



ČELADENSKÁ FONTÁNA

ZPRAVODAJ

REHABILITAČNÍHO CENTRA ČELADNÁ



Foto: Jiří Matýšek

02 Přejete si jednolůžkový pokoj?

V novém léčebném domě Kněhyně je třicet tři jednolůžkových pokojů

06 Ramenní motodlaha velký pomocník v rehabilitaci

10 Cesta ke zdraví s Andrewem Urbišem

16 Kráska v novém kabátě kaple Nejsvětější Panny Marie v parku

51 Pojed'te na výlet! Naši průvodci vás zvou

Přejete si jednolůžkový pokoj?

V novém léčebném domě Kněhyně je třicet tři jednolůžkových pokojů

Andrea Anderle Adamová

Soukromí v jednolůžkovém pokoji, pohodlí a klidný odpočinek po rehabilitačních procedurách – to je dokonale lákavá představa. A teď si představte, že od půlky listopadu 2025 máme v nové budově léčebného domu Kněhyně třicet tři nových jednolůžkových pokojů. A už jsou v nich ubytovaní první pacienti.



Může být mnoho důvodů, proč pacienti stále více dávají přednost samostatnému, nerušenému ubytování bez spolubydlícího. K těm nejčastějším patří větší či menší pohybová omezení například po operacích, která doprovází různá míra bolestivosti a také citlivější psychika. Člověk chce zkrátka být sám, protože potřebuje klid a soukromí. Dalšími častými důvody jsou například špatný spánek, obava z chrápání, opakovaná návštěva toalety v nočních hodinách či preference při sledování televize nebo větrání pokojů. A to vše si

člověk může přizpůsobit, když je ubytovaný sám.

I Jednolůžková Čeladná

V Rehabilitačním centru Čeladná přání a preference našich pacientů známe, a proto již řadu let kapacitu jednolůžkových pokojů rozšiřujeme. V roce 2020 jsme dokončili stavbu nového Léčebného domu Dr. Storch II, kde je jednolůžkových pokojů 24 a k tomu několik apartmánů. Od roku 2023 je v léčebném domě Polárka jednolůžkových pokojů 26. Nyní tedy v parku přibyla další budova, kde už ani

nejsou jiné pokoje než jednolůžkové. A je jich celkem 33. Dále je v nové Kněhyni 5 apartmánů, v nichž mohou být ubytované dvě osoby, a 1 apartmán jednolůžkový.

Všechny pokoje mají vlastní sociální zařízení a v jejich výbavě je lednička, rychlovarná konvice a televize. Každý pokoj má balkon nebo terasu a velmi praktické jsou venkovní žaluzie. Všechny pokoje mají okna do parku. A výhled ze čtvrtého patra? Prostě Beskydy jako na dlani!

Velkou pomocí pro méně mobilní pacienty je dlouhá lávka, která spojuje novou Kněhyni s centrální částí parku poblíž budovy Lázní. (Je dobře vidět na titulní fotografii.) Odpadá tak nutnost překonávat prudší svah k hlavnímu vchodu. Původní budova v současné době prochází rekonstrukcí a s novou Kněhyní je propojena chodbou. Po jejím zprovoznění se pacienti snadno dostanou ze svého pokoje na pracoviště s procedurami.

Nejspíš již v dalším čísle Fontány přineseme z nových pracovišť rekonstruované budovy původní Kněhyně obrazovou reportáž. ■

Nahoře: Celkový pohled na budovu a vstupní prostor nového léčebného domu Kněhyně. Každý pokoj má balkon nebo terasu.

Fota na této dvoustraně: Jiří Matýšek a Lucie Mohwinkel



Pohled do nového jednolůžkového pokoje. Ve výbavě je lednička, rychlovarná konvice a televize. Pokoje mají vlastní sociální zařízení.



Vstupní vestibul s útulným posezením.



Pohled do jídelny.



Na chodbách léčebného domu nechybí originály výtvarných děl.



Výhled na Stolové a Kněhyni z oken ve třetím podlaží.

Mikuláš 2025:

Vidět radost je ta největší odměna

Text: Lucie Mohwinkel; Foto: Jan Neuwirth

Letošní Mikuláš v Rehabilitačním centru Čeladná byl skutečně výjimečný. Mikuláši, andělé i čerti se znovu vydali potěšit pacienty a i letos se ukázalo, že tato krásná tradice není jen radostí pro pacienty, ale také pro samotné – Mikuláše, čerty i anděly.



Všechny mikulášské postavy po dvou... Jak by také ne, když bylo třeba navštívit pacienty v šesti léčebných domech.

Stejně jako v minulých letech se na přípravách podílela celá řada kolegů. Týmy se pustily do přípravy vitamínových balíčků a po obědě přišel čas na líčení, kostýmy a poslední doladování detailů.

Když jsme vyrazili na jednotlivé pokoje, uvítala nás upřímná radost, dojetí i úsměvy pacientů. Mnozí z nich si připravili básničky nebo písničky. A co jsme zjistili? Největší inspirací pro jejich vystoupení bývají často jejich děti

a vnoučata – s láskou vzpomínali na to, co od nich kdysi slyšeli nebo co s nimi doma společně trénovali. Ti stydlivější se nechali povzbudit naším zpěvem či společným povídáním. Každý malý ▶



► výkon byl oceněn balíčkem, ale hlavně upřímným uznáním.

A musíme přiznat – i na nás samotné měla tato akce velký vliv. Vidět radost, kterou přinášíme klientům, jejich úsměvy a vděčnost – to je pro nás ta největší

odměna. Den byl sice náročný, ale zároveň neuvěřitelně nabíjející. Energie, kterou nám pacienti předali, nás bude provázet ještě dlouho.

Děkujeme všem, kteří se na Mikulášci podíleli – organizátorům,

kolegům i vedení centra v čele s ředitelem MUDr. Milanem Bajgarem za podporu celé akce.

Těšíme se, že se tato krásná tradice bude u nás opakovat i nadále a že příští rok opět společně zažijeme kouzlo Mikuláše. ■

Velký pomocník v rehabilitaci – Ramenní motodlaha

Pasivní pohybová léčba pomocí motodlahy je výbornou volbou pro ty, kteří z různých důvodů potřebují zvýšit rozsah pohybu ramene

Andrea Anderle Adamová, Petra Boháčová

Motorových dlah – motodlah – existuje více typů podle toho, na který kloub jsou zkonstruovány. Využívají se k léčbě hlezenního (kotníku), kolenního, kyčelního, ramenního a loketního kloubu. Slouží k pasivnímu cvičení a podporují časnou rehabilitaci pacientů po operacích a úrazech. V některých případech pomáhají také pacientům s chronickou bolestí, například u artrózy.

Termín pasivní pohybová léčba (tzv. CPM terapie z angl. Continuous Passive Motion) znamená, že jde o kontinuální pasivní pohyb, který s daným kloubem provádí motodlaha bez aktivního zapojení svalů. Léčebná rehabilitace pomocí motodlah slouží především ke včasnému obnovení neboleslivého pohybu kloubů a k urychlení průběhu terapie s dobrým funkčním výsledkem. Zamezuje také poškození v důsledku dlouhodobého znehybnění kloubu (imobilizace).

Co je ramenní motodlaha?

Ramenní motodlaha je v podstatě mechanické zařízení, do něhož se připevní celá paže sedícího pacienta a které následně pohybuje jeho ramenem. Přístroj lze nastavit na různé úrovně rychlosti a rozsahu pohybu, a může se tedy přizpůsobit individuálním potřebám každého klienta a jeho aktuálnímu zdravotnímu stavu. Součástí motodlahy je ergonomické sezení, které také zajišťuje optimální uložení zdravé končetiny a umožňuje vhodné nastavení opěrky zad a hlavy. Cvičení se nikdy neprovádí přes bolest, protože ta by vyvolala

reflexní obranu organismu, v jejímž důsledku by mohl vzniknout otok nebo by došlo ke zvýšení bolesti. To by rehabilitaci naopak prodloužilo. Při rozcvičování kloubu je nutné dodržovat správnou centraci ramene. Právě z toho důvodu je cvičení s motodlahou velmi vhodné.

Pro koho je ramenní motodlaha vhodná?

Tento rehabilitační přístroj je vhodný pro lidi, kteří se zotavují z operace. Hned jak to zdravotní stav dovolí, je doporučeno zahájit rekonvalescenci a v ramenním kloubu zvyšovat rozsah pohybu. Rekonvalescence a rehabilitace po operaci ramene trvá obvykle až 12 týdnů. Komplexní rehabilitace se v té době samozřejmě zaměřuje na procvičení celé horní končetiny, zejména lokte, zápěstí a prstů, a také na stabilizaci lopatky, což je pro ramenní kloub zásadní. Motodlaha je výborný pomocník rovněž u pacientů, kteří trpí chronickou bolestí ramene nebo z různých důvodů potřebují zlepšit jeho pohyblivost.

Představte si, že jste právě prošli operací ramene a máte strach

z prvního pohybu po zákroku. Je zde riziko bolesti, možná dokonce i dalšího poškození. Motodlaha vám pomůže tuto obavu postupně překonat. Rozsah a způsob provedení pohybu přístroje nastaví fyzioterapeut podle předchozího vyšetření a dle doporučení lékaře, a tak pohybování s upevněnou horní končetinou probíhá bezpečně, plynule a bez bolesti.

Přednosti motodlahy

- Anatomický pohyb – plně synchronizované motory, nastavení všech léčebných parametrů je individuální.
- Maximální ergonomie – díky optimálnímu uložení zdravé končetiny, nastavitelné opěrce zad a hlavy.
- Monitoring průběhu rehabilitace – individuální léčebná data (nastavení rozsahů) se ukládají na čipovou kartu pacienta. Při každé další návštěvě se rozsah nově nastavuje a údaje se přepíší.
- Snadná přestavba na levostrannou a pravostrannou rehabilitaci.
- Efektivnější léčba – díky speciálním programům.

I Speciální programy

- Postupné zvyšování rozsahu pohybu – zahřívací program.
- Oscilace – čtenější opakování mezních 10°.
- Protažení – pomalé navýšení max. rozsahu o 5° + oscilace v maximální poloze.
- Bezpečnostní prvek – zpětný chod.
- Plynulá regulace rychlosti od 20° do 200°/min.
- Doba trvání terapie – nastavení času cvičení od 1 do 300 minut.
- Pauzy v krajních polohách – obě samostatně volitelné 0–59 sekund / 1–59 minut.
- Asynchronní chod motorů.
- Izolované pohyby – lze vypnout jeden z motorů. Při synchronním chodu současně běží jak motor A, tak motor B, u asynchronního chodu běží nejdříve motor A, poté vykoná pohyb motor B.



I Rozsahy pohybu

- Abdukce (upažení, pohyb směřující od osy těla) / addukce (pohyb směrem k ose těla) 30°–175°.
- Vnitřní / vnější rotace 90°–0°–90°.
- Elevace (zdvih) / flexe (pohyb do vzpažení) 30°–175°.

Indikace – kdy je ramenní motodlaha vhodná

Motodlaha je vhodná pro léčení většiny poranění, pooperativních stavů a při onemocnění ramenního kloubu. Příklady indikací:

- distorze a kontuze ramene,
- artrotomie a artroskopie v kombinaci se synovektomií, artrolýzou nebo dalšími intraartikulárními opatřeními,
- artroplastiky všech druhů,
- mobilizace kloubu při narkóze,
- operované zlomeniny, pseudoartrózy,
- operace dekomprese (akromioplastika),
- implantáty endoprotéz,
- zákroky na tkáních v podpaží,
- operace nádoru v oblasti ramene.

Zkušenost fyzioterapeutky RC

Petra Boháčová je jednou z fyzioterapeutek rehabilitačního centra, která má s využitím a účinky ramenní motodlahy při rehabilitaci našich pacientů hojně a dlouholeté zkušenosti. Proto jsme ji poprosili o spolupráci při formulaci textu tohoto článku a o odpovědi na několik otázek.

1) V čem je podle Vás největší přínos ramenní motodlahy pro pacienty?

Pacienti mají při první terapii často obavu, uvítají plynulost a šetrnost pohybu. Ve srovnání s fyzioterapií ani já stoprocentně nezaručím, že mnou pasivní pohyb bude zcela v kontinuálním tempu. Navíc mi pacient nemusí zcela věřit. Naopak stroj jako motodlaha vám dodá jistotu v pohybu.

Dále se mi líbí množství vykonaných pohybů, které za jednu proceduru motodlaha vykoná. Nejen kvalita, ale i kvantita pohybů je důležitá. Ta je však i na pacientovi samotném, ve smyslu autoterapie.

A ještě bych vypíchlá jednu věc, a to kontrolu pohybu. Díky kontrole pohybu v zrcadle umístěném naproti motodlaze je umožněna zpětná vazba pro pacienta z pohledu postury těla, držení hrudníku, ramen, postavení dolních končetin...

2) Skutečně pohyby motodlahy s paží a ramenem nevyvolávají bolest?

Samozřejmě že mohou vyvolat bolest. Ale je na zkušenostech fyzioterapeuta i pacienta samotného, jak k ní přistoupí. Mírnou lze respektovat, záleží však na následující reakci – přetrvávající bolest do večerních či až ranních hodin, efekt terapie, akutní, či chronický stav. Jednoduše řečeno, je nutné respektovat jak individualitu stavu, tak i osobnosti.

3) Kolik minut tato procedura trvá a kolik poloh se během ní nastavuje?

Cvičení na motodlaze trvá 30 minut. Nastavujeme většinou dva pohyby, každý na 15 minut. ►



Zpravidla vždy má pacient povolenu flexi – pohyb do vzpažení. Teprve poté, pokud je lékařem povoleno, nastavujeme na 15 minut pohyb do abdukce neboli upažení. Tento druhý pohyb je sdružen s pohybem do rotací. Opět platí, že i ty musí být povoleny. Existují stavy či diagnózy, které nám to nedovolí.

4) Vzpomenete si na nějaký případ – kazuistiku, kdy ramenní motodlaha pomohla pacientovi více, než jste sama považovala za reálné?

Určitě a nebylo jich málo. Zde jsou podstatné dvě věci a těmi jsou motivace a spolupráce pacienta.

Naopak otázku trochu otočím. Existují stavy, kdy již z první terapie cítím, že motodlaha nebude dobrá volba. Jsou to různá kořenová dráždění, která vycházejí z krční páteře a způsobují bolest v oblasti ramenního kloubu, přičemž příčinou není trauma, operace apod.

5) Jistě se počet cvičení na motodlaze liší případ od případu. Přesto – můžete odhadnout průměrný počet těchto procedur u pacienta během třítydenní léčby?

Pokud je pacient pouze na třítydenním pobytu, často má motodlahu denně či ob den, tedy přibližně 9–15 terapií. Ale z pohledu mých zkušeností jsou pacienti s obtížemi v oblasti ramenního kloubu u nás hospitalizováni déle, tudíž budou počty daleko vyšší.

I Trocha čísel

V RC Čeladná využíváme pro pacienty dva přístroje Artromot®, které jsou umístěny na pracovišti

elektroléčby v budově Lázní. Zpravidla je jeden nastavený na pravou ruku a druhý na levou, ale v případě potřeby se dají snadno přenastavit.

Kolegyně na časování pro nás „vytáhla“ statistiku počtu cvičení s ramenní motodlahou za celý rok 2024 a do listopadu včetně v roce 2025. Nejde tedy o počet pacientů, ale o počet cvičení s motodlahou.

V roce 2024 toto cvičení proběhlo 1 483krát, do listopadu 2025 včetně 1 259krát. Motodlaha tedy v průměru provedla měsíčně s pacienty 123 cvičení (v roce 2024) a 114 cvičení (během 11 měsíců roku 2025). Při pětidenním rehabilitačním režimu bylo tedy poskytnuto přibližně 6 motodlah denně. (V sobotu motodlaha není v provozu, v neděli je den odpočinku a nepodávají se žádné procedury.)

I Shrnutí

Ramenní motodlaha je rehabilitační přístroj sloužící k pasivnímu cvičení, při kterém se aktivně nezapojují svaly paže. Při cvičení pacient pohodlně sedí na speciální polohovatelné židli, která umožňuje připevnění příslušné paže do přístroje, pohodlné uložení zdravé končetiny a ergonomický posed s opěrkou zad a hlavy.

Cvičení s motodlahou podporuje časnou rehabilitaci pacientů po operacích či úrazech. Využití má také u pacientů, kteří trpí chronickou bolestí ramene nebo z různých důvodů potřebují zlepšit jeho pohyblivost. Je to spolehlivý rehabilitační přístroj, který je dobrým pomocníkem fyzioterapeutů za předpokladu, že pacient spolupracuje a má dostatečnou motivaci ke cvičení. ■

V Rehabilitačním centru Čeladná proběhlo školení k systému HeartMate 3

Jakub Gelbič

Na konci září se v Rehabilitačním centru Čeladná konala odborná přednáška pro lékaře, sestry a další personál věnovaná systému HeartMate 3 (HM3). Cílem bylo sjednotit základní porozumění této technologii a posílit mezioborovou spolupráci v péči o pacienty s pokročilým srdečním selháním.

HeartMate 3 je moderní srdeční pumpa (LVAD), která pomáhá levé srdeční komoře zajišťovat dostatečný průtok krve. Využívá magneticky levitované čerpadlo a speciální řízení rychlosti, díky čemuž je šetrná ke krvi. Pumpu napájejí externí zdroje, které pacient nosí u sebe.

- Hardware a externí komponenty umožňují pacientům plný návrat zpět do běžného života a bezpečný provoz po celou dobu užívání.
- Pouze v době spánku je pacient připojen na napájecí jednotku, přes den je napojen na lehké baterie s kapacitou od 12 do 18 hodin provozu.
- Hardware umožňuje jednoduchý monitoring pacienta v domácím prostředí; ve zdravotnickém zařízení je možné data z ovládací jednotky dále analyzovat v PC.
- Pacient má k dispozici další vybavení určené k dennímu transportu externího příslušenství a zajišťující komfortní manipulaci.
- Pokud pacient s Heartmate3 potřebuje cestovat, je veškeré vybavení a hardware certifikováno pro leteckou dopravu.

V Evropě získala značení CE v roce 2015 a ve Spojených státech byla schválena pro krátkodobou i dlouhodobou podporu v letech 2017–2018.

Dlouhodobé studie (MOMENTUM 3) ukázaly, že HeartMate 3 přináší oproti starší generaci pump méně závažných komplikací a lepší výsledky přežití; dvouleté a následně pětileté souhrny potvrzují trvale příznivý trend. Tyto závěry stojí za rozšířením systému do klinické praxe po celém světě.

Školení v RC Čeladná navázalo na potřebu jasné a bezpečné koordinace péče v rehabilitační fázi. Děkujeme všem účastníkům za aktivní zapojení a věříme, že získané poznatky přispějí k ještě kvalitnější péči o naše pacienty.

OMNIMEDICS

I Aby srdce „pumpovalo“...

Jakub Gelbič je specialista v oblasti technické a klinické podpory ve společnosti Omnimedics se sídlem v Praze. Omnimedics zastupuje ve střední a východní Evropě společnost Abbott (dříve Thoratec Corporation), která patří mezi lídry vývoje a produkce systémů mechanické srdeční podpory.



Schéma připojení přístroje HeartMate 3 k srdci

Left Ventricular Assist Device (angl., LVAD): V češtině se tento výraz překládá jako „zařízení na podporu levé srdeční komory“ nebo zkráceně „levokomorová srdeční podpora“.

Jedná se o mechanickou pumpu, která pomáhá levé komoře srdce pumpovat krev do těla.

Používá se u pacientů s pokročilým srdečním selháním, často jako dočasné řešení před transplantací srdce nebo jako trvalá terapie. Přístroj LVAD se chirurgicky implantuje a je napojen na vnější zdroj energie a řídicí jednotku.

Momentum 3 je název klinické studie, která porovnávala různé typy LVAD zařízení, konkrétně systém nejnovější generace HeartMate 3. Tato pumpa funguje na centrifugálním principu a její jedinečnost spočívá v technologii magneticky levitovaného rotoru. Studie prokázala, že HeartMate 3 má díky tomuto technickému řešení výrazně nižší riziko komplikací, jako je trombóza (krevní sraženiny), oproti starším modelům.

Důležitým poznatkem je skutečnost, že lékař při použití fonendoskopu k vyšetření pacienta s implantovaným HeartMate 3 neslyší srdeční rytmus a nenahmatá puls. (red) ■

Cesta ke zdraví

„Usmívejte se na sebe, usmívejte se na okolí a neberte nic vážně, hlavně ani sami sebe,“ říká psycholog a celostní terapeut Andrew Urbíš

Andrea Anderle Adamová

Je ověřená skutečnost, že rovnoměrným působením na fyzickou a duševní stránku člověka se účinek rehabilitace výrazně zvyšuje. Dobrý psychický stav je předpokladem a „motorem“ úspěšné léčby těla, a proto jsou velkou pomocí metody, kterými si můžeme sami pomoci ke zlepšení fyzické i duševní kondice, a to také na cestě k obnovení zdraví. V rozhovoru s psychologem a celostním terapeutem PhDr. Andrewem A. Urbíšem přinášíme více informací o jeho pracovišti celostní medicíny v Rehabilitačním centru Čeladná a o metodách, se kterými seznamuje pacienty.



Psycholog a celostní terapeut Andrew Urbíš působí v Rehabilitačním centru Čeladná od roku 2000.

Andy, jestli souhlasíš, vezmu Tvoje působení v rehabilitačním centru od počátků, protože zde pracuješ dlouho a za tu dobu přišlo mnoho nových zaměstnanců, kteří Tvou „historii“ neznají. Jak a kdy vlastně došlo k tomu, že ses s panem ředitelem Bajgarem domluvil na činnosti pracoviště celostní medicíny?

S MUDr. Bajgarem se znám od roku 1995. Vykonával jsem tehdy funkci personálního ředitele velkého mezinárodního holdingu ICEC a hledal jsem možnosti krátkodobé rehabilitace pro naše vrcholové řídicí pracovníky. Navštívil jsem Lázně Klimkovice a tam jsme s vedoucím lékařem MUDr. Bajgarem dohodli pravidelnou spolupráci. Vytvořili jsme koncept jednodenní rehabilitace, kdy některý z manažerů přijel odpoledne do lázní se svou partnerkou. Ubytovali se, dostali zdravou přesnídávku a nápoje. Pak prošli

několika procedurami podle konzultace s lékařem. Po večeri strávili příjemný večer s partnerkou u skleničky vína a s tanečky. Posléze šli spát a ráno po snídani odjeli do práce. Ukázalo se, že tento koncept se velmi osvědčil a byl využíván naším top managementem z celého světa. Potom se naše cesty rozešly, ale zůstali jsme nadále v kontaktu. Po čase doktor Bajgar převzal vesnickou nemocnici na Čeladné a začal budovat moderní rehabilitační ústav. Já jsem postupně procházel různými funkcemi, až po funkci generálního ředitele ICEC Karton. Bylo mi 54 let, kdy mne už řídicí činnost neuspokojovala, a hledal jsem možnost jiného uplatnění. Odešel jsem z holdingu, chvíli jsem se toulal po světě a přemýšlel, co budu dělat. A najednou se ozval můj starý přítel Milan Bajgar, který začal budovat Beskydské rehabilitační centrum. Povídal mi o svých záměrech a nabídl mi místo psychologa. Protože jsem ho dobře znal a důvěřoval jsem mu, nabídku jsem přijal. Říkal jsem si, že bych mohl dělat něco jiného a prospěšného pro jiné lidi. A tak už jsem tady 25 let.

Vystudoval jsi psychologii, zabýváš se zdravou výživou a vím, že svou práci opíráš zároveň o poznatky starodávných vnitřních cvičení pro zdraví Tao-jin, které jsi získal na stážích v klinikách tradiční čínské medicíny v Číně a na Novém Zélandu. Máš je ověřené vlastní a dlouholetou terapeutickou praxí. Co Tě k těmto metodám přilákal?

Tak jako každý i já jsem měl a mám občas různé zdravotní problémy, na které mi klasická medicína nenachází řešení. To ovšem neznamená, že bych současnou moderní medicínu nějak podceňoval, právě naopak, vysoce si jí cením. Hlavní její problém vidím v tom, že je nastavená pouze na akutní řešení

symptomů, ale hlubší příčiny ji v podstatě nezajímají. Já svým pacientům pomáhám hledat skryté příčiny zdravotních problémů, které naše medicína neumí řešit. Například dlouholetý pobyt v negativně působícím energetickém poli fyzikálního i psychického charakteru. V současné době mnoho pracovníků tráví podstatnou část pracovní doby u monitoru počítače. Přetěžuje zrak a podle východní medicíny tím také negativně ovlivňuje funkci jater, která jsou přetížena a nedovedou plně realizovat svou klíčovou funkci, což je detoxikace, metabolismus či ukládání živin. Ona totiž játra, podle východní medicíny, také zpracovávají emoce a city. Z uvedeného hlediska je potom zcela jedno, zda se nácívám pečeným bůčkem anebo se trápím nad nějakým osobním problémem. Nedávno jsem měl pacientku, u které se nám společně nedařilo objevit příčinu jejích závažných zdravotních problémů. Vypadalo to, že tkví někde ve vzdálené minulosti. Na můj dotaz pak řekla, že když s ní maminka chodila v pátém měsíci, otec utrpěl infarkt a maminka šok, který rovněž ovlivnil vývoj plodu, tedy mé pacientky.

V současné době se vyvíjí tak zvaná transgenerační analýza, která odhaluje vliv různých traumat našich předků, přenášených prostřednictvím genetických informací až do současnosti. Dále byl a je postupně vytvářen obraz medicíny jako univerzální všemocné instituce, na které jsou všichni závislí. A lidé si zvykli, že jakýkoliv zdravotní problém vyřeší lékař. To ovšem není pravda. Běžný člověk, přes rozsáhlé informace o tom, jak by měl pečovat o svoje zdraví, na to v podstatě nereflektuje. A potom při jakémkoliv i malém problému se obrací na lékaře. K tomuto obrazu přispívají i reklamní kampaně. Například základní heslo jedné lékárenské společnosti je „Vaše zdraví si bereme na starost“. To je ovšem bohapustý nesmysl, protože za svoje zdraví je každý člověk především odpovědný sám. Ani sebelepší lékař nemůže za pacienta dýchat, nemůže se za něho správně stravovat, nemůže se za něho pohybovat a tak dále. Lidé o sebe nepečují, a když se objeví nějaký problém, očekávají, že je lékař vyléčí. Pak máme lékaře a další zdravotnický personál, kteří jsou přetěžováni nejen narůstající administrativou, ale i pacienty, trpící syndromem vyhoření a situace se stále zhoršuje.

My jsme vyrostli, vystudovali a žijeme ve společnosti, jejíž zdravotnický systém je založen na tzv. západní medicíně založené na důkazech (Evidence-Based Medicine, EBM). Podle Wikipedie „je to systematický přístup k léčbě, propojující nejlepší dostupné vědecké důkazy s klinickou zkušeností lékaře a s preferencemi a potřebami ošetřovaného pacienta. Spočívá ve výběru způsobu léčby pro konkrétního pacienta na základě vědecky dokázaných medicínských poznatků“. Východní medicína vychází z kulturních tradic východu a z poznatků předávaných často ústním podáním „z mistra na žáka“ po

mnoho tisíc let. To jsem hodně zjednodušila, ale se záměrem uvést tuto otázku: Myslíš si, že tyto dva přístupy lze smysluplně kombinovat?

