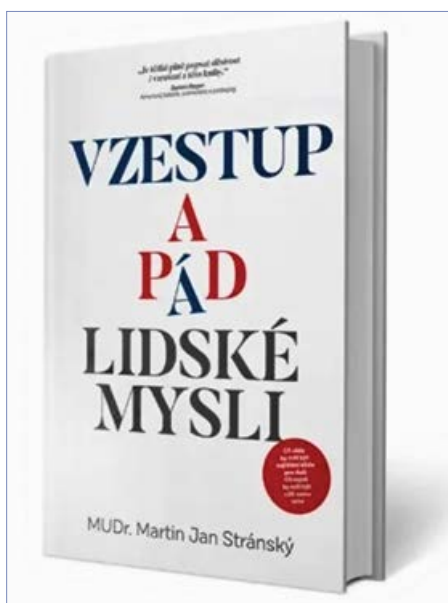
a transcendenci, kterou jako lidé máme. Popisuje, jak rostoucí závislost na digitálních technologiích transformuje společnost a lidskou mysl k horšímu, čímž ohrožuje samotnou podstatu naší existence. Na YouTube kanále Praha TV nebo DVTV si můžete také poslechnout rozhovory s tímto lékařem, který mimo jiné říká, že „cíl vědy by měl být zajištění klidu pro duši“. (<https://narodni.cz>)

* Martin Jan Stránský (* 1956) vystudoval medicínu na St. George's University School of Medicine v USA. Působí jako odborný asistent pro obor neurologie a klinické diagnostiky na Yale School of Medicine a v posledních letech se převážně věnuje neurologickým dopadům moderní technologie na lidský mozek a na budoucnost lidstva.

Po pádu komunistického režimu se trvale usadil v Česku. Od roku 1994 přednáší na II. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. V roce 1995 založil Polikliniku na Národní v Praze. V této poliklinice působí dodnes jako lékař a ředitel.

I Mozek v ohrožení

Vrátit se ke světu bez digitálních technologií nejspíš už v naší společnosti nelze a nebylo by



to ani žádoucí. My sami se ale musíme rozhodnout, do jaké míry – a hlavně na jak dlouho – si vpustíme online svět a nová média do svého soukromí. Sociální sítě jsou lákavé tím, že do nich můžeme aktivně vstupovat, vkládat svoje příspěvky, účastnit se diskuzí, sledovat a komentovat různé události. V tom jsou ale zároveň nebezpečné. Nejde totiž o nic menšího než o naše zdraví. A v tomto případě jde hlavně o náš mozek. Čtení na papíře zlepšuje paměť, protože mozek si tak vytváří prostorové mapy usnadňující zapamatování. Obrazovky naše paměťové schopnosti omezují.

V měsíčníku Meduňka vychází v roce 2025 tematický seriál s názvem *Zdravý mozek* praktické lékařky Ludmily Elekové. V článcích, které vyšly v prvních třech číslech, vysvětluje fungování mozku, činnost neuronů a například také vliv stresu. Především si všímá toho, co potřebuje náš mozek ke zdraví a jak mu v tom můžeme pomoci. Zdraví mozku souvisí přímo se zdravím celého těla, s dostatečným přísunem živin a látek potřebných k jeho správné funkci. Potřebuje dostatek energie, přísun kyslíku, prokrvení, dostatek červených krvinek a kvalitní spánek.

Důležitá je stimulace mozkových buněk – neuronů a pozitivní neuroplasticita, při které se neurony přetvářejí a mění svá spojení. „Podněty a aktivity, které vedou k pozitivní plasticitě, jsou staré známé činnosti: učit se stále něco nového, i nové tělesné pohyby, číst knihy (!) a přemýšlet o nich. Udržovat sociální kontakty tváří v tvář, setkávat se s lidmi a diskutovat s nimi. Chodit do přírody, vystavit se přirozenému světlu. Provozovat kreativní koníčky, poslouchat klasickou hudbu apod. A je třeba to dělat neustále, ne se jen něco naučit a pak s tím přestat.“ (Meduňka leden/2025)

Zdá se vám to jako rozumný návod na život? ▼

Marketing s novými médii

„Když nejste na sociálních sítích, jako byste nebyli.“ Na tuto větu lze občas narazit na různých místech a upřímně řečeno, dnes si už stěží lze představit firmu, která nemá svoje webové stránky a k tomu ještě další mediální platformy – minimálně v Česku nepoužívanější YouTube, Facebook a Instagram.

Stratégové marketingu vymýšlejí způsoby, jak zaujmout pomocí určitého obsahu co největší počet potenciálních zákazníků na těchto platformách. Jednou z otázek, na kterou si musí vždy odpovědět, je, komu chtějí svoje produkty a služby nabídnout. Stejnou

odpověď hledají ekonomové na všech úrovních, včetně té nejvyšší úrovně státního rozpočtu. Chtějí totiž vědět, kolik to bude stát.

A zde jsme zpátky u obsahu předchozích článků, ve kterých jsme se věnovali charakteristickým rysům příslušníků jednotlivých

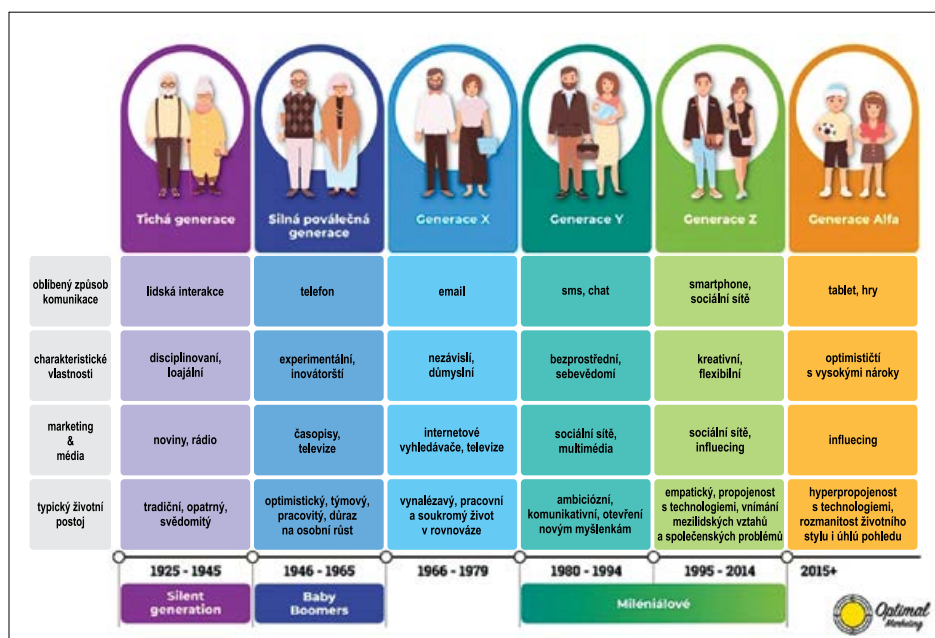
generací. Víme tedy obecně, jakým zdrojům informací dávají přednost jednotlivé věkové skupiny, a také to, že zpravidla ve věku vyšším než 30 let už svoje zvyky radikálně nemění. (Věkový průměr pacientů a klientů rehabilitačního centra se již několik let nemění a je 64+.)

I Instagram táhne mladé

Ti nejmladší mají například rádi stories a reels na Instagramu. Příběhy (anglicky stories) se zobrazují pouze 24 hodin a jsou proto nejnávykovější. Reels je teprve pět let stará funkce této platformy, která umožňuje uživatelům vytvořit a sdílet krátká videa s hudbou nebo jinými zvuky. Reels se vyznačují krátkým videoobsahem s maximální možnou délkou 90 sekund, ale většina z nich ani této délky nedosahuje a má jen několik vteřin. Pro tato videa je také charakteristické opakování „stále dokola“. (V angličtině je původní význam slova reel cívka nebo špulka k navíjení.) Reels na profilu zůstávají, dokud je jejich původce nesmaže. Dalším důvěryhodným zdrojem informací jsou pro ně youtubeři a influenceři a zde je vidět již přímé propojení s konkrétní a cílenou reklamou.

I Starší si vybírají

A jak je to u generací starších? U nich hodně záleží na tom, nakolik se jako jednotlivci dokážou seznámit s technologickými novinami, zda je potřebují ve své pracovní pozici nebo jak jim přijdou



Přehledné a současně přiléhavé zjednodušení charakteristik jednotlivých generací lze najít na webu jedné z marketingových agentur Optimal Marketing.

užitečné pro jejich život. Často také záleží na tom, zda mají v rodině někoho mladšího, kdo jim s poznáváním novinek pomůže tak, že se nebudou za svou neznalost stydět. Nelze tedy učinit zcela jednoznačný závěr o tom, jaká média je oslovují nejvíce. A samozřejmě záleží také na tom, jaký výrobek nebo služba se jim nabízí. Obecně platí, že tištěné knihy končí v rukách těch dříve

narozených, stejně jako novinové deníky a tematické časopisy.

Online média jsou ve sdělování rychlejší a také proto musí být stručnější. Některé informace ale „zmizí“ rychle, a když se k nim potřebujete vrátit, spíš to vzdáte, než byste je našli. Právě možnost vrátit se snadno k informacím je v případě tištěných médií výhodou. Čtení z papíru je také zdravější. ■

My a naši pacienti



Jedním ze způsobů, jak na Facebooku cíleně oslovit větší počet osob, je vytvoření sponzorovaného příspěvku. Při jeho zveřejnění se dá zároveň nastavit mnoho různých parametrů, například kraj či okres, ve kterém se má zpráva uživatelům zobrazit, nebo

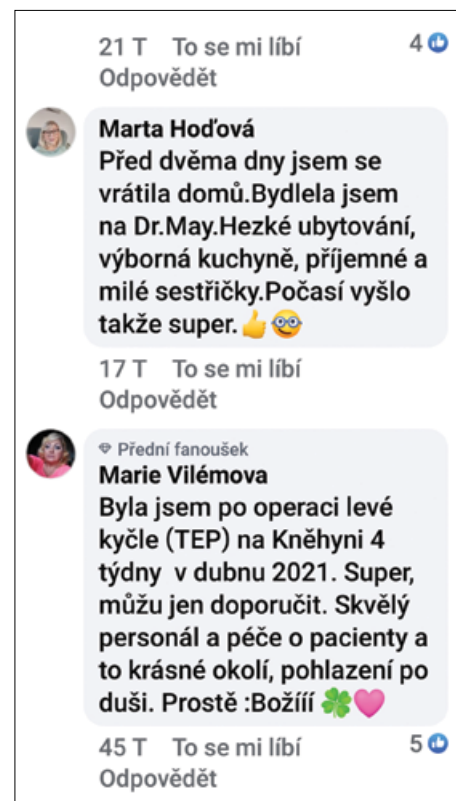
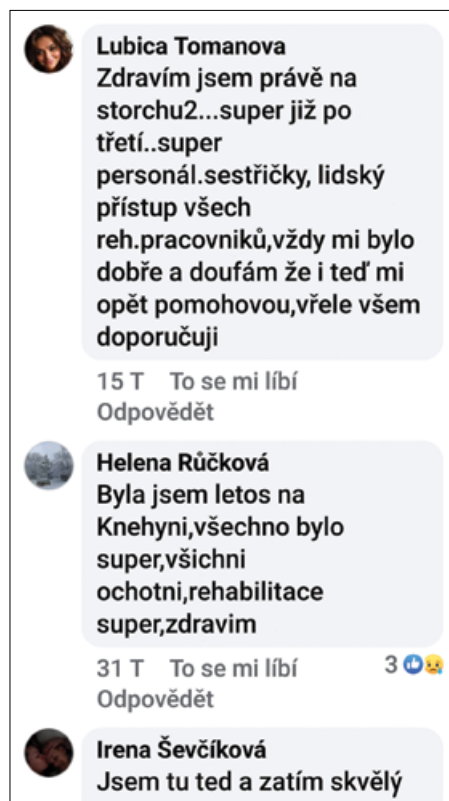
kolikrát a jak dlouho se má sdělení opakovat.

