



ČELADENSKÁ FONTÁNA

ZPRAVODAJ

REHABILITAČNÍHO CENTRA ČELADNÁ



Foto: Blanka Ochmanová

02 Nová tělocvična bude Zlatá

Nad historickou budovou Lázní roste moderní „sousedka“

06 Hojení ran

i malá rána může být komplikací

09 Sezóna 2026 zahájena

s kapkou deště pro štěstí

32 Přistávali podle hvězd

Pavel Rampír o Apollu 13

33 Terapie tmou

aneb Když se vám rozsvítí

Nová tělocvična bude Zlatá

Nad historickou budovou Lázní roste „sousedka“ zrcadlící moderní architektonický styl 21. století

V nové budově s názvem *Tělocvična Zlatá* budou rovnou dva sály na cvičení, pracoviště fyzioterapeuta a další zázemí pro personál. Výhodou pro především mladší a pohybu lačné pacienty bude možnost přidat si cvičení navíc ke stanovenému léčebnému plánu a přijít si zacvičit i v odpoledních hodinách.

V tělocvičně bude samozřejmě také v tuto dobu odborný dohled, a půjde-li vše podle plánu, nabídneme tuto možnost i zájemcům z řad veřejnosti. A proč se bude nová budova jmenovat Zlatá? Brzy uvidíte...

Vedoucího fyzioterapeuta Jana Neuwirtha jsme se zeptali, jaké cvičební stroje a pomůcky v tělocvičnách budou:

„Základní vybavení bude k dispozici hned po zahájení provozu, další přístroje budeme doplňovat postupně. Půjde přitom zejména o ty, jejichž pořizovací náklady jsou větší. Hned od zahájení provozu bych v tělocvičně rád viděl posilovací stroje systému HUR s regulací zátěže pomocí stlačeného vzduchu a rehabilitační systémy R-FORCE na chůzi a běh v odlehčení.

Chceme také navýšit kapacitu systému Redcord a chodníku Postural Treadmill a zmodernizovat rotopedy. Líbil by se mi také přístroj na trénink chůze se zpětnou vazbou Walker-View. To je podobný přístroj jako Treadmill, ale s přidanou funkcí detailní analýzy chůze a běhu.“ (red) ■



THERA-Trainer toro:

nový pomocník v návratu k pohybu

Text: Lucie Mohwinkel, foto: Jan Neuwirth

V našem rehabilitačním zařízení dlouhodobě usilujeme o to, aby pacienti měli k dispozici ty nejmodernější a nejefektivnější rehabilitační metody. THERA-Trainer toro je čerstvým přírůstkem mezi rehabilitačními přístroji.

THERA-Trainer toro je nejnovější generace „motorizovaného“ rotopedu – motomeđu, který umožňuje procvičovat dolní i horní končetiny, a to i v případě, že uživatel nemá dostatek vlastní síly k pohybu.

Unikátní technologie, která dává smysl

Přístroj nabízí několik tréninkových módů – od pasivního přes asistované až po aktivní cvičení proti nastavitelnému odporu.

Jedním z motivačních prvků motomeđu je trénink s vizualizací krajiny dle výběru. Místo pouhého sledování čísel a grafů se na barevném displeji zobrazuje videozáznam trasy (např. jízda lesem, městem nebo parkem).

THERA-Trainer toro se od běžných rehabilitačních trenažérů odlišuje především svou schopností porovnávat rozložení zátěže mezi jednotlivými končetinami. Dokáže přesně sledovat asymetrie v pohybu, zapojení pravé a levé strany těla a cíleně pracovat na jejich vyrovnání. Právě tato okamžitá zpětná vazba se často stává silnou motivací k dalšímu tréninku a podporuje aktivní přístup pacientů k rehabilitaci.

Po ukončení tréninku systém zobrazí přehledné výsledky. Tyto informace jsou cenné nejen pro terapeuty při plánování další léčby,



ale také pro samotné pacienty, kteří mají možnost jasně vidět svůj pokrok.

Vyšší úroveň rehabilitace

Zařazením THERA-Traineru toro do našeho vybavení posouváme rehabilitační péči opět o krok dál. Spojení moderní technologie, přesného měření a motivačních prvků umožňuje poskytovat individuální a efektivní rehabilitaci na vysoké úrovni. ■

Nahoře: Procvičování dolních končetin s vizualizací krajiny dle výběru.

Dole: procvičování horních končetin. Přístroj porovnává rozložení zátěže mezi jednotlivými končetinami a sleduje asymetrie v pohybu. Okamžitá zpětná vazba motivuje k dalšímu tréninku.



Máte právo si vybrat!