Ano, domnívám se, že je to nejen potřebné, ale i přímo nutné. Naše medicína, někdy označovaná jako západní nebo alopatická, má různé přednosti a specifika a skutečně se zakládá na vědeckých poznatcích a klinických studiích. Využívá léky, chirurgii a další moderní technologie k diagnostice a léčbě nemocí. Lékaři tradiční medicíny jsou vyškoleni ve vědeckých metodách a jejich postupy jsou často podloženy rozsáhlým výzkumem a důkazy o účinnosti. Moderní technologie a léky často poskytují rychlé a účinné řešení pro akutní stavy. Je přizpůsobena naší potřebě rychle zpátky naskočit do plnění životních povinností, ale také okamžitě zruší i veškeré příznaky. Jenže jejich účelem je udržet nás v klidu a přimět odpočinout si třeba v posteli. A my tímto způsobem tyhle varovné signály naprosto vypneme! A bohužel ani některé vědecky dokázané medicínské poznatky nejsou vždy respektovány. Například taková lobotomie, čili operativní přerušení spojení v čelních lalocích mozku u lidí trpících duševními chorobami, je považována za jednu z nejbarbarštějších léčebných metod v dějinách medicíny. Je ve světě zakázaná, a přesto se najdou lékaři, kteří považují chirurgické zásahy do mozku pacientů s těžkými psychickými potížemi za vhodnou cestu k uzdravení. I když pacienti pak přežívají pouze ve vegetativním stavu.

Východní medicína je komplexní systém péče o zdraví zdůrazňující prevenci, rovnováhu a harmonii. Spojuje poznatky o přírodě s hlubokým porozuměním lidského těla a mysli. Je charakterizovaná holistickým přístupem a bere v potaz nejen anatomickou a fyziologickou stránku nemoci, ale také její psychologický rozměr. Léčebný postup nestanovuje paušálně podle zjištěné nemoci, nýbrž vždy jej určuje podle chorobných syndromů konkrétního člověka v kontextu daných podmínek. A zahrnuje také lidskou psychiku, emoce. Podle jejich historického a environmentálního chápání nejsou žádné dvě nemoci totožné, takže léčebné metody lékařů byly pokaždé jedinečné podle konkrétní diagnózy pacienta.

Z historického hlediska je nutno zdůraznit dva klíčové aspekty čínské medicíny: porozumění rozdílům a pozorování nejen z hlediska biologie, ale také z pohledu kosmologie. Dobrý lékař musel znát nejen aktuální stav pacienta, ale také prostředí, které si vytvářel a které ho ovlivňovalo. A také se rozhodoval podle nastavení pěti prvků daných datem narození. Takže se jednalo o multifaktoriální systém, který bylo nutno zkoumat. Obdobně pracovali a pracují šamani za Uralem anebo curanderos v Jižní Americe.

Podle čínské medicíny může za vznik nemocí ze 70 % stres, špatný životní styl a špatné vztahy.



Cvičení Tao-jin ruky je základní cvičení proti stárnutí. Na jedné z lekcí tréninkové relaxační skupiny se pacienti seznámí s tím, jak ho provádět a jaký má vliv na energetický systém těla.

Východní medicína klade velký důraz na jednotu těla i duše. Obě tyto složky se vzájemně ovlivňují. Proto si velmi považují fyzioterapeuty, protože pracují na stejném objektu jako já, na pacientovi, a jejich vliv na zdravotní stav je daleko větší, než je stávající úroveň medicínských poznatků ochotná připustit. Ale i v této oblasti se jeví nadějně pokroky, protože se začíná čím dál více prosazovat celostní a psychosomatický přístup.

Snažím se kombinovat poznatky starých mistrů s nejnovějšími poznatky současné medicíny, a proto se vždy snažím všechno, co jsem se naučil a ve světě získal, vyložit z hlediska současné, moderní medicíny. Jako příklad uvádím cvičení Tao-jin, které učím ve skupinách své pacienty.

Tréninkové relaxační skupiny, které vedeš, jsou jako procedura součástí léčebně rehabilitačního plánu navrženého konkrétnímu pacientovi jeho ošetřujícím lékařem v rehabilitačním centru. Vypadala Tvoje práce se skupinami od začátku podobně jako dnes, nebo jsi časem obsah tréninků měnil?

Když jsem nastoupil a seznámil se se situací v nově budované a rozvíjející se instituci, hledal jsem možnosti uplatnění psychologa. Je nutno říci, že tenkrát byla úplně jiná situace, psycholog jako součást týmu v léčebném zařízení nebyl běžným jevem, tak jako je tomu dnes. Takže jsem hledal cestu k pacientům, ale také k novým spolupracovníkům. Musím říci, že pro řadu pracovníků rehabilitačního centra nebyly novoty zaváděné panem ředitelem přijímány s plným porozuměním.

Pamatuji si na kuriózní příhodu, kdy byl v budově Lázní postaven první malý bazén. Před zahájením provozu nás všechny – lékaře i některé další zdravotníky – pozval pan ředitel na prohlídku. Chodili všichni kolem bazénku, koukali nedůvěřivě na tu vodu a na pobídku pana ředitele, aby si to vyzkoušeli, nereagovali. A tak, jak jsem byl v obleku, jsem důstojně

vkračel do vody. Bylo z toho velké haló a potom už i další, jenom ve spodním prádle, mne následovali. Jako první Mirek Zajonc a potom někteří ostatní.

Protože jsme tenkrát začínali s rehabilitacemi po srdečních operacích a já jsem se měl také podílet na rehabilitačním programu, zajel jsem si do Třince a zúčastnil jsem se operace bypassu, abych věděl, co s pacientem lékaři provádějí. Byl to pro mne velký zážitek. Na základě těchto poznatků jsem sestavil prvotní návrh obsahu terapeutických skupin pro pacienty po náročných hrudních operacích. Byly to zejména metody podporující srůstání sternu a dobu hojení operační rány, jako například hluboké hrudní vibrace, speciální dechová cvičení a podobně. Následovalo vytvoření programu pro experimentální skupiny žen s osteoporózou ze Zlína, pro pacienty s nemocí pohybového aparátu, nervové soustavy a oběhového ústrojí.

Co se ve skupině mohou pacienti dozvědět, naučit?

Sestavil jsem univerzální program Tréninkových relaxačních skupin, který individuálně upravuji podle aktuální skladby pacientů. A na každém setkání postupně probírám některé důležité faktory, které ovlivňují zdravotní stav. Kromě toho učím cvičení Tao-jin, které jsem se naučil při svých studiích v Číně, v Tibetu, na Novém Zélandu a také pod vedením svého mistra u nás. Je to celkem šest setkání a každé s jiným programem. Potom se zase celý cyklus opakuje.

Na prvním setkání si s pacienty povídám o základních příčinách nemocí, což je hlavně stres, traumata, trápení a strach. Také měřím zájemcům aktuální úroveň stresu. Potom je učím uvolňování svalového aparátu.

Na druhém setkání si povídáme o dýchání (podle WHO neumí 80 % obyvatelstva dýchat). Učím je dechová cvičení a také cvičení Tao-jin ruky. Považuji je za nejdůležitější, protože ruka má nejvíce zakončení motorických nervů v mozkové kůře, v cortex cerebri. Tedy pružná ruka je „pružný“ mozek a pružný celý organismus. Je to základní cvičení proti stárnutí.

Čím na to navázete pak?

Na třetím setkání si povídáme o biorytmu, podle kterých funguje celá příroda i člověk jako její součást. Například sedmidenní rytmus je popsán v bibli. Nejsem klasický věřící, ale 1. kniha Mojžíšova praví, že Bůh 6 dnů tvořil a sedmý den odpočíval. Naši předkové to respektovali, ale my už ne. Dalším příkladem je roční biorytmus, kdy v období zimního slunovratu celá příroda odpočívá, tedy my bychom měli také. Ale odpočívá také celý náš živý systém. Měli bychom to respektovat, nezatěžovat jej, a tak jako naši předkové

dodržovat postní dobu. Takže o Vánocích bychom měli jíst postní jídla, jako je třeba hrachová kaše, houbový kuba, křížaly a ořechy. A neměli bychom zatěžovat organismus řízečky, cukrovím, alkoholem a tak podobně. Potom ukazují cvičení Tao-jin hlavy.

Při čtvrtém setkání seznamuji pacienty se současnou vědou uznávanou prastarou koncepcí starých mudrců, kteří tvrdili, že lidský organismus je energetický systém. A kromě toho ukazují cvičení Tao-jin chodidel.

A páté setkání?

Na pátém setkání hovořím o stravování se zaměřením na termickou hodnotu potravin. Je to v podstatě velmi jednoduchá metoda, kdy si můžeme lehce upravovat stravu podle momentální situace. Například když je venku horko, upřednostňujeme potraviny povahy chladné a naopak, když je venku zima nebo máme pocit chladu, upřednostňujeme potraviny a nápoje povahy teplé až horké. Například bílé víno je povahy chladné a pijeme ho, když je horko. Naopak červené víno je povahy teplé, takže jej pijeme v zimě nebo když je nám zima. Když je moc velká zima, tak jej svaříme a přidáme koření povahy horké – skořici, badyán a hřebíček. Ukazují také spojovací cvičení Tao-jin, které propojuje celý organismus.

Na posledním, šestém setkání seznamuji pacienty se speciální metodou s názvem „Vnitřní úsměv“. Naučil jsem se ji v Číně a je to taková zvláštní relaxace, kdy se pod vedením člověk usmívá na svoje vnitřní orgány a ty se uzdravují. Z pohledu naší moderní medicíny je to plně funkční, protože víme, že když zaměříme svou pozornost na kterýkoliv orgán, začne v něm intenzivněji probíhat metabolismus – a to už je léčebný proces. Po ukončení posledního setkání začínáme celý cyklus znova.

Spolu se zásadami zdravého životního stylu jsi cvičení Tao-jin shrnul do publikace Cesta ke zdraví, je již druhé, rozšířené vydání je k dostání v knihkupectvích a u nás v recepci Apartmánového domu Lara. A tak se nabízí trochu šťouravá otázka: Prozradíš něco o svém vlastním životním stylu? Co z těchto doporučení praktikuješ Ty sám? A jak jsi přišel ke svému jménu Andrew?

Tak především se musím přiznat, že jsem trochu „kovářova kobyla“. Ale základní pokyny a cvičení, které doporučuji, také sám dodržuji. To znamená, že se snažím dodržovat základy dietního systému, ale některá cvičení nedělám pravidelně. Jenže na druhé straně je cvičím při předvádění s pacienty, a tak si je kompenzuji. A také – to už mám zažité – že v každé volné chvíli, například při různých jednáních, si automaticky prohýbám prsty na rukou, a tak udržuji pružnost organismu. Nicméně velkým problémem je

pro mne dodržování biorytmů. Zejména dodržovat pravidelný čas spánku, jídla, sedmý den odpočinku a podobně. Je to ovlivněno mou profesí a systémem práce, který jsem si vymyslel. Chodím za svými klienty do vily Mátma i v neděli, a když je takový klient v silné tenzi a zavolá třeba ve dvě ráno, vstanu a jedu za ním.

Jméno Andrew mi doporučili při pobytu na Novém Zélandu Maoři. Učil jsem se u mistra Kiwha Kiwha Wiliamse cvičení Haka, která mají připravit organismus k boji. Pobýval jsem i u něho doma, kde jsem měl možnost vnímat vnitřní rodinný život. Několikrát mi řekli, že mám nevhodné jméno (Alois), a tak jsem začal hledat, jak bych ho nahradil. Protože blízko mého bydliště se nacházela škola St. Andrews School, bylo rozhodnuto relativně brzo. Po návratu do České republiky jsem požádal o změnu jména.

Ptám se také proto, že ke knize Cesta ke zdraví se vracím opakovaně, když například cítím, že mám málo energie. Užitečná je také znalost mader – statických pozic, které lze použít jako „první pomoc“ například při akutní bolesti. Není ale prakticky proveditelné provádět všechna cvičení, která jsou v knize popsána – to by nejspíš zabralo celý den. Jak a podle čeho si tedy má člověk vybrat?

Domnívám se, že to tak není. Řada odborníků tvrdí, že by si člověk měl rozdělit 24hodinový den na tři části: 8 hodin pracovat, 8 hodin odpočívat (spánek)

Tréninková relaxační skupina

2× týdně 30 minut (úterý a čtvrtek). Celkem 6 lekcí v průběhu rehabilitačního pobytu pro pacienty ve skupině 10–12 osob.

1. Základní příčiny nemocí – stres, traumata, trápení a strach. Uvolňování svalového aparátu. Pro zájemce měření aktuální úrovně stresu.
2. Dýchání – nácvik dechových cvičení. Cvičení Tao-jin ruky – základní cvičení proti stárnutí.
3. Biorytmy. Sedmidenní a roční rytmus. Období roku po zimním a letním slunovratu, vliv na zažívací systém. Cvičení Tao-jin hlavy.
4. Představení koncepce lidského organismu jako energetického systému. Cvičení Tao-jin chodidel.
5. Stravování – termická hodnota potravin, příklady. Úprava stravy podle momentální situace a ročních období (horko, chladno). Spojovací cvičení Tao-jin, které propojuje celý organismus.
6. Speciální metoda „Vnitřní úsměv“. Relaxace s představou úsměvu zaměřeného na jednotlivé vnitřní orgány.



Pracoviště celostní terapie se nachází v sousedství Galerie malířů Beskyd vedle restaurace U Sestřiček. Vchod najdete snadno, na dveřích je velký červený drak, který v systému Tao-jin symbolizuje energii ohně, životní sílu, transformaci a duchovní probuzení.

a 8 hodin se věnovat sobě a svým zálibám. A z toho jednu třetinu, to je asi dvě a půl hodiny, by se měl intenzivně věnovat „údržbě“ svého organismu. Komplexní cvičení Tao-jin trvá přibližně 40 minut, takže máme dost času na další aktivity, jako jsou dechová cvičení, protahovací cviky, chůze, bubnování a tak podobně. Takže na vše je času dost, jenom chtít.

Pacienti mohou v průběhu svého pobytu využít zdarma také Tvoje individuální poradenství. Dají se obecně shrnout potíže, se kterými se na Tebe obracejí nejčastěji?

Jak již jsem naznačil, pomáhám našim pacientům hledat příčiny jejich zdravotních problémů. A příčin je skutečně široká škála. Třeba dlouhodobý pobyt v negativně působícím energetickém poli, to znamená na pracovišti i v bydlíšti. Také dlouhodobé negativní působení blízkých osob nebo spolupracovníků, nevyřešené mezilidské vztahy, nevhodný a neefektivní způsob stravování a podobně. Často se setkávám s tím, že pacienti, aniž si to uvědomují, jedí velmi rychle a málo žvýkají. Tím výrazně negativně ovlivňují funkci tenkého střeva, které podle východní medicíny odděluje čisté od kalného. Čisté, to je energie z potravy, a kalné, to je tak zvaný chymus, který postupuje dále do tlustého střeva. Přijímaná potrava tak není beze zbytku využita. Často se to vyskytuje u řídicích pracovníků a rovněž u osob obézních. Je to ovšem také otázka prostředí a různých zlovyků, jako je třeba sledování mobilů, televize, čtení tisku a podobně.

Člověk by se měl při příjmu potravy zaměřit jenom na tento důležitý akt. Často vidím u některých našich zaměstnanců, jak sedí u monitoru, něco jedí a zároveň pracují. To je samozřejmě špatně. Řada pacientů se na mne obrací se žádostí o pomoc při řešení vztahových problémů, a to nejen doma a na pracovišti,

ale také přímo na pokoji v rámci pobytu. Některé problémy mohou pomoci řešit, ale ty vyplývající ze soužití s nekompatibilním pacientem na pokoji řešit neumím a nemohu. Má s tím problém i náš odborný personál, zejména sestřičky, které odvádějí skvělou práci, jsou přetíženy a často mají co do činění s tak zvanými prudiči, kteří nejsou spokojeni, vše kritizují a na vše si stěžují.

Co bys rád, aby si pacienti z tréninkové skupiny nebo po individuálním setkání s Tebou odnesli domů?

Kromě některých opatření, která doporučuji, a cvičení, která učím, by to mělo být především přesvědčení, že za všechny potíže si ve valné míře mohou sami. A nezbytnou odbornou pomoc lékařů doplnit vlastní aktivitou a péčí o svůj organismus.

Tvoje jméno je také neodmyslitelně spojeno s terapií tmou*. V našem areálu probíhá ve vile Mátma a Ty od jejího zahájení v roce 2010 provázíš klienty průběhem terapie jako opatrovník. Ještě před oficiálním otevřením vily jsi tam absolvoval „na zkoušku“ 50denní pobyt. Mediálně značně sledovaný byl Tvůj předchozí dlouhý pobyt v krytu bývalého ostravského dolu Jeremenko. Vzpomínáš ještě někdy na zážitky z těchto pobytů, nebo už je to „stará historie“?

Ty zážitky mám neustále v sobě, učím se z nich a používám je při práci s novými klienty. Mohl bych o tom napsat celý román. Ostatně velkou část svých poznatků a zážitků svých klientů uvádím ve své knize Terapie tmou, kterou si mohou zájemci koupit v recepci. Mně se vybavily zážitky z dětství, které už jsem dávno zapomněl, a pomohly mi srovnat i některé vztahy s blízkými osobami. Měl jsem často tak zvané létací sny, kdy jsem se pohyboval nad místy, která jsem sice znal, ale nikdy jsem je neviděl z pohledu shora, z výšky cca 100 metrů. Tak jsem se pohyboval například v Brně nad Petrovem, ve městě Christchurch na Novém Zélandě nad katedrálou a podobně. Viděl jsem vše v pohybu, lidičky jako mravence, autíčka a různé objekty. Podotýkám, že jsem se nikdy pomocí žádného létacího prostředku nad těmi místy nepohyboval, takže to nemohla být paměťová stopa. Tak nevím. Vybavily se mi například obličejové a jména všech třiceti spolužáků z první třídy a další zajímavé jevy.

(Poznámka: Tématu terapie tmou, jejím principům, průběhu a zkušenostem některých jejích absolventů se budeme obsáhleji věnovat v příštím čísle Fontány.)

Máš nějaký „univerzální recept“ či vzkaz pro čtenáře, který by se hodil na závěr naší rozmluvy?

Usmívejte se na sebe, usmívejte se na okolí a neberte nic vážně, hlavně ani sami sebe. ■



Nahore: Zachovat si pružnost prstů až do vysokého věku je jedním z cílů cvičení Tao-jin. Pružnost prstů má vliv na pružnost celého těla.
Dole: Andrew Urbíš je častým hostem oblíbeného živého vysílání pořadu Sama doma z ostravského studia ČT 1.



Kráska v novém kabátě

132letá kaple Nejsvětější Panny Marie v parku rehabilitačního centra prokoukla po částečné odborné rekonstrukci

Andrea Anderle Adamová, Jiří Krupař



Foto: Jiří Matýsek

Na webových stránkách čeladenské stavební firmy Jiřího Krupaře najdete kromě bohaté fotodokumentace realizovaných rekonstrukcí a nových staveb také několik jeho vlastních přitažlivých citátů, například: „*S citem pro historii vrátíme duši starým věcem.*“ A opravdu, když jsme se sešli na půlhodinku u kávy, abych mohla zjistit více informací o rekonstrukci kaple, kterou jeho firma právě provádí, číselo z pana Krupaře velké zaujetí pro jeho práci. Zakázku na rekonstrukci dřevěné kaple Nejsvětější Panny Marie pojal s láskou k poctivému řemeslu a stejně takový byl i jeho výklad, vysvětlující postup, jak a co bylo třeba udělat. Ten jsem s jeho pomocí poskládala do textu, který doplňujeme vybranými fotografiemi s vysvětlujícím komentářem.

I Ošetření venkovního dřeva stavby

V první fázi prací jsme ošetřovali dřevo zvenku. Prováděli jsme očištění a sanaci dřeva proti dřevokaznému hmyzu (tesařík, červotoč, mravenci apod.), dále napuštění a nakonzervování. Dřevěné části kaple

jsme důkladně mechanicky čistili, hloubkově napustili a natírali ručně. Pod stěny stavby jsme podkládali sorpční textilie, abychom ochránili půdu před případným ukápnutím používaných prostředků. Pracujeme s inovativními, vysoce účinnými, ekologickými a co nejšetrnějšími přípravky, které působí preventivně a likvidačně proti biotickým škůdcům a zatáhnou se hluboko dovnitř dřeva.

I Spárami stavba dýchá

Bylo třeba také doplnit výplň mezi trámy (dobově mech, choroš, sláma apod.) – tedy vymazávky a těsnění které časem vypadaly ze spár. Trámy v průběhu času přirozeně sesychají a mění tvar, výplň postupně degraduje, a proto bylo třeba ji obnovit. (Svou roli také sehrají hlodavci, ptáci apod.) Místy jsme narazili i na zbytky nevhodné „izolační“ hmoty, kterou někdo použil dřívě. V minulosti se používal mech, směs hlíny a slámy či koudel, přimíchal se i kravský hnůj. Tehdy se mech mezi spáry lisoval a natloukal, my jsme podobným způsobem použili pásy z konopných

izolačních vláken. (Na budovách, které jsme rekonstruovali v jiných obcích, jsme našli i provazem svázané otýpky slámy smíchané s hlínou. Dodnes se používá také ovčí vlna.) Mechová či jiná výplň spár má obrovský význam, protože slouží mimo jiné k rekuperaci – k dýchání stavby, které spočívá v pohlcování a následném uvolňování vlhkosti.

Nové schody a zábradlí vyrobili vaši údržbáři z dubových prachů v roce 2018 a mají v plánu je časem znovu natřít speciálními nátěrovými hmotami. Uvnitř kaple je všude omítka, tu jsme opravili pouze v místech, kde se objevily praskliny. V dobré kondici je nedávno natíraná střecha. Součástí rekonstrukce byla také výměna původních matných skel v oknech za čirá, kterými je nyní vidět dovnitř. Vitráže samozřejmě zůstaly zachované.

I Stísněná práce ve zvonici

Oživilí jsme venkovní vzhled věžičky. Původně bílé lišty z březových latí jsme natřeli bílou barvou, protože kůra se časem oloupala. V další fázi jsme konzervovali dřevo a krovy uvnitř zvonice. Zvon – je na něm dobře patrný nápis Richard – jsme po dobu rekonstrukce vyřadili z provozu a důkladně jsme ho zakryli fólií a hadry, aby nedošlo k jeho poškození. Ve věžičce je tak malý prostor, že tam mohl pracovat jen jeden pracovník, a to ještě nejmenší muž v naší firmě. I tak se tam sotva vešel. Zvenku věžičky jsou malá dvířka na panty, kterými je možné se protáhnout dovnitř.

Kamenná podezdívka slouží podobně jako základový pás

Kamenná podezdívka je důležitá součást stavby. Kaple je postavená na zemi a nebyla dobře chráněná, v době její stavby se tato věc neřešila. My jsme proto v poslední fázi prací vyměnili dvě řady zahnilých spodních trámů a obnovili jsme kamennou podezdívku tvořící obvodový pás. I to jsme prováděli šetrným způsobem a postaru – použili jsme ručně tesané trámy a kámen jsme také štípali ručně. Kvůli dobrému odvodu vlhkosti od spodního kamenného uložení a odkapu vody ze střechy jsme odhrnuli zeminu. Odvodu vody a lepšímu dýchání u země jsme pomohli závěrečným vysypáním odkryté plochy kolem dokola štěrkem.

I Pozoruhodný interiér

Ve stropě kaple si můžete všimnout původního prostupu, který umožňoval ruční zvonění pomocí lana protaženého ke zvonu tímto otvorem. Dnes se zvonění spouští před každou bohoslužbou ručním spínačem (zpravidla



Původní stav kaple před rekonstrukcí



Kaple po čištění, připravená na ošetření



Všechny práce byly prováděny ručně, napuštění a nakonzervování následovalo po očištění a sanaci dřeva a likvidaci dřevokazného hmyzu. (Foto: Jiří Matýšek)



Detail destrukce dřeva napadeného dřevokazným hmyzem a biotickými škůdci, rozpad způsobuje také zub času a povětrnostní vlivy.



Stav spodních trámů a zídky před rekonstrukcí. Ta spočívala ve výměně poškozených trámů a obnovení kamenné podezdívky po obvodu.



Obnovená kamenná podezdívka s ručně tesanými trámy a štípaným kamenem. Zemina je odhrnutá kvůli lepšímu odvodu vlhkosti.

každé druhé pondělí v 15.30 hod. kromě zimního období). Zvon Richard váží 46 kg, vyrobila a instalovala ho v roce 2002 zvonařská firma Tkadlec z Halenkova. Velkou částkou na jeho pořízení přispěl slovenský zpěvák Richard Müller jako poděkování za péči v průběhu jeho rehabilitačního pobytu v RC Čeladná. Zvon je nastaven na automatický elektronický časový spínač a zvoní v 6, ve 12 a v 18 hodin. Večer jej můžete dobře vidět ve věžičce, která je přes noc zevnitř osvětlená.

Mimořádně vzácným artefaktem je malá dřevěná socha – kopie Pražského Jezulátka, kterou naši kapli nabídl čeladenský farář Mariusz Roszewski. Původně se nacházela v čeladenském farním kostele, ale poté, co farnost obdržela darem Jezulátko ve větší velikosti, přesídlila v roce 2016 jeho menší kopie k nám. Jezulátko nechápeme jen jako pouhou sochu, ale jako symbol dětství Ježíše Krista a zároveň jako symbol národnosti. Pražské Jezulátko je známé po celém světě a ročně ho v barokním kostele Panny Marie Vítězné v Praze na Malé Straně navštěvují tisíce věřících.

Stále otevřená je předsíň kapličky, kde mají pacienti možnost si vzít katolické časopisy, Katolický týdeník, obrázky a podobně. V kapli je věčné světlo na znamení trvale umístěné svátosti oltářní.

Kaple a zázračné uzdravení u pramene

Za počátek turistického ruchu v oblasti se považuje rok 1888, kdy z Ostravy a jejího průmyslového okolí do Kunčic pod Ondřejníkem začal jezdit pravidelně vlak. Na pozemcích dnešního rehabilitačního centra stála tehdy budova selského dvora zvaného „Pod Skal-kou“ (dnes Léčebný dům Dr. May a restaurace U Sestřiček).

V roce 1889 patřila usedlost Ferdinandu a Klaudii Brázdovým, kteří zde pro stále přibývajících hosty otevřeli hostinec a koloniál Pod Lipkami. Podle pověsti se nedaleko dvora stal zázrak. Ferdinandu Brázdovi se zjevila Panna Marie a v tu chvíli u jejích nohou vytryskl pramen. Brázda k prameni začal chodit, vodu pravidelně popíjel a zbavil se úporných bolestí žaludku, které ho už delší dobu sužovaly.

Jako poděkování za svoje zázračné uzdravení nechal nedaleko pramene postavit dřevěnou kapli Nejsvětější Panny Marie. Jejím stavitelem byl v roce 1893 Emil Christoph, který k Brázdovým jezdil jako letní host a byl jedním

z prvních návštěvníků, kteří si v Kunčicích pod Ondřejníkem postavili vilu.

I Trocha historie...

Po smrti Ferdinanda Brázdy v roce 1896 získali statek do vlastnictví Vincenc a Anna Dočkalovi. Pověst o léčivém prameni jim pomohla uskutečnit vizi a proměnit budovy s pozemkem v lázně. Po pravé straně silnice vedoucí z Čeladné nechali postavit jednopatrový hotel Skalka (dnes léčebný dům Kněhyně) a o kousek výše budovu Koupelí (dnešní Lázně). Prostor mezi budovami upravili do podoby parku. Rozsáhlá stavební činnost je ale přivedla do finančních nesnází, které vedly až k dražbě majetku v letech 1900–1902. V roce 1902 koupil objekty turnovský rodák MUDr. Jan May a spolu se svým švagrem MUDr. Bohuslavem Müllerem zde otevřeli ozdravovnu pro horníky z Ostravska a Karvinska.