V rehabilitačním centru si velmi vážíme skutečnosti, že naši klienti a pacienti si zvykli sledovat naše zprávy na Facebooku a rádi k nim připojují svoje vyjádření.

Například u sponzorovaného příspěvku, který vidíte na obrázcích na protější straně, se v prvních dnech po jeho zveřejnění „nasbíralo“ 98 komentářů a 78 uživatelů ho dále sdílelo. (První snímek je z ledna 2025.) V dalších dnech ta čísla ještě rostla. A přibývají i dál,



Nahoře: Snímky obrazovky mobilního telefonu se zobrazeným sponzorovaným příspěvkem na Facebooku v lednu a v březnu 2025. **Uprostřed:** Snímky některých komentářů pod těmito příspěvky. **Vpravo a dole na předchozí straně:** Příklady dalších možností využití fotografií v marketingu v online prostředí.



protože příspěvek se zveřejňuje opakovaně a jeho statistiky se přičítají. (Druhý snímek obrazovky mobilu je z března 2025.)

Tyto snímky a několik komentářů ukazují, jak reklama na Facebooku

funguje. Z komentářů je patrné, že se vyjadřují pacienti, kteří u nás byli několikrát nebo svůj příspěvek připsali v době své léčby.

Je to pravé umění marketingu namixovat obsah sdělení a portfolio

médií tak, aby se informace dostaly k těm, jimž jsou určeny. A není to nikdy jen záležitost znalostí a dovedností ve využívání moderních technologií, ale také ve znalosti lidí, jimž jsou sdělení určena. ■

Novinky v TV Ondřejka:

Na YouTube jsme prolomili hranici sto tisíc zhlédnutí

David Věžník



Vedle správy televizního vysílání se kolegyně z oddělení rozvoje a marketingu starají například také o náš kanál na YouTube. Na něm jsou prakticky všechna videa, která tvůrčí tým TV Ondřejka vyrobí, tedy i ta, která po průběžných aktualizacích programu ve vysílání nenajdete.

Brzy jich už bude rovných dvě stě, jedno z nich navíc před časem prolomilo rekord sto tisíc zhlédnutí. A tak jsme koukli do statistik našeho profilu na této síti a o výsledky se s vámi teď podělíme.

Deset nejsledovanějších videí na YouTube kanále RC Čeladná

- | | |
|--|---|
| 1. Akutní rehabilitace kolene: 100 334 zhlédnutí | 6. Květa Fialová v restauraci U Sestřiček: 5 859 |
| 2. Rehabilitace kyčle po výměně kyčelního kloubu: 85 192 | 7. Zdravotní sestry a jejich práce v rehabilitačním centru: 5 382 |
| 3. Rehabilitace po operaci páteře: 20 671 | 8. Akupunktura v BRC: 4 475 |
| 4. Splněný sen doktora Maye: 16 018 | 9. BRC Čeladná – oficiální image video 2019: 4 347 |
| 5. Představujeme kolektiv oddělení rehabilitace: 5 899 | 10. A ze tmy náhle vystoupilo světlo (celostní terapie): 4 204 |

Na YouTube jsme aktivní už 12 let

První klip jsme na YouTube zavěsili 13. února 2013. Dvouminutový snímek s názvem Polarium – celotělová chladová terapie pro nás připravilo Video-Foto Studio Láryšov a shrnuje zdravotní přínosy pobytu v krykomoře.

Ještě do konce roku 2013 jsme na kanál rehabilitačního centra umístili dalších dvacet videí.

Každý rok přibude zhruba stovka odběratelů

Nechcete-li o žádný náš klip přijít, můžete se na síti přihlásit k odběru. Ve chvíli, kdy na YouTube publikujeme nový snímek, přijde vám upozornění.

Ze statistik posledních dvou let vyplývá, že každým rokem vzroste počet lidí, kteří náš obsah takto odeberají, zhruba o stovku. Za rok 2023 jich přibýlo 128, za loňský rok pak 104. Do letoška jsme tak vstoupili se 797 skalními fanoušky a fanynkami.

Nejvíc „táhnou“ rehabilitační videa

Málokoho zřejmě překvapí, že na našem profilu jsou nejpopulárnější videa představující naši hlavní činnost, tedy rehabilitaci. To o akutní rehabilitaci kolene dokonce v závěru loňského roku překonalo hranici sto tisíc zhlédnutí.

Pro zajímavost uvádíme nahoře přehled desítky nejsledovanějších snímků vůbec i s celkovým počtem jejich přehrání od data vložení. (Údaje jsou z ledna 2025.)

Pozornosti by neměl uniknout meziroční přírůstek diváků a diváček. Zatímco u „kolene“ a „páteře“ se počet zhlédnutí za posledních 12 měsíců zvýšil zhruba o dva tisíce, „kyčelní kloub“ si za rok 2024 pustilo víc než 9 600 lidí.

A za zmínku stojí také čtvrté místo. Film *Splněný sen doktora Maye* popisuje první léta působení dr. Maye v Lázních Skalka. Vznikl před šestnácti lety jako první „nerehabilitační“ video, a protože obsahuje spoustu záběrů na budovy a park, můžete si snadno udělat představu, kolik se toho v našem centru za ta léta změnilo k lepšímu. Na YouTube kanál centra jsme ho vložili v roce 2016.

Ještě čtyři a máme jich 200

Se změnou přístupu ke komunikační strategii našeho centra se produkce nových snímků trochu snížila, přesto jsme jich za loňský rok na náš kanál umístili pět. O třech jsme psali v minulých vydáních časopisu, dvě nejnovější vám představíme nyní. ►

V pátek 22. listopadu 2024 jsme na Lázeňském náměstí podruhé zorganizovali vánoční jarmark spojený s rozsvícením vánočního stromu. Jan Neuwirth zachytil ty nejkouzelnější okamžiky a sestříhal je do dvouminutového klipu.

Počátkem února 2025 jsme pak spustili sérii rozhovorů nazvanou *Naši pacienti*. První zpovídanou byla Jana Maralíková, která se u nás léčila po totální endoprotéze kyčelního kloubu. Čtyřminutové povídání o tom, jaké procedury u nás zažila a jak se nyní cítí, natočil a sestříhal Jan Neuwirth. S naší „první pacientkou“ jsme udělali krátký rozhovor také my, najdete ho na straně 42.

Tím počet videí na našem profilu dosáhl čísla 196. Letos tedy s největší pravděpodobností dosáhneme dvou stovek. A to není málo! ■

První verzi vysílání programu s názvem **Televize Ondřejka** jsme spustili v únoru 2013. V téže době jsme také všechen televizní materiál začali zveřejňovat na vlastním YouTube kanále **www.youtube.com/rehabilitacnicentrum**. Do konce roku 2023 mělo vysílání TV Ondřejka čtyři různé tematicky zaměřené programové bloky.

Od ledna 2024 běží vysílání v jediném bloku. Ten je kombinací vybraného, redukováného obsahu oněch čtyř původních a nových segmentů. Přibyly zcela nové pozvánky na výlety a další novinky.

Na internetu máme aktuálně trvale zveřejněno celkem 196 videí. Ve vysílání TV Ondřejka je jejich počet nižší, protože neaktuální snímky průběžně z programu vyřazujeme. V pravidelné rubrice Novinky v TV Ondřejka představujeme nové přírůstky ve videografii i další změny ve vysílání.



Video s názvem *Akutní rehabilitace kolene po operaci* je naším dlouhodobě nejsledovanějším videem. V lednu 2025 mělo na našem kanále YouTube přes sto tisíc zhlédnutí. Je v něm zkráceně zachycen průběh 30minutové individuální fyzioterapie. Ilustrační foto.



Nejsledovanějším „nerehabilitačním“ videem je 20minutový film s názvem *Splněný sen doktora Maye*. Film byl původně natočen jako příloha knihy *Lékař Lidumil* na DVD. Snímky jsou ze slavnostního křtu knihy v říjnu 2009 v restauraci U Sestřiček. Knihu křtili starostka Mariánských Hor Liana Janáčková a ředitel rehabilitačního centra Milan Bajgar, vpravo jeden ze čtyř autorů Petr Anderle.

Až čas zmírní bolest

Andrea Anderle Adamová

Slušelo by se na stránkách Čeladenské fontány vzpomenout na Petra Anderle (1942–2024), historika, novináře a spisovatele, protože toho i pro rehabilitační centrum udělal hodně v letech svého působení v Beskydech. V Čeladné jsme žili od roku 2008, a dokud mohl psát, usilovně se ve svých knihách a článcích věnoval také připomínání osobností, na jejichž působení v místech původních lázní Skalka, pozdější nemocnice a nynějšího rehabilitačního centra by se nemělo zapomenout.

Petr mistrně uměl propojovat minulost se současností, protože věděl, že bez poznání životních cílů a práce těch, kteří tu byli před námi, nemá v přítomnosti pevné základy jakékoliv velké či malé společnosti lidí. A proto různými způsoby připomínal nutnost poučit se z historie a navazovat na to nejlepší od našich předchůdců.

Vzpomínat na mého muže je pro mě ještě příliš bolavé a nevím, za jak dlouho budu moci jeho práci připomenout tak podrobně, jak bych chtěla. A proto jsem vybrala dva články jiných autorů.

Jako první uvádím vzpomínku na Petrovo působení v Čeladné od pravidelného návštěvníka vlastivědných přednášek Stanislava Ulčáka. Vyšla v prosinci 2024 na webu Lidových novin Neviditelný pes. Je to docela symbolické, protože na „Psa“ psal Petr moc rád a často.

Druhý článek (na stranách 30–34) je z webových stránek Paměti národa a mapuje některé události Petrova života v letech 1945 až 2008.

Fotografie z našeho rodinného archivu ilustrují šíři Petrových aktivit za posledních 15 let. ■

Vzpomínka na Petra Anderle

Stanislav Ulčák



17. listopad je státním svátkem a tento letošní svátek byl i dnem, kdy ve svých 82 letech odešel pan Petr Anderle. Člověk, který si zaslouží být připomenut a nebyť zapomenut! (Nejen pro čtenáře Neviditelného psa.)

Pocházel z Kladna, vystudoval novinařinu, ale v době zakončování studia přišel zrovna rok 1968 a studium mu nebylo umožněno dokončit. (Zřejmě ale byl studentem poctivým, že jeho schopnost psát a mluvit byla obdivuhodná.) Potom pracoval na šachtě, pobýval v Jeseníkách a po roku 1989 nastoupil na volnou nohu jako majitel antikvariátu, ale i jako spisovatel, historik a publicista. Těch knih, které po něm zůstaly, je nakonec téměř sto.

Posledních 16 let působil na Čeladné. Tam se angažoval v obnoveném Okrašlovacím spolku Rozhledna,

jehož byl místopředsedou a mimo jiné pro něj pořádal přednášky a vydal několik výpravných knih situovaných do Beskyd i přímo do čeladenských lázní:

Cestami lesními od Lysé až po Radhošť (2013), Osady a samoty Zadních hor v historii a v obrazech (2014), O lidech v Beskydech I (2015), II (2016) a III (2018), Životodárné údolí (2017), Hajní a hájenky Beskyd (2021).

Poslední vydanou knihu (2022) Fejetony pro Psa – nikoliv však pod psa si „nadělil“ k 80. narozeninám. Obsahuje autorský výběr fejetonů publikovaných na Neviditelném psu a její vydání bylo darem od jeho přátel a kamarádů.

Petra Anderle jsem poznal nejprve jako autora příspěvků na NP, ale v roce 2017 jsem začal navštěvovat jeho cyklus přednášek v Rehabilitačním centru Čeladná. Tenkrát to byl už VII. a VIII. ročník přednáškového cyklu s názvem „Sedmdesát dva jmen zpod oken“.

Na přednáškách, které bývaly zpravidla poslední čtvrtek v měsíci, byly prezentovány obvykle tři

osobnosti, jejichž jména naši předci dali do fasády pod okna Národního muzea v Praze, které se právě v oněch letech opravovalo.

Potom následoval ve stejném duchu IX. a X. ročník přednášek o lékařích pocházejících z českých zemí (příhodně poznamenaný covidem). Knihu Znamenití lékaři v českých zemích Petr vydal za přispění několika sponzorů v roce 2020 jako poděkování za práci zdravotníků v tomto období. Ročník XI. měl název „Zapomenutí“ a připomínal zajímavé, nezařaditelné osobnosti a XII. a XIII. ročník – „Význační rodáci z Beskyd“ – v letech 2022 a 2023 byl poslední. Tento úctyhodný běh přednášek byl krátce přerušen nemocí autora a pak covidovými opatřeními, koncem roku 2023 byl ukončen kvůli jeho zhoršujícímu se zdravotnímu stavu.

Petr Anderle napsal celkem ke stovce knih. Poslední cyklus přednášek byl přípravou na plánovanou knihu Abeceda Beskyd, kde na osnově abecedy připomínal osudy a přínosy lidí, majících svůj původ v Beskydech, nebo těch, kteří tam aspoň pobývali a ve světě se neztratili – svým uměním, pracovitostí, věděním, statečností... prospěli ostatním lidem – nejen v Beskydech.

Do NP se Petr Anderle zapsal nepřehlédnutelně a pravidelní čtenáři si ho určitě vybaví.

Dobře se znal s redaktorem Jiřím Wagnerem, a kdykoli byl v Praze, scházel se s ním v jeho oblíbené kavárně Rybka (to je asi ta pověstná pražská kavárna). Po jeho smrti a následném redakčním útlumu říkal, že je třeba novinám pomoci, a přispíval v té době čteněji. V posledních letech už přicházely doby zdravotní nepohody a to se promítalo i do příspěvků pro NP. Poslední je Trocha masarykovské nostalgie z 26. července 2023...

V archivu Neviditelného psa je jeho úctyhodných 792 příspěvků – většinou se jedná o připomenutí

nějaké osobnosti, jejíž životopis a dílo měl zpracováno pro své přednášky a knihy. Byl historikem a mně připadá, že obraz historie tvořil právě ze střípků lidských osudů jako nekonečné puzzle.

Psal o těch, jejichž život ho zaujal – nad jejich životními osudy a dílem žasnul. A to ho nabudilo jako loveckého psa – vytrvale a trpělivě pátral, shromažďoval informace – ne jen z internetu, ale z původních zdrojů, ze kterých se informace na internet dostávají – z encyklopedií, archivů, kronik, knih a, pokud to bylo možné, i od potomků a z jejich rodinných fotoalb a archivů i z terénu (navštěvoval hřbitovy i místa, kde dotyčný zanechal nějaké stopy). A pak s pokorou a úctou k onomu člověku psal a hovořil na přednáškách a slovo „**úžasně**“ používal často a často také následovala řečnická otázka: „**Kdo by dneska tohle dokázal?**“

Někdy se na ně zapomíná a někdy na ně zapomenout nelze, protože již zapomenuti a nejsou ani vzpomínáni.

Touto zvláštní větou začínaly příspěvky věnované osobnostem ze světa medicíny a souvisejících oborů, ale vlastně byla mottem všech jeho příspěvků! Příspěvků o lidech, kteří nežili svůj život nadarmo/za darmo. Jejich osudy a zásluhy byly v nich vytahovány ze zapomnění a předkládány dnešním čtenářům jako inspirace, vzor k zamyšlení a možná i k následování (jako protiklad plytkosti a povrchnosti mnohých dnešních celebrit a vzorů).

A já jsem se výše napsaným snažil učinit totéž panu Petru Anderle. Věřím, že bude k mému pokusu shovívavý a dost možná si ho ani nevšimne, protože v nebeských posluchárnách a klubech mezi těmi, o kterých celý život psal, bude na roztrhání a ve svém živlu. ■

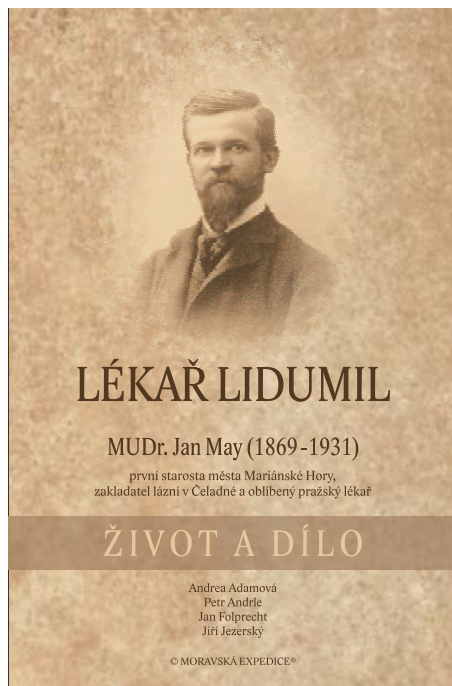
(Tento článek vyšel 12. 12. 2024 na webu Neviditelný pes.)



Křest knihy *O lidech v Beskydech III* na podzim roku 2018 se stejně jako křty předchozích knih odehrával v kongresové hale Prosper Golf Resortu. Návštěvníci těchto významných kulturních událostí vždy naplnili sál do posledního místa. Foto: Josef Konečný

Petr Anderle:

Byli bychom lepšími lidmi, kdybychom znali historii a poučili se z ní



Prvním knižním počinem Petra Anderle pro RC Čeladná byla kniha čtyř autorů (Andrea Adamová, Petr Anderle, Jan Folprecht, Jiří Jezerský) „Lékař Lidumil“ o zakladateli Lázní Skalka lékaři Janu Mayovi. Vyšla v prosinci 2009 s vloženým DVD *Splněný sen doktora Maye*.

Když se asi tříletý Petr Anderle přistěhoval s rodiči do Klášterce nad Ohří v severozápadních Čechách, žilo tam jen pár desítek původních obyvatel. Z města a přilehlých vesnic bylo po válce nuceně vysídleno více než pět tisíc Němců. „Kamarádil jsem se s několika vrstevníky německého původu. Neměli to lehké. Navíc neuměli česky, já zase neuměl německy. Přesto jsme si částečně rozuměli, protože mluvili nářečím egerlandština. Je to směsice českých a německých slov a doklad splynutí české a německé kultury,“ říká Petr Anderle.

Jako dospělý muž přesídlil do severomoravské části historických Sudet v Moravském Berouně, kde

znovu narážel na nevyřešený vztah Čechů a Němců. Osudy obyvatel vyhnaných po roce 1945 z vlasti po staletí kultivované jejich předky a dopady jejich nuceného vysídlení na sudetskou krajinu se staly tématem řady jeho textů, knih a iniciativ. „Byl jsem už starší a chytřejší a uvědomil jsem si, že jsou tam stejné problémy jako v Klášterci nad Ohří. Mimo jiné ničení památek po Němcích a pitomé názory obyvatel vyplývající z pokřiveného pohledu na historii. V hospodě jsem třeba slyšel: ‚Kolik ti sudetští Němci platí za to, že se za ně tak biješ?‘ Tak jsem se jim to snažil vysvětlovat. Bohužel, neznalost problematiky Sudet, snaha zamlčovat a omlouvat některá fakta je stále veliká.“

Sudetská Němka plakala nad smrtí Stalina

Petr Andrlé se narodil 21. listopadu 1942 v Kladně. Dětství prožil v Klášterci nad Ohří, městysi na Chomutovsku, kam se s rodiči přestěhoval v roce 1945. To už byla většina původních obyvatel bez majetku vyhnána do Německa. Po únoru 1948 začal komunistický režim po vzoru Sovětského svazu likvidovat i soukromé zemědělce. K počátkům kolektivizace se váže jedna z pamětníkových vzpomínek. „V Klášterci hospodařil sedlák jménem Šíma. Pamatuji si, že měli na statku krásné koně. Jednou jsem viděl, jak Šímu vozí na traktoru po náměstí spolu se čtyřmi pytli obilí. Na zádech měl velký nápis ‚kulak‘. Nerozuměl jsem tomu, bylo mi devět let, ale bylo mi ho hrozně moc líto,“ vypráví Petr. Jak se později dozvěděl, Šíma byl veřejně pranýřován za to, že občanská kontrola u něj našla čtyři pytle obilí, které

prý zatajil. Nechal si je na podzimní osev. „Všichni věděli, že je to poctivý člověk a dobrý hospodář, ale nikdo se ho nezastal. Pak ho zřejmě někam vysídlili a hospodářství zabralo družstvo,“ dodává.

Další živou vzpomínku má z března 1953, kdy zemřel sovětský diktátor Josif Vissarionovič Stalin. Jednomu funkcionáři kláštereckého národního výboru se po válce zalíbila osmnáctiletá dívka z německé rodiny, která bydlela v budově pošty. „Ten funkcionář se s ní oženil a zajistil, že byla vyňata z odsunu. Stal se vedoucím pošty a ona listonoškou. Postupně se z ní stala korpulentní matrona. Nikdy se nenaučila pořádně česky. Jednou jsem ji potkal cestou do školy. Rozevřela svou mohutnou náruč, přivřela mě do ní a plakala: ‚Petříčku, soudruh Stalin umřel!‘ Později jsem o tom přemýšlel, ale stále nechápu, jak se tato sudetská Němka mohla za osm let natolik změnit, že truchlila nad Stalinem, který způsobil utrpení milionům lidí včetně mnoha jejích příbuzných.“

Čistka klášterecké školní knihovny

Pamětníkův otec byl učitelem a později ředitelem základní školy v Klášterci nad Ohří. Jako češtinář měl na starosti i školní knihovnu. Po komunistickém převratu v únoru 1948 začal nový režim v čele s Klementem Gottwaldem zabavovat majetek, likvidovat své odpůrce a také knihy. „Pamatuji si, když tatínek vyřazoval zakázané knihy ze školní knihovny. Předtím jsem zaslechl, jak si posteskl mamince, že by nejradši někam utekl. Vybíral knihy podle seznamu z regálů a na školním dvoře je nakládal na malý žebříňák. Pomáhal jsem mu

je nosit. Bylo jich požehnaně. Sám měl doma velkou knihovnu. V druhé řadě byly i knihy, které byly na indexu," vzpomíná pamětník, který byl od dětských let vášnivým čtenářem.

Systém likvidace literatury, která nebyla v souladu s komunistickou ideologií, byl důsledný. Nešlo jen o to vyřadit vybrané knihy z veřejných knihoven, ale také je zničit. „Tatínek musel nadřezaným doložit potvrzení ze sběrný surovin, že tam všechny knížky skutečně odevzdal. Když jsme šli s tím vozíkem po městě, potkali jsme jeho známého, se kterým se zapovídal. Využil jsem příležitosti a otevřel jednu tlustou knihu. Vzádu byla obrazová příloha. Zaujala mě fotografie, na které byl Stalin s dalšími dvěma státníky. Jak jsem se později dozvěděl, byl to americký prezident Truman a britský ministerský předseda Attlee. Kniha se jmenovala Od Kolumba po naši dobu. Vytrhl jsem fotografii, složil ji do malého čtverečku a strčil do kapsy. Doma jsem ji schoval pod kredenc. Maminka ji při vytírání našla a řekla to otcí. Dal mi výprask a zdůvodnil to tím, že jsem



V roce 2011 byla v Guntramovicích, místní části Budišova nad Budišovkou v Nížkém Jeseníku, u symbolické Cesty česko-německého porozumění slavnostně vysvěcena kaple sv. Jana Nepomuckého. Stavbu inicioval německý občan velkorysým finančním darem a přispělo na ni mnoho dalších jednotlivců a spolků z obou států. PA její stavbu uvedl v život a po celou dobu řídil.

zničil cizí majetek. Tušil jsem, že mě ve skutečnosti bije za něco, co mi nemůže vysvětlit," vypráví.