Ještě v 50. letech 20. století sloužil pramen k občerstvení pacientů tehdejší nemocnice, ale poté zájem o něj upadal a pramen se ztratil. Zasluhou historika Jana Folprechta a ředitele nemocnice Milana Bajgara byl v roce 1999 obnoven a vrátil se k němu také nalezený původní obelisk s dvojjazyčným textem *Zřídlo Ferdinandovo – Ferdinand's Quelle*. Pramen se na zimu uzavírá a kvalita výborné vody se každé jaro nejdříve kontroluje.

Předchozí větší rekonstrukce proběhla v letech 1995–2000, kdy bývalou nemocnici převzala společnost Agel. Velký podíl na uchování a zvelebení kapličky měl dlouholetý provozní náměstek Petr Švrček. V roce 2004 ostravský architekt Adler vyrobil a nainstaloval nový svatostánek, z darů věřících je kaple vybavena tak, aby byla schopna sloužit po liturgické stránce. Velkou zásluhu na tom má kolega Jaroslav Kozel, který se o kapli staral až do své nemoci v letech 2001 až 2024. I nadále ale do kaple dochází a bohoslužby doprovází hrou na varhany (viz str. 20).

O dalších osudech lázní a předchůdcích působících v místech dnešního RC Čeladná se můžete dočíst v knize „Životodárné údolí – Od Lázní Skalka k Beskydskému rehabilitačnímu centru v Čeladné, 1902–2017“. ■

Stavby – Krupař s. r. o.

stavba, design, dřevo, les, zahrada,
sanace dřeva napadeného biotickými škůdci
Čeladná 979, 739 12 Čeladná
Tel.: +420 737 347 660
e-mail: info@krupar.cz; krupar.drevosanace@gmail.com; www.krupar.cz; www.stavby-krupar.cz



Práce v ochranném oděvu při ošetření a sanaci ve stísněném prostoru uvnitř věžičky v podkroví



Unikátní pohled na 46 kg těžký zvon Richard, který nese jméno zpěváka Richarda Müllera. Zvoní v 6, ve 12 a v 18 hodin.



Oživení venkovního vzhledu věžičky: původně bílé lišty z březových latí byly natřeny bílou barvou. Není-li uvedeno jinak, foto z archivu J. Krupaře.

Jaroslav Kozel:

Všem kněžím jsem nesmírně vděčný



Pane Jaroslave, 24 let jste se svědomitě staral o kapli Nejsvětější Panny Marie v parku rehabilitačního centra. Jistě máte na co vzpomínat. Můžete vybrat jeden zážitek nebo osobnost, které Vám mimořádně utkvěly v paměti a nedá se na ně zapomenout?

Zážitků i osobností za roky 2001–2025, kdy jsem se o kapličku staral, by byla spousta. Pochopitelně že každá mše svatá sloužená v kapličce byla a je doposud pro mne velkým, neopakovatelným a nevšedním duchovním zážitkem.

Připomenu jeden, který se mi vryl trvale do paměti. Bylo to 17. 12. 2002, kdy zvonařská firma Tkadlec z Halenkova nainstalovala do věže kapličky 46 kg těžký zvon Richard. Tenkrát byla velká zima, hodně sněhu, večer, kaplička osvětlená a do toho poprvé zaznělo zvonění zvonu. To se nedá popsat, to se musí prožít. Něco nádherného, což dosvědčují i naši pacienti.

Za dobu Vašeho působení se při bohoslužbách vystřídal určitě desítky kněží. Často to byli naši pacienti, kteří se této služby věřícím velice rádi ujali. Připomenete některé z nich?

Duchovní správu od roku 2002 vykonávali pravidelně co 14 dnů v pondělí nebo ve středu kněží P. Karel Slíva, P. Václav Tomiczek a P. Jaroslav (Slávek) Marek až do covidu 2020. Pak to byl P. Roman Macura a v současnosti je to P. Jan Mazur.

Jako lázeňští hosté kněží, kteří podle svých možností sloužili mše svaté, to byli P. Ladislav Hojný, Otec Vlácil z Valašské Bystřice, P. Pavel Kukiola, farář z Olbramic. Ten byl velmi aktivní a mnohým pacientům udělil svátost pomazání nemocných. P. Jaroslav Němec, salesián Dona Bosca, a nejvíce P. Stanislav Lekavý, farář z poutního místa Maria Hilf u Zlatých Hor, který se u nás léčil pravidelně.

Některé sestřičky a fyzioterapeutky jej pravidelně jezdily navštěvovat do Kroměříže, kde prožíval podzim svého života. Kolikrát jsem se k nim chtěl přidat, ale nikdy mi to nevyšlo.

Otec Lekavý byl politickým vězněm, jeho cesta ke kněžství byla svízelná. V zimě roku 2011, která byla velmi studená, a v kapličce se nedalo vegetovat, se bohoslužba konala ve vestibulu Léčebného domu Dr. Storch. Sestřičky z oddělení přivezly i vozíkáře, takže nás tam bylo opravdu hodně. Koncelebrovanou mši svatou sloužili P. Tomiczek, P. Kukiola a P. Lekavý už na vozíčku. Jeho zdravotní stav už byl špatný, přesto kázal o svém utrpení v žaláři. To byl u nás v RC naposledy. Je o tom také článek i s fotografií ve Fontáně z roku 2011.

Je dále potřebné podotknout, že byl u nás několikrát na léčení i ordinář ostravsko-opavské diecéze biskup J. E. Mons. František Václav Lobkowicz. Mše svaté u nás nesloužil, většinou ho čeladenský pan starosta Lukša vozil buď k nám do farního kostela sv. Jana Nepomuckého nebo do dřevěného kostela sv. Prokopa a sv. Barbory v Kunčicích pod Ondřejníkem. Věděli jsme o sobě, mnohokrát jsem jej jako číšník obsluhoval v restauraci U sestřiček. Když byl u nás v srpnu 2021 naposledy, měl se účastnit bohoslužby v kapličce, žel jeho zdravotní stav byl vážný. A to vedro, které tenkrát bylo, mu nedovolilo se zúčastnit.

Co říct závěrem? Všem kněžím, kteří bohoslužby v kapličce sloužili, jsem nesmírně vděčný a za jejich pastorační službu jim moc děkuji. ■

*Za rozhovor děkuje Andrea Anderle Adamová.
Fotografoval Jiří Matýšek.*

Morena přivezla z Londýna slovenský folklór

Frenštátské slavnosti začaly tradičně v RC Čeladná

Text a foto: Lucie Mohwinkel

V pátek 22. srpna 2025 ožil prostor Lázeňského náměstí v Rehabilitačním centru Čeladná barvami krojů, rytmy lidové hudby a energií slovenského tance. Na pódiu jsme v rámci Frenštátských slavností přivítali folklorní soubor Morena – Londýn, který během hodinového programu přenesl diváky do světa tradičních slovenských tanců.



Publikum si vychutnávalo pestré pásmo plné dynamických čísel i lyrických choreografií. Temperamentní vystoupení si vysloužilo potlesk a ukázalo, že folklór má sílu spojovat lidi napříč hranicemi i generacemi.

Folklorní soubor Morena byl založen v Londýně v prosinci 2001 Andreou Okely. Z tří tanečních párů se během let rozrostl na více než dvacet členů, mezi nimiž najdeme jak zkušené tanečnický ze slovenských folklorních souborů, tak nadšence, kteří se s tradičním tancem setkali až na ostrovech.

Soubor dnes působí jako kulturní ambasador Slovenska v zahraničí. Každoročně vystupuje na folklorních festivalech ve Velké Británii (Tenterden, Rochester, Swanage, Wimbourne) a od roku 2004 pravidelně hostuje také na Slovensku – například na Podpolianských slavnostech v Detvě, festivalu Koliesko v Kokavě nad Rimavicou či na Hontianské parádě v Hrušově. Morena se představila také v České republice na festivalu Jánošíkův dukát v Rožnově pod Radhoštěm.

FS Morena tvoří pestrou komunitu tanečnicků různých národností. Jeho motto dobře vystihuje jejich společenskou roli: „Spája tanečných nadšencov, prináša radosť a šťastie prostredníctvom spevu



a tanca,“ a to jak publikum jak ve Velké Británii, tak na Slovensku.

Vystoupení souboru Morena v Čeladné se tak stalo nejen kulturním zpestřením Frenštátských slavností, ale i připomínkou toho, že tradice neztrácí svou hodnotu ani daleko od domova. Slovenský folklór v podání londýnských tanečnicků ukázal, že hudba, zpěv a tanec dokážou překlenout vzdálenosti i rozdíly a přinášet radost, hrdost i pocit sounáležitosti všem, kteří se jim otevrou. ■

Za čtyřicet dní pěšky do Říma

Jiří Matýsek

Josef Kluska na první pohled nevypadá jako nějaký dobrodruh. Nejen v našem kolektivu rehabilitace mu říkáme Jožka. A on to takový obyčejný chlapík z Lašska je. Tedy když ho člověk pozná blíže, uvědomí si, že obyčejný není, ale to se před ním nesmí moc říkat. Je totiž neskutečně skromný. Svou práci v rehabilitačním centru dělá svědomitě, jen málo našich klientů však postřehlo, že od půlky srpna do konce září z našeho kolektivu vypadl. A to doslova, vydal se totiž na dalekou pouť. A o té jsme si pak po jeho návratu povídali.



Den 6. pouti (20. 8. 25) u hraničního sloupu, Pohansko – Hradiště (Břeclav).

Jak to vlastně člověka napadne jít pěšky do Říma?

Člověka to napadne tak, že si to naplánuje hodně dlouho dopředu. Jednou už jsem takovou cestu šel, v roce 2010 do Medžugorje. A už tehdy jsem si říkal, že takovou cestu ještě někdy v budoucnu zopakuju. A když se mi podařilo v pořádku dokončit studia (Jožka

dokončil v lednu 2023 studium titulem Mgr.), práce už byla stabilní, řekl jsem si, že bych tu cestu mohl uskutečnit. Vždy mě totiž fascinovaly cesty do dalekých destinací, tradičních, jako je Řím a Izrael, do Svaté země. Kdysi ve středověku bylo normální, že lidé putovali takhle daleko, a to mně přišlo zajímavé. Rok 2025 je svatým rokem, a tak jsem si svou pouť naplánoval

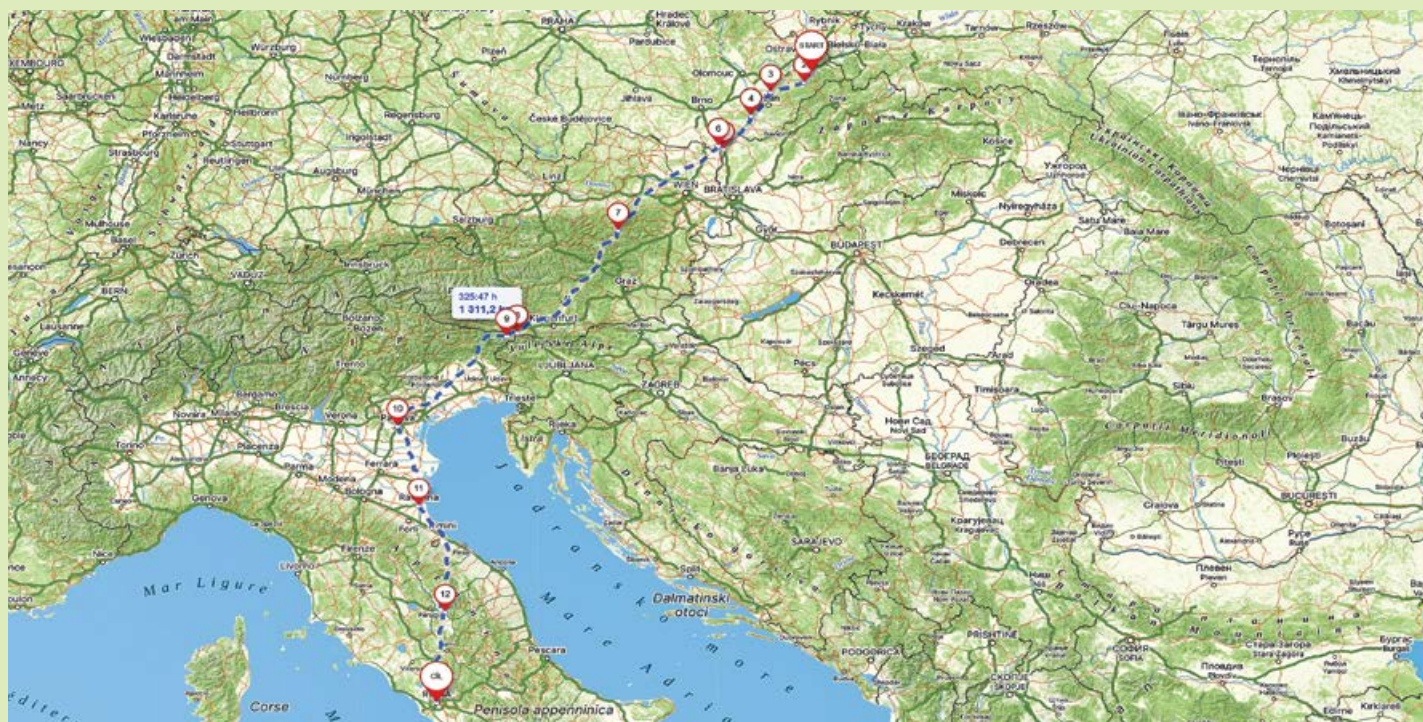
právě na letošek. Smyslem bylo poděkovat za všechno, co jsem v tom životě zažil, co mám, co jsem dostal. Nešlo o to hledat nějaký smysl života, rady, co mám dělat. To byl smysl té dřívější cesty.

Částečně jsi mi teď odpověděl i na mou další otázku: jak dlouho jsi svou pouť plánoval, respektive jak je to dlouho, co jsi ji začal plánovat?

No, dlouho. (smích) Plánovat jsem začal tak před rokem, začal jsem se učit italsky, abych se v Itálii aspoň nějak domluvil, pokud by mi nestačila angličtina, kterou trochu umím. Musel jsem si také naplánovat i nějakou dovolenou (Jožka na své dobrodružství uplatnil téměř celou roční dovolenou a část té loňské – pozn. aut.) a domluvit si všechno v práci.

Přejdu teď k technickým dotazům. Jak se dá napláňovat taková trasa do Říma?

Já jsem si to napláňoval tak jako tehdy před patnácti lety, našel jsem si tu nejkratší možnou trasu ze startu do cíle. Na mapě jsem si namaloval takové linie a hlavní



Z Metelkova do Říma je 1 311 kilometrů teoretická nejkratší vzdálenost, prakticky šel Jožka i po turistických trasách, takže celková vzdálenost, kterou ušel, byla přibližně 1 400 km.

místa, kudy asi půjdu, body zájmu, zastávky a celkově jsem si to spočítal na kilometry. Ty kilometry jsem si rozdělil na dny které jsem chtěl jít. Chtěl jsem jít čtyřicet dní, což vyšlo asi na třicet pět kilometrů v průměru denně. Měl jsem také cíl se každý den posunout vzdušnou čarou na mé mapě o minimálně dvacet sedm až třicet pět kilometrů. Na Moravě jsem šel jen kolem třiceti a v Alpách jsem se posouval nějakých dvacet osm kilometrů denně, což v hornatém terénu často znamenalo přes 35 km na den. V Itálii jsem s každým dnem ubíral asi o 2 až 3 km na den. To znamenalo, že první den v Itálii jsem ušel nějakých 62 km a poslední den jen 4 km. Chtěl jsem už na konci cesty víc odpočívat, abych si mohl Řím více prožít.

Jakou jsi měl výbavu? Nesl sis stan, batoh? Jak jsi řešil ubytování?

Určitě jsem neuvažoval o nějakém těžkém batohu. Je nesmysl jít takovou dálku s těžkým zavazadlem. Ani těch deset kilo bych nezvládl. Jediná možnost byla vzít si nějakou malou brašnu a do té zabalit spacák, hygienické potřeby,

obvazy, náplasti a samozřejmě mobil. Měl jsem s sebou i deník, náhradní holítko a další základy.

A co jídlo a voda?

Věděl jsem, že nejdu někam mimo civilizaci, takže jsem si ho vždy nakoupil. V Dolním Rakousku to byl sice docela problém, protože tam nebylo tolik obchodů, ale jinak se to dalo. S vodou potíže

nebyly, v horách i jinde byly přírodní prameny, voda se dala načerpat i u domů.

Svou druhou profesí jsi lesník. Jak bys tedy hodnotil tamní lesy? Dá se přístup k lesnímu hospodářství za hranicemi porovnat s tím českým?

Hodně mě zaujalo, jak ti lesáci pracují v Alpách,



Den 5. (19. 8. 25), nádherná lokalita Váté písky u Bzence (národní přírodní památka).



Nocleh na Valašsku, dokonce ve zvýšeném přízemí na stozích slámy

v těch strmých horách. Je jasné, že na to musejí mít vybavení, ale i tak v těch prudkých kopcích to kácet, přibližovat dřevo...

Proměňovala se tedy krajina během Tvého putování? Přišla Ti příroda jiná než u nás?

Když jsem šel z Dolních Rakous do Štýrska, vypadalo to tam jako u nás na Valašsku, to mě překvapilo. Ve Štýrsku pak už byly

strmější a skalnatější hory. To už bylo divočejší.

Potkal jsi nějaká zvířata?

Medvěda jsem naštěstí nepotkal. Ani vlky, a to je v Rakousku a Itálii vlků více. Ono je to spíše tak, že tě to zvíře pozoruje z dálky a ty ho ani nezaregistruješ. Jinak jsem fakt kromě kudlanky nábožné a podobné havěti na cestě moc neviděl. V Itálii, v Pádské nížině,

žijí v zavlažovacích kanálech nutrie nebo ondatry. Vzpomínám si, že jsem se v Rakousku, ale i v Itálii celkem i divil, že jsem neviděl tolik druhů ptáků jako u nás v Česku.

Jak jsi tedy nocoval?

Nejsložitější bylo vždycky najít místo. Člověk se ale nesmí bát a musí trochu spoléhat na to, že Bůh se o něho stará. Dělo se mi to i na minulé pouti, když jsem chtěl najít místo na spaní, tak jsem ho většinou našel.

V Rakousku jsem šel šest dní s kamarádem. On měl plachtu, kterou jsme mohli dát na urovnané políčko, na ni spacáky a mohli jsme spát. Jen jsme zkontrolovali, jestli není vedle nějaká kukuřice, protože ta černá zvěř není zrovna nejbezpečnější. Vždy byla možnost spát pod širákem, u vesniček, městeček, na různých odpočívadlech. Ale vyhýbal jsem se vždy spaní na nějakých těch soukromých, uzavřených pozemcích. V Rakousku a hlavně v Itálii jsem vnímal, že si tam lidé jakoby střeží svůj majetek.

Vyhledával jsi tedy místa, kde jsi čekal více klid, kde chodí co nejméně lidí?

To ano. V Itálii ale byl problém, že zrovna když jsem našel takové místo a pomalu usínal, často přišli nějakí mladí a dělali si párty nebo si jen tak povídali až do jedné hodiny. A když bylo poblíž hřiště, hrál se tam fotbal ve všední dny od dvanácti do jedné hodiny po půlnoci. To v Rakousku byl úplný klid, to byl opačný extrém, kdy jsem celé hodiny nikoho neviděl, a to ani přes den. Občas jsem si připadal jako v nějakých vesničkách duchů.

V obou zemích se jezdí autem. Chodců jsem viděl velmi málo. V Rakousku pak potkáte více cyklistů.

Takže zajistit si místo na noc nebyl až takový problém?

Až potom později v Itálii. Tam jsou totiž soukromé pozemky oplocené a nepřístupné, volné jsou jen ty cesty a veřejná místa. Občas už to



Den 10., cestou z Dolních Rakous do Štýrska před Traisenem, krajina s podobným rázem jako na Valašsku.

byl kapku stres, třeba když jsem v šest večer pořád neměl místo. Když pak bylo třeba půl desáté a já pořád nic nenacházel, bylo mi jasné, že nemůžu zůstat na nějaké křižovatce. Tak jsem si musel někde na chvíli odpočinout a pak jít dál a hledat a hledat.

Spal jsi jen pod širákem?

Jednou za čas jsem samosebou přenocoval v hotelu nebo penzionu. Potřeboval jsem si vyčistit oblečení, vyprat a podobně. Většinou jsem si večer nebo pár hodin před tím zarezervoval pokoj přes Booking (ubytovací platforma – pozn. aut.), případně když zrovna přšelo, zkusil jsem to přímo v hotelu. Občas se to podařilo i přes faru. Když jsem byl někde na mši, zeptal jsem se faráře, zda by mě nemohl ubytovat nebo zda by nevěděl o místě, kde by se dalo přenocovat.

Jak bys popsal povahu lidí, které jsi potkal?

Jak už jsem říkal, v Rakousku jsem potkal málo lidí. Ale když už jsem nějaké potkal, byli vstřícní a pomohli mi a poradili. Dokonce stačilo i jen to, když se na mě usmáli, bylo to tak pozitivní. Nevníмали mě jako nějakého zločince nebo tak něco. Ale byly opravdu i takové dny, kdy jsem odpoledne nebo večer nepotkal ani živáčka. To bylo až takové trochu hororové, pojmenoval jsem si to „osady na bydlení“. V Itálii jsem sice také nepotkával lidi často, ale bylo jich tedy o hodně víc. A byli takoví vstřícní a veselí. Tam byl rozdíl hlavně v tom, že oni žijí večer a v noci, mají ty své bary a tak.

Jaké jsi zažil během toho měsíce počasí?

Počasí bylo super, to deštivé jsem zažil snad tak dvakrát, maximálně čtyřikrát. Ale fakt maximálně čtyři dny jsem měl propršené, jinak bylo úplně super. Třicet šest dní slunečného počasí, dalo by se říct.

Jsi fyzioterapeut, tak se teď



Dobíjení mobilu u cyklostezky v Rakousku

nabízí otázka, co s lidským tělem udělá taková dlouhodobá chůze, kdy člověk pravidelně každý den ujde tolik kilometrů? Jak jsi to počítával a co Tvé nohy?

Jednostranné nošení mošny nebyl až takový problém, střídal jsem strany, chvíli jsem ji nesl na pravé, chvíli zase na levé straně těla, případně vpředu nebo na zádech. Výhodou brašny bylo i to, že jsem neměl propocená záda,

jako by to bylo s batohem. Špatně jsem si ale vybral obuv. Vzal jsem si novější boty, co nebyly zvyklé na moji nohu. Měl jsem tedy puchýř na pravém malíku. Sice jen na něm, ale stálo to za to. Trápil mě od druhého dne asi po třicátý. Uplatnil jsem na něj betadinku a náplast. Bez té by to asi nešlo.

Pak si ještě vzpomínám, když jsem v Itálii šel dvě hodiny z prudkého kopce dolů, týden potom jsem měl bolavé svaly na pravé



Den 12., před Seewiesenem v Hochschwabských Alpách, Mieserekogel (1 855 m n. m.)



Den 24., bazilika svatého Antonína v Padově

holení a na pravém bérce, jako extenzory prstců. To jsem jenom pomalu kulhal, cítil jsem bolest při každém kroku a často jsem musel odpočívat.

Vrátím se teď ještě k začátku Tvé pouti. Vyšel jsi totiž během tří dní, které byly na Moravě nejteplejšími v letošním roce. Svou cestu jsi začal výstupem na Radhošť. Jaký byl?

Hned na začátku jsem měl problémy, protože jsem už na začátku udělal několik chyb. Vzal

jsem si jen kalhoty, říkal jsem si, že to půjde a že kraťasy si koupím třeba někde v Itálii. Počítal jsem totiž s chladnějším počasím. Tmavé kalhoty ovšem nebyly úplně nejlepší volba. Na Radhošti jsem chytil úpal, bylo mi strašně špatně nahoře. Vystoupal mi tep a myslel jsem si, že je po mně. Takže první krize...

Byly i jiné krize? Nevadila Ti třeba samota?

No jistě. Jsem zvyklý na lidi, a tak mě samota začala štvát.

Když jsem šel s tím kamarádem, bylo to super. Ale když jde člověk sám, tak jen přemýšlí a za všechno si může sám. Když udělá chybu, tak si to všechno vypije, nikdo mu nepomůže.

Mluvil jsi sám se sebou?

Jo, mluvil. Dokonce jsem se učil i písničky, jinak bych asi z té samoty zblbl.

Jaké jsi měl pocity, když jsi šel sám? Cítil ses nějak jinak? Třeba víc svobodně?

Já jsem cítil spíše určitý strach, že jsem byl sám. To nebyla svoboda, to byla taková obava o vlastní existenci. Čím je člověk starší, tím víc mu to v hlavě tak nějak šrotuje, že jo? Není tak lehkovážný jako v mládí.

Když jsem šel tehdy do Medžugorje, cítil jsem se fakt hodně svobodný. Říkal jsem si: To je paráda, to jsou nejhezčí měsíce mého života! Tentokrát jsem však byl omezený časově. Věděl jsem, že musím své kilometry dojít. Čeká tě třicet kilometrů a víc, že nepůjdeš po pěkné cestě po horách, ale prostě musíš jít po silnici v Pádské nížině, v Itálii, protože tam nejsou turistické trasy nebo jich je tam málo.

Zažil jsi situaci, která už byla trochu na hraně? Legitimoval Tě třeba po cestě policista?

Překvapivě ne. Ani jednou. Policisty jsem viděl až v Itálii a skoro vždycky v autě.

Utkvěla Ti v paměti některá místa z pouti, kam by ses chtěl ještě někdy vrátit?

Assisi. Není to ta cílová destinace jako Řím. Ten je také krásný a klidně bych se tam vrátil, ale Assisi vyhrává. Chtěl jsem tam původně zůstat dva dny, ale nepodařilo se mi to. Dokonce jsem odtud poslal domů krásné pohledy (i s razítky Assisi), ale bohužel nedošly. ►►



Den 33., Assisi, bazilika svatého Františka má dvě podlaží.



Nahoře: Den 34., okolí Assisi a krásná cesta z Assisi dál
Uprostřed: Den 19. v italských Alpách, vodopád Chiusaforte. Den 31., městečko Cantiano v Umbrii
Dole: Kudlanka nábožná na cestě v Rakousku
 Den 26., rajčatové pole v Monticelli v Pádské nížině ►

► A poslední otázka: Kam to bude přistět?

V současnosti nemám nic v plánu, protože taková pěší pouť musí mít smysl a cíl. Určitě bych ale nešel úplně sám. Ovšem této dlouhé pouti rozhodně nelituji, protože člověk při ní pozná sám sebe, svoje chyby, za které je hned „potrestán“, zažije intenzivnější starost Boží. Myslím si, že je dobré zažít i nějaké nepohodlí – hlad, žízeň, bolest, strach. To aby si těch dobrých věcí prostě člověk víc vážil.

P. S.: A prosím, posílejte lidem krásné pohledy z cest. Udělá jim to radost. Věřte mi. ■

Mgr. Josef Kluska (* 1984) pracuje v Rehabilitačním centru Čeladná s přestávkami od srpna 2016.

Původně vystudoval Lesnickou fakultu na Mendelově zemědělské a lesnické univerzitě v Brně (2010 – titul Bc.). Poté na Lékařské fakultě Ostravské univerzity obor fyzioterapie (2016 – titul Bc.) a Fakultu tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze obor fyzioterapie (2023 – titul Mgr.).

Absolvované kurzy: Medical Taping Concept, Diagnostika a terapie funkčních poruch – manuální terapie pro fyzioterapeuty, část A–C kurzu metody Ludmily Mojžíšové.

Mimo obor: Instruktorem fitness.

V rehabilitačním centru pracuje nejčastěji s ortopedickými a chronickými vertebropatickými pacienty (trpícími obtížemi či nemocemi páteře).

Nadále by se chtěl věnovat léčebné rehabilitaci a v budoucnosti by chtěl spojit své zkušenosti z fyzioterapie a fitness. Jeho inspirací je cvičení s vozíčkáři v rehabilitačních posilovnách v Pardubicích, Českých Budějovicích, v Brně a také v Hrabyni. ■



Nahoře: Den 39., věčné město Řím, šťastný a vděčný...

Dole: Příchod do Říma 22. 9. 2025 – okolo Kolosea. Zrovna začalo pršet.



Novinky v TV Ondřejka:

Když se stane úraz...

David Věžník



O to, aby vysílání Televize Ondřejka běželo, jak má, se starají kolegyně z oddělení rozvoje a marketingu. Vedle toho mají na starosti i náš profil na YouTube, kde najdete prakticky všechna videa z dílny tvůrčího týmu RC Čeladná. Jaké novinky do programu a na náš youtubový kanál připravily?

Michal Střížík byl nejvíc zvědavý na Polarium

Lucie Mohwinkel

„Rehabilitační příběh“ Michala Střížíka je v pořadí druhým videodokumentem*, který jsme zpracovali do vysílání TV Ondřejka. Najdete ho také na YouTube kanále RC Čeladná. Touto vizuálně poutavou formou představujeme osobní příběhy pacientů, kteří u nás absolvovali léčebně rehabilitační pobyt. Michal Střížík je aktivní sportovec a zároveň otec rodiny, který se k nám dostal po nepříjemném zranění. Co se mu přihodilo?

Pan Střížík utrpěl vážný pracovní úraz – zlomeniny bércových kostí (holenní a lýtkové) na obou nohách. Po nutné operaci a následné rekonvalescenci nastoupil z domácího prostředí na rehabilitaci k nám. Cílem jeho pobytu bylo nejen znovu získat plnou hybnost a sílu, ale také se co nejrychleji vrátit ke sportu a k běžnému rodinnému životu.

V pětiminutovém videu se dozvíte, jaké procedury mu nejvíce pomohly, jak probíhal jeho každodenní rehabilitační program a co nejvíce oceňuje na pobytu v Rehabilitačním centru Čeladná. Podělí se s vámi o svoje zkušenosti a dojmy, které mohou být inspirací i pro další pacienty stojící před podobně náročnou výzvou.

Nechte se motivovat příběhy lidí, kteří si našli cestu zpět ke zdraví a k radosti z pohybu! ■

* Poznámka: V prvním letošním čísle Čeladenské fontány jsme přinesli rozhovor s paní Janou Maralíkovou, pacientkou, která u nás absolvovala rehabilitaci po výměně kyčelního kloubu. Její „rehabilitační příběh“ zpracoval rovněž vedoucí fyzioterapeut Jan Neuwirth a můžete si ho také prohlédnout na našem kanále YouTube.



Michal Střížík při natáčení „svého“ videa.

Průběh jeho rehabilitačního pobytu a odpovědi na různé otázky zaznamenává druhé video nového cyklu dokumentů s názvem Naši pacienti.

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

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

Na internetu máme aktuálně trvale zveřejněno celkem 198 videí. Ve vysílání TV Ondřejka je jejich počet nižší, protože neaktuální snímky průběžně z programu vyrazujeme. V pravidelné rubrice Novinky v TV Ondřejka představujeme nové přírůstky ve videografii i další změny ve vysílání.

Martina Dostálová:

Věřte, bojujte za svůj sen!

Andrea Anderle Adamová

Sedím v ambulanci Zdravotnického zařízení Ministerstva vnitra (ZZ MV ČR) v budově Policie ČR v Místku a naproti mně usměvavá, štíhlá blondýnka. Zdravotní sestra Martina Dostálová. Přijela jsem za ní, protože souhlasila se zveřejněním svého příběhu v našem časopise. Začíná vyprávět, odpovídá na moje otázky, občas se zamyslí, hledá výstižná slova. Vrací se ve vzpomínkách ke svému těžkému úrazu v dubnu 2024 a hlavně ke svojí cestě zpátky k běhání.



Oblíbeným závodem Martiny Dostálové je extrémní zimní vytrvalecký závod LH24. Jeho cílem je absolvovat co nejvíce výstupů z Ostravice na vrchol Lysé hory a zpět (trať závodu je vyznačena na mapě v pozadí) v průběhu 24 hodin. Okruh je dlouhý 12 kilometrů a má převýšení 800 metrů. Snímek je z 28. 1. 2024 – na vrchol vyšla 7x, ušla celkem 95 km a skončila 4. ve své kategorii, 20. místo obsadila celkově.

Na svém facebooku na konci srpna 2025 napsala:

„Desátá vysněná Beskydská sedmička. Nejtěžší, i když ne nejrychlejší. Malý velký zázrak, že stojím na startu. Jediným cílem je doběhnout. Dobechnout rok po tom, co mě v Nepálu zasáhl kámen při lavině kamení a rozdrtil mi pánev a část kloubu. Rok po tom, co mi lékaři po těžké operaci řekli, že běhat už nebudu, možná hezky chodit. Po měsících na lůžku, na

vozíčku a s berlemi. Po měsících v posilovně a pokusech se doběhnout. Stojím na startu B7 a po dvou nocích v dešti utírám slzy v cíli. Dream. Důkaz, že nic není dané a nemožné. Že srdce, hlava, láska k něčemu a vůle dokáží zázraky. Svůj snímek tu dávám jako poselství, že občas věci nejsou takové, jaké se zdají, že někdy je třeba najít někoho, kdo ve vás věří, i když se to mnoha lidem nezdá, kdo vám pomůže, kdo s vámi hledá cesty. Nenechat se

odradit, i když je šance k návratu k tomu, co milujete, mizivá.

Děkuji svému běžeckému partákovi za trpělivost při mých krizích na B7. Za to, že mě celou cestu táhnul, byl to obdivuhodný výkon. Jeho čas by byl o mnoho hodin lepší. Děkuji **Ladislavu Chýlkovi**. A děkuji „PŘECI fyzio Ostrava“ **Klárce Žáčkové** za to, že mě k běhu povzbuzovala i v dobách, kdy to nešlo, pracovala se mnou a dávala mi víru a naději. Fyzioterapeut **Jan Neuwirth** v těžkých začátcích.“

Co je normální?

Podle toho, jak mladistvým dojmem působí, odhaduji její věk na něco přes 30. Když mi řekne, že výlet do Nepálu před dvěma roky, který si dlouho přála, byl na oslavu jejích 50, mění to úplně mou perspektivu vnímání toho, co jsem o ní dosud věděla, i toho, co mi řekne.

Paní Martina vystudovala Střední zdravotnickou školu v Olomouci, obor dětská sestra, SZŠ a VZŠ v Ostravě, obor všeobecná sestra, bakalářské a magisterské studium na Lékařské fakultě Ostravské univerzity, obor geriatrie. Do Beskyd se vdala. Odmalička ráda sportovala, tančila v klubu Sigma Olomouc standardní latinskoamerické tance. S manželem a přáteli si oblíbili vysokohorskou turistiku, ferraty* v Dolomitech, Alpy nejen

pěšky, ale také na kole a na lyžích. Ultra běhům a horským maratónům se začala věnovat ve čtyřiceti. Inspirací jí byli sportovci z řad klientů ambulance, ve které pracuje, kteří se extrémním závodům také často věnují. Miluje hory a běhání dlouhých horských tratí, jako je Beskydská sedmička, LH24, LHUT (Lysohorský Ultra Trail), Horské výzvy – 63kilometrový závod, ve kterém získala ve dvojici žen stříbrnou a bronzovou medaili. Vstává v pět, do práce běhá každý den ráno pět kilometrů z Palkovic. Ve vysoké osmipatrové policejní budově mají posilovnu a také široké schody, výborné místo, kde se dá ještě před prací trénovat... Po práci se někdy jen tak proběhne na Ondřejník nebo na Lysou – jako bonus. Každý den má něco, jumpy, běh kolem Olešné ve skupině Freerun Olešná, někdy aerobic a posilování v TJ Sokol Palkovice. Pro ni je tohle NORMÁLNÍ. Je zvyklá vycházet z komfortní zóny, překonávat bolest. Pohyb a aktivita dávají jejímu životu smysl. Říká: „Pár roků jsem studovala jednu školu za druhou, pak zase běhala. Myslím, že jsem osoba zaměřená na výkon, potřebuji neustále nějaký plán a cíl, přičemž dosažení cíle není nutností. Baví mě ta cesta, překonávat zdánlivě nesplnitelné cíle, držet se pro ně. Čím více úsilí, tím větší cena a radost. Je to jako droga, závislost.“

I Vysněná cesta do Nepálu

V březnu 2024 si splnila svůj sen a odjela poprvé do Nepálu. Vybrala si cestovní agenturu 14Summit-Expedition, jejíž tým tvoří zkušení cestovatelé a horolezci z Česka (Honza Trávníček, Miri Jirková) a z Nepálu (Subin Thakuri). Cesta pro dvanáctičlennou skupinu byla spíše duchovním výletem, jehož cílem nebylo vystoupat do co nejvyšší nadmořské výšky, ale vidět Himálaj, místní život, projít část treku k osmitisícové hoře Manáslu do údolí TsumValley, které vede až k hranicím Tibetu. Cesta za sebepoznáním zahrnovala návštěvy několika mužských i ženských klášterů, jeden až ve výšce 4 000



Dne 7. dubna 2024 bylo v Nepálu vše doslova zalité sluncem. Snímek je z treku z Nile do Mu Gompa (3 700 m n. m.) a Dhephy u Donna Gompa (4 060 m), mužský a ženský klášter téměř na hranici Tibetu.



Dne 29. srpna 2025 ve 22.12 hod.: V Třinci na startu Beskydské sedmičky s partákem Ladislavem Chýlkem. Limit do cíle ve Frenštátu byl 28 hodin, jejich čas 23:06:53.



Cestou z Jagatu do Machhakmola procházeli o několik dní dříve. Je to také trasa treku k osmitisícové hoře Manáslu. Je podobná té, na které Martinu srazil padající kámen. Naštěstí svah pod cestou nebyl takto prudký, a tak dopadla na něj.

m n. m., včetně účasti na několika-
kadenních obřadech, tzv. púdžích,
vedených lámou. Přechod přes
sedla nad 4 000 m, přes vesničky,
kde lidé žijí ve skromných obydlích
doslova splácáných z jačího trusu,
který je používán jako stavební
materiál i jako palivo.

I Poslední den treku

Stalo se to při zpáteční cestě
poslední den treku při návratu
do poslední lodže pro přespání.
Následovat měl odjezd autobusem
z hor do Káthmándú. Náhle se
uvolnilo několik kamenů nad ces-
tou přilepenou na skále vedoucí

podél řeky a táhnoucí se celým
údolím. Padaly na cestu asi 500
metrů od cíle. Zaslechla jen křik,
slovo kámen od těch, kteří šli
kousek za ní a stihli uskočit. Byly
to vteřiny, nestihla ani zvednout
hlavu. Jeden z roztříštěných vel-
kých balvanů se odrazil a smetl
ji z okraje cesty na sráz vedoucí
k řece. Tam dopadla a zachytila se.
Kámen ji přes bok vymrštil a od-
letěl pod ní až dolů k řece. Cítila
náraz, slyšela praskání kostí. Při
dopadu si zarazila nohu do rozbité
pánve a došlo k roztříštění kyčelní
jamky a k mnohočetným zlome-
ninám pánevních kostí na pravé
straně. Byla při vědomí, ale už se
nedokázala hnout.

Říká: „V tu chvíli patřila první myš-
lenka mojí rodině, nemyslela jsem
na to, jestli umřu, ale na to, jaké
emoce vyvolám a jaké starosti jim
způsobím. O Vánocích měsíc bo-
jovala o život naše dcera, byla to
náhlá a pro 99 % postižených lidí
fatální diagnóza. Přežila. Bez ná-
sledků. Vánoce a pak ještě dlouhé
týdny jsme strávili v obavách o její
život. Dodnes děkuji lékařům,
andělům, osudu... Myslela jsem
na to, že je do toho pekla hodím
znovu.“

Jejich nepálský průvodce Onchu
Sherpa, který byl zrovna za ní
a zkoušel ji varovat, pro ni hned
skočil a vytáhl ji na cestu. Dodnes
nechápe, jak to při svém malém
vzrůstu dokázal. Naložili ji do
kabiny drncajícího nákladáku a na
hranici vědomí převezli do lodže.
Nikomu dalšímu se nic nestalo.

V lodži (místo, kde měla skupina
zajištěné ubytování) čekala na
vrtulník. Bylo to k večeru, na místo
přistání ji museli odnést. Bylo to
velmi bolestivé, každé nadzvednu-
tí, každá manipulace. Když ji nesli,
křičela bolestí. Nosiči, kteří jim
na treku nosili batohy, pomáhali
s transportem na improvizovaných
nosítkách. Měla u sebe jen běžný
Brufen. Vrtulník přiletěl po něko-
lika hodinách čekání. Zakroužil
a odletěl. Špatná viditelnost a vítr,
snad zítra, nebo za několik dní...
Odnесли ji zase zpátky, ohromná
bolest ji dostávala až na okraj
vědomí. Naštěstí byly ve vesnici

ubytované francouzské zdravotní sestry, které za ní přišly s injekcí od bolesti. Tu první noc se snažila neusnout, měla strach, že už se neprobudí. Ale ani jí to nedovolila bolest, stejně jako několik dalších nocí a dní. Věděla také jako zdravotník, že tak velké zranění může způsobit vnitřní krvácení. Hrál se o čas, její čas...

Do Káthmándú a hlavně domů

Vrtulník naštěstí přiletěl druhý den, ale nebylo to tak, že by měl výbavu pro přepravu zraněných. Musela cestu do nemocnice absolvovat vsedě. V Káthmándú, hlavním městě Nepálu, zůstala sama. Její skupina odletěla domů. Teprve odtamtud dala jako první vědět své kamarádce, lékařce Márii Sznepkové, s níž v ambulanci pracuje. Šlo o to posoudit, zda nutnou operaci podstoupí v Nepálu, nebo až po převozu domů. Pak teprve zavolala manželovi, chtěla ho co nejdéle chránit... Společně s paní doktorkou odvedli velký kus práce při komunikaci s pojišťovnou a s lékařem FN Ostrava. Do organizace transportu se zapojila také agentura, rodina, její zaměstnavatel a odbor zahraniční spolupráce ministerstva vnitra. Nepálské zdravotní sestřičky v nemocnici byly úžasné, domlouvaly se spolu trochu anglicky. Dodnes je v kontaktu s jednou z nich, Parbati. Po operaci jí psala každíčký den přes Messenger. Stejně tak i Onchu Sherpa, který ji navštěvoval v nemocnici a při odletu jí daroval na památku náramek z růženínů. Je to prý, dle jeho slov, kámen věčné lásky, která je díky společně prožité bolesti spojila na věky. Denně za ní chodili z cestovní agentury kvůli jejímu odletu, ale také s dotazy, jak se jí daří. Ke složitější komunikaci s lékařem používali překladáč, naštěstí tam fungovala wifi. A také za ní dojížděl ortoped z jiné soukromé nemocnice v metropoli. Komunikace s pojišťovnou Alpeverein byla problematická, průběžně sice potvrzovala úhrady probíhajících vyšetření a další péče, ale transport byl nutný vleže

s týmem lékařů, kvůli hrozícímu krvácení z rozbitých kostí při zvýšeném tlaku při letu, což se ukázalo jako problém. Po zapojení ministerstva vnitra a několika ambasad, Indie, Rakouska a odboru zahraničních věcí MV ČR se věci daly do pohybu, ale to už je na samostatný příběh.

Rentgenové snímky ukázaly rozdrčenou pánev, kloubní jamku a všechny kosti na pravé straně. Hodnotil je na dálku MUDr. Roman Madeja, chirurg a ortoped ve Fakultní nemocnici v Ostravě. Ten ji také nakonec operoval – po přepravě malým letadlem vybaveným jako JIP z Káthmándú přes překlad do dalšího letadla v Turecku a pak do Ostravy-Mošnova, odkud ji

odvezla sanitka do nemocnice v Porubě. V nepálské nemocnici strávila celkem 6 dní. Ve fakultní 5 dní do operace s nezapomenutelným datem 24. 4. 2024. Následoval měsíc na traumatologii vleže na zádech a pak dva týdny na rehabilitaci, ale bez došlapu na poraněnou nohu.

Jak dál po operaci?

Měsíc jen ležela na zádech bez možnosti se otočit – s polohovanou nohou kvůli pooperační komplikaci – trombóze v pánvi a stehnu. Poslední týden se mohla otočit na zdravý bok a začít zkoušet sed. Po měsíci se nedokázala udržet ani v chodítku. Měla velké bolesti a nedokázala si předtím představit, že přes



Do nepálské nemocnice v Káthmándú za Martinou denně chodil také Onchu Sherpa.



V Rehabilitačním centru Čeladná strávila Martina 6 týdnů. Nohu mohla zatěžovat jen třetinově a později půlkou váhy, ale i s berlemi se vypravila – a došla – až na Ondřejník.

veškeré tlumení neustávají. Nebyl lék, který by jí od bolesti pomohl. Kromě kontinuálního tlumení na JIP. Nespala. Pak začala s vertikalizací – posazováním. Točila se jí hlava, věděla, že je to normální a že to přejde. Na první kávu do bufetu na vozíku ji ani nedovezli, cítila slabost a nevolnost. Dlouhým ležením přišla o všechny svaly a potřebovala postupně znovu nabýt svalovou hmotu. „Na běhání zapomeňte, budete ráda, když budete normálně chodit.“ Takové „povzbuzení“ a ještě mnohem horší slyšela mnohokrát. „Podívejte se do občanky a přijměte, co se vám stalo! Uklidněte se, tady nejste na olympijském kempu, abyste pořád cvičila.“ Proč? Nechápala to. Její tělo na to bylo zvyklé! Nemá pokračovat v tom, co až dosud tvořilo součást jejího života, její lásku a radost?

I Rehabilitace v Čeladné

Rozhodla se tohle si nepřipustit. Začala od začátku. Minutu po minutě, den za dnem. Nakládala si doma víc cvičení, než bylo doporučeno. A hledala fyzioterapeuty – sportovce, běžce, kteří jí budou rozumět a pochopí, že tuhle lásku nechce ani nemůže vzdát. Jednoho našla v RC Čeladná. Vedoucí

fyzioterapeut Jan Neuwirth doběhl Beskydskou sedmičku několikrát. Dokázal se vcítit. Věnoval se jí během jejího červencového rehabilitačního pobytu, který se nakonec protáhl na 6 týdnů. Chodila navíc do posilovny, číhala na volné posilovací stroje, redcord*** pod dohledem ochotného personálu posilovny. Nohu mohla zatěžovat jen třetinově, pak půlkou váhy, ale

i tak s berlemi došla na Ondřejník. Dodnes má v hlavě Honzova slova, že tělo opravuje to, co používá, že nesmí nohu šetřit a připustit kulhání. Že to musí zlomit v hlavě a dokázat postupně na operovanou nohu i doskočit. Že musí zlomit strach.

Honza věřil, že to dokáže. Byl jedním ze dvou lidí, kterým i v dalších týdnech volala z domova, když byla na dně, když to nešlo tak, jak chtěla. Druhá byla Klárka Žáčková z PŘECI fyzio Ostrava – ordinace sportovní fyzioterapie, kde pomáhají hlavně běžcům. Honza i Klára měli každý trochu jiný přístup, brala si od obou různá cvičení a postupy, kombinovala to, co cítila, že zabírá. Jedno období se jí začala blokovat záda, a tak zase oběma zavolala, zajela za nimi, nastavila jiná cvičení, ve kterých pokračovala doma celou zimu. Honza jí opakoval, že je třeba to dotáhnout do konce, nezastavit se. Protože se může objevit řetězení následků, začnou bolet záda, kyčel.

I Cvičení, cvičení, cvičení...

„Cvičila jsem několikrát denně. Dne 16. 8. jsem vyšla poprvé na Pustevny a 25. 8. poprvé na milovanou Lysou horu. Jen 14 dní po odložení berlí. Pomalu



Při cvičení na přístroji redcord v tělocvičně rehabilitačního centra

a s pomocí trekových holí. A 6. 10. 2024 jsem poprvé uběhla v kuse 10 km. Když jsem seděla, opírala jsem se o míč za zády, abych seděla rovně a zapojila střed těla. Prakticky všude mám zavěšené gumy na cvičení, míčky, podložky. Doma, v práci, v kuchyni, využívám každou volnou chvíli pro pár cviků u zdi, pár dřepů, výpadů nebo poskoků. U TV cvičím na podložce s činkami, vlastní vahou nebo s gumou. Od počátku jsem hledala informace o sportovcích s podobným zraněním, o běžcích s osteosyntézou. Cviky na hybnost kyčelních kloubů na internetu. Program Anička CoreYoga.cz má skvělé sestavy na posílení středu, vhodné hlavně záhy po operaci. Myslím, že se to vyplatilo.... Důležité je se rozhodnout a jít si za tím, nenechat se odradit. Obklopit se cíleně lidmi, kteří vás podpoří. Víím, že se mohou objevit další potíže, že nikdo neví, jaké to bude časem. Jediné, co víím, je, že na tom musím stále pracovat...”

I Důležitá je hlava

Ve vyprávění několikrát zdůrazňuje, že rozhodující pro její úspěšný návrat k běhání byla hlava. Že psychika a láska k něčemu jsou to hlavní. Udržet pozitivní mysl. Připouští, že po jedné špatné vteřině měla štěstí, které nepotká každého. Ale říká, že v žádné situaci by to člověk neměl vzdát a neměl by se nechat odradit. Pomohli jí v tom přátelé a rodina. I když mají o ni strach, když někam jede. Začala se k cestám vracet...

Letošní B7 chtěla svůj stav otestovat. „Miluji tento závod, mám ráda atmosféru kolem. To, jak se od poloviny každý s něčím pere. Poznáte v něm sami sebe, dostane vás až na dno fyzických i psychologických sil, které jinde nezažijete. Když se překonáte, získáte tu nejsladší odměnu, ten opojný pocit vítězství sami nad sebou, který se nedá ničím nahradit. Byl v mé hlavě tou dělicí čarou mezi nemocí a zdravím, pomyslným návratem zpět“. Byla rozhodnutá běžet tak dlouho, jak bude moci. A když to nepůjde dál, skončí a půjde domů.



Jestli tipujete, že tahle fotografie by mohla být letošní, tipujete správně. 30. října 2025 se Martina vypravila k jezeru Tappenkarsee v Rakousku (1 762 m n. m.).

Nejdříve chtěla jít sama, ale parťák Ladislav Chýlek se nabídl, že ji doprovodí ve dvojici. Doběhla do cíle ve Frenštátě v limitu. Nemá jinou radu než nevzdát se a vytrvat.

I A co práce zdravotní sestry?

Zpátky do práce nastoupila v září 2024. Jen 14 dní po tom, co odložila berle. Těšila se. V ambulanci se starají o policisty a hasiče, včetně preventivních prohlídek a speciálních zátěžových testů. Vyjíždějí často jako zdravotnické zajištění různých akcí do terénu. Jezdila se zásahovou jednotkou, s potápěči, pyrotechniky. Asi proto má ke sportu tak blízko, protože to jsou všechno sportovci. Z paní doktorky

se i díky běhání a sportu stala její kamarádka. V roce 2017 získala Martina čestný titul Nejlepší nelékařský zdravotnický pracovník ZZ MV ČR. Neměnila by, má tu práci opravdu ráda.

I Plány do budoucna

Rozesměje se nahlas, když se zeptám, zda příští rok poběží B7. A připustí, že „nejspíš jo“.

A do Nepálu? „*Toužila jsem se ještě podívat trochu výš, těsně před nehodou třeba na horu Mera Peak. A člověk nikdy nemá říkat nikdy! Už vím, jak život visí na vlásku a jak může jedna vteřina všechno změnit. Život můj i mé dcery, mé rodiny. Ale rozbít se můžete*

i v autě cestou do práce. Je třeba si to uvědomit a nenechat zvítězit strach. Tuhle věc asi nechám otevřenou, nechám to osudu.“

Kromě běhání po horách ráda čte, má ráda motivační knížky, třeba Paula Coelho a jeho Alchymistu. Ale po operaci jí čtení nešlo. Říká, že tehdy ji docela zachránilo pletení, které jí navrhly dcery a pak ji zásobovaly přízí. S jejím zaměřením na výkon to bylo ideální a zároveň ji to uklidňovalo a odvádělo myšlenky.

Mají na Olešné otevřenou skupinu lidí, kteří rádi běhají. Mattoni Freerun Olešná. Spřátelili se a scházejí se tam každé úterý. Účastní se spolu i závodů podle toho, co komu vyhovuje. Kromě běhání sdílejí různé zkušenosti a tipy na výlety a treky. Drželi ji, když nemohla běhat, navštěvovali ji v nemocnici. Později, když začala znovu od prvních kilometrů, ji vzali na společný výběh i na vozíčku a povzbuzovali.

Poděkování od Martiny

„Vřelé díky všem, lékařům, fyzioterapeutům a sestřičkám, kteří dělají svou náročnou práci s láskou

a empatií. Měla jsem možnost být součástí systému, zažít vše na vlastní kůži a zjistit, jak je to důležité, když se ocitnete na dně, závislí na péči a okolí. Bylo to totální dno a beznaděj. Když vás vypnou ze dvou set procent na nulu. Děkuji panu doktorovi MUDr. Romanu Madejovi, PhD., který mě operoval. Říkal, že až za rok. Tak tedy nevýslovně děkuji. Vím, že jste udělal vše, co bylo ve Vašich silách.

A také Vám, fyzioterapeutům a ostatním, kteří jste to všechno zase rozhýbali a rozběhli. Nikdy Vám nepřestanu být vděčná.

Děkuji rodině a manželovi. Byli tu pro mě v největších bolestech, kdykoliv jsem to potřebovala, hlavně v době, kdy jsem nikoho jiného u sebe nechtěla.“

Rozhodně paní Martině přeji, aby její největší láskou a radostí byl pohyb. Děkuji za rozhovor. ■

Vysvětlivky:

* **Ferrata** (z italského „via ferrata“ – „železná cesta“) je specificky upravená a vybavená cesta v horském prostředí. Ferraty kombinují prvky

horolezectví a turistiky, a jsou navrženy tak, aby umožnily lidem s menšími horolezeckými zkušenostmi bezpečně procházet náročnějším terénem.

Ferraty jsou obvykle vybaveny ocelovými lany, řetězy, žebříky a jinými pevnými prvky, které slouží k jištění a podpoře. Osoby, které ferratu využívají, nosí speciální výbavu včetně přilby, horolezeckého sedáku, rukavic, specifických bot a jisticího systému pro via ferrata, který zahrnuje tlumiče pádu a karabiny. To jim umožňuje bezpečně se připojit k lanům a postupovat.

** **Trek** je druh turistiky, který se zaměřuje na dlouhé pěší túry v přírodě. Tuto aktivitu lze provozovat jak na jednodenních výletech, tak na vícedenních expedicích. Cílem treku je objevování krás přírody, relaxace a odpočinek od každodenního shonu. Lze ho využít jako relaxaci, ale také jako výzvu pro fyzickou a psychickou odolnost.

*** **Redcord** je rehabilitační přístroj, který využívá systém lan nastavených dle aktuální tréninkové schopnosti klienta. Nastavení lan se během terapie mění podle kineziologického vyšetření. ■



S malým mnichem v klášteře Serang Gumba, 3 100 m n. m.



V Tatrách: Lásku ke sportu a cestování mají s mužem společnou.