Také Petr žil s rodiči a mladšími sourozenci ve vile po Němcích. Bydleli tam i další kantoři. Vzpomíná,

že měli velmi chudou domácnost. „Po měnové reformě v roce 1953 měl tatínek učitelský plat osm set korun, což byl tehdy náš jediný příjem. Z ekonomických důvodů se pustil třeba do chovu králíků. Měli jsme také husy. Na dovolené jsme nejedždili, neměli jsme televizi ani fotoaparát. Důležité byly knihy a rádio. Pamatuji si, jak tatínek nadával kvůli rušení vysílání Svobodné Evropy," vzpomíná na domácnost v Klášterci.

Redaktorem závodních novin a stěhování na Karvinsko

Po maturitě na gymnáziu v Kadani byl Petr přijat na češtinu a dějepis na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Asi rok před promocemi musel ze školy odejít, protože propásl jednu zkoušku a vedení školy mu nepovolilo mimořádný děkanský termín. Studium v něm probudilo celoživotní zájem o historii. Bavilo ho také psaní, kterému se věnoval od chlapeckých let. Hledal práci, kde by mohl své literární sklony uplatnit. Nejprve získal místo redaktora v podnikovém časopise Závodu kuličkových ložisek v Klášterci nad Ohří. I tyto



Na farmě ve Stránském na Rýmařovsku. Jako ředitel Podnikatelského informačního centra při Městském úřadě v Bruntále pomohl v letech 2003 až 2008 mnoha podnikatelům naplánovat realizaci jejich podnikatelských záměrů. Bylo tomu tak i v případě manželů Křenkových, kteří uvedli v život svůj sen o vybudování farmy s chovem valašských ovcí. Snímek je z jara 2013 ze křtu nově narozených mláďat – tato ovečka dostala jméno Petra.

závodní noviny, ve kterých nebylo místo na politické úvahy, byly pod kontrolou stranických kádřů. „Po korekturách jsem musel chodit s obtahy do kanceláře, kde sídlil tiskový dozor. Teprve když jsem dostal na každou stránku razítko K, mohly jít stránky do tisku,“ vypráví. V druhé polovině šedesátých let spolupracoval s okresními novinami v Chomutově. „To už bylo kolem roku 1967 a politická situace byla uvolněnější. Mohl jsem publikovat i články, které byly vnímány jako kontroverzní,“ vzpomíná.

Na novinářské konferenci v Ost-
ravě dostal nabídku pracovat pro
závodní časopis OKD Havíř vydá-
vaný pro karvinskou část černo-
uhelného revíru. „Noviny vycházely
v nákladu 24 tisíc kusů. Rozdávaly
se zadarmo po šachtách. Jednot-
livé závody měly své mutace. Měl
jsem na starosti stranu Dolu 1. máj
v Karviné. K tomu jsem vymyslel,
a ku podivu prosadil, docela velko-
rýsý projekt s názvem Májoväcký
magazín. Byl to rodinný časopis,
který dostávali zaměstnanci, a bylo
jich tehdy sedm tisíc, poštou domů.

Manželky havířů si v něm mohly
přečíst, co se děje na šachtě,“ vy-
světluje Petr, který v té době bydlel
s manželkou v Havířově.

Protikupační letáky se tiskly v redakci OKD

Zvrat v jeho životě nastal po 21.
srpnu roku 1968. „Asi v půl čtvrté
ráno mi volal kolega z dispečinku
Dolu 1. máj a oznámil mi, že nás
okupují Rusové. Oblékl jsem se
a šel jsem asi osm kilometrů pěšky
do Karviné. Autobusy nejezdily.
Když jsem došel na vrátnici šachty,
byla tam už petice vyjadřující ne-
souhlas se vstupem vojsk Varšav-
ské smlouvy. Už někdy od ledna se
pořád podepisovaly nějaké rezo-
luce. Později jsem se dozvěděl,
že na začátku normalizace přivezli
estébáci z Pražského hradu, kde
se ve sklepě schovávaly pytle plné
všelijakých peticí, ty z okresu Kar-
viná. Používali je pak jako ošklivý
nástroj k vyhazování lidí hlavně
z vyšších funkcí,“ říká pamětník.

Problém v redakci Havíře měl
i Petr Andrle. I když nebyl členem
komunistické strany a prověrky
se ho netýkaly, musel si hledat
jiné místo. Po sovětské invazi ně-
kolik měsíců vyráběl a tiskl letáky
odsuzující okupaci a šířil je také
prostřednictvím oficiálního Májo-
väckého magazínu mezi lidi. „Byla
to hrozná doba. Lidí, kteří se v roce
1968 angažovali, se nikdo nezastal.
Všichni měli strach,“ říká. Petr ale
jednoho příznivce našel, komuni-
stického funkcionáře, který přešel
ze šachty na Městský národní
výbor v Havířově. Nabídl mu místo
vedoucího havířovského kulturního
domu, kde v roce 1970 nastoupil.
Pak toho litoval.

Tajní mě odvedli z práce. Vrátil jsem se za tři měsíce

„Jednoho dne za mnou přišli do
práce dva pánové. Nepředstavili
se, ale požádali mě, abych s nimi
šel na služebnu bezpečnosti, že
potřebují informace k nějakým
fotografiím. Bylo to v prosinci, nosil
jsem tehdy kožich. Oblékl jsem se
a naivně řekl sekretářce, že se za
chvilu vrátím. Hned mě strčili do
kobky a pustili mě až příští rok na



Dne 30. dubna 2010 byl založen Okrašlovací spolek Rozhledna, jehož předsedou byl
zvolen ředitel RC Čeladná Milan Bajgar a místopředsedou Petr Anderle. Jednou z
prvních akcí spolku pro členy a veřejnost byl v roce 2011 Májový pochod na Skalku na
podporu stavby budoucí rozhledny. Májové pochody se konaly každoročně 1. května až
do roku 2018 za vzrůstajícího zájmu účastníků. (Z tohoto roku jsou obě fotografie.) Další
výstupy se vedení spolku rozhodlo neorganizovat kvůli neochotě nového zastupitelstva
obce Kunčice pod Ondřejníkem stavbu rozhledny podpořit. Možná se s dalším
zastupitelstvem blýská na lepší časy? Uvidíme... Foto nahoře: Milena Vaculová

Velikonoce,“ popisuje. Fotografie byly jen záminkou. „U výslechu se mě vyšetřovatelé ptali na hospodaření kulturního domu. Byly to vcelku banální otázky. Vůbec jsem netušil, z čeho mě viní. Druhý den mě odvezli do vazební věznice v Karviné, kde se se mnou tři měsíce nikdo nebavil, nikdo mi nic nevysvětlil,“ vypráví.

Pobyt ve vazbě se snažil roky vytěšňovat. „Vzpomínám si ale, jak jsem si chtěl stěžovat. Dozvěděl jsem se, že si nemůžu podat stížnost. Podle předpisů to bylo možné pouze prostřednictvím vyšetřovatele. Já ale žádného vyšetřovatele neměl. Seděl jsem sám v cele, dostával jídlo a jinak si mě nikdo nevšímal. Neměl jsem žádné zprávy z domova, rodina nevěděla, co se mnou je,“ říká. Krátce před zatčením se mu narodilo druhé dítě a bál se, jestli je v pořádku. „Po dvou měsících, kdy policajtům zřejmě docházelo, že trefili kozla, mě poslali na práci do vězeňské kuchyně. Umýval jsem nádobí. Tam jsem se dozvěděl, že existuje způsob, jak poslat domů dopis. Chodila tam jedna paní pro zbytky. Dopisy v igelitovém sáčku dávala na dno kyblíku, tak je vynášela z vězení a doručovala adresátům. Za jeden dopis brala pět set korun. Napsal jsem manželce, co se mnou je a požádal jsem ji, aby se v určitý den a hodinu prošla s dětmi před vězením, že ji uvidím. Tak se stalo a já se aspoň uklidnil, že žijí,“ popisuje.

Na Velikonoce roku 1972 ho propustili. „Podepsal jsem propouštěcí dokument a šel na autobus. Svítilo krásně sluníčko, měl jsem kožich, ve kterém mě sebrali. Připadalo mi, že na mě každý musí vidět, odkud se vracím. Vystoupil jsem o dvě zastávky dříve, abych se trochu zlidštil a aklimatizoval. Potkal jsem i pár známých, kteří se ke mně dříve rádi hlásili, ale teď přešli na druhý chodník. Jak jsem se později dozvěděl, o mém zatčení se šířily nejrůznější fámy,“ říká. Musel si rychle najít práci, ale nikde ho nechtěli přijmout. Zpočátku doufal, že by se mohl uchytit někde v propagaci, ale odmítli ho i na Dole



Dlouholeté přátelství se starostou jihočeské obce Úsilné Pavlem Kašpárkem (vpravo) vyústilo mimo jiné v divadelní hru PA „Poslední nevěsta z Voselna“ pro místní ochotníky a dvě knihy. Snímek ze září 2013 je ze křtu knihy PA „Dva kluci z Voselna“, která pojednává o dvou rodácích z této obce. Josef Bartuška byl učitel, básník a fotograf. František Hrubý byl malíř, zakladatel místního sportovního klubu a činovník národopisného souboru Lučina.

Dukla, kde se dělal oficiální nábor havířů a brali každého, protože byl nedostatek horníků. Přes známého komunistu se nakonec na Duklu dostal a začal fárat.

S karvinským Perry Masonem u soudu

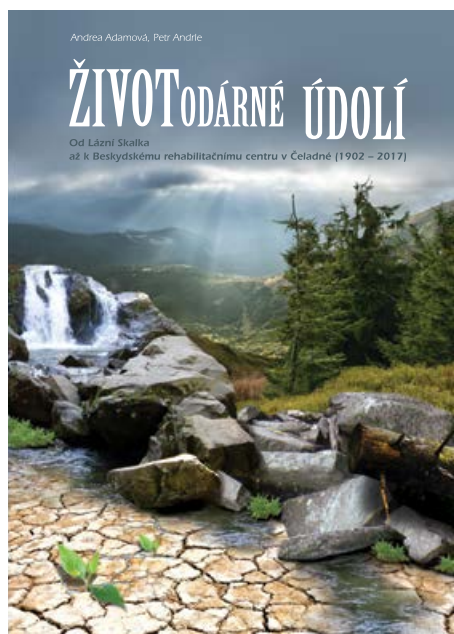
Asi tři měsíce po propuštění z vazby mu přišlo předvolání k soudu. Byl obžalovaný z rozkrádání majetku v socialistickém vlastnictví. „Bylo mi jasné, že tomu nebudu schopen sám čelit, a šel jsem do jedné advokátní poradny. Na schodech jsem potkal člověka, který se mě ptal, co potřebuji. Odpověděl jsem, že bych potřeboval někoho typu Perry Masona. Měl jsem štěstí. Byl to Karel Novosad, nedávno vyhozený z krajské prokuratury, který se mnou cítil, protože měl s režimem také potíže. Mohl jsem se mu vyzpovídat a on se začal mému případu věnovat,“ vypráví pamětník.