Jana Šamánková:

Kdo si váží minulosti, má naději na dobrou budoucnost

Andrea Anderle Adamová

Paní Jana Šamánková (* 1944) iniciovala v roce 2000 znovuoobnovení Frenštátských slavností, folklorního festivalu založeného jejím otcem. Od té doby je jeho ředitelkou a je to její zásluhou, že tyto slavnosti už mnoho let o den dříve předchází vystoupení některého ze zahraničních hostů u nás v rehabilitačním centru. Paní Šamánková je také naší dlouholetou pacientkou, a tak byl její zatím poslední rehabilitační pobyt v Čeladné vítanou příležitostí k rozhovoru.



Jana Šamánková (sedící zcela vpravo) se členy Valašského souboru Sedmikvítek při vystoupení na Tři krále v roce 2024.

Letos u nás na Lázeňském náměstí vystoupil v rámci Frenštátských slavností soubor Morena z Londýna. Pro naše pacienty je taková akce vždy vítaným kulturním zážitkem, protože na Lázeňském náměstí mají možnost pozorovat tanečníky z bezprostřední blízkosti, což je nezapomenutelné. Na jiném místě píšeme podrobněji o tom, jak se zrovna slovenský folklor dostal do Londýna a odtamtud zpátky

k nám. Vy jste Morenu viděla o den později v Amfiteátru na Horečkách. Jak se Vám její vystoupení líbilo ze znaleckého pohledu odbornice?

Odbornicí na slovenský folklor zdaleka nejsem, ale pokud jde o pohybovou kulturu tanečníků, jejich taneční projev a podobně, to posoudit mohu. Je rozdíl, když tance z daného regionu tančí lidé z oblastí pocházející, anebo ti, kteří

se je naučili. Ale obrovské nasazení tanečníků, jejich prožitek z tance je rovněž devízou při celkovém dojmu z programového čísla.

Je o Vás známo, že folklor je Vaší celoživotní láskou, radostí i prací. Co Vás k folkloru přivedlo?

Vyrůstala jsem ve folklorní rodině. Moje mamka v poválečných letech chodila po okolí a zapisovala staré tance, písně a zvyky na frenštátských pasekách a v Trojanovicích. Děda, řídící učitel, byl zakladatelem folklorních souborů ve Frenštátě a Trojanovicích. Moje babička tančila až do svých osmdesáti let v souboru a byla dobrá zpěvačka. Taťka byl národopisný pracovník organizující různé folklorní a jiné kulturní akce v regionu. Například moji rodiče byli zakladateli folklorních sbírek při vzniku frenštátského muzea. Mamka jako dobrá malířka kreslila vzory výšivek, které zdobí naše místní kroje, jelikož sama krojové součástky po pamětnících také sbírala. Chodívali k nám lidé, kteří měli o zachování lidových tradic a lidové kultury vůbec eminentní zájem. Nikdy jsem u toho nemohla chybět. Nejpěknější vzpomínku mám asi na to, jak u nás ve stodole za doprovodu starého harmonikáře tancovaly místní tance tetičky,



Fotografie členů Sedmikvítku je z 23. srpna letošního roku z Amfiteátru na Horečkách, kde se konaly Frenštátské slavnosti, folklorní festival s mezinárodní účastí. Jedním z hostů festivalu byl londýnský soubor Morena, o jehož vystoupení v areálu rehabilitačního centra v pátek 22. srpna 2025 píšeme na jiném místě. (Z Facebooku VS Sedmikvítek.)

kteří za mladých let tancovaly při zábavách. Zajímavostí je to, že šlo o osoby narozené v letech 1869–1885. Já seděla s vykulenýma očima na žebříňáku, ani jsem nedýchala a mamka vše důkladně

zapisovala. No a od pěti let jsem už tancovala až do doby, kdy mi to už zdravotní důvody nedovolily. Takže není divu, že se tento můj velký zájem stal mým životním stylem.



Z vystoupení dětí v Domě mládeže Astra ve Frenštátě pod Radhoštěm

Mimo jiné působíte dodnes v úloze vedoucí Valašského souboru Sedmikvítek, který jste pro děti za spolupráce Vaší maminky založila v roce 1980. Máte dostatek dětských adeptů se zájmem o folklor i v této době, kdy se obracejí k moderním technologiím a fyzické aktivity nejsou u většiny z nich na prvním místě?

V současnosti je opravdu hodně těžké děti ke spolupráci ve folkloru získat. Daleko víc než prostý lidový kroj je lákají tance či podobné taneční aktivity, kde si mohou obléci pestré a blyštící se šatičky a namalovat se. To je u holčiček důležité. A mnoho chlapců si myslí, že tanec je jen pro holky a pro kluky je to dokonce degradující. Rozhodující je také to, že činnost v souboru má jisté závazky, například odpovědnost, pracovitost a soustavnost. Mnohem snazší je chodit do kroužku, kde si jen hrají, nemusejí chodit soustavně a ještě se něco učit, to už jim stačí ze školy. Takže pokud je k této činnosti nepřivedou rodiče nebo kamarádi, kteří už mají s prací ve folklorním kolektivu zkušenosti, je zájem u dětí minimální.

Co je tím hlavním, že se do Sedmikvítku děti přijdou přihlásit? Provádíte nějaký výběr, nebo přijmete každého zájemce?

Velkým výběrem děti neprocházejí, protože do skupiny nejmladších dětí přijímáme všechny. Do další dětské skupiny je přizveme podle toho, jak pracují, zda mají dobrou docházku, zda rodina projevuje zájem o naši práci i práci svých dětí, zda k ní odpovědně přistupují a zda mají pohybové, pěvecké i volní schopnosti a dovednosti. Tam je již práce komplikovanější a vyžaduje i opravdový zájem dětí samotných.

Vybrali jste pro název souboru Sedmikvítek záměrně název rostliny? (Poznámka: sedmikvítek evropský (*Trientalis europaea*) je drobná, vytrvalá, v květnu až červenci bíle kvetoucí, planě

rostoucí rostlina. Vyžaduje půdu humózní, chudou na živiny a hlavně s kyselou reakcí. Roste nejčastěji v horských smrčinách, na polostinných vlhkých až mokrých horských loukách, na rašelinistích a bažinách, někdy též jako podrost klečových porostů. Mimo les jej lze nalézt většinou nad hranicí lesa, v nižších polohách je vzácný. Sedmikvítek evropský je v „Červeném seznamu cévnatých rostlin České republiky“ zařazen mezi vzácnější druhy vyžadující pozornost.)

Nad názvem souboru jsme opravdu dlouho a intenzivně přemýšleli. Chtěli jsme název, který je pro náš kraj příznačný a nějak s ním folklor souvisí. Nabízelo se jich mnoho, ale nakonec jsme se rozhodli pro Sedmikvítek. A to proto, že jsme věděli, že v severním svahu Radhoště roste chráněná květinka jménem sedmikvítek. Ale hlavní byla knížka Sedmikvítek spisovatele Bohumíra Četyny. Moje mamka při sběru folklorního materiálu užce spolupracovala s panem Bohumírem Četynou a také s jeho bratrem, akademickým malířem Antonínem Strnadlem. Moji rodiče měli s bratry Strnadlovými velmi pěkné přátelské vztahy.

Můžete přiblížit, jaké části oděvu a barvy jsou charakteristické pro valašský kroj? Jak ho mezi jinými poznáme?

Valašský kroj je prostý a jednoduchý, ale právě v jednoduchosti je krása. Kroje se šily z materiálů, které vyrostly na poli, anebo je obyvatelům poskytl v kraji chovaná zvířata. Můžeme říci, že například ovečky poskytovaly lidem nejen obživu, ale i ošacení. Z jejich vlny se po zpracování šily teplejší oděvy, nohavice (kalhoty), bruncleky, župice, lajbíky, kordulky a tak dále a ze lnu se šily rukávce, košile, spodničky a další části lidového oděvu. Krpce se šily z kůže domácích zvířat. Barevnost krojů byla různá a také vzory výšivek a dalšího zdobení byly vesnici od vesnice jiné, i když dosti podobné.



Cimbálová muzika Sedmikvítek. (Z Facebooku VS Sedmikvítek.)

Na sukně se obvykle používal modrotisk v barvě indigo. Valašský kroj poznáme, ale pozor – jeho jednotlivé části je možno zaměnit s jinými horskými moravskými regiony.

Mají valašské lidové tance nějaké kroky nebo figury, které se v tancích jiných regionů neobjevují?

Ano, mají, a spoustu. Valašské tance jsou specifické, a jelikož

Valašsko je velmi rozlehlý region, jsou taneční kroky různé i v různých částech tohoto regionu. Párové tance jsou na Valašsku figurální a točivé. Patří mezi ně i Starodávny či Valašský, který má speciální krok, říkáme mu krok o patě. Dalšími točivými tanci jsou točené, například Luženská točená, nebo Jasenecká, z nichž každá má odlišný základní krok. Těch točených máme v regionu několik, tedy i několik kroků. A pokud jde

Valašský soubor písní a tanců SEDMIKVÍTEK byl založen roku 1980 jako dětský soubor. V roce 1986 měl však již také dospělou složku. Za celou dobu svého působení jednotlivé skupiny souboru vystupovaly na mnoha folklorních festivalech a slavnostech u nás i zahraničí. Za všechny jmenujme např. MFF Strážnice, MFF Šumperk, MFF Klatovy, Dětský folklorní festival Luhačovice, FF Světlá nad Sázavou, MFF Liptál, Lidový rok Velká Bystřice a další, v zahraničí soubor vystupoval na folklorních přehlídkách v Itálii, Maďarsku, Slovinsku, Řecku, Rakousku, Slovensku, Polsku, Litvě, v Německu i Holandsku. V současné době má soubor dvě taneční skupiny dětí a dvě skupiny dospělých. Při programu je doprovázejí vlastní souborové muziky, a to Dětská cimbálová muzika, Mládežnická cimbálová muzika a Cimbálová muzika s dospělými členy.

Soubor je členem FOS ČR (Folklorní sdružení České republiky) a Valašského folklorního spolku. Spolupracuje s Městským úřadem Frenštát pod Radhoštěm při pořádání folklorního festivalu Frenštátské slavnosti a pořádá mnoho folklorních akcí ve městě i okolí. Spolupracuje také s Domem dětí a mládeže Astra ve Frenštátu pod Radhoštěm.

Soubor zpracovává ve svých programech folklorní materiál regionu Valašsko. Vystupuje se zvykoslovnými pásmy, která poukazují na regionální tradice, ale také rozpracovává tance svého regionu. Tanečníci i muzikanti vystupují v tradičních valašských krojích. Muzika hraje ve složení 1. a 2. housle, viola, cimbál a kontrabas. Tance, zpěvy i hudba jsou zpracovány na základě autentických lidových tradic našeho regionu. (Z webu TIC Frenštát pod Radhoštěm.)

o tance figurální, tak to je teprve množství kroků, úkoků či poskoků a podobně.

Pozorujete v průběhu času proměnu vztahu lidí k folkloru a jeho oblíbenosti?

Jsou období, kdy folklor zažívá jakoby renezanci, a pak je zase období, kdy není tolik v oblibě. Náš folklor však velmi obdivují a kladně hodnotí diváci v zahraničí, zvláště v západních zemích. Také u nás jsou lidé, kteří obdivují lidové tance, písně, kroje, a dokonce jsou i z mladé generace. Není jich však mnoho a celkově se mi zdá, že v naší společnosti mají daleko větší váhu zpěváci moderních písní a podobné „celebrity“.

Bylo by tedy potřeba, aby i u nás byli lidé hrdí na dědictví našich předků. Kdo si váží minulosti, má naději na dobrou budoucnost.

V archivu fotografií rehabilitačního centra jsem nejstarší snímek z vystoupení frenštátského Valašského souboru Sedmikvítek našla z května v roce 2002. Podle mladých tváří tanečníků se jednalo o vystoupení dětského souboru, představení tehdy proběhlo na prostranství před Léčebným domem Dr. Storch. Mnoho pacientů i zdravotníků sledovalo

toto vystoupení nejen z okolních laviček, ale i z balkonů budovy. Vzpomenete si, při jaké příležitosti jste tady vystupovali poprvé a jak k domluvě došlo?

Myslím, že to nebylo v rámci nějaké jiné akce, ale jelikož jsem dlouhodobou pacientkou rehabilitačního centra, nabídla jsem při jednom ze svých zdejších pobytů naše vystoupení, aby pacientům obohatilo pobyt. To bylo za tehdejšího působení paní Aleny Jančurové. Řekla jsem si, že k poznání zdejšího kraje patří i jeho historie, což folklorní materiál vhodně dokládá. Lidem, kteří sem přicházejí z různých krajů naší vlasti, můžeme svými vystoupeními přiblížit život zdejšího kraje v dobách dřívějších.

Jestli si dobře pamatuji, poslala nám zmíněné fotografie jedna bývalá pacientka, která reagovala na naši prosbu, když jsme v roce 2017 sháněli snímky z akcí rehabilitačního centra do knihy Životodárné údolí. Valašský soubor písní a tanců Sedmikvítek jsem vídala každoročně od svého příchodu do Čeladné v roce 2008 na akci s názvem Májové odpoledne, tehdy jsme se myslím osobně setkaly poprvé. Tanečníci souboru se vždy na konci vystou-

pení také postarali o skácení naší májky. Poslední obrázky jsou z roku 2018. Vždy jsem oceňovala nadšení a radost, které z tanečních párů číselly. Setkání s lidovou hudbou v její čisté podobě bylo pro mě – původem z města – velmi osvěžující. Tu strunu spojenou s kořeny a s dědictvím po předcích má myslím v sobě každý. A čím jsme starší, tím více se ta struna rozeznívá, bez ohledu na to, odkud jsme. Po covidové pauze se vedení RC rozhodlo zahajovat sezónu půldenním programem Otevření sezóny s více vystupujícími, a tak by termíny kolidovaly. Nicméně „frenštátská stopa“ se z Čeladné neztratila ani neztrácí. Už od roku 2013 k nám na konci srpna posíláte vystupovat zahraniční folklorní soubory, účastníky Frenštátských slavností. Vy jste dlouholetou ředitelkou tohoto prestižního festivalu. Můžete nám o něm říct více?

Není jednoduché takový festival v dnešní době pořádat, ale jelikož chceme dodržet tradici folklorních akcí u nás, tak se stále o pořádání staráme. Naštěstí úspěšně. V padesátých letech minulého století se na frenštátských Horečkách konaly folklorní slavnosti okresního i krajského významu. Již 26 let se snažíme uchování této tradiční



Letošní 26. ročník slavností se nesl především v duchu oslav kulatých výročí souborů Radhošť a Sedmikvítek. (Z Facebooku VS. Sed.)

akce. Nejprve je důležité sehnat na akci finance, vymyslet program, sehnat vhodné soubory k vystoupení, oslovit zahraniční soubory, zajistit stravování, ubytování, spolupracovníky, napsat scénáře, konferenční slovo a tak dále. Je toho opravdu hodně, co je potřeba pro takovou akci udělat. Sehnat spolupracovníky není také jednoduché,

protože jde o činnost nehonorovanou. Pro úsporu je potřeba zajistit i vystoupení v satelitních místech a zajistit co nejlevnější provozovatele stravování či ubytování, což je čím dál tím náročnější. O to je pak větší radost, když přijde hodně spokojených diváků a též vystupujícím se u nás líbí a s naší péčí jsou spokojeni.

Jste také naší občasnou pacientkou. Vzpomenete si, kolikrát jste u nás na rehabilitaci byla? (V našich záznamech od roku 2010 máme číslo 6.)

Myslím, že letos to byl můj sedmý pobyt, ale jistě to nevím. Vždycky mi ale pobyt u vás pomohl. Děkuji všem, kteří se o mě starali. ■



Mgr. Jana Šamánková se narodila v roce 1944 v učitelské rodině ve Frenštátě a sama se později stala pedagožkou.

Od roku 1949 zpívala a tančila ve valašských souborech. Vystudovala pohybovou výchovu na Lidové konzervatoři v Ostravě a absolvovala i choreografickou školu a Studio Valašského tance.

V roce 1980 založila dětský folklorní soubor Sedmikvítek, který vede až dosud.

Od roku 1993 je předsedkyní Valašského folklorního spolku. Na Frenštátsku zavedla tradici dětských valašských bálů, přehlídek dětských a dospělých folklorních souborů a přehlídek dětských zpěváků.

V roce 2000 se zasloužila o obnovu Frenštátských folklorních slavností, jejichž hlavním organizátorem byl v uplynulých letech její otec.



A nakonec jedna fotografie téměř historická. Květen roku 2002 a zmiňované vystoupení členů dětského Sedmikvítku před Léčebným domem Dr. Storch I. Pacienti sledovali taneční čísla z laviček a z balkonů spolu se zaměstnanci. Budova tohoto léčebného domu se od té doby podstatně změnila. Prošla několika rekonstrukcemi, při té poslední v roce 2019 dostala mimo jiné nový vchod a vpravo přístavbu pro rehabilitační pracoviště, vodoléčbu a tělocvičny.

TO TU JEŠTĚ NEBYLO: SVATBA V PREZIDENTSKÉM APARTMÁ

A může za to šéfkuchař Michal Göth

Andrea Anderle Adamová

Formulací titulku se ani v tomto případě neuchylujeme od poctivé novinářské práce, a tak si můžete být jisti, že slova v něm uvedená ani v nejmenším nepřehánějí. Je to do puntíku pravda, jak uvidíte dále.



Čerství novomanželé Jarek Dolák a Alena Velebová na terase prezidentského apartmá v Léčebném domě Dr. Storch II pár minut po svatebním obřadu.

Ve středu 15. října 2025 stvrdili svůj vstup do manželství souhlasným ano pan Jarek a paní Alena, toho času oba pacienti RC Čeladná. Stalo se tak v prezidentském apartmá v Léčebném domě Dr. Storch II se všemi úředními náležitostmi. Obřad v souladu se svými povinnostmi vedla matrikářka obce Čeladné Lenka Kaděrová, obec zastupovala paní místostarostka Věra Golová. Uzavření manželství potvrdili v úloze svědků svými podpisy Michal Göth, šéfkuchař čeladenského hotelu Miura, a jeho manželka Šárka. Novomanželům přišel vzápětí pogratulovat ředitel rehabilitačního centra Milan Bajgar,

chybět nemohl primář Miroslav Zajonc ani ošetřující lékařky Michaela Plucnarová a Renata Vítková a staniční sestra Anna Mičková. Byla to rozhodně první svatba v tomto léčebném domě.

(Poznámka: Podle fotografií v našem archivu to byla v pořadí druhá svatba v historii našeho centra. V lednu 2012 si jiný pár pro svůj svatební obřad vybral místo u wellness bazénu v Apartmánovém domě Lara.)

I Začalo to v Brně

Manželé souhlasili s tím, že zprávu o jejich svatbě zveřejníme v našem časopise, a tak jsem je

o několik dní později navštívila přímo na „místě činu“ v jejich apartmánu. Svěřili se mi, že jsou spolu už osmnáctý rok a dohromady je svedla nejen jejich práce, ale také společný zájem o gastronomii, vaření a dobrá jídla. A v tomto bodě se dostáváme k osobě jejich svědka a přítele Michala Götha. Brněnskou restauraci U Kastelána za 20 let svého působení v pozici šéfkuchaře vyšvihl tak, že se do ní za kulinařskými zážitky sjížděli lidé z celé republiky. Také tam pořádal kurzy vaření, v jejichž rámci se postupně vytvořila komunita přátel včetně Aleny a Jarka. Kratší štací bylo pak jeho působení v restaurantu Pavillon a právě v té době dostal nabídku pracovat v Miure. Skupina přátel o něj nechtěla přijít a snažili se ho přesvědčit, aby z Brna neodcházel. Na podporu této myšlenky dokonce založili Fan klub Michala Götha, který ostatně stále existuje. Ale v roce 2013 Michalova beskydská éra v hotelu Miura začala a trvá dodnes. Manželku Šárku později našel tady...

Alena a Jarek byli za tu dobu v Miure při různých příležitostech mnohokrát, a tak když Jarek potřeboval po operaci kyčle začít včas s rehabilitací, byla první volbou Čeladná. Termínově se jim podařilo sladit i rehabilitační pobyt Aleny. A v tu chvíli v nich začal klíčit nápad, že kdyby v průběhu jejich

léčby měli Michal se Šárkou čas, mohli by jim na svatbě svědčit.

I Ubytování jako sen

Ještě přesnější obrysy dostal svatební plán po přestěhování budoucích manželů z dvoulůžkového pokoje v LD Dr. Storch II do prezidentského apartmá, které se uvolnilo právě včas. I ubytování ve dvoulůžkovém pokoji s vlastním sociálním zařízením popisuje pan Jarek jako krásný sen. Prvních pár dnů rehabilitace strávil totiž v jedné z brněnských fakultních nemocnic. A to znamenalo ubytování ve třílůžkovém pokoji a frontu na toaletu, která byla na chodbě pro více pokojů. Ještě prostornější prezidentské apartmá bylo posledním střípkem do mozaiky svatby, a jak to dopadlo, teď už víte.

Michal Göth a restaurace U Sestřiček

Začátkem srpna 2014 jsme po rozsáhlé rekonstrukci znovu otevřeli restauraci U Sestřiček s novým interiérem a také s novou koncepcí přípravy jídel a jídelníčku. S tím úplně prvním pomáhal našemu šéfkuchaři Martinu Lekačovi právě Michal Göth. Od té doby ušel Martin kus vlastní kulinářské cesty, kterou vyznačují milníky v podobě dvou jídelníčků v roce. Ty zohledňují sezónnost používaných surovin s důrazem na kvalitní lokální produkty, a tak je vždycky na co se těšit. Michal Göth je nepopíratelně legendárním představitelem české gastronomie, který se velmi sympaticky nebojí podělit s ostatními o své zkušenosti, ať jsou jejich příjemci laici, nebo profesionálové.

Nahoře: Paní matrikářka Lenka Kaděrová nejdříve seznámila nevěstu a ženicha s průběhem obřadu. V pozadí soustředěně naslouchají svědci – Michal Göth a jeho manželka Šárka Göthová.

Uprostřed: Stvrzení manželského slibu pojali Alena s Jarkem vskutku netradičně a úsměvně. Místo prstýnků si totiž symbolicky vyměnili malé obálky s klíči od svých příbytků.

Dole: První gratulantkou byla paní místostarostka Věra Golová. Její výstižný proslov, který nepostrádal životní nadhled a humor, si oba manželé velmi pochvalovali.





Nahoře: Gratulace ošetřující lékařky Renaty Vítkové.

Uprostřed: Svědek Michal Göth nezapřel svoje působení v gastronomii a ujal se rozlévání slavnostního přípitku.

Dole: Krájení svatebního dortu rukou společnou a nerozdílnou...
Všechny fotografie: Ivo Lepiarz

I Polovodiče a nanotechnologie

Při našem setkání jsem se také měla možnost zeptat na společnost SVCS, ve které oba manželé pracují, přičemž pan Jarek Dolák je jejím spoluzakladatelem a jednatelem. Zabývají se výrobou a exportem strojů pro výrobu polovodičů a paní Alena Velebová jen tak mezi řečí podotkla, že v roce 2009 získali titul „Exportér roku“. Řeknu vám, že na tak tenkém ledě jsem už dlouho nebrusila, a tak jsem raději poprosila pana Jarka o text, který by činnost jejich společnosti přiblížil. Zde je vysvětlení:

SVCS je výrobcem termálních reaktorů (pecí), které jsou určeny buď pro hromadnou výrobu, nebo pro výzkum polovodičů. Založení firmy před 25 lety úzce souvisí s obnovením výroby u nejvýznamnějšího zákazníka, který byl v minulosti známý jako TESLA Rožnov, nyní s novým americkým vlastníkem ONSEMI. Jméno SVCS je s humornou nadsázkou odvozeno od místa, kde polovodičový průmysl vznikl – kalifornského Silicon Valley, s dodatkem Czecho-Slovakia. Polovodičové součástky jsou mimo jiné diody, tranzistory, integrované obvody, procesory, paměti, ale též solární články. V současné době jsou mimo označení „polovodič“ u cílové skupiny zákazníků populární výrazy jako nanomateriály a nanotechnologie.

Po „garážových začátcích“ v pronajatých prostorách se v roce 2014 podařilo vybudovat zcela novou výrobu téměř v centru Valašského Meziříčí. Po čtvrtstoletí rozvoje firmy už ONSEMI zdaleka není jediným zákazníkem – pece a další technologie vyvinuté a vyrobené v českém „Silicon Valley“ byly exportovány do mnoha zemí, ve kterých se výzkumem a výrobou polovodičů zabývají. Jsou to zejména destinace v jihovýchodní Asii (Japonsko, Jižní Korea, Čína, Tchaj-wan, Malajsie nebo Singapur), ale i tak vzdálená místa jako Austrálie nebo americký Texas. Za svoje aktivity firma v minulosti získala i prestižní titul „Exportér roku“ v kategorii malých firem.

A to je konec příběhu. Fotografie ze svatby, kterých se zhostil tehdejší spolupracovník Ivo Lepiarz, připojujeme jako důkaz. Novomanželům gratulujeme a oběma přejeme pevné zdraví. S panem Jarkem se nejspíš potkáme už v lednu 2026, až mu vymění i druhý kyčelní kloub. ■

MARUŠKA JE NEJMLADŠÍ

Andrea Anderle Adamová

Den stromů připadá v České republice na 20. října. Oslavuje stromy prostřednictvím nových, zpravidla hromadných výsadeb organizovaných různými spolky či kolektivy. Kromě příznivého vlivu nových stromů na životní prostředí má ale tento den také účinek společenský: spojuje lidi, kteří se při této činnosti sejdou. Rovněž se zdůrazňuje a připomíná nezastupitelná úloha a užitečnost těchto našich spoluobyvatel na planetě a průvodců v krajině. V parku RC Čeladná jsou čtyři stromy nesoucí jména osobností či událostí, které mají připomínat. Seřazeny podle stáří jsou to dub letní, javor červený, buk lesní a jablono okrasná. Zveme vás k jejich návštěvě.



Dub doktora Storcha přežil i sněhovou kalamitu v roce 2009 a jeho netypické rozvětvení zůstalo směrem od jihu bez poškození. Od dubu je pěkný výhled na Velkou Stolovou (vlevo) a Noříčí horu. Fotografie je z 9. července 2010, kdy dostal tabulku s označením Památný strom České republiky.

V současnosti se Den stromů slaví ve více než 40 zemích světa. Většinou připadá na jaro nebo na podzim. Datum není celosvětově jednotné, liší se podle klimatických podmínek a doby vhodné k sázení stromů v jednotlivých zemích. Jestli máte svůj oblíbený strom, ať je to třeba na vaší zahradě, ve volné krajině, nebo v lese, jistě jste tento svátek v kalendáři nepřehlédli. A třeba jste právě v to pondělí 20. 10. nějaký strom zasadili. Koho a co připomíná naše čtveřice?

I Dub letní doktora Storcha

Jedním z nejstarších stromů v areálu rehabilitačního centra

je bezesporu dub letní (*Quercus robur* L.), který roste v zahradě ve svahu pod hlavní silnicí vedle správní vily Běla. Najdete ho vpravo pod chodníkem ke vchodu do budovy. Připomíná osobnost plicního lékaře Bertholda Storcha (1867–1943, úřední datum úmrtí). Ten vedl 30 let (1909–1939) lázně jako léčebný ústav hornický pro společenstvo těžařů, které v roce 1909 Lázně Skalka zakoupilo od jejich původního majitele a zakladatele MUDr. Jana Maye. Vilu Běla (bývalou Moralovu vilu) vlastnil doktor Storch od roku 1917 a až do roku 1939 v ní bydlel s manželkou, synem a dvěma dcerami. Třetí

dcera Meta zemřela v roce 1918 na tuberkulózu. Život rodiny tragicky ovlivnil jejich židovský původ. Syn Adalbert byl v roce 1939 zatčen a převezen do koncentračního tábora, odkud se nevrátil. Nejmladší Irmě se podařilo uprchnout na Slovensko a Stella uprchla do Spojených států. V roce 1939 byli doktor Storch a jeho manželka Sofie zajati a přemístěni do tzv. Žaarova domu na adrese Čeladná čp. 7, kde čekali na transport do koncentračního tábora. Odtud Storch tajně odcházel léčit svoje pacienty až do listopadu 1942, kdy jeho i manželku rozdělili a naložili do transportního vlaku směr Treblinka. Pravděpodobně už na nádraží v Ostravě ukončil svůj život sebevraždou, Sofie zahynula v koncentračním táboře.