Napoprvé ho Okresní soud v Karviné odsoudil za nejrůznější machinace na rok nepodmíněně. Škodu měl způsobit mimo jiné v souvislosti s prodejem kulturních kalendářů, které nakoupil a nestihl

zajistit jejich další prodej, protože byl zavřený. Asi tři roky trvalo, než ho krajský soud zprostil obžaloby. Důkazy proti němu nestačily ani v tehdejší komunistickém soudnictví. Senát ale zároveň zamítl jeho žádost o odškodné. „Chtěli na mě něco najít. Dodnes nevím proč. Zprvu mě napadalo, že to má souvislosti s mou aktivitou v roce 1968. Osvobozením u soudu to skončilo. Dalších patnáct let jsem mohl ku prospěchu socialismu fárat v dolech.“

Patnácti let v dolech nelituji

Vystřídal několik šachet na Karvinsku, pracoval na různých pozicích, mimo jiné jako důlní zámečnický nebo předák. Dálkově vystudoval hornickou průmyslovku i šest semestrů Vysoké školy báňské. „Musel jsem si zvyknout na těžkou práci v podzemí, ale byl jsem mladý a bral jsem to jako výzvu. Nebyl to pro mě ztracený čas. Práce byla zajímavá a pestrá a potkal jsem spousty výborných kolegů včetně farářů a filozofů. V tomto prostředí jsem se naučil lidi posuzovat jiným způsobem, než jsem byl předtím zvyklý. Poznal



V prosinci 2017 vyšla kniha s názvem „Životodárné údolí“ s podtitulem „Od Lázní Skalka k Beskydskému rehabilitačnímu centru v Čeladné (1902–2017)“. Publikace byla výsledkem důkladné badatelské práce, při níž PA shromáždil všechny tehdy dostupné informace o jednotlivých organizacích, které od založení lázní po současnost poskytovaly v těchto místech zdravotní péči. Vycházel přitom také ze vzpomínek pamětníků a zaměstnanců, kteří působili v Nemocnici Čeladná do roku 2000.

jsem tam ryzí, přirozeně inteligentní lidi, kteří sice třeba nevěděli, kdo to byl Koperník, ale nikdy by vás nepodvedli a neměli v sobě zášť. Byla to úžasná škola a nevyčítám osudu, že mě postavil do takové situace. Kdybych to nezažil, byl bych možná horší člověk,“ shrnuje práci v dolech.

Ve volném čase se věnoval literatuře, historii, budoval si knihovnu. Odreagovával se také na chalupě po Němcích, kterou si v sedmdesátých letech koupil v Moravském Berouně na Olomoucku. „Dům už měl demoliční výměr. Začal jsem ho sám opravovat. Naučil jsem se všem možným řemeslům a moc mě to bavilo. Ve zvrát poměrů jsem vůbec nedoufal,“ vypráví. Pád komunismu v listopadu 1989 nadšeně prožíval a rozhodl se, že půjde dělat osvětu na vesnici. „Probíral jsem jedno okno na chalupě, udělal jsem tam vchod, naplnil dvě místnosti knihami a otevřel antikvariát. Mnoho lidí se tehdy zbavovalo knihoven. Převládá názor, že se

v minulosti vydávaly jen špatné knížky, což nebyla úplně pravda. Jezdil jsem po celém kraji a nakupoval knihy za směšnou cenu,“ říká pamětník.

Cesta česko-německého porozumění

V Moravském Berouně začal Petr Andrlé psát a vydávat list Čas. „Byl jsem inspirován Masarykovým Časem a k tomuto odkazu jsem se přihlásil,“ říká. V dnes již internetovém týdeníku stále publikuje názory na aktuální události i články o historii a kultuře. O dějinách, památkách a krajině Jeseníků vydal obsáhlé publikace. Založil nakladatelství a vydavatelství Moravská expedice, které vydalo přes osmdesát titulů. Pamětník je jejich editorem, autorem nebo spoluautorem.

V roce 1997 napsal knihu Hvězda pod Rozsuticí, kde také popsal historii rodu Šternberků. Přitom se seznámil s jejich potomkem, současným majitelem hradu Český Šternberk Zdeňkem Sternbergem. Hrabě při jeho návštěvě vytáhl ze šuplíku vůbec první historický rukopis Palackého o dějinách tohoto šlechtického rodu, který do té doby nikdy nevyšel a historikové ho pokládali za ztracený. „Zdeněk Sternberg si tento rukopis vzal s sebou do emigrace a postupně

ho opatřil poznámkami a upřesněními. Text i s jeho glosami jsme vydali v česko-německé verzi,“ přibližuje jeden z významných počínů vydavatelství.

V roce 1998 stál Petr Andrlé u zrodu Cesty česko-německého porozumění, která se buduje od roku 1999 v Budišově nad Budišovkou. Na úpatí Červené hory je mohyla s křížem, od které lidé pokládají žulové desky s citáty nebo nápisy, jimiž vyjadřují svou snahu podílet se na zlepšení česko-německých vztahů a porozumění v Evropě. „Už je tam dvě stě osmdesát desek. Kladou je tam nejen Češi a Němci, ale také Poláci, Slováci. Připojili se i lidé z Ameriky a Austrálie,“ říká pamětník.

V letech 2003 až 2008 vedl Petr Andrlé bruntálské informační centrum pro podnikatele. Po rozvodu se přestěhoval s budoucí druhou manželkou do Čeladné, kde pokračuje v novinářské a nakladatelské činnosti. Píše pro svůj list Čas a přispívá sloupky na web Lido-vých novin. Napsal řadu knih také o lidech a krajině Beskyd. V rámci Okrašlovacího spolku Rozhledna organizuje vlastivědné historické přednášky. ■

www.pametnaroda.cz; únor 2019; článek v kategorii Svědci lokálních událostí z éry komunismu



Poslední křest poslední z řady beskydských knih „Hajní a hájenky Beskyd“ se odehrál v prosinci 2021 ve vstupní hale Obecního úřadu v Čeladné z důvodu proticovidových opatření. Další dvě knihy – „Znamenití lékaři v českých zemích“ (2021) a „Fejetony pro Psa, nikoliv však pod psa“ (2022) vyšly díky sponzorům a darům z řad přátel PA. Kniha fejetonů je autorským výběrem textů z webu Neviditelný pes a lze ji stejně jako „knihu o lékařích“ získat zdarma v Informačním centru v Čeladné.

Když tamtamy duní

Ve skupinkách relaxačního bubnování se v roce 2024 vystřídalo rekordních 394 pacientů

Andrea Anderle Adamová

Ani letos neděláme výjimku a v prvním čísle Fontány přinášíme základní informace o přitažlivém využití volného odpoledního času v podobě účasti ve skupině relaxačního bubnování na malé bubínky djembe. Začínáme čtrnáctý rok, a tak se docela často stává, že se do skupinek hlásí a vracejí pacienti, kteří je absolvovali v průběhu předchozí léčby. A většinou s sebou přivedou další nováčky.

V čem je „bouchání“ do bubnu tak atraktivní? Důvodů se najde celá řada: je to jednoduché, je při tom legrace, vyčistíte si hlavu a zjistíte, že jste na to docela šikovni. A dokonce si zlepšíte jemnou motoriku a rozvinete představivost.

Jednoduché rytmy složené jen ze tří základních úderů jsou založené na pravidelném střídání pravé a levé ruky. Tento koncept pro nás vymyslel mistr bicích nástrojů, muzikoterapeut a vedoucí kapely Jumping Drums Ivo Batoušek z Olomouce. On sám s ním opakovaně navštěvuje domy seniorů a podobná zařízení a vždycky se tam na něj těší. Když se soustředíte na to, abyste pravidelně střídali ruce, zaměstnáváte obě mozkové hemisféry a to vede k jejich lepší spolupráci. Tato „spolupráce“ hemisfér je snižena například při některých nervových onemocněních, proto právě bubnování může pomoci koordinaci zlepšit.

Jde o podobný nácvik soustředění pozornosti jen na jednu věc, pro nějž se poslední dobou používá termín mindfulness (pochází z angličtiny a znamená doslova plnost mysli). Ať se označí jakýmkoliv termínem, výsledkem plného soustředění je zpomalení nebo úplné vymizení jiných myšlenek, zklidnění a relaxace, které přinášejí dobrou náladu. Samozřejmě že při

bubnování více osob je také třeba sladit svoje úder s ostatními ve skupině, a když se to podaří, radost se násobí. A psychická pohoda příznivě působí na léčbu fyzickou a posiluje imunitu.

Pro bubnování pacientů využíváme deset afrických bubínků djembe. Každý člen skupinky dostane svůj, lektoři používají větší buben s hlubším a silnějším zvukem. Jednoduchý koncept hry má i „notový“ záznam. To umožňuje i úplným laikům začít během pár minut hrát. Ve vedení skupinek se střídají dva lektoři, Šárka Carbolová a Jiří Matýsek. V průběhu let obohatila Šárka původní koncept ještě o zkušenosti z vlastního hraní a ze setkávání s dalšími bubeníky. K zapamatování a hraní rytmů se totiž dají použít také jednoduché říkanky. Pro někoho může být ovládání bubnu kvůli pohybovým omezením příliš náročné, a proto máme k dispozici i další nástroje – různé paličky, chrastítka, malý bubínek a trianl, bubnovat se dá také vsedě na cvičební velký míč (gymball) nebo na vlastní tělo vsedě na stehna.

Letos jsem poprosila oba lektory, aby zapátrali v paměti po nějakém svém jedinečném zážitku.

Šárka: Myslím, že se máme za čím ohlédnout. Už je to 13 let, kdy jsme s naším mentorem Ivo Batouškem poprvé bubnovali s pacienty na našem zahajovacím vystoupení na náměstí před Larou. Od té doby se bubnování zúčastnily stovky klientů centra, někteří poprvé a někteří si dokonce přivezli svůj buben z domova. Z účastníků ráda vzpomínám na profesora Rajko Dolečka a na jeho halasné „ahoj“, kterým zdravil každého. Na bubnování přišel při každém svém pobytu a často svoje vyprávění uváděl slovy: „To když jsem byl ještě docentem...“ Bubnujeme

s novými klienty i s těmi, kteří se účastní opakovaně, a jsem moc ráda, že můžeme přispět k jejich dobré pohodě a zdravotnímu stavu.

Jirka: Musím přiznat, že někdy po skončení náročné směny trochu sbírám i vnitřně sílu k vedení dalších hodin, kdo by nechtěl raději jet domů s ostatními? Nicméně se přemůžu, nachystám bubny a začnu. No, a když se sejde fajn skupina „bubeníků“, najednou je únava tatam. Bubnování mi vždycky dobije baterky, takže když jdu po hodině na vlak, mám zase jasnou mysl a říkám si, že to mělo smysl. Nejsem sice žádná hvězda, ale po těch povedených hodinách mi občas lidé i tleskají, a to přece není jen má zásluha, to bubnovali naši pacienti se mnou. Ze zážitků rád vzpomínám na naše společné bubnování při zahájení výstavy mandal v Galerii Lara. Jako host nám pomohl muzikoterapeut René Gavlas, hráli s námi někteří pacienti a zážitek to byl myslím náramný pro nás hráče i pro návštěvníky vernisáže.

Od roku 2015 si vedeme statistiku počtu účastníků jednotlivých skupinek a součtu za celý rok. Rok 2024 byl rekordní s dosud nejvyšším počtem „bubeníků“ 394, průměrný počet účastníků v jedné skupince byl osm.

Jak šel čas: rok 2015 – 276; 2016 – 357; 2017 – 323; 2018 – 389; 2019 – 382; 2020 – 196; 2021 – 212; 2022 – 360; 2023 – 351; 2024 – 394!

Chcete-li si ověřit, zda vám bubnování přinese výše popsané prožitky, přijďte si zabubnovat a zjistit, jak naše tamtamy duní. bubnování probíhá každý čtvrtek od 15.15 a trvá hodinu. Přihlásit se je třeba předem na časování v Léčebném domě Dr. Storch I. ■

Čas od času nás zaujme nějaký text, o němž si říkáme, že by bylo dobře, kdyby si ho přečetli i ostatní. Takže „čteme pro vás“. Tentokrát jsme pro čtenáře Fontány vybrali rozhovor, který vyšel na webu Novinky.cz 3. ledna 2025. Oldřich Danda v něm zpovídal katolického kněze Marka Orko Vácha. Probíraná témata jsou nadčasová, a proto otiskujeme tento delší text v nezkrácené podobě.

Kněz Orko Vácha: Že se nezadržitelně řítíme do zkázy, nevěřím. Můj recept proti nespokojenosti není úplně příjemný

Zažíváme období, kdy se nám materiálně daří nejlépe v historii. Proč je ale společnost stále nespokojenější?

Je to zajímavé, že? Co opravdu v Evropě umíme výborně, je přetavit zájmy kohokoli na nezadatelná lidská práva. Dnes má každý právo na cokoli. Úspěšně bojujeme proti veškeré diskriminaci. Můžete se prohlásit za želvu, sluneční paprsek, sněhovou vločku, Saturnův prstenec, ženu, muže, za koho chcete, nikdo se vám neposmívá ani vás nediskriminuje. Máme čistý stůl, ale úplně se nezdá, že bychom byli šťastnější nebo spokojenější.

Najednou jako bychom přestali být kreativní. Politici z billboardů nám slibují, že nám vrátí, co nám vláda ukradla. Ale mně vláda nic neukradla. Vůbec nevím, proč by mi měl někdo něco dávat. To je přece postoj Indiánů z rezervací. Pokud jsme zdraví a v produktivním věku, není žádný důvod, aby nám vláda měla něco dávat. Užívám se sám a jsem na to hrdý.

Je za tou špatnou náladou nedostatek naděje, že lépe už bylo?

Žijeme v době krize, ale to žije náš druh poslední čtyři miliony let. Staré zlaté časy jsou iluze, nikdy nebyly. A jistě by stálo za vysvětlení, co to znamená „lépe“. Co je cíl, ke kterému směřujeme, čeho chceme dosáhnout pro sebe, pro



Marek Orko Vácha. Foto: Jan Mihaliček

společnost, pro stát? „Stanov si poslední cíl svého díla a své dílo najdeš,“ říkal ve čtrnáctém století Eckhart.

Ekonomický cíl může být cílem jen do určité míry, peníze jsou energie, jsou prostředkem, mostem, ale určitě ne cílem samy o sobě. Vyděláváme, abychom žili. Takže co je to „lépe“, nechť si pro sebe každý odpoví sám.

Co můžeme proti nespokojenosti dělat?

Hodně. Můj recept není úplně příjemný, je hořký. Studovat, vzdělávat se, diskutovat, hodně

číst. Pracovat na sobě a pracovat tvrdě. Keramici říkají, že pořádný hrnek uděláte, až máte za sebou čtyři sta kilogramů hlíny, čtyři sta kilogramů pokusů. Pamatujte na to, až budete chtít v čemkoli vyniknout. Nebojte se vlastních chyb a zvykněte si na to, že máte nepřátele. Myslete na druhé stejně jako na sebe. Nečekejte, že vaše problémy za vás vyřeší stát.

Na Ukrajině je válka, na Blízkém východě taky. Je potřeba se smířit s tím, že se svět jako už tolikrát v historii řítí do temného období?

Nic takového. Nesouhlasím úplně s teoriemi o dějinné nutnosti, že každá civilizace vznikne, rozkvétá, kulminuje a pak se už nezadržitelně řítí do zkázy. Měl jsem velikou radost, když jsem zjistil, že mnohem fundovaněji než já a s řadou příkladů o tom mluví Niall Ferguson, slavný skotský historik. Je veliký omyl, že se kvůli dekadenci jako v Egyptě nebo Římě řítíme i my do nezadržitelného konce. Co se stane zítra nebo za deset let, záleží na nás. Jsem přesvědčen o tom, že budoucnost neexistuje. My ji tvoříme. Při veškeré úctě ke všem věštcům světa mám za to, že se mýlí. Co se stane dnes večer, záleží na nás, nevědí to ani v Delphách, ani v křišťálových koulích. Důsledkem je veliké a ne úplně příjemné břemeno odpovědnosti, kterou máte za svět.

Oidipovská představa, že už je to stejně rozhodnuto jinde, je velická, příjemně mámivá psychoterapie. Budoucnost je rozhodnuta, zabijete otce a oženíte se s matkou, můžete dělat cokoli, ale stejně vás osud dožene. Ale takto to přece není. Co se stane, je na vás.

Všude po světě se k moci dostávají lidé, kteří lidem nabízejí jednoduchá řešení. Proč se to podle vás děje?

Myšlenka, že si zvolíme silného vůdce, který za nás a místo nás vyřeší všechny naše problémy, je čistá magie. Pokud se upínáte na naše zbožné předky a zlatý věk, který nikdy nebyl, nebo na utopii budoucnosti, která nikdy nebude, je to rovněž magie. Stejně jako představa, že za nás naše problémy vyřeší Bůh, pokud jsme věřící, nebo jeho absence, pokud jsme ateisté. Americká ústava začíná slovy „we the people“, „my, lidé“, tedy že odpovědnost za stát je otázka každého člověka. Dobré projekty, které když neuděláte vy, nebudou udělány nikdy. Nečekejte, že to za vás vyřeší politici nebo náboženští vůdci.

Neselhávají současné elity, které nedokážou lidem vysvětlit, že demokracie je náročnější, ale lepší?

Selhávají elity, intelektuálové, politici, naše pokusy o rodiny, celý národ. Můžete nalít do školství kolik peněz chcete, ale nevytvoříte charismatické učitele, můžete nalít do sociálních programů peněz kolik chcete, ale nikdy nevytvoříte fungující rodiny. Už Carl Gustav Jung, který zemřel v roce 1961, si stýskal, že děti učí děti a že děti rodí děti. Že nejsou osobnosti, že nejsme dospělí. Nevím, co by křičel dnes.

Jako bychom zapomněli, že existují věci, které chceme udělat, které je legální udělat, které si můžeme dovolit udělat, ale které bychom přesto dělat neměli, protože jsou nespravedlivé nebo jednoduše neetické. Důsledky našich morálních selhání přehazujeme na stát, ať si s tím nějak poradí, a kritizujeme přitom kdekdo a kdekoho, jen ne sami sebe.

Co říkáte na slova opozičních lídrů, že současná vláda zavádí v Česku novou totalitu a cenzuru? Ve srovnání s minulostí je to asi úsměvné, ale není na tom kus pravdy?

Není. Příslloví se mýlí. Jsou šprochy, na kterých není pravdy nic. Současná vláda určitě nejsou Rychlé šípy, ale alternativa je mnohem depresivnější příběh. Že se zrovna současná opozice v čele s agentem StB ozývá, že si nevzpomněli dřív? Komunisté byli vždycky velmi drzí a měli hroší kůži, tehdy jako dnes.

S tím, že vládní politici nálepkují své kritiky jako ruské šváby, nemá problém jen Andrej Babiš. Není takový přístup kontraproduktivní?

Jistě to není uhlazený slovník gentlemana. Je to přístup: na hrubý pytel hrubá záplata. Bylo by to na výtku, kdyby opozice zdvořile a věcně a s brilantní češtinou komentovala jednání členů vlády v korektní soutěži idejí. Což se neděje, ba naopak, kontraproduktivní mi spíše přijdou právě představitelé opozice a jejich nálepky. Ale dobře, v politice nikdy proti sobě nebojuje čisté dobro proti čistému zlu, nejsme v pohádce. Volíte vždycky nejpříjemnější stranu a s mnoha výhradami a vždycky se díváte, jaká je alternativa.

Proč se podle vás česká společnost kvůli válce na Ukrajině rozdělila na chcimíry a válečné štváče?

Protože jsme fatálně podcenili formy hybridní války, dezinformační a fake news. A stále podceňujeme. Za covidu zabíjel virus a stejně tak zabíjely dezinformace. Vedle na Slovensku rokuje, zda je Země plochá, nebo kulatá. Když něco čteme v médiích, ptáme se, nikoli co politik říká, ale proč to říká? Když po nás chce, abychom nosili roušky, tak to má asi sám továrnu na šití roušek, myslí si občan. Světu vládne Bilderberg nebo havlobolševici a z nebe na nás přišel chemtrails. Nemocí stala se pravda! Jako by studenti základních

a středních škol přehlédli, že co je učí ve fyzice, biologii a dějepisu, má vztah se světem venku mimo školu. Protože pokud většina z nás nezná historii, nutně nás to přinutí si ji zopakovat.

Je těžké být s křesťanským učením v zádech, které hlásá lásku a nenásilí, podporovatelem Ukrajiny?

Křesťanské učení nehlasá nenásilí. Je zde páté přikázání „nezabiješ“, ale co uděláte, když se k vám někdo vloupá do domu a bude chtít zabít vaši manželku a děti? Ne vždy je čas na dialog, že si násilníka pozvete ke stolu se slovy: „Bratře, zvaž to ještě...“ Většinou je to naopak, bráníte svoji rodinu čímkoli, co je po ruce. Ne že byste byl krvelačný, ale proto, že chcete legitimně bránit životy lidí, za které máte odpovědnost. Totéž se děje na Ukrajině. Ukrajinci se legitimně brání agresí, takže ano, brání životy svých žen a dětí a svoji zemi i za cenu, že agresory zabíjejí. Co mají dělat jiného?

Měl jsem na mysli spíš Ježíšovo nastavení druhé tváře a snahy se vymanit ze spirály násilí. Neměli bychom spíše než vyzbrojovat Ukrajinu tlačit obě strany k vyjednávání o míru?

Dozajista, určitě a samozřejmě. Kdo se však o to doposud pokusil, neuspěl. Různí zahraniční politici se holedbali dlouhými telefonáty s Vladimírem Putinem, válku se jim však zastavit nezdařilo, Rusko na jakékoli diplomatické výzvy nezareagovalo. Když selže veškerá diplomacie, pak se musíte bránit silou.

Parlament schvaluje česko-vatíkanskou smlouvu. Hlavně zmínka o zpovědním tajemství, tedy spíše mlčenlivosti pastoračních pracovníků, budí rozpaky.

Zpovídám celý život týdně několik hodin, rok co rok, a mám už svůj věk, nikdy se mi nestalo, že bych se dozvěděl ve zpovědnici informaci, která by pomohla zachránit majetek, zdraví, život nebo dopadnout pachatele, pokud bych

informaci svěřil dál. Představa, že se před zpovědníci štosují fronty vrahů, co si ještě jdou pro požehnaní, nebo že se pedofilové zpovídají z toho, co udělali nebo plánují udělat, není úplně realistická. Nikdy se mi to nestalo. Dodávám, že si každý představuje, jak originální má hříchy a jak jedinečný má život, ale u zpovědi už většinou mohou ty hříchy sám odvykládat místo kajícího, všichni to máme stejné. Zlo není moc kreativní.

Je to podle vás šťastné v době, kdy církev čelí skandálům, že za metá pod koberec případy sexuálního zneužívání?

Určitě se shodneme na nulové toleranci. Ať je to kdokoli. Z důvodu ochrany příštích obětí. Sexuální zneužívání známe ze sportovních, mládežnických, církevních nebo hudebních oddílů, známe je ze všech stran. Jsou i mezi novináři, připomenu Jimmyho Savile, který byl moderátor pořadů v BBC. Většina případů je z okruhu rodiny samotné. Jsou asi ve všech profesích.

Ale to je jedno, pokud ten problém existuje u jediného člověka

v České republice, pak nemůžeme klidně spát. Pokud v dokumentu V síti se třem herečkám během deseti dnů ozvalo 2 458 sexuálních predátorů, pak je ten problém masivní a prorůstající celou společností. Trochu se pak štítíte jezdit v metru po jezdících schodech.