Spojeným úsilím vedení rehabilitačního centra, historika Jana Folprechta a kunčické organizace Svazu ochránců přírody, Pozemkového spolku Podbeskydí, byl v roce 2010 tento dub letní zařazen mezi památné stromy České republiky a nese název Dub doktora Storcha. Rozhodnutí o jeho vyhlášení za památný strom odůvodnil Odbor životního prostředí Městského úřadu ve Frýdlantu nad Ostravicí mimo jiné takto: „Jedná se o dřevinu s vysokou biologickou, krajinnou a estetickou hodnotou, která je v dobrém zdravotním stavu, vitální. Strom má habitus zcela atypický



Nahoře: Na zasadění jabloně okrasné se jménem Maruška se v červnu 2017 podíleli všichni pracovníci oddělení rehabilitace, kteří byli ten den v práci a mohli přijít. Kmen jabloně společně drží Maruščina dcera a vnučka. **Dole:** Fotografie z října dokládá, že Lidumilovi se u Jezírka přání daří. Připomíná lékaře a zakladatele Lázní Skalka Jana Maye. Je z něj krásný, vzrostlý strom, který na podzim září červení svých listů. S ostatními stromy kolem jezírka vytváří nádhernou barevnou kompozici.

pro dub, velice dlouhé větve 1. řádu bez významnějšího zastoupení větví 2. a 3. řádu, tvar koruny je pyramidální. Kmen je porostlý břečťanem. Předmětný strom má vysoký dendrologický význam a zároveň je zajímavý svou historií, která byla sepsána Doc. Ing. Janem Folprechtem, PhD.“

V průběhu několikaměsíčního schvalovacího procesu zasáhla bohužel podstatným způsobem do vzhledu dubu sněhová kalamita. V říjnu roku 2009 vzalo za své několik hlavních větví, a dub tak z části přišel právě o jedinečný tvar koruny, kterým se podstatně odlišoval od jiných stromů svého druhu. Zmíněné rozvětvení „nízko a do pyramidy“ naštěstí zůstalo směrem od jihu bez poškození a celkový stav stromu je stále dobrý. V roce vyhlášení bylo jeho stáří odhadnuto na 170 let.

I Javor červený – Lidumil

V době zasadění dvanáctiletý javor červený (*Acer rubrum*) roste od podzimu 2013 na dohled od Léčebného domu Dr. May. Najdete ho vedle kameny dlážděné pěšiny

u Jezírka přání přímo v centrální části parku rehabilitačního centra. V létě ho můžete lehce minout, protože ve vegetačním období má listy zelené, ale na podzim se věren svému názvu rozzáří jasnou červení listů. Na zábradlí jezírka je umístěna menší tabulka s vysvětlujícím textem o jeho původu. Strom jsme slavnostně zasadili 25. října – v den narozenin lékaře Jana Maye (1869–1931), zakladatele a prvního ředitele Lázní Skalka.

Vysazení stromu Lidumil předcházela projekt, na němž se shodla vedení radnic v Ostravě – Mariánských Horách a v Čeladné, vedení rehabilitačního centra a firmy Seccion i zástupci občanských aktivit představovaných Okrašlovacím spolkem Rozhledna. První lopatku země ke kořenům stromu vhodila paní Jiřina Mayová, manželka vnuka doktora Maye, a požehnal mu pan farář Mariusz Roszewski. Byla to vydařená akce s mnoha účastníky, několika proslovy významných hostů a za milého doprovodu studentského pěveckého sboru Gymnázia Olgy Havlové z Ostravy-Poruby.

Lékař Jan May (1869–1931) se narodil v Turnově v rodině úspěšného velkoobchodníka. Vystudoval gymnázium v Mladé Boleslavi a v Novém Bydžově, poté Českou fakultu lékařskou Karlo-Ferdinandovy univerzity v Praze (promoval v roce 1894). V roce 1895 se oženil s Boženou Müllerovou. Lékařskou praxi začal vykonávat o rok později jako lékař Bratrské pokladny hornické u dolu Ignát v nynějších Mariánských Horách. V roce 1897 získal v tehdejší Čertově Lhotce domovské právo a zapojil se do obecního života jako zastupitel. Roku 1900 se stal předsedou nově založeného Spolku pro výstavbu kostela Panny Marie Královny a v roce 1902 se stal předsedou místní školské rady.

V témže roce koupil na úpatí Ondřejníku pozemky s bývalým statkem, nově postavený jednopatrový hotel Skalku a budovu Koupelí (dnešní Lázně) se záměrem vybudovat lázně pro ostravské horníky. Jako lázeňského lékaře a spoluvlastníka přibral svého švagra MUDr. Bohumila Müllera. V letech 1906–1910 zastával funkci

starosty někdejšího města Mariánské Hory, dnešní městské části Ostravy. Působení doktora Maye a jeho manželky v Lázních Skalka ukončila v roce 1909 smrt jejich devítiletého syna Oldřicha, který podlehl spále. Mayovi se odstěhovali do Prahy, odkud pocházela paní Božena. Zde se doktor May věnoval ve své ordinaci zejména léčbě plicních chorob, tuberkulózy a rakoviny. Zemřel ve svém domě v Mikulandské ulici Praze v roce 1931. O jeho oblíbě svědčí pamětní deska, kterou svému lékaři věnovali jeho vděční pacienti. Deska přežila nepoškozená všechny politické režimy a je na domě dodnes. Doktora Maye připomíná kromě stromu Lidumil také kamenný pomník v parku poblíž LD Kněhyně a ostravská ulice Dr. Maye.

I Buk lesní – Strom svobody

„Brněnská nezisková organizace Nadace Partnerství vyhlásila na začátku roku 2018 v souvislosti s připomínkou stého výročí vzniku Československa pátrací akci po Stomech svobody, které se na území republiky vysazovaly při různých příležitostech od roku 1918. Současně vyzvala k sázení nových stromů svobody v rámci hromadné celostátní akce k tomuto výročí. Na stránkách www.stromysvobody.cz byla umístěna mapa republiky, kam se daly zaznamenat nalezené stromy a také přihlásit místa nové výsadby, doprovázené akcí pro veřejnost. V evidenci zmíněné nadace bylo zaznamenáno k sobotnímu ránu 27. října 2018 celkem 3 119 dříve zasazených Stromů svobody a 1 694 nových výsadeb. Buk svobody, který jsme po patnácté hodině toho odpoledne slavnostně zasadili v rehabilitačním centru, byl tedy minimálně tisícím šestistým devadesátým čtvrtým Stromem svobody.

Osmiletý buk lesní (*Fagus sylvatica*) jsme k výsadbě vybrali záměrně s ohledem na jeho odolnost vůči místním klimatickým podmínkám, ale také proto, že od počátků lidstva je symbolem života, dlouhověkosti a znovuzrození.

Buk podporuje mentální činnost, projasňuje myšlení a rozhojňuje kreativitu, a tak bychom do našeho rehabilitačního centra sotva našli vhodnější strom, přestože ve velké většině jsou jako stromy svobody tradičně vysazovány lípy.“

Výše uvedený text je součástí delšího článku, kterým jsme vysazení buku popsali v podnikovém časopise Čeladenská fontána 6 / 2013. V ten den panovalo velmi deštivé počasí, ale přesto si tuto akci nenechalo ujít několik desítek návštěvníků, kteří se k symbolickému zasazení rádi připojili. Na památku si mohli odnést ústřížek československé trikolóry, kterou jsme strom před akcí ozdobili.

Buk svobody najdete vpravo vedle zábradlí u lávky vedoucí na vyhlídkovou věž před Galeríí malířů Beskyd a restaurací U Sestřiček. Datum a účel jeho zasazení připomíná nenápadná cedulka umístěná přímo na zábradlí.

Jabloň okrasná „Rudolph“ – Maruška

Pětiletou jabloň okrasnou (*Malus Rudolph*) jsme 9. června 2017 pojmenovali Maruška a společnými silami zasadili v areálu našeho parku v místě, které měla obzvláště ráda. Maruška Zemanová byla nejdéle pracující fyzioterapeutkou – „rehabkou“. Do Nemocnice Čeladná nastoupila v roce 1969

(!), stála u zrodu první rehabilitační ambulance a poté se podílela na vzniku rehabilitačního oddělení. Ve zmíněný den uctili tímto způsobem její památku mladší kolegové a kolegyně, kteří u Marušky oceňovali její lidskost a ochotu podělit se o pracovní zkušenosti. Malé slavnosti se spolu se všemi členy oddělení rehabilitace zúčastnila také Maruščina dcera a vnučka.

Jabloň okrasná je menší, opadavý, listnatý strom, dorůstající do výšky 5–6 m. Zpočátku je růst vzpřímený, později větve rostoucí ven trochu přepadávají a tím tvoří zaoblenější korunu. Rašící listy mají tmavou, červenohnědou barvu, v průběhu léta jsou zářivě červené. Přestože je to strom s drobným habitem, v parku rehabilitačního centra ho najdete snadno. Stojí u dřevěného posezení nedaleko výběhu kamerunských koz a nejlépe se k němu dostanete přes dřevěnou lávku na konci parkoviště. Jabloň není označena žádnou informační cedulkou, ale u její paty najdete vždycky několik svíček. Na Marušku její kolegyně a kolegové nezapomínají a to je dobře i pro pacienty centra.

Tak to jsou příběhy několika stromů, jejich lidí či událostí, které nám mají připomínat. Den stromů je tu proto, abychom si všímali všech, chránili je, sázeli a pomáhali jim růst. Stromy tu byly mnohem dříve... ■

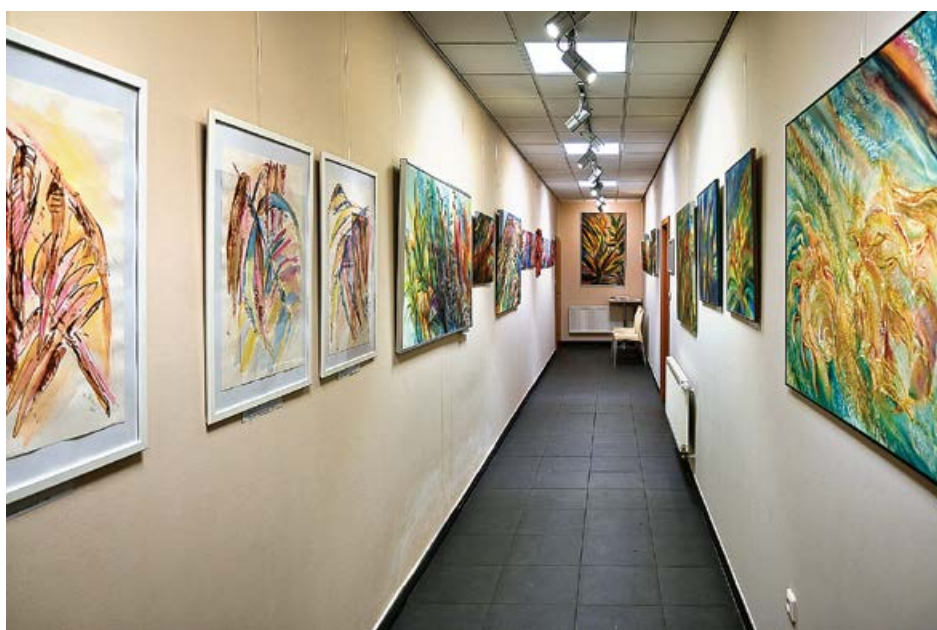


Jako pohlazení pro duši...

Galerie Lara vstupuje v roce 2026 do své šestnácté sezóny

Andrea Anderle Adamová

Do poslední stránky zaplněná návštěvní kniha v Galerii Lara mě potěšila a zároveň nalákala k pročtení zápisů těch, kteří se po zhlédnutí některé z výstav rozhodli podělit o svoje dojmy. Vzala jsem to několik let zpátky – od zatím poslední výstavy Anny Borské letos v listopadu až do půlky roku 2020, kdy jsem si toto vcelku různorodé čtení dopřála naposled. A co jsem se dozvěděla?



Návštěvní knihu Galerie Lara najdete na stolku na konci chodby. Fotografie je z výstavy *Zahrada snů* autorky Marie Slavíkové Lesniakové v prosinci 2023.

I Návštěvní kniha promlouvá

U všech z celkem 45 výstav v uplynulých šesti letech jsem minimálně několik zápisů našla. Vedle toho mě potěšilo také několik dalších skutečností. Návštěvní kniha je k dispozici na malém stolku až na konci chodby galerie, není tedy nijak „hlídaná“ před zápisy jakéhokoliv druhu. Přesto se v ní pubertální kosočtverce téměř neobjevují, i když vzkazy zjevně provedené dětskou rukou tvoří odhadem polovinu zápisů a někdy zahrnují i vyznání lásky takto statečně odhalené „celému světu“. Druhá půlka, představovaná zápisy dospělých, obsahuje kratší či delší hodnocení viděného. Dost často lze číst také niternější

vyznání pocitů, v těch se nejvíce objevují vyjádření, že díla jsou jako pohlazení pro duši. A to mou duši těší... Je pozoruhodné, že hodně návštěvníků spojuje výtvarný zážitek a povznášející pocity právě se svou duší. A pak že jsme národ ateistů.

Negativní hodnocení jsem za těch šest let našla v zápisech jen jedno. Nechci tím říci, že naše výstavy se líbí všem a že jsou skvělé. To ani není možné. Jen z toho vyvozují, že potěšení a radost ze zážitku sdílají návštěvníci galerie rádi. A je dobře, že právě takové pocity mají, kvůli tomu tuto práci děláme. Navíc z instalací výstav vím, že autorky a autoři tyto zápisy

zajímají a nikdy si neopomenou pořídit kopie, když jejich výstava končí. Mnozí z nich si také na stolek přidají svou vlastní návštěvní knihu. A když se obrazy nebo fotografie někomu nelíbí, prostě nenapíše nic.

I Vybrané perličky

Z mého pohledu nejzajímavější zápisy uvádím dále. Můžete je brát třeba jako inspiraci k návštěvě některé z připravovaných výstav. Tak přeji dobré počtení.

I Rok 2020

Nejvíce se mi líbila paní v klobouku. Jinak krása. ● Je to tady strašně nádherné. ● Je to nádherné se dívat na tak úžasné krajiny a lesy. Nejvíce se mi líbila Čeladenská scenérie. ● Nádherna! Děkuje se za tu krásu, jednu jsme si koupili. ● Krásy barev neskutečné. Chodím se dívat každý den. ● Myslím, že bych potřebovala všechny ty obrázky.

I 2021

Balzám na duši + pastva pro oči. ● Kdo umí, ten umí! A vy dva prostě umíte. Nevěděla jsem, jestli dřív koukat vpravo, nebo vlevo. Jste vážně dobří. Smekám a tleskám.

I 2022

Před několika dny jsem se vrátil z americké Route 66, navštívil Grand Canyon, Monument Valley a spoustu dalších magických míst. I v Evropě však lze najít nepřeberné množství stejných i krásnějších

Výstavy v Galerii Lara v roce 2026

9/1 – 18/2 2026	Lenka Bujnošková Rožnovská	obrazy
20/2 – 25/3	Fotografové Poodří	fotografie
27/3 – 6/5	Věra Křížová	obrazy
7/5 – 17/6	Eduard Pašek	fotografie
19/6 – 29/7	Šárka Osmánková	obrazy
31/7 – 9/9	Karolína Ďatková	obrazy
11/9 – 21/10	Členové Fotoklubu Ostrava	fotografie
23/10 – 2/12	Milena Kantorová	obrazy
4/12 – 6/1 2027	Jiří Fizek	obrazy

monumentů a zákoutí. Island je toho příkladem, jedním z nejvýraznějších. Dík za autentický zážitek.

| 2023

Děkuji za možnost zhlédnout Vaši vernisáž. Obrazy a díla mají velký potenciál a vyváženost s prostorovým viděním. Obraz Santa Maria mě doslova fascinuje. Je tak krásný a vyladěný barevně i kompozičně, že převyšuje. S úctou... ● Zdejší výstava je vážně nádherná. ● Milá paní malířko, Vaše obrazy jsou opravdu velmi pozitivní, nabití energií! Při pohledu na ně se člověku okamžitě správně naladí. Přejeme Vám dál hodně tvůrčích nápadů. ● Nejsem akad. malířka ani kritička obrazů. Výstava se mi moc líbí, každý máme jiný pohled. Přejí Vám ještě hodně tvorby ve zralém věku. Dovedete svým uměním ohřát určitě ještě víc srdíček než to moje. ● Léčíme tu tělesné problémy. Obrazy nám dodávají duševní energii, jsou milým pohledem a potěšením. Děkuji.

| 2024

Ahoj, já jsem Eda a líbí se mi tyto obrazy: Volavka, Lvice, Sova, Levhart, Slon, Vydra, Mlha. Ale všechny obrazy jsou nádherné, to uznávám. Podle mého vkusu. (Poznámka: Eda dával přednost měkkému i ve všech slovech.) ● Mirko, Vaše obrazy mne zaujaly, zvláště obraz Hnědý kůň, který mi připomíná dětství, kdy jsme měli takového koně, jmenoval se Lucka a táta mě vždy na něho posadil. A já jsem byla šťastná. Přejí hodně úspěchů v další Vaší krásné práci, na kterou, jak sama citujete, není nikdy pozdě. ● Byla jsem

tu s babičkou a sestrou. Jsou to moc krásné obrazy. ● Byla jsem tu i s maminkou a sestrou a Matym. Maminka se léčí na Ondřejce. ● Obrazy jsou moc krásné, škoda že výstava je neprodejná. Chodím se sem na ně aspoň dívat. Děkuji za to potěšení. ● Jsme tady s babičkou opět po roce a velmi se nám tady líbí.

| 2025

Děkujeme za nové dotyky Boží ve Vašich fotografiích. Je to hezká chvíle zastavení. ● Díky za krásné fotky. Potěšily oko i duši. ● Krása barev, inspirativní, kouzelně krásné, pohazení pro duši, radost, obrazy vyvolávají pozitivní emoce. Díky.

| Výstavní plán na rok 2026

V dalším roce nás čeká celkem devět výstav, přičemž poslední

prosincová bude jubilejní 140. od zahájení provozu galerie v roce 2011. Třikrát se představí fotografové, z toho dvě výstavy budou kolektivní, a uvidíme tedy snímky od více autorek a autorů. Na šesti výstavách se budou návštěvníci moci seznámit s díly vytvořenými různými výtvarnými technikami, pastelem, olejomalbou, litým akrylem a dalšími. Sama jsem vždy zvědavá na díla, která se v galerii objeví. V době, kdy domlouváme termín, mi autoři, kteří u nás ještě nevystavovali, pošlou jen několik fotografií, abych si mohla udělat představu o jejich tvorbě a rozhodnout, zda a kam jejich výstavu v plánu zařadit. Nebo, pokud nejsou zdaleka, přivezou několik ukázek a sejdeme se osobně. Pro výtvarníky, kteří už u nás vystavovali, je jedinou podmínkou, aby přivezli nová díla, která jsme v galerii dosud nevystavovali. I tak jejich další výstavu uspořádáme minimálně až za tři roky, aby dostali příležitost „nováčci“.

Rozhodnete-li se do Galerie Lara zajít podívat, nebojte se, návštěvní kniha je tam už nová a dosud nepopsaná. Budeme rádi, když nám do ní sdělíte svůj dojem. Jste srdečně zváni, třeba díla pohládí i vaši duši... Galerie je otevřena denně od 9 do 20 hodin. ■



Na snímku je olejomalba s názvem Plachetnicový rej od Jiřího Fízka, který bude posledním vystavovatelem v roce 2026.

Rehabilitační centrum Čeladná

Galerie Lara

Petra Sulyanová
Mandal Me In Dots

5. 12. 2025 – 7. 1. 2026



Výstava je prodejní, galerie je otevřena denně od 9 do 20 hod.

Rehabilitační centrum Čeladná

Galerie Lara

Lenka Bujnošková Rožnovská

**Snít a vnímat
přírodu srdcem**

9. 1. – 18. 2. 2026



Výstava je prodejní, galerie je otevřena denně od 9 do 20 hod.

35 let chráněné krajinné oblasti

Poodří

Soužití člověka s přírodou

20. února – 25. března 2026



Galerie Lara

Rehabilitační centrum Čeladná



Věra Křížová

Příběhy olejových barev



Rehabilitační centrum Čeladná
Galerie L a r a

27. 3. 2026 – 6. 5. 2026

Výstava je prodejní.

Galerie je otevřená denně od 9:00 do 20:00 hod.

Pojed'te na výlet!

Od našich průvodců se dozvíte mnoho nového

Andrea Anderle Adamová

Celkem tři různé výlety organizujeme podnikovým minibusem pro sedm osob. Celoročně se pacienti mohou přihlásit na středeční výlet do Rožnova pod Radhoštěm a v sobotu na vyhlídková místa v okolí Čeladné. Od května do října je každou druhou středu na programu výlet na Pustevny. Odjezd je vždy ve 13 hodin z areálu centra, návrat kolem 18. hodiny, minimální počet účastníků je pět.

Podrobný program každého z výletů najdou pacienti na samostatných letácích na nástěnce každého oddělení v léčebných domech. Psali jsme o nich také ve Fontáně 5, 6 / 2023, která je spolu se všemi dalšími čísly v archivu časopisů na webu našeho centra. Jako průvodci a řidiči se střídají dva muži, velcí milovníci hor a znalci Beskyd. Stále mají z čeho čerpat a o čem vyprávět.

Představujeme průvodce

Václav Ďatka pracuje jako průvodce a řidič od roku 2016. Narodil se v bývalé čeladenské porodnici (ta byla v dnešním Léčebném domě Storch I). Spolu s manželkou v minulých letech úspěšně dokončili extrémní závod Beskydská sedmička. Rád a dobře fotografuje. V Galerii Lara měl již dvě výstavy – v roce 2017 (Fotografie z Mongolska) a 2019 (Fotografie z cest). Vernisáž „mongolské“ výstavy hudebně doprovodili jeho kamarádi a na reportáž z ní se můžete podívat na našem kanále YouTube.

Jiří Stejskalík působí jako průvodce a řidič od roku 2018. Narodil se na Libavě, na samotě, v hájovně, v rodině lesníka. Na Severní Moravu přišel z Oderských vrchů. Byl hlavním organizátorem a stavitelem nové Bezručovy chaty na Lysé hoře a pomáhal při záchraně historické turistické chaty Prašivá. Věnuje se také vzdělávacím projektům a environmentálním programům, od roku 2017 je organizačním pracovníkem projektu „Společně na Lysou“, díky kterému děti poznávají přírodu, beskydskou krajinu a získávají vztah k turistice.

Právě očima našich dvou průvodců se na výletní cíle a zážitky podíváme tentokrát. Oba jsem poprosila, aby zavzpomínali a vybrali pro naše čtenáře a pacienty nějaký vlastní zážitek z výletu – jako symbolickou pozvánku k účasti. Každý výlet je totiž jedinečným setkáním nejen pro jeho účastníky, ale také pro samotné průvodce. Uvidíte sami z jejich následujících textů.

Václav Ďatka:

A tak jsme objevili společného koníčka – fotografování

Jmenuji se Václav Ďatka a deset let pracuji pro Rehabilitační centrum Čeladná jako řidič a průvodce komentovaných výletů. Práce s lidmi mě baví a obohacuje. Jsem hrdým členem Pohorské jednoty Radhošť (prvního českého turistického spolku, který vznikl v roce 1884 ve Frenštátě pod Radhoštěm, čtyři roky před vznikem Klubu českých turistů). A myslím, že mám prochozené nejzapadlejší kouty Beskyd a můžu lidem poskytnout o našich horách mnoho poutavých informací.

Když mě kolegyně Andrea požádala o nějakou příhodu z komentovaných výletů, donutila mě tím

zavzpomínat na spoustu inspirativních lidí, které jsem měl tu čest provázet na výletech na Lysou horu, Radhošť, Pustevny, Ondřejník a do Rožnova pod Radhoštěm do Valašského muzea v přírodě. V současné době hlavně do výroby svíček Unipar, Světa kamenů a Rožnovského pivovaru.

Velice rád vzpomínám na paní Dinu Šterbovou, horolezkyni, která zdolala dvě osmitisícovky, Čo Oju a Gašerbrum II, a byla ochotná se s námi při výletu na Lysou horu podělit o spoustu zážitků a příhod ze svého života. Paní Dina zřídila v roce 2006 v odlehlé pákistánské provincii nemocnici a tomuto

humanitárnímu projektu se přes spoustu problémů, které přináší, stále věnuje.

Několikrát jsem také na výlety vezl paní Jiřinu Mayo-
vou, manželku vnuka doktora Maye, zakladatele lázní
v Čeladné. Na výlet na Pustevny a Radhošť dokonce
dvakrát za sebou.

Moc mě hrálo u srdce, když mi po jednom z výletů
na Lysou horu děkovala za pěkný zážitek paní učitelka
ze základní školy ve Frenštátě pod Radhoštěm
paní Kaděrová. Byla to totiž ona, která ve mně vzbudila
zájem o naše Beskydy a turistiku vůbec. Jako školák
jsem chodil do pionýrského turistického oddílu,
který paní učitelka vedla tak skvělým způsobem, že
ty naše tehdejší rudé pionýrské šátky měly být spíše
žluté – skautské. Když jsem na tomto výletě vysvětlo-
val, že jedeme na nejvyšší horu Moravskoslezských
Beskyd, ale že nejvyšší hora Beskyd je o 400 m vyšší
Babia hora, pobavila mě paní učitelka zděšením, že
to celý život učila špatně. Je to jenom hra se slovíčky,
kterou jí všichni rádi odpustíme.

Takových příhod bych povzpomínal ještě mnoho, ale
nakonec chci vzpomenout na Oldřicha Výletu, který

se mnou nedávno jel do Rožnova pod Radhoštěm.
Svoji tenisovou klubovnu využívám jako minigalerii,
ve které pořádám přednášky a výstavy. Tady se
obvykle při zpáteční cestě z výletu zastavujeme, aby
si lidé mohli prohlédnout právě probíhající výstavu.
Olda mi sdělil, že vystavené fotografie ho potěšily,
protože je předsedou fotoklubu v Tišnově, a tak jsme
objevili společného koníčka – fotografování.

V listopadu jsem se zúčastnil fotovíkendu, na který
mě Olda pozval do svého penzionu v Moravci na
Vysočině. Setkání to bylo úžasné, už teď se těším
na příští. Jeho penzion U Výletů jsme si s manželkou
oblíbili, všem doporučujeme ho navštívit. Je vybu-
dovaný ze starých zámeckých maštalí hned na kraji
zámeckého parku. Nedaleko je zámek ve Žďáru nad
Sázavou, Santiniho poutní kostel sv. Jana Nepomuc-
kého na Zelené hoře nebo hrad Pernštejn.

Tímto bych své vyprávění o zajímavých klientech
uzavřel, Oldovi s vaším svolením poděkoval za
nádherou akci, popřál mu mnoho energie a „dobré
světlo“. ■



Velkým koníčkem Václava Ďatky je fotografování. Tato fotografie je od Bartošovického rybníka. Foto: Karolina Ďatková
Na protější straně: Vrcholy Ondřejníku, Kněhyně a Radhoště.