Máme v církvi spoustu problémů, ale nejsme sekta. To opravdu jen lidé mimo kostel si představují, z čeho se tak asi kdo zpovídá a co se děje na faře. Takže ano, když se cokoli dozvíte, nahlaste to, ne z pomstychtivosti, ale z důvodu legitimní obrany všech případných budoucích obětí. Cokoli se dozvíte, řekněte to.

Osobně jsem se nikdy nic podobného nedozvěděl, ale fakt mě to bolí a nevím, co s tím. Vadí mi ale také představa, že všichni v Česku jsou dobří a ctnostní lidé – a jen shnilá církev nám to kazí. Mnohem upřímnější je pro mě pohled, že je to rakovina prorůstající celou společností, že jsme zasaženi všichni a že se snažíme to nějak řešit. Ale já na to nejsem odborník, mám asi všechny hříchy na světě, tento však nikoli.

Pracoval jste za covidu jako poradce ministra zdravotnictví. Co podle vás nám ta pandemie přinesla a co vzala?

Přinesla nám vědomí, že jako národ ještě fungujeme. Co dobrého provedli medici všech lékařských fakult, skauti a zdravotní sestry, bylo neslýchané. Je to námět na film o obětavosti, o které se už asi nikdy nikdo nedozví. Pro mě je veliká radost, že to šlo zdola.

Co se naopak moc nepovedlo, bylo to, co šlo shora. Důvěra v českou vládu se během pandemie propadla téměř o 60 procent, nejvíce ze všech sledovaných zemí. Vzpomínáte na Babišův slavný výrok na tiskové konferenci 12. října 2020, kdy odpovídal na dotaz, zda nepodcenila vláda situaci? „My jsme zkrátka rozhodovali a v březnu někdo přišel s tím matematickým modelem a v srpnu někdo, sice byl to ten stejný člověk, ale už přišel v nějakém čase a ti, kteří měli přijít, nepřišli.“

Co si z toho mám konkrétně odnést jako občan, který chce věřit své vládě, to nevím. ■

Marek Orko Vácha (* 1966) je český římskokatolický kněz, teolog, molekulární biolog, bioetik, pedagog, spisovatel a skaut. Specializuje se na otázky evoluční biologie, lékařské a environmentální etiky. Slouží jako farář lechovické farnosti.

V letech 2007–2025 působil také jako farní vikář – kaplan, Římskokatolické akademické farnosti při kostele Nejsvětějšího Salvátora. (Z funkce vikáře ho odvolal pražský arcibiskup Jan Graubner 15. února 2025.)

V letech 2007–2024 zastával funkci přednosty Ústavu etiky a humanitních studií 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy. Ve skautu získal přezdívku „Orko“ ze spojení „Orlí oko“.

Vystudoval Přírodovědeckou fakultu Masarykovy univerzity v oboru molekulární biologie a genetika. Teologického vzdělání nabyl studiem na Cyrilometodějské fakultě Univerzity Palackého v Olomouci a v Bruselu. Ve své doktorské práci na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity se zaměřil na etickou problematiku poznání lidského genomu a na genetiku chování. Zúčastnil se dvou expedic do Antarktidy (1997 a 2000) na základnu Eco Nelson

na ostrově Nelson v Jižních Shetlandách společně s Jaroslavem Pavlíčkem.

Vyučoval na Arcibiskupském gymnáziu v Praze a na Biskupském gymnáziu v Brně přednášel biologii, náboženství a etiku. Působí na Ústavu etiky a humanitních studií 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy, jehož přednostou byl v letech 2007–2024. V prosinci 2010 byl poprvé zvolen předsedou akademického senátu fakulty, který vedl do prosince 2022. Externě vyučuje na Katedře environmentálních studií Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity.

Kromě desítek odborných a populárně naučných článků je autorem více než dvaceti knih vydaných převážně v brněnském nakladatelství Cesta a je autorem řady scénářů a moderátorem pořadů v České televizi a v TV Noe. Získal řadu ocenění, například Pamětní medaili 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy, Cenu města Brna, Stříbrnou medaili svatého Vojtěcha za publikační činnost v oblasti teologie a církevní publicistiky a Stříbrnou pamětní medaili Univerzity Karlovy. (Zdroj: Wikipedie)

Mikuláš přijde zas

Řeknete si, že přece na jaře na Mikuláše nikdo nemyslí, ale my ho ve Fontáně připomenout musíme. Jestli jste si nad titulkem vybavili nějaký dětský zážitek, vězte, že právě to se stalo mnohým našim pacientům, když za nimi přišla tato překvapivá návštěva až do pokoje. Naše dětské zážitky jsou asi spíše druhu bázlivého, protože Mikuláš četl z knihy hříchů a tam jsme vždycky nějaký zápis nejspíš měli. V případě našich pacientů probudila taková vzácná návštěva shůry (až na čerta, ten přišel odjinud) chuť zapátrat v paměti po nějaké básničce, písničce nebo popěvku. A ještě k tomu byly „mikulášské sestavy“ dvě, aby nikdo „neunikl“.

A tak se na Facebooku rehabilitačního centra objevila tato zpráva:

„V pátek 6. prosince 2024 se v Rehabilitačním centru Čeladná uskutečnila již druhá Mikulášská vizita, která přinesla radost, smích a úsměvy všem hospitalizovaným pacientům. Tato jedinečná událost vytvořila nezapomenutelnou atmosféru, plnou pohody a vánočního kouzla. Mikuláš, anděl i čert navštívili pacienty ve všech léčebných domech a rozdali jim drobné dárečky.

Děkujeme všem, kteří se na organizaci této krásné akce podíleli, a také všem pacientům, kteří si přichystali básničku nebo písničku a společně s námi tak vytvořili výjimečné chvíle.“

Mikulášská vizita se zkrátka osvědčila, a tak je dobré vědět, že Mikuláš přijde zas. A navíc – víme přece všichni, jak rychle čas běží... (red) ■



Podprsenka

Žaneta Škodáková

Dnešní krátké zamyšlení bude zcela netradičně nad kouskem spodního prádla. Podprsenkou. Hned po pauze na váš údiv vysvětlím. Nejen že mi v lázních ta potvora vážně komplikuje život, ale ještě mne i něco naučila.



Žaneta Škodáková (vpravo) na svém oblíbeném místě na zahrádce kavárny Lara. Vedle ní je paní Lucie, o které Žaneta říká, že to u nás taky miluje, a proto sem jezdí až z Čech.

V krásném lázeňském prostředí já, městská holka, toužím v 8 hodin ráno vypadnout z pokoje a ve 20 hodin se slastně vrátit. Vynikám totiž v tom, že dokážu celé odpoledne sedět s legální drogou, rozuměj kávou, a sledovat své okolí. Když kolem mě náhodou nikdo není nebo zrovna nejsem zabraná do knížky, pořád tam jsou zářivě zelené hory a proměnlivá obloha.

Na to ovšem musím být správně vybavená. Není nesprávného počasí, jen nesprávného oblečení. Proto přípravy na lázně se u mě rovnají přípravám na náročnou horolezeckou výpravu. Objednám asi 150 podprsenek, které většinou vracím, protože mám pocit, že mi žádná nesedí. A jelikož má prsa rozhodně nejsou dvojky, najít správné podepření rovná se naprosté alchymii. Ženy vědí. Když vyberu jednu

a mám pocit jakž takž pohodlí, křičím heuréka, kupuju, balím do kufru a nadšeně vyrážím.

Hned první den příjezdu na sebe svou novou nevyzkoušenou přítelkyni narvu a nesu se s prsama v požadované výšce do své oblíbené kavárny, kde trávím čas mezi procedurami.

Ale ouha. Velice rychle pochopím, že jsem opět sáhla vedle a ta mrcha neskutečně tlačí po obvodu. Přemýšlím, kolik jsem toho v uplynulých dnech snědla, jestli teda nejsem zase větší, a jdou z toho na mě mdloby. Pak si po sté přísahám, že bez stylistky už nikdy nekupuju (ostatně to říkám každý rok), a v duchu si udělím několik trestů smrti za to, že jsem koupila evidentně blbě.

Aby toho nebylo málo, moje příjemná spolubydlící, asi o 15 let

starší, chodí nahoře bez a to zdaleka nemá prsa podobná těm silikonovým. První den jsem otevřela hubu údivem, druhý den záviděla, až se tváře zelenaly, třetí den vztekla uvažovala, kde tu bestii nastříhnu, aby bylo líp. Rozuměj podprdu, ne spolubydlící. A pak? Podprdu odhazují v dál a ať je jí ve skříni dobře.

Jak je ten střední věk úlevný. Najednou je jedno, že při chůzi občas hledáte prsa v podpaží. Že místo nohy máte kovovou tyčku anebo že váš muž rád vaří, což znamená, že často nakládá porce, které by nakrmily celý pionýrský tábor. A vy se trpělivě a poctivě učíte milovat všechna svá kila. Což jde někdy opravdu velmi ztuhla. A jelikož v životě je mnoho záležitostí, které jdou ztuhla a těžko a kterým se nelze vyhnout, je nutné si ulevovat, kde se dá. A tam, kde se nedá, to minimálně jednou zkusit. Zkusila jsem a zvítězila.

Proto se, ženy, netýrejte zbytečnými požadavky, které jen komplikují vaši existenci, a odhazujte, co se dá. Z hlavy, z těla, z okolí, které vám nedělá dobře. Protože ta úleva je k nezaplacení. Za nekompromisní požadavky i v maličkos-tech totiž vždy velmi zaplatíte. Tím nejcenějším. Duševním klidem.

A že byste si radši ukously ruku, než abyste odhalily nedokonalé poprsí?

I to je vaše volba, ale pak vám ani v lázních nebude tak dobře, jak by mohlo. ■

◀ **Poznámka šéfredaktorky:** S paní Žanetou Škodákovou se znám 16 let. Nešlo si dost dobře nevšimnout její nožní protézy, ale asi neuhodnete, kdy to bylo. Poprvé mě tato energická žena s medovými vlasy zaujala svým radostným tancem a veselostí na jednom z hudebních programů v restauraci U Sestřiček. Při jiné příležitosti jsme si popovídaly o její práci hotelové recepční a od té doby si ji pamatuji jako ženu s úžasným smyslem pro humor a vůlí k životu přes všechny překážky a různá omezení. Ty dovede brát s obdivuhodným nadhledem a často si dělá legraci sama ze sebe,

o čemž svědčí mimo jiné i její příspěvky na Facebooku. Ty nikdy nevynechám, stejně jako několik dalších zaměstnanců rehabilitačního centra.

A tak, když jsme se jednou sešly na kávu probrat novinky, napadlo mě nabídnout jí větší prostor v našem časopise. Potěšilo ji to a doma se do tohoto úkolu vrhla s vervou sobě vlastní.

Její první příspěvek s názvem **Bazén** vyšel v poslední Fontáně roku 2022. Ve třech číslech v roce 2023 vyšly postupně povídky **Tanečky, Rok 2012** a **Zpátky v čase**. loňská tři čísla přinesla její příspěvky s názvem

Divoká noc, Andrejka a **Demolition Woman**. **Podprsenka** je v pořadí osmou povídkou této naší stálé dopisovatelky. Vrací se v ní do loňského července, kdy je každoročně – jak sama říká – její „lázeňská sezóna“.

Radost spolupacientů z jejího humoru a tvorby pro Čeladenskou fontánu nás obě utvrzují v tom, že ve spolupráci je třeba pokračovat. Věřím, že svými postřehy Vás bude těšit i nadále.

(K jejím předchozím povídkám se můžete vrátit na webu RC Čeladná, kde v záložce O nás – Časopis Čeladenská fontána najdete ve formátu pdf všechna dosud vydaná čísla.)