Jiří Stejskalík:

Posezení u kachlového krbu, prostor plný tepla a vůní, báječná atmosféra při poslechu cimbálovky



S pacienty ve Valašské hospůdce.

Rehabilitační centrum Čeladná, respektive jeho volnočasová programová sekce organizuje pro pacienty středních a sobotních výlety za poznáním kraje pod Beskydami. Program a cíl těchto zájezdů je předem stanoven, přesto se průvodci snaží svými nápady a příspěvky každý výlet ještě ozvláštnit a více zpestřit.

Pro mne je to čest a také jedinečná příležitost poznávat lidi z celé republiky. Pacienti, kteří se zde léčí, přijíždějí často ze vzdálených krajů. Někteří jsou zde poprvé, neznají ani Beskydy, ani krajinu pod horami, ani kulturní zvláštnosti kraje či pamětihodnosti.

Výlet mikrobusem trvá maximálně 6 hodin, my průvodci se snažíme za tu krátkou dobu pacienty co nejvíce obeznámit a informovat je o místech, kudy projíždíme. Cestou do úžasného městečka Rožnova míváme velmi netradiční zastávku do provozovny Pohankového mlýna, kde si pacienti můžou nakoupit spousty dobrot.

V Rožnově samotném je nepřeborné množství lákadel. Na to je ale jeden výlet málo.

Občas se stane, že se mezi pasažéry vyskytne imobilní pacient se zcela omezenou schopností pohybu, připoutaný na vozíčku. Nedávno při návštěvě Pusteven to byla slečna z Opavska. Zvídavá pacientka, která si moc přála navštívit rozhlednu na Pustevnách a Valašskou stezku. Než se mi podařilo ji po kamenité přístupové cestě vytlačit až na vrchol rozhledny, docela jsem se zapotil. Odměnou pro mne však byly její rozzářené oči. Měli jsme v ten den krásné počasí, nádherné, nezapomenutelné rozhledy do vnitrozemí, na celé pohoří Beskyd a také na slovenské hory.

V Podbeskydí je opravdu co vidět. V krásném, rozmanitém kraji je spousta zajímavostí. Rád zajíždím s pacienty i na místa, která nejsou tak známá, přesto jsou doslova ikonická. Dokazuje to připojený obrázek z Frenštátu.

Nad městem, na Horečkách, je s mimořádným citem pro prostor pod širým nebem místo s malou zvoničkou, se stylovou kapličkou, místo, které v každém návštěvníkovi probudí emoce. Odtud je dechberoucí pohled na masiv Velkého Javorníku. Zde, v tomto venkovním parteru, pod nebem, za přítomnosti kněze si novomanželé slibují lásku a věrnost.

Na závěr našeho společného výletu zajíždím s minibusem do stylové valašské hospůdky U Janíků. To je skvělý gastronomický zážitek. Posezení u kachlového krbu, prostor plný tepla a vůní, báječná atmosféra při poslechu cimbálky.

Tady pacienti na chvíli zapomenou na své zdravotní obtíže, tady si v klidu při dobrém hodování rekapitulujeme, co všechno jsme během uplynulých hodin viděli. Nejsem etnograf ani historik, jen se snažím předat našim pacientům, našim hostům všechno, co o tomto pozoruhodném kraji vím.

Když se k večeru vracíme zpět do rehabilitačního centra a všichni si zpívají, je to pro mne ta největší odměna a snad i důkaz, že byli s výletem spokojeni. ■



Zvonička s kapličkou na Horečkách, v pozadí Velký Javorník.



Jiří Stejskalík s pacientkami na Valašské stezce.

Navštivte také čeladenské náměstí!

Připomínáme také možnost podívat se na čeladenské náměstí. Na tříkilometrovou cestu odjíždí služební minibus v úterý, ve středu a ve čtvrtek z areálu rehabilitačního centra pár minut po 13. hodině. Na každé nástěnce najdete přesný jízdní řád. Od Léčebného domu Dr. Storch I. zajíždí ještě před budovu Lara a k Polárce. Zpátky do areálu odjíždí zpět zhruba hodinu poté. Hned naproti náměstí je vedle hotelu Yura budova České pošty s bankomatem. Na náměstí je lékárna Agel, prodejna potravin Coop, obchod Rozmarýnka se zdravou výživou, trafika, květinářství, tři obchody s oděvy, Informační centrum s knihovnou, dvě kavárny s venkovními zahrádkami (Amici a Zelenkavá), bistro Vegeranda a restaurace s pivnicí v hotelu Yura. Za prohlédnutí stojí původní zvony z kostela sv. Jana Nepomuckého trvale vystavené uprostřed náměstí, kostel je odtud na dohled. Doprava tam i zpět je zdarma, a tak co nestihnete při první návštěvě, můžete si prohlédnout někdy příště. Přesvědčili jsme vás? Naši průvodci se na vás těší... ►►

Jak se přihlásit?

Na všechny výlety se můžete přihlásit nejpozději den předem u staniční sestry vašeho oddělení (s výjimkou dopravy na náměstí v Čeladné, která funguje pravidelně podle jízdního řádu).

Výlety organizačně zajišťují Ing. B. Ochmanová a Bc. L. Mohwinkel v kanceláři v 1. patře vily Běla (ředitelství RC Čeladná), vnitřní linka 292 (552 533 292).



Nahoře: Oldřich Výleta (vlevo) a Václav Ďatka objevili fotografování jako společného koníčka během výletu do Rožnova pod Radhoštěm. Oldřich jako pacient a Václav jako průvodce. Tato fotografie je vzpomínkou na jejich nedávný společný fotovíkend na Vysočině u Výletů.

Uprostřed a dole: Na Pustevny v zimě výlety nepořádáme, ale Václav si tam rád zajde fotit. Snímky jsou ze stezky Valaška, kam s našimi průvodci můžete vystoupat v létě.

Zaujal vás tento článek?

Napište nám do redakce svůj názor (novinky@rcceladna.cz). Aktuálnímu tématu vztahů mezi příslušníky jednotlivých generací se hodláme ve Fontáně průběžně věnovat i nadále. Rádi váš příspěvek zveřejníme.

Nečetli jste předchozí číslo, ve kterém jsme toto téma otevřeli? Nevadí, všechna dosud vydaná čísla najdete v archivu na webu www.rcceladna.cz v záložce O nás – Časopis Čeladenská fontána.

Barbora Šťastná (* 1973)

pochází ze západních Čech, vyrůstala v Kynšperku nad Ohří a v Karlových Varech. Vystudovala dramaturgii na DAMU a scenáristiku na FAMU, divadlu a filmu se ale později věnovala jenom jako novinářka.

V letech 2010–2017 se ve svém Šťastném blogu zabývala různými podobami každodennosti. Blog inspiroval i její knižní debut Šťastná kniha a dvě pokračování (Jak jsem sebrala odvalu, Dobrá tak akorát). Je také autorkou humoristického románu Láska pro samouky, který byl v roce 2023 zfilmován pod názvem Život pro samouky.

Pro její psaní bylo zásadní setkání s neziskovou organizací Paměť národa. Jako editorka nahrávek pamětníků se denně setkávala s dramatickými příběhy z české minulosti. Dva z těchto příběhů inspirovaly také její romány. Samotářky (2022) vyprávějí osud tří generací žen, v jejichž rodině se z generace na generaci předává pocit jinakosti a tendence izolovat se od lidí. Tento pocit má kořeny v dávném traumatu z doby krutých padesátých let a násilné kolektivizace.

Zatím poslední román Hotel Atlantic (2023) popisuje putování československých Židů, kteří na začátku druhé světové války odešli z protektorátu a hledali bezpečné útočiště v Palestině. Jejich strastiplná cesta ale u břehů Palestiny neskončila. Směr jejich osudů dramaticky zvrátilo potopení lodi Patria.

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 článek, který vyšel na webu Prozeny.cz 26. srpna 2025 a napsala ho **Barbora Šťastná.**

V čísle 1, 2 / 2025 jsme se v článku „Víte, ke které generaci patříte?“ věnovali tématu rozdílností jednotlivých generací od baby boomers, generace X, Y, Z až k nejmladší generaci alfa. Jejich příslušníci mají ale také hodně společného, což je podstatné pro životaschopnost celé společnosti. A o totéž pochopení šlo také v předchozím čísle 3, 4 / 2025, v němž jsme na „generační“ téma navázali článkem Nikolý Dýckové „Oblíbené fráze boomerů, které jejich děti nesnášely, ale čas ukázal jejich pravdivost“.

Pro toto číslo jsme vybrali text, který si odlehčeným způsobem všímá rozdílného vnímání našeho rodného jazyka. A tak s ním uzavíráme generační téma letošního roku, třeba v něm najdete inspiraci, ať patříte ke kterékoliv věkové skupině. (Ke generaci Z patří lidé narození v letech 1995–2010.)

Očima padesátky: Gramatika podle generace Z

Zapomeňte na všechno, co víte o interpunkci z hodin češtiny. Mladá generace má svá vlastní pravidla, a když je nevědomky porušujete, můžete v jejich očích vypadat jako bezcitné monstrum.

Vyměnila jsem si s dcerou pár textových zpráv a naši konverzaci jsem uzavřela neutrálním konstatováním: „OK.“

Později, když jsme spolu mluvily, mě upozornila, ať to raději nedělám.

„Co nemám dělat?“

„Psát v textovkách tečku na konci věty.“

„Proboha proč?“

„Nevím, působí to divně. Jako že jsi našťavaná, ale nechceš říct proč.“

„Cože?!“

„Když napíšeš jenom OK, vypadá to neutrálně, jako bys prostě kývla hlavou. Ale když tam je OK., je to signál, že už se nechceš bavit dál.“

Dala mi pár dalších příkladů. Zatímco „Dobře“ je normální souhlas, „Dobře.“ vyvolává dojem, že souhlasíte bez nadšení nebo že je pro vás to téma uzavřené. „Promiň“ je interpretováno jako upřímná omluva, kdežto „Promiň.“ jako formální omluva z povinnosti. „Super!“ je výrazem nadšení, kdežto „Super.“ je spíš sarkastické odfrknutí. A úplně nejhorší je „Čau.“ Když člověk napíše „Čau“ a za ním tečku na začátku zprávy, vypadá to, že se odhodlává k nepříjemnému sdělení. A na konci zprávy působí „Čau.“ jako rozlícené prásknutí dveřmi.

Tečka je zkrátka mrazivá, odtažitá, útočná a člověk by si s ní neměl moc zahrávat. Místo ní je lepší použít enter, tedy odeslat každý střípek zprávy zvlášť, klidně po dvou třech slovech (proto taky, když mi píše moje dcera, mi telefon cinká třeba desetkrát po sobě).

S vykřičníky se to má přesně naopak. S těmi nijak šetřit nemusíte. Zatímco za časů mého mládí byly vykřičníky projevem nezralého dětinského nadšení nebo trapné hysterie a cool lidé je vůbec nepoužívali, generace Z je do textu

sází po třech i více – a jsou prostě známkou toho, že jste normální lidská bytost a ne psychopat nebo robot.

Úplně samostatnou kapitolou jsou pak smajlíky. Pokud jde o mě, dlouho jsem používala jen jeden: ten, který se snadno vytvoří pomocí dvojtečky a závorek a zobrazí se vám jako obličej s mírným úsměvem. Když mi něco přišlo extra humorné, dala jsem dva za sebou. Až teď jsem se od dcery dozvěděla, že to je taky špatně. Tenhle pro mě zcela základní smajlík prý působí ironicky nebo pasivně agresivně. Pokud je něco vtipné, mám dát smajlík chechtající se s otevřenou pusou, nebo ještě lépe takový ten prolévající slzy.

Když jsem se začala vyptávat na význam dalších emotikonů, pochopila jsem, že to není téma na jeden rozhovor, ale nejméně na pololetní seminář. Takže jsem se v rámci překlenutí generační propasti rozhodla, že zatím si aspoň budu dávat pozor na ty tečky.

Chápete, že ■

Myslíte, že skutečně víte?

Žaneta Škodáková

Toto číslo Fontány je to slavnostně poprvé, co v její širší verzi budou mé texty dva. Chtěla jsem na nich ukázat, že každý má minimálně dvě tváře. A proto se od sebe námětem velmi liší. Pořád jsem to já, jednou přebujelá filozofka, podruhé úlevně módní cvok. :-)
Snad si každý z nich najde svého čtenáře. Věřím totiž tomu, že když mám potřebu něco napsat, někdo venku to potřebuje číst. Tak ať jste to vy! Děkuju, že tu můžu být s vámi.

Dnešní psaní bude volně navazovat na poslední čeladenský text, v němž jsem zmiňovala, že skoro každá diagnóza má součást, o které se neví nebo kterou si lidé s tím konkrétním problémem vůbec nespojují.

Já byla hodně, před téměř čtvrt stoletím, kdy jsme se s mojí různou holkou teprve seznamovaly, překvapená, že ji budu muset celkem často obnovovat. Že se bude co dva roky dělat nová. Že i tohle bude vyčerpávající a k mému životu budou patřit časté opravy. A když se udělá blbě, tak i časté, velmi bolestivé otlaky. Jako bolavý puchýř v botě, ovšem já si protézu nevyměním za jinou, jak se to vyřeší snadno s botami.

Příjemnější součást mého hendikepu nastupuje v létě, kdy venčím hrdě tyčku všem na očích a testuji míru lidskosti u neznámých lidí. Je mnohem snazší lidem v autobuse nevysvětlovat, ale rovnou ukázat, proč potřebuji sedět. Vypozorovala jsem, že v mé domovině v Ostravě vždycky někdo více či méně neochotně posune zadek na vedlejší sedadlo a sundá nákup, který zabíral prázdné místo.

V pražské tramvaji však vyskočí hned dva či tři muži najednou a k mému nemalému údivu povětšinou bývají arabské národnosti. Chtěla jsem tím však říct, že je vše jednodušší, když je zkrátka vidět,

co potřebuji. Fronty taky nemusím stát. A když náhodou jo, ve vánoční natřískané zásilkovně mi klidně dal majitel, který mne dobře znal, židličku. Tahle moje sonda „Lidé a hendikep“ je zajímavá, zábavná a často velmi potěšující. V zimě s dlouhými kalhotami je to jiné, a tak mne napadlo, o kolik jinak bychom se k sobě chovali, kdyby každý měl na krku ceduli se svými neduhy a problémy.

Třeba by naproti mně šla krásná, usměvavá, perfektně upravená žena, ale na ceduli by stálo: VELMI SILNÉ MIGRÉNY, ČASTÉ ZVRACENÍ, CHRONICKÁ NESPAVOST A POCENÍ. Myslím, že bych jí dala pár bodů navíc už jen za ten úsměv.

Shrbený, špinavý bezdomovec by na ní zase měl: ZNEUŽÍVÁNÍ V DĚTSTVÍ, ZÁVISLOSTI JAKO ÚTĚK PŘED TRAUMATEM, SOCIÁLNÍ FOBIE. Myslím, že bych víc chápala, proč dopadl, jak dopadl.

Skvěle oháknutý, vysmátý manažer by pro změnu hlásil do světa: CELODENNÍ ÚZKOST, STRACH Z AUTORIT A NEÚSPĚCHU, SILNÉ POCHYBNOSTI O SEBEHODNOTĚ, a já bych viděla někoho velmi zranitelného, ne jen luxusní sako a suverenitu, kterou hraje i sám na sebe.

Možná by svět byl v leccems jednodušší, možná ne, nevím. Možná by to šlo nebezpečně zneužívat

k manipulaci. Ale já zajdu ve své dnešní sci-fi ještě dál a představím si, že bychom si to mohli na nějaký čas vyměnit.

Něco jako inzerát: VYMĚNÍM ŽALUDEK 3+1 ZA MÍRNĚ BOLAVÉ NOHY, POTŘEBUJI MÍŇ JÍST A VÍCE ODPOČÍVAT. Moc by mne zajímalo, jak rychle bychom chtěli to své zpátky. Zda by si první člověk po návratu výše zmiňovaného inzerátu šel okamžitě dlouze zaběhat a ten druhý by si užíval, že nemá pořád tak zoufalý hlad.

Těžko říct, co by byly klady a co zápory takového způsobu života a komunikace, ale já vím sama za sebe jedno: snažím se to vidět. Snažím se odložit předsudky a hledat pravdu, ať se to, co ten druhý říká, líbí, nebo ne. Přemýšlet o příčině a následku. A ne, nejde mi to samo a není to pohodlné. Musím s tím pracovat, protože nechci po zbytek života, riskovat empatii velikosti XS. A je to někdy větší dřina než dvanáctka v kamenolomu, to ví každý, kdo se poctivě snaží.

Ale pak přijde chvíle, kdy vám velmi zraněný člověk řekne: „Děkuji, že mě chápeš a vnímáš namísto odsouzení.“ A vše se na chvíli zastaví, propojí. On vidí vás, vy vidíte jeho a ten chvilkový souzvuk dává celé mé chatrné lidské existenci smysl. ■

Je libo granáty z mého šatníku? No problem!

Žaneta Škodáková



Miluji módu.

Přesněji – miluji ujetou módu.

A když mám místo nohy tyčku a na konec té tyčky můžu nacpat jen tenisky, má módní frustrace je obrovská. Kompenzuji si to kabelkami.

A tak mám kabelku s makrónkami, s melouny, s buldočkem, co má na hlavě helmu, nebo kabelku ve tvaru hodin, co tikají tak hlasitě, že si tajně představuji, že tuto hudbu vydávají mé neexistující podpatky.

Už se těším, až vymyslí žehličku, to si pak na záda hodím i žehlicí prkno, abych outfit doladila.

Mám byt 0+0 a kabelky jsou všude. V pokoji jsem se snažila o důstojný stojan, který svou důstojnost ztratil v okamžiku, kdy už kabelek bylo moc, a tak jsem je na něj začala všelijak vrstvit, házet a kupit. Kabelky jsou i v kuchyni na proutěné truhle. A ty méně oblíbené za trest v exilu ve skříni v koupelně.

Mám jich tak trochu moc. Asi tři roky jsem si totiž myslela, že můj život spasí, když si každý měsíc koupím drahou kabelku. No, nespasilo.

Všechny jsou totiž jedné značky a všechny nad rámec mých běžných finančních možností. Marně se učím šetřit a občas propadám depresi, že za všechny ty kabelky by mohla být krásná dovolená v Karibiku. Ale v jiné (horší) depresi jsou to mé poklady, má umělecká sbírka. Moneta si koupit nemůžu, kochám se tímto. ►►

Slovo šéfredaktorky:

S paní Žanetou Škodákovou se znám 17 let. Letos v červenci byla na rehabilitaci podevatenácté, takže je vlastně „služebně“ o dva roky starší než náš časopis, jehož první číslo vyšlo v roce 2009. Poprvé mě tato energická žena s medovými vlasy zaujala svým radostným tancem a veselostí na jednom z hudebních programů v restauraci U Sestřiček. Možná jste ji někde potkali i vy – nejde přehlédnout její růžovou nožní protézu. Především je jí všude plno díky jejímu umění spojovat lidi, energii a taky díky úžasnému smyslu pro humor. Má obdivuhodnou vůli k životu přes všechny překážky a různá omezení, která dovede brát s mimořádným nadhledem. Často si dělá legraci sama ze sebe, o čemž svědčí mimo jiné i její příspěvky na Facebooku. Ty nikdy nevynechám, podobně jako několik dalších zaměstnanců rehabilitačního centra. Na její pobyt se vždycky těším, protože stejně jak přitahuje lidi, přitahuje i různé humorné situace, které poté ráda sdílí.

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**. Letos na jaře vyšla **Podprsenka** a v létě **Jak šla Žanetčina noha do světa**. Dvě povídky v tomto čísle **Myslíte, že skutečně víte?** a **Je libo granáty z mého šatníku? No problem!** mají pořadové číslo 10 a 11.

Ve spolupráci je třeba pokračovat, protože Žaneta píše dobře a jednou by ráda vydala knihu. I proto věřím, že svými postřehy bude těšit čtenáře dál a že se její sen časem vyplní. A proč jsou v tomto čísle dvě povídky? Odpověď najdete na předposlední straně.

K předchozím povídkám paní Žanety se můžete vrátit na webu RC Čeladná. V záložce O nás – Časopis Čeladenská fontána najdete ve formátu pdf všechna dosud vydaná čísla. ■

►► Jejich potisky jsou úžasné, začalo to vlastně blondatou Pařížankou, co pije káfičko u Eiffelovky, a poslední rok jsem milovala takzvané Dušinky. Takové snivé panenky s obrovskými, něžnými očima, plující vesmírem s kytičkami ve vlasech. Maluje je jedna ostravská malířka a jsou úchvatné.

Pravdou je, že když svítím barvami, uklidňuje mě to a mám pocit, že je svět o něco víc v pořádku.

Ten můj rozhodně. A tak ladím, dávám za to všechny své peníze, které ani nevím, kde беру, a občas zvažuji prodej ledviny nebo dražbu své umělé nohy.

Nic se však nevyrovná radosti, když komplet poprvé venčím a jdu mu ukázat Ostravu.

Tak tedy na hlavě šišatou šmoulouškovou čepici s Dušinkou, na hubě hadr (v době covidové) taktéž se stejným motivem a v ruce obrovská kabelka, která designové dílo završila. Vše v třeskutě růžové barvě, tak výrazné, že bych mohla jen tak z plezíru stopnout ufo z vesmíru. Na to, že už jsem ve vlaku s číslem padesát, ujeté dostatečně. Lidé, co mě znají, to přestali udiveně komentovat už v minulém století, natož dnes.

Zaslepená vlastní módní originalitou se tedy velmi důležitě donesu na zastávku před svým domem a tam asi šestiletý klučina přemýšlí nahlas: „Maminko, proč má ta paní čepici, jako má Beátka?“ Paní na mě koukne, začne nervózně pokašlávat do roušky a evidentně přemýšlí, co má odpovědět. Ticho. Zvědavě čekám, tohle vypadá na životní zážitek.



Nakonec váhavě řekne: „Asi se jí to líbí.“ Klučinu to evidentně zaujalo: „Aha, Beátce se to taky líbí, ale paní už je velká.“ Maminka už řehtání neskrývá, směje se taky a povídám: „A kolik má Beátka?“ Paní se dusí, sundává roušku a mezi lapáním po dechu špitne: „Dva.“ Začnu se dusit taky. Kdybych si úspěšně nena-mluvila, že to je styl, asi bych si připadala jako blázen.

A závěr? Jsem blázen, který má styl, a zkus, klučino, něco namítat. Při nastupování do autobusu mě poprvé napadne, že místo dokonalého outfitu mám na sobě zřejmě něco jako divadelní kostým. Znejistím, chvíli o tom přemýšlím, ale pak se pod dušinkovou rouškou pousměju a pomyslím si: No a? Jedu barvy. Navždy. ■

Z dopisů redakci a vedení podniku

I Děkuji celému osazenstvu Polárky

Vážený pane řediteli, rád bych touto cestou ocenil opravdu velice příjemný pobyt v rehabilitačním domě Polárka, kde se o mne Vaši lidé 4 týdny starali po TEP kolene. Musím říci, že se mi poštěstilo být v této době obklopen nejen vysoce profesionálním, ale také prostě lidsky chápajícím a ochotným personálem od lékařky přes sestry a sanitárky až po řidiče mikrobusu. Všichni bez rozdílu přispěli k tomu, že se člověk cítil skoro jako doma. Takovou krásnou až rodinnou atmosféru jsem v žádném zdravotnickém zařízení dosud nezažil. A pár jsem jich už bohužel od mládí musel vyzkoušet.

Děkuji tedy celému osazenstvu Polárky a byl bych Vám velmi vděčen, kdybyste toto poděkování vhodnou formou přenesl i k těm, kteří mi tak zpříjemnili můj pobyt u Vás.

Nechť se Vám všem Vaše práce i nadále daří a s ohledem na budoucí vládu přeji i rozumného ministra.

Ing. Tomáš Ženatý, MBA

P. S. Je to k vám tedy od Žďáru nad Sázavou skutečně trochu daleko, ale jsem velice vděčný bratranci

Honzovi, že mne k Vám nasměroval. Ač jsem od samého počátku existence sousedního golfového hřiště pravidelným návštěvníkem, o Polárce jsem neměl ani tušení.

Všem čiši z očí láska k tomuto náročnému povolání

Vážený pane řediteli, posílám pozdrav z Brušperka! Jmenuji se Karla Kopcová a jsem nedávnou pacientkou domu Polárka. Je mi 80 let, proto prosím o prominutí případných chyb. Chtěla bych se podělit o své poznatky ze svého pobytu. V tomto domě jsem byla již několikrát, protože jsem tam bývala velice spokojená. I nynější pobyt splnil všechna má očekávání. Kolektiv zdravotních sester v čele s paní doktorkou Špačkovou a staniční sestrou Česlarovou, je kolektivem velice empatickým. Všem čiši z očí láska k tomuto náročnému povolání, jsou připraveny k jakékoliv pomoci pacientovi. Toto se týká i ostatního personálu. Zaslouží si obdiv a mé velké poděkování!

Zdraví **Karla Kopcová, Brušperk**

Vaše rehabilitační centrum poskytuje vynikající péči

Vážený pane řediteli, chtěla bych touto cestou poděkovat za absolvování rehabilitačního pobytu u Vás v Čeladné po operaci kolene (a dřívějších operacích páteře). Vaše rehabilitační centrum poskytuje vynikající péči, odborný a vlídný personál, pěkné ubytování i chutnou stravu. Jen lituji, že jsem nevyužila Vašich služeb již dříve, a doufám, že si to vynahradím alespoň v budoucnosti.

Se srdečným pozdravem

Mgr. Stanislava Zemanová, Vyškov

Rehabilitace pod jejím vedením pro mě byla účinná a psychicky povzbuzující

Vážený pane řediteli, dovoluji mi, abych touto cestou vyjádřil upřímné poděkování a uznání paní Bc. Evě Cábové za její mimořádně profesionální, pečlivý a empatický přístup během mé rehabilitační léčby ve Vašem zařízení. Paní Cábová se mi věnovala s velkou odborností, lidským přístupem a trpělivostí, a to nejen při samotných fyzioterapeutických úkonech, ale také v celkovém přístupu k mému stavu. Bylo patrné, že ji její práce skutečně baví a naplňuje – rehabilitace pod jejím vedením pro mě byla nejen účinná, ale i psychicky povzbuzující. Vždy byla ochotná vysvětlit princip jednotlivých cvičení, sledovala moji reakci na zátěž a průběžně upravovala terapii podle aktuálního stavu.

V dnešní době je velmi cenné setkat se se zdravotníkem, který svoji práci vykonává nejen poctivě, ale i srdcem. Paní Cábová je pro Vaše zařízení bezpochyby velkým přínosem a já si její péče velmi vážím.

Děkuji za možnost absolvovat léčbu ve Vašem zařízení a přeji celému týmu BRC hodně dalších spokojených pacientů.

S úctou **PharmDr. Michal Svozil, Ph.D., Kroměříž**

Z téměř ležícího pacienta odcházel o francouzských holích

Krásný den, velice ráda bych Vám touto cestou poděkovala za péči, kterou jste věnovali mému příteli.

Prožil ve Vašem zařízení několik týdnů, pan Gašpar Varsányi... byl ubytovaný na Storchu I v období března až květen letošního roku.

Upřímně Vám mohu za něj i za sebe říci, jak jste všichni skvělí, vždy když jsem ho jela navštívit, měla jsem dobrý pocit už při vstupu do budovy. Všechny sestřičky, veškerý personál s úsměvem, pan doktor úžasný, empatický, služby perfektní. Věnovali jste se mu opravdu plně a z téměř ležícího pacienta odcházel o francouzských holích.

Vaše zařízení a služby budu nadále vždy doporučovat a chválou nešetřím... Přijměte prosím touto cestou mé i jeho veliké díky všem, celému Vašemu týmu, dvěma slovy: JSTE SKVĚLÍ!