Gratulujeme jubilantům

Stane se zřídka, že se dozvíme o významných životních jubileích hned dvou našich bývalých pacientů, kteří se u nás opakovaně léčili. Oba jsou veřejně známými osobnostmi a pozoruhodnou shodou okolností je skutečnost, že toho za svůj život udělali a stále dělají hodně pro druhé. Přestože každý z nich působí v úplně jiné oblasti, najdeme v jejich krátkých vizitkách hned několik společných rysů. Rádi připomínáme jejich jubilea, gratulujeme jim a oběma přejeme především co nejpevnější zdraví.



Paní **Marie Loučková** z Holešova oslavila 90. narozeniny v dubnu. Již několik let žije v holešovském Centru pro seniory, kde trpělivě překonává zdravotní potíže a přijímá hojně návštěvy členů rodiny a přátel z farnosti. Vystudovala gymnázium v Kroměříži a od svých

18 let vyučovala matematiku a fyziku na základní škole v Holešově. I v nelehkých časech 50. let se pevně držela katolické víry, kterou jí vstřípli rodiče – její vzpomínky na toto období jsou zaznamenány a lze si je poslechnout na stránkách Paměti národa (www.pametnaroda.cz). Později se ujala výuky náboženství nejmladší generace v domě U svatého Martina. Byla vždy velmi činná a aktivní ve všech oblastech, které jí byly blízké. V roce 1997 iniciovala obnovu Matice svatohostýnské a od počátku měla na starosti její členskou základnu. Byla u vzniku čtvrtletníku Listy svatohostýnské, v jehož redakční radě od založení pracovala, dodnes je její členkou a dle možností se zapojuje do práce. Iniciovala a organizovala mnoho akcí v holešovské farnosti, stála u rekonstrukcí poutních domů a pořízení nových zvonů v bazilice. Stále se velmi zajímá o všechno dění na Svatém Hostýně. V roce 2020 byla za svou činnost oceněna mimořádnou cenou města Holešova.



Pan **Jan Bobrovský** z Brna oslavil v březnu 80 let. Tento muž je doslova legendou brněnského basketbalu jako hráč, trenér a zakladatel klubu Brno Žabovřesky (1993 spolu s Jiřím Hamzou). Aktivní sportovní život spojil především s basketbalisty Zbrojovky Brno

a s národním týmem. Republiku reprezentoval 1× na olympiádě, 2× na mistrovství světa a 6× na mistrovství Evropy, za národní tým odehrál 267 utkání. Jeho vzpomínky, například na nedůstojné prohlídky na hranicích při reprezentačních cestách do zahraničí v 70. letech, si můžete poslechnout na stránkách Paměti národa. 7× se stal mistrem Československa, 2× byl vyhlášen nejlepším čs. basketbalistou (1971, 1973). 11 let (1997–2008) byl úspěšným trenérem ženské basketbalové reprezentace (zlato na ME 2005, stříbro na ME 2003, 5. místo na OH 2004, 7. místo na MS 2006, čtvrtfinále OH 2008), mužů Zbrojovka Brno (3× čs. mistr) a žen Brno-Žabovřesky (14× český mistr). V roce 2013 byl uveden do Síně slávy České basketbalové federace. Nyní působí jako neoficiální mentor svých následovníků na trenérské pozici a denně do haly Žabin dochází sledovat dění na palubovce, připraven pomoci sdílením svých zkušeností.

(Exkluzivní rozhovor s Janem Bobrovským je uveden v Čeladenské fontáně 2021/5, 6 v archivu na www.rcceladna.cz.)

První pacientkou RC Čeladná je paní Jana Maralíková

Léčebný pobyt v rehabilitačním centru absolvuje každoročně přibližně 3 500 pacientů. V čem je tato pacientka první?

Andrea Anderle Adamová

Máte rádi příběhy? Troufáme si tvrdit, že příběhy má rád každý. Rozhodně přitom záleží na věku, protože pohádky si poslechnou spíše děti, zatímco dospělé potěší třeba romantická komedie, detektivka nebo sci-fi ze vzdálených planet, to podle nálady nebo vkusu. A co když je příběh pravdivý?



Pravdivé osobní příběhy našich pacientů vám na stránkách Čeladenské fontány přinášíme už sedmáctým rokem, ale teď pro vás máme úplnou novinku. Je to krátké video, které představuje jednu z našich loňských patientek paní Janu Maralíkovou a její „rehabilitační příběh“ – cestu rehabilitačním pobytem.

A protože máme v úmyslu rehabilitaci konkrétních pacientů průběžně představovat touto vizuálně přitažlivou formou, je prostě paní Jana první.

Na video, které s ní natočil vedoucí rehabilitace Jan Neuwirth, se můžete podívat na našem kanále YouTube (www.youtube.com/rehabilitacnicentrum).

A tady je pohled do zákulisí natáčení:

Paní Jano, jak se stalo, že jste se stala naší „první pacientkou“?

Ke konci mého pobytu jsme si povídali s panem Neuwirthem, když jsem u něj byla na fyzioterapii. Mluvili jsme o tom, co plánuje za projekt a že zrovna hledá někoho, s kým by mohl natočit první díl. A pak se na mě podíval a řekl: „A vy jste taková upovídaná, nechcete nám s tím pomoci?“ „A tož proč ne,“ byla moje odpověď, a tak máme natočené video.

Víme o Vás, že jste členka ochotnického spolku Bodlák. Bylo pro Vás účinkování ve videu v něčem jiné než vystoupení před diváky? (Poznámka: Bernacké Ochotnické Divadlo Bodlák má scénu v Bernarticích nad Odrou.)

Vystupování na veřejnosti, ať už před diváky, nebo na kameru, je pro mě přirozené už od dětství. Baví mě to, a pokud to má ještě nějakou přidanou hodnotu pro okolí, tak je to super. Při natáčení videa to bylo jiné v tom, že jsem vystupovala sama za sebe a snažila se autenticky předat své pocity a zkušenosti. Video bylo natočeno napoprvé a po půlhodince bylo hotovo. Divadelní inscenaci připravujeme několik měsíců a podílí se na ní velká skupina lidí, režisér, herci, technici a další. Takže při představení musíte přesně vědět, jak jdou dialogy a scény za sebou, musíte pracovat v týmu, každý má svůj úkol, který musí splnit, aby ten výsledek stál za to. Ve videu to byla čistá improvizace, protože jsem spoléhala jen sama na sebe.

Jak se cítíte zdravotně nyní, dva měsíce po ukončení léčby?

To se nedá ani popsat. Ten pocit svobody, že můžu po tolika letech jít s dětmi na výlet, že můžu jít na ples, že můžu dělat cokoliv a hlavně bez bolesti. Téměř denně cvičím, jezdím na rotopedu nebo chodíme s rodinou na procházky. Cítím se skvěle a za to samozřejmě vděčím i vaší péči tady na Čeladné.

Chcete se dozvědět, za kolik dní po výměně kyčle naše „první pacientka“ nastoupila na rehabilitační pobyt? Zajímá vás, jak se jí podařilo splnit cíl



Jana Maralíková v jedné ze svých divadelních rolí.
Foto: Vašek Šimíček. (www.divadlobodlak.cz)

rehabilitace, který si předsevzala, a která procedura pro ni byla nejobtížnější?

Podívejte se na celé video. Má pouhé čtyři minuty a přináší také odpověď na otázku, proč si paní Jana k rehabilitaci vybrala právě Čeladnou.

Znovu přijedou Navostro

Slavnostní Otevření sezóny 2025 proběhne v sobotu 14. června



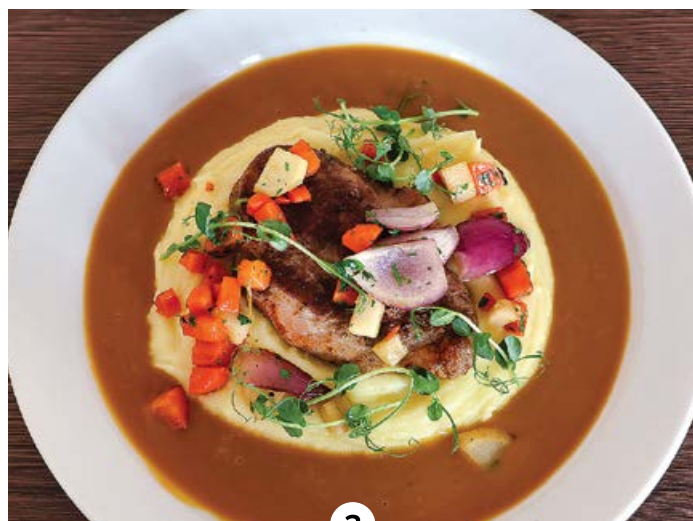
Z pestrého programu **Otevření sezóny 2025** rádi prozrazujeme, že pro loňský velký úspěch vystoupí znovu v RC Čeladná skupina Navostro. Ve své tvorbě česko-skotská rocková kapela čerpá inspiraci především z keltské hudby – skotské, irské, americké a také z české. Osm muzikantů hraje a zpívá česky, anglicky i starým gaelic jazykem. Tradiční melodie interpretují tvrdou, ale přitom melodickou formou a hrají tak i vlastní skladby. Jejich zvuk je díky dvěma dudákům a chytlavým rytmům mimořádně originální. Vystupují v tradičních károvaných sukničích – kiltech. Nenechte si je ujít!

Otevření sezóny začíná v 15 hodin a zahrají i další kapely!

JARNÍ PŘEHLÍDKA DOBROT U SESTRÍČEK



Od 28. března 2025 najdete v novém jarním jídelníčku restaurace U Sestřiček doslova přehlídku dobrých jídel. Nové pokrmy, které budou v nabídce až do podzimu, připravil jako vždy šéfkuchař Martin Lekač. A protože nás to na jaře přirozeně táhne k odlehčené stravě s čerstvou zeleninou všech barev a chutí, začíná naše lákání k návštěvě restaurace předkrmem v podobě cuketových placiček s pohankou na salátu a s dresinkem ze zakysané smetany (1). Další bezpochyby zdravou variantou je směs salátů se zeleninou, grilovanými kousky sýru z farmy Menšík a s domácí bagetkou (2). Počítá se i s tím, že zima se občas nechce vzdát, a tak se v jídelníčku objevují také sytější varianty – konfitovaná vepřová krkovice na hořčici a medu s bramborovou kaší (3) a grilované kuřecí prso s pečenou zeleninou a s bramborami grenaille (4).



Pro vegetariány zůstává stálice v podobě smaženého sýra z farmy Menšík s různými přílohami a s domácí tatarskou omáčkou a také čerstvé tagliatelle – tentokrát s krémovou omáčkou z pečených rajčat a paprik.

Tvarohové knedlíky plněné čerstvými jahodami si můžete dopřát jako teplý dezert. Anebo klidně zůstaňte u denní nabídky zákusků v čele s vyhlášenými větrníky. Jste srdečně zváni. ■



KONTAKT: Restaurace U Sestřiček

Rehabilitační centrum Čeladná
739 12 Čeladná 42. Tel.: 552 533 224;
www.restauraceusestricek.cz

Otevírací doba: Po, St, Čt, So, Ne 10–20 hod.,
Út, Pá 10–21 hod. (živá hudba 18–21 hod.)

Čeladenská FONTÁNA

Nepravidelný zpravodaj Rehabilitačního centra Čeladná. Vychází od roku 2009.

Šéfredaktorka: Mgr. Andrea Anderle Adamová.

Redakční rada: Zdeňka Kišová, MBA, Bc. Jan Neuwirth, Ing. Blanka Ochmanová, MBA.

Grafická úprava: A. Anderle Adamová. Jazyková korektura: Bc. David Věžník. Tisk: ME® a René Daubner – APRO Bruntál.

Adresa redakce: RC Čeladná, 739 12 Čeladná 42.

Toto číslo vyšlo v dubnu 2025 v nákladu 1 000 výtisků.