Děkuji a přeji mnoho takto spokojených pacientů a jejich rodinných příslušníků a prosím o předání mé zprávy také Vašemu vedení.

S pozdravem a přáním krásných dnů

Magda Hrušková a Gašpar Varsányi

Díky Vám jsem zvládla náročné začátky po operaci

Milý týme LD Dr. Storch II, chtěla bych Vám ze srdce poděkovat za skvělou péči, které se mi u Vás dostalo během mé rehabilitace po výměně kyčle. Mé díky patří hlavně personálu pod vedením paní doktorky Plucnarové a staniční sestry Mičkové, dále všem fyzioterapeutům, kteří se podíleli na mé rehabilitaci. Díky Vám jsem zvládla náročné začátky po operaci mnohem lépe, než jsem čekala. Každý den se mi zdravotní stav a soběstačnost zlepšovaly, protože jste mě podporovali a motivovali. Nikdy Vám nechyběl úsměv, dobrá nálada a lidský přístup, kterého si opravdu moc vážím, neboť vím, že pracovat s lidmi je velmi náročné. Dobrý pocit, že jsem s lidmi, kterým na pacientech opravdu záleží, umocnilo i prostředí, ve kterém se Vaše rehabilitační centrum nachází. Moc děkuji za péči, povzbuzení i trpělivost.

Přeji Vám hodně energie, zdraví a spoustu dalších spokojených pacientů.

Dana Fabiánová

Po operaci budu žádat rehabilitaci opět u Vás v Čeladné

Byla jsem zde na rehabilitačním pobytu po TEP kolene, a to od 31. 10. na 4 týdny. Mohu jen chválit a chválit rehabilitační sestřičky (vyzdvihnou Bc. Michalku Holíkovou, Dis., fyzioterapeuta Mgr. Josefa Klusku). Opravdu kvalitní služby, empatie, vstřícnost a hlavně odbornost na vysoké úrovni. Dále chci poděkovat také MUDr. Evě Mazgajové za osobní přístup a samozřejmě lidský přístup ke všem pacientům. Nemohu opomenout ani ostatní sestřičky na tomto lázeňském domě, ošetřovatelky či pomocný personál. Se všemi jsem byla nadmíru spokojená. Už se těším za 1,5 roku, kdy bych měla jít na výměnu druhého kolene s tím, že po operaci budu žádat rehabilitaci opět u Vás na Čeladné, a to v LD Kněhyně. Ještě jednou všem děkuji a přeji Vám všem krásné Vánoce a úspěšný vstup do nového roku 2026.

Dana Jendřejčíková

Velmi rád se opět na Polárku vrátím

Vážený, letos jsem již několikátým rokem využil služeb Rehabilitačního centra Čeladná, jmenovitě LD Polárka. Chtěl bych touto cestou poděkovat za opravdu velmi profesionální péči, za velmi lidský a osobní přístup a celkově za veškerou péči. Chtěl bych vyzdvihnout personál LD Polárka v čele s MUDr. Špačkovou, sestry, fyzioterapeutky (jmenovitě Mgr. Biolkovou) a ostatně i veškerý personál. Velmi rád se opět na Polárku vrátím. Díky za vše.

S pozdravem **Josef Šimončík, Nošovice**

Slavnostní rozsvícení vánočního stromu na Lázeňském náměstí

Text: Lucie Mohwinkel, Tereza Šenková; Foto: Lucie Mohwinkel

Dne 27. listopadu 2025 proběhlo na Lázeňském náměstí v Rehabilitačním centru Čeladná již tradiční slavnostní rozsvícení vánočního stromu. Celé odpoledne se neslo v duchu blížících se Vánoc, v příjemné atmosféře provoněné perníčky, svařeným vínem a adventní hudbou. Nedílnou součástí akce byl také vánoční jarmark, který přilákal mnoho návštěvníků.



Hodně zkoušení, těšení a pak napjaté očekávání před začátkem samotného vystoupení, to znají všechny děti, jejich učitelé i rodiče. A že jich na rozsvícení vánočního stromu přišlo na Lázeňské náměstí opravdu hodně...

Pravou vánoční atmosféru přinesla také čerstvá sněhová peřina.

Velké uznání si letos zasloužily především naše mimořádně šikovné cukrářky. Na svých výrobcích začaly pracovat již v říjnu a díky jejich pečlivosti, trpělivosti a nadšení vznikla široká nabídka originálních perníkových dekorací – od svícňů přes chaloupky až po stromečky a další detailně zdobené výrobky. Cukrářky paní Lucka a Petra se dokonce zúčastnily specializovaného kurzu zdobení perníčků, aby své dovednosti ještě více zdokonalily. V cukrárně se mezitím paní Linda a paní Vlasta věnovaly pečení našeho tradičního sortimentu zákusků, který se těšil velké oblibě. Letos navíc poprvé nabídly domácí frgály a preclíky – a zájem byl tak velký, že zmizely téměř okamžitě. Atmosféru jarmarku doplnily také

ruční výrobky, vůně medoviny a celkové sváteční ladění náměstí.

V 16:30 vystoupily děti ze Základní školy Kunčice pod Ondřejníkem. Ještě před jejich vystoupením zahájil celý program slavnostním proslovem ředitel Rehabilitačního centra Čeladná MUDr. Milan Bažgar. Poděkoval zaměstnancům za pečlivou přípravu akce, přivítal všechny návštěvníky, popřál jim krásné vánoční svátky a s úsměvem také vyzpovídal děti, co si letos budou přát od Ježíška.

Teprve poté děti pod vedením učitelky Blanky Baňkové, Marie Kahánkové, Lenky Hauerlandové a skvělého hudebního doprovodu Ivana Baňky zazpívaly krásné

adventní písně, které vytvořily jemně slavnostní atmosféru a přinesly všem přítomným velkou radost. Na jejich vystoupení se přišly podívat také jejich rodiny, které byly na děti velmi pyšné.

V 17:00 následoval hlavní okamžik celého podvečera. Pan ředitel za pomoci svých vnuků slavnostně rozsvítil vánoční strom. Chvilu, kdy se celý prostor rozzářil tisíci světýlky, dodala náměstí jedinečné kouzlo a zahájila advent v tom nejkrásnějším duchu.

Program pokračoval v restauraci U Sestřiček, kde od 18:00 vystoupila hudební skupina Praktik People, tvořená praktickými lékaři. Letos se jejich vystoupení opravdu povedlo – lidé tančili, atmosféra byla úžasná a u některých písní byli návštěvníci dokonce dojatí. Bylo těžké celé vystoupení ukončit, protože energie i nadšení v sále stále sílily a všichni si večer naplno užívali. Hudební vystoupení se tak stalo krásným a důstojným zakončením celého slavnostního dne.

Děkujeme všem, kteří se na přípravách podíleli, stejně tak děkujeme všem návštěvníkům, kteří s námi sdíleli tento výjimečný den.

Přejeme vám pokojné adventní období plné světla, vzájemné blízkosti a radosti z maličkostí. Ať jsou pro vás letošní Vánoce časem klidu, pohody a krásných setkání. ■





Originální perníkové dekorace od našich cukrářek Lucky a Petry a ruční vánoční výrobky přispěly ke krásné atmosféře jarmarku.

Hodnocení z dotazníků spokojenosti a recenze

Z dotazníků v léčebném domě Polárka: Zač byste nás nejvíce pochválil/a?

Kvalita služeb. Výborný, vstřícný, usměvavý personál. Personál na velmi vysoké kvalitní úrovni. Laskavost. Děláte tuto práci srdíčkem, moc děkuji. **Černá Iveta**

Cítila jsem se zde opravdu dobře

Chtěla bych poděkovat všem zaměstnancům za jejich péči, trpělivost a lidský přístup. Cítila jsem se zde opravdu dobře, personál je milý, ochotný a vytváří v domečku příjemnou a domácí atmosféru. Rehabilitační pobyt splnil mé očekávání a odjíždím odpočatá, plná síly a připravená na domácí prostředí. Děkuji celému týmu. **Monika Dokoupilová**

Recenze na Google LD Polárka:

● Neskutečně milý a velmi vstřícný personál. Tady se cítíte jako doma. Kuchyně jako od babičky. Kdo hledá klid a relax, tady ozdraví nejen tělo, ale i duši. Velká poklona a upřímné díky. **Radim Mikus**

● Krásný léčebný dům, ve kterém jsem strávil čtyři týdny v naprosto perfektním prostředí ve velice rodinné atmosféře, která je podtržena profesionálním přístupem všech zaměstnanců, fyzioterapeutů. Lidí, kteří o nás pečovali jak po stránce odborné, tak i lidí, kteří měli na starost, aby nám nic nechybělo a měli klid a čistotu. A to opravdu chci zmínit, že čistota a pořádek zde je prioritou. Děkuji za Vaši práci a každodenní snahu, ať mám čistý pokoj se vším, co k tomu patří, a ještě s příjemným úsměvem a povídáním. Děkuji za

to, že jste mi tady umožnili se nastartovat a najít znovu sílu a vykročit dál zdravější a v uvozovkách „rovnější“ po operaci páteře. Úžasný přístup všech lidí, kteří mi pomohli, poradili a ukázali směr co a jak dál. Chci zmínit fyzioterapeuta v malé tělocvičně v areálu, který mi ukázal stabilitu, fyzioterapeuta, který ve velké tělocvičně na redcordu ze mne vytáhl maximum, a já se po tom cítím skvěle. Fyzioterapeutka, která mne měla na Polárce v rukou a nedala mi šanci dělat něco špatně a nešetřila mě. Polárníkovi, který mě nikdy nenechal zmraznout v Polariu a byl přesnější než švýcarské hodinky. Sestřičkám, které s ochotou mne obsluhovaly a staraly se o to, ať jsem stále plný. Sestřičce, která mi vždy vychladila vodu v perličce, aby ze mne nebyla polévka, a starala se o moji fyziku na přístrojích. A dalším a dalším.

Bylo to tady úžasně milé. A co chci taky vyzdvihnout, je strava. A teď čistě za sebe. Já jsem byl naprosto, ale naprosto spokojený. Přišlo mi to jako domácí strava, žádné výmysly, nesmysly, ale poctivá strava jako za starých dobrých časů, kdy já se učil vařit bez makromolekulární kuchyně, ale pořádná porce a normální jídlo pro normální lidi. Perfektní. Dále bych zmínil okolí, kde je nespočet míst, kde aspoň já mohl zajít, jelikož jsem nebyl až tak omezen zdravotně, a mohl se tady naplno věnovat chůzi, běhu, cvičení, dát se do formy. Úžasně procházky do okolí i na kopečky. Prostě tohle místo jsem si zamiloval a chci se sem zase vrátit a zopakovat si to znovu a podpořit tuhle léčbu a doladit ještě nedostatky. Ještě jednou děkuji všem za péči a za vše, s čím jste mi pomohli. Budu se sem rád vracet i na výletech.

Držte se... **Roman Follner**

Studio Lenka

KOSMETICKÉ SLUŽBY



PŘIJÍMÁME NOVÉ ZÁKAZNICE

Lenka Uhlářová

tel. +420 736 100 310

Jana Hulmanová

tel. +420 736 666 722

Čeladná 586, 739 12 Čeladná
(vedle areálu RC Čeladná)

Čí příběh bude další?

Milé čtenářky a milí čtenáři, pokud jste náš časopis dočetli (nebo prolistovali) až na tuto stránku, ráda bych Vám poděkovala za takto projevovaný zájem. Velmi si ho vážím a dělá mi radost. Nechce se mi ani věřit, že příští rok vstoupí Fontána osmnáctým ročníkem do období „plnoletosti“. A tak mi to přijde jako vhodná příležitost k bilancování. Za uplynulých 17 let jsme včetně tohoto dvojčísla vydali 115 čísel časopisu. Po celou tu dobu bylo mou radostí a ctí, že jsem mohla „být u toho“, v prvních letech s velkou pomocí, podporou a novinářskými zkušenostmi svého manžela.

I Příklady táhnou

Od prvních čísel bylo jedním z cílů Čeladenské fontány přinášet čtenářům příběhy našich pacientů a klientů. Ty měly sloužit jako příklady poselství, že za každé situace je možné najít naději a sílu jít dál, ať se zdravotní stav zdá být jakkoliv těžký. Nešlo o to psát především o osobnostech veřejně známých, i když se jich u nás samozřejmě za ta léta také našla řada a také o nich jsme psali. On je totiž každý člověk jedinečný, stejně jako jeho příběh, životní cesta a přístup k zotavování po úrazu, operaci nebo nemoci. A lze se z nich mnohé naučit. Totéž platí o zaměstnancích centra, už jen proto, že se rozhodli pracovat v pomáhajících profesích, které kladou mimořádné nároky na jejich psychiku a fyzické síly. Také o nich jsme v časopise rádi psali.

I Příští Fontána vyjde v červnu 2026

Právě kvůli zaměření na představení příběhů pacientů jsme se rozhodli v příštím roce vyzkoušet změnu a místo tří dvojčísel vydávat časopis dvakrát ročně – v červnu

a v prosinci. Výhodou této novinky by mělo být získání více času na zpracování rozhovorů a také by se jich ve Fontáně mohlo za delší období objevit více najednou. Klienti rehabilitačního centra o nic neprijdou, protože úměrně zvýšíme počet stránek i náklad, a tak by se měl časopis objevovat na veřejně přístupných místech po celých šest měsíců až do vydání dalšího čísla. Uvidíme v praxi, zda je náš předpoklad správný.

I Najdete vypravěče

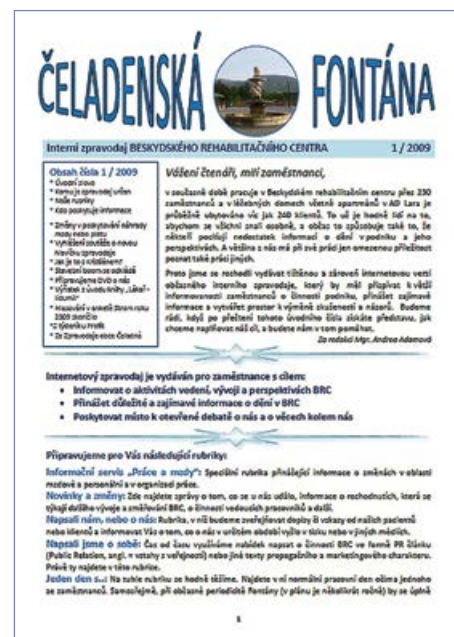
Najít „vypravěče“ – to je výzva, kterou na tomto místě především směřuji ke kolegyním a kolegům ze zdravotnických úseků. Jistě si vybavíte pacienty, kteří vám v průběhu cvičení či procedury svěrují své příběhy. Je to vlastně ta nejjednodušší forma psychologické podpory, kterou jim můžete poskytnout, když je vyslechnete. Zeptejte se jich, zda by svou zkušenost byli ochotni sdílet na stránkách Čeladenské fontány. A dejte mi o nich prosím vědět. O zbytek se postarám!

I Čtyři příběhy o vášni

V tomto čísle se shodou okolností sešly hned čtyři rozhovory s lidmi, kteří jsou velmi rozdílní, ať věkem, profesí, nebo zálibami. Přesto jsou pro Andyho Urbiše, Jožku Klusku, Martinu Dostálovou a Janu Šamánkovou společné vášně, zaujetí, vytrvalost a láska k tomu, co dělají. Věřím, že jste si povídání s nimi přečetli se zájmem.

I Vzpomínky mám stále živé

Abych mohla zavzpomínat, prošla jsem podrobný rejstřík článků, který je k dispozici na webu rehabilitačního centra pod záložkou Čeladenská fontána / Anotace.



2009 – Historicky první číslo Čeladenské fontány vyšlo v říjnu toho roku.

Nenechte se zmást trochu zavádějícím názvem Anotace. Tento dokument sice zpočátku jakousi anotací a shrnutím obsahu konkrétního čísla byl, ale jak se počet stran a témat zvyšoval, bylo daleko praktičtější zpracovat pro každé číslo podrobný rejstřík jeho obsahu – názvy jednotlivých článků, jejich autory a osobnosti, o nichž se v textu pojednává. Formát pdf umožňuje vyhledávání podle klíčových slov.

Dosud jsme zveřejnili 144 příběhů různých osobností, zpravidla ve formě rozhovorů nebo vyprávění o událostech, kterými prošli. Byla jsem až překvapená, že si pamatuji atmosféru setkání s většinou těch, s nimiž jsem se sešla osobně. (Ne vždy tomu tak mohlo být, protože občas jsem upozornění na takovou osobnost dostala příliš pozdě, a nemohla jsem se s daným klientem v klidu sejít před ukončením jeho pobytu. Doháněli jsme to potom korespondenčně, ale to je daleko obtížnější pro obě strany.)

Z těch mnoha setkání, která jsem uskutečnit mohla, vybírám dva příklady. Paní Marie Hamrská přišla do pokladny pár vteřin před zavírací dobou a s obavou, že už „ji nevezmu“. Měla tehdy přes 80 let, a tak mě překvapilo, že k platbě vytáhla kartu a hbitě provedla všechny potřebné úkony. Ptala se mě také, zda je ten den ještě místo na výlet, že sice zrovna přijela, ale na nástěnce zjistila, že je výlet v plánu. Volné místo bylo, a tak že si věci vybalí až po večeri. Víc prozrazovat nebudu, rozhovor s ní je v čísle 1/2011.

Jako druhou vzpomínku jsem vybrala setkání s paní Miluší Rabašovou, právničkou a také členkou smíšeného pěveckého sboru Chorus Ostrava. Mluvily jsme o výstavách v Galerii Lara a samozřejmě o hudbě, sborovém zpívání a také o radosti. Ta z paní Miluše přímo čísel, a tak věřím, že tato pozitivní energie je dodnes cítit z rozhovoru s ní (2020/2, 3).

I Jak přibývaly stránky

Začínali jsme na osmi stránkách s osmi až devíti čísly za rok. Od roku 2012 jsme občas volili formu dvojčísel s více stranami, čímž jsme získali zároveň větší prostor pro texty i obrázky. Výroba byla také praktičtější pro tiskárnu. Počet stran se v průběhu let zvyšoval také u jednotlivých čísel, zpravidla byl 12, první dvojčíslo s 24 stranami vyšlo na konci roku 2015. Od roku 2017 měla Fontána pravidelně 20 a více stran. V „post-covidovém“ roce 2021 měla poprvé přes 30 stran a právě tehdy jsme přešli na periodicitu tří dvojčísel za rok. Tím jsme získali více času na hledání a přípravu témat.

Když s nějakou novou věcí začínáte, vkládáte do ní samozřejmě tolik energie a úsilí, kolik jste jen schopni. Bylo tomu stejně v roce 2009, kdy vyšla koncem roku první dvě čísla, obě v nákladu 200 kusů. První časopisy sloužily zároveň jako zkouška, jaký zájem u čtenářů tento nový nástroj komunikace vzbudí. V témže období

jsme spustili nové webové stránky rehabilitačního centra, protože bylo zároveň třeba samostatně představit služby v nově otevřeném Apartmánovém domě Lara. A vnímali jsme, že tištěné médium, které bude k dispozici zdarma na veřejně přístupných místech v areálu centra, vhodně rozšíří naši prezentaci přímo na místě, kam za námi návštěvníci přijdou. U časopisu je ale úplně novým začátkem každé další číslo, a tak mě nejspíš nikdy nepřestane svým způsobem překvapovat, jak se nakonec zase narodí. A to poslední se mi vřdycky zdá nejlepší.

I Výhled do dalších let

Na naší strategii využívat tištěné médium v podobě časopisu se nic nemění. Čeladenská fontána je stále k dispozici zdarma, a dokud „zásoby“ nedojdou, můžete si ji vztít v restauraci, v recepci AD Lara, na časování v LD Dr. Storch I a v jednotlivých léčebných domech. Od roku 2017 vychází Fontána v nákladu 1 000 kusů a počet stran se pohybuje od 20 do maximálně 52. Od roku 2023 má každé dvojčíslo minimálně 40 stran.

Bude mi ctí a potěšením být i nadále u dalších příběhů, které život přinese.

Přeji vám krásné Vánoce a klidný rok 2026 prožitý ve zdraví a radosti ve společnosti vám blízkých lidí.

Andrea Anderle Adamová

Proměny vizuální podoby titulní strany, shora dolů:

2010 – Na jaře jsme vyhlásili soutěž o novou hlavičku časopisu. Zvítězil tehdejší pracovník údržby Radim Kruh, jehož návrh jsme nechali profesionálně graficky zpracovat. Tuto hlavičku jsme používali nepřetržitě až do roku 2022.

2017 – Titulní stranu i další stránky jsme barevně odlišili podle tematického zaměření článků.

2022 – Od posledního čísla v tomto roce má titulní strana tuto grafickou podobu a stránky jsou podle témat na zeleném a bílém podkladě. Grafika první strany odpovídá změně vizuální podoby webových stránek RC Čeladná v souvislosti se změnou názvu společnosti a úpravou loga.

Čeladenská fontána
Zpravodaj BESKYDSKÉHO REHABILITAČNÍHO CENTRA 4 / 2010, ročník II.
Mám obrovské štěstí v životě...
Miroslav Zepkeřský
Už po sedmi na Fakultě vědecko-humanitní Masarykovy univerzity v Brně, kde jsem začal pracovat v oboru lékařské rehabilitace, jsem se rozhodl nejen o zdravotní spolupráci, ale i o osobní spolupráci. Mám obrovské štěstí v životě...
Jednou večer, když se ke mně přiblížil, vzhlédl ke mně a řekl: „Mám obrovské štěstí v životě...“
Miroslav Zepkeřský
Už po sedmi na Fakultě vědecko-humanitní Masarykovy univerzity v Brně, kde jsem začal pracovat v oboru lékařské rehabilitace, jsem se rozhodl nejen o zdravotní spolupráci, ale i o osobní spolupráci. Mám obrovské štěstí v životě...
Jednou večer, když se ke mně přiblížil, vzhlédl ke mně a řekl: „Mám obrovské štěstí v životě...“

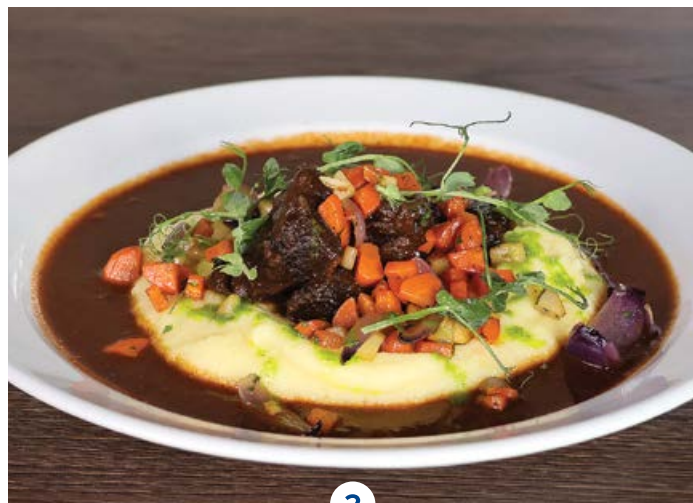
Čeladenská fontána
Zpravodaj BESKYDSKÉHO REHABILITAČNÍHO CENTRA 2, 3 / 2017, ročník IX.
Číslo ČELADENSKÁ FONTÁNA je vydáváno pro samostatnou identitu a partnerství Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné. Číslo Fontány je přílohou informací, které se objevují doručují vše o tom, jak se, na ústředí Ondřejůvka, pomáháme těm, kteří potřebují speciální péči. Je to jedinečná, díky jejímu množství přínosům. Příjemné prostředí a zajímavá kulturní nabídka láká do těchto míst také stále více dalších návštěvníků. Za uplynulých 10 let se zde mnohé změnilo i nepočítaně. Důležitý rozvoj kulturní a společenské aktivity v různých oblastech probíhal v rámci projektu **Obnova a rozvoj kulturního dědictví Moravskoslezských Beskyd 2000–2016**. V letošním roce se blíží ke konci tohoto projektu, ale to jen proto, že k významnému 115. výročí hodnotíme, což bylo dosaženo, abychom mohli starost dále rozvíjet a pokračovat dál. V tomto mimořádném vydání Čeladenské fontány zveme čtenáře ke společné rekapitulaci činnosti v oblasti kulturní a společenské, které jsme podniku v rámci výše uvedeného projektu.

ČELADENSKÁ FONTÁNA
Zpravodaj BESKYDSKÉHO REHABILITAČNÍHO CENTRA ČELADNÁ
02 Mimořádný úspěch
RC Čeladná je v prestižní společnosti Českých lidů 2022
06 Sama doma z Čeladné
Poraď České televize se vysílal od nás
14 MUDr. Tomáš Nytra
Snaží se neoperovat
18 Měníme se?
Nová marketingová strategie
22 120 let
čeladenských lázní Skalka

Zimní paleta chutí v restauraci U Sestřiček



1



2

Je těžké vybrat z nabídky restaurace U Sestřiček jenom pár jídel, a tak tentokrát vycházíme z toho, že v chladných dnech nás to často táhne k sytějším pokrmům, které dodávají dostatek energie. Na to máme recept v podobě nového jídelníčku na zimní období.

Náš šéfkuchař Martin Lekač připravil nabídku sestávající z několika druhů masa a s různými přílohami, nezapomněl ani na vegetariány a děti.

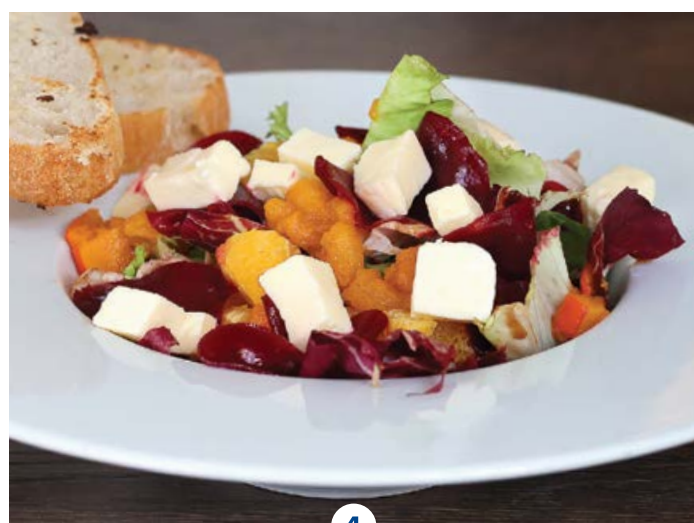
Velmi lákavě vypadají grilované medailonky z vepřové panenky se slaninou, pepřovou omáčkou a gratinovanými bramborami se smetanou (1). Milovníci hovězího budou těžko odolávat hovězím líčkům na červeném víně s bramborovou kaší (2). Větší děti nejspíš rády zůstanou u oblíbené klasiky v podobě burgeru s trhanou vepřovou krkovicí, čedarem, karamelizovanou cibulí a slantinovou majonézou se smaženými hranolky (3). Pro menší je připravena stálice v podobě smaženého kuřecího řízku s bramborovou kaší.

Pro vegetariány máme směs salátů s grilovanou dýní, marinovanou řepou, pomerančem a sýrem z farmy Menšík, která se podává s domácím pečivem také v bezlepkové variantě (4). Nechybí denní nabídka zákusků v čele s vyhlášenými větrníky.

Tak se někdy zastavte! Srdečně vás zveme. ■



3



4

KONTAKT: Restaurace U Sestřiček

Rehabilitační centrum Čeladná
739 12 Čeladná 42. Tel.: 552 533 224
www.restauraceusestricke.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: René Daubner – APRO Bruntál.

Adresa redakce: RC Čeladná, 739 12 Čeladná 42.

Toto číslo vyšlo v prosinci 2025 v nákladu 1 500 výtisků. Příští číslo vyjde v červnu 2026.