Možnost volby zdravotnického zařízení je dána zákonem

Andrea Anderle Adamová

„Dámy a pánové, v poslední době dochází stále častěji k pro vás nepříjemné skutečnosti. Máte domluvený nebo požadujete jednolůžkový pokoj v našem rehabilitačním centru, ale nemocnice, ve které vám provádějí operační zákrok, se vás snaží přimět k souhlasu s přeložením na vícelůžkový pokoj jiného rehabilitačního centra. Ujišťujeme vás, že podle zákona č. 372/2011 Sb., zákona č. 373/2011 Sb. a zákona č. 48/1997 Sb. máte plné právo vybrat si sami zařízení, ve kterém si přejete pokračovat v léčbě rehabilitační péči.“

Výše uvedeným textem jsme reagovali na úvodní stránce našeho webu na upozornění některých pacientů, že ne vždy po operaci v nemocnici vyhoví jejich přání, ve kterém zdravotnickém zařízení chtějí pokračovat v rehabilitaci po operaci. Je to nepříjemné zejména pro ty, kteří si přejí ubytování v jednolůžkovém pokoji, protože takových je v některých zdravotnických zařízeních nedostatek. Jak to tedy přesně je?

Dále uvedené informace se vztahují na pacienty po operaci a na léčebně rehabilitační pobyt v odborném léčebném ústavu. Ošetřující lékař v nemocnici rozhoduje podle vývoje

pooperačního stavu pacienta o tom, za jak dlouho bude možné rehabilitaci zahájit. Je třeba vzít v úvahu také vzdálenost vybraného zdravotnického zařízení od nemocnice, ve které byla operace provedena, zpravidla se jedná o nejbližší.

Jednolůžkové pokoje a apartmány

Naše rehabilitační centrum nabízí kapacitu 246 lůžek, z nichž téměř polovinu tvoří jednolůžkové pokoje a apartmány. Poskytovat ubytování v pokojích, které snesou srovnání s hotelovými standardy, je naší dlouhodobou strategií při výstavbě nových léčebných domů a při rekonstrukci stávajících ubytovacích kapacit. Opíráme se přitom

o požadavky našich pacientů, kteří se nechtějí při několikátýdenním pobytu přizpůsobovat potřebám a požadavkům dalších spolubydlících, ale chtějí se v klidu soustředit na vlastní uzdravování a dávají přednost nerušenému soukromí také při nočním odpočinku. (Více o výzkumech spánku, jeho kvalitě a vlivu na zdraví najdete v článku na str. 40.)

Z dlouholetých zkušeností víme, že klidné a příjemné prostředí je základním předpokladem úspěšné rehabilitace a ovlivňuje také její potřebnou délku. Právo svobodně si zvolit zařízení, ve kterém si pacient přeje pokračovat v léčebně rehabilitační péči, je v souladu se zákonem č. 372/2011 Sb., zákonem č. 373/2011 Sb. a zákonem číslo 48/1997 Sb. Co přesně tyto zákony říkají?

Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (č. 372/2011 Sb.)

Právo pacienta zvolit si poskytovatele je upraveno v § 28 – Práva pacienta. V odstavci 3 písm. a) zákon stanoví, že pacient má právo „zvolit si poskytovatele zdravotních služeb“ (mzd.gov.cz). Toto právo se vztahuje na všechny formy zdravotní péče, tedy i na lůžkovou péči, včetně následné léčebně rehabilitační péče (tu poskytujeme v RC Čeladná) podle § 9 odst. 2 písm. c).



Jednolůžkový pokoj v budově Léčebného domu Dr. Storch II otevřeného v roce 2020.



Pohled do jednolůžkového pokoje v novém léčebném domě Kněhyně, ve kterém jsme první pacienty přivítali na konci roku 2025. Ve výbavě je lednička, rychlovarná konvice a televize. Pokoje mají vlastní sociální zařízení a balkon.

Zákon o veřejném zdravotním pojištění (č. 48/1997 Sb.)

Právo volby poskytovatele je zároveň zakotveno i v tomto zákoně, konkrétně v § 11 odst. 1 písm. b), kde je uvedeno, že pojištěnec má právo „zvolit si poskytovatele zdravotních služeb, který má smlouvu s jeho zdravotní pojišťovnou“.

Co to znamená v praxi?

Pokud je medicínský důvod k hospitalizaci, pacient si může vybrat jakékoliv zařízení, které má oprávnění poskytovat daný typ péče. Výběr však může být omezen zdravotní pojišťovnou, protože úhrada je možná jen u zařízení, s nimiž má pojišťovna uzavřenou smlouvu. RC Čeladná má smlouvy uzavřené se všemi zdravotními pojišťovnami.

Zákon o specifických zdravotních službách (č. 373/2011 Sb.)

Tento zákon mimo jiné formuluje právo pacienta být srozumitelně a prokazatelně informován o povaze zdravotního výkonu, jeho účelu, trvalých následcích a možných rizicích, alternativách léčby a jejich dopadech na zdraví. Dále zákon stanovuje povinnosti pacientů spolupracovat při léčbě, dodržovat léčebný režim (např. u nezavedených metod) a poskytovat pravdivé informace o svém zdravotním stavu.

Jak je to s doplatky?

Zdravotní pojišťovna hradí léčbu, stravu a základní ubytování, které ve většině případů odpovídá umístění ve dvoulůžkovém nebo vícelůžkovém pokoji. To v praxi znamená, že pacient s náročnějšími

požadavky si doplácí za typ a vybavení pokoje, případně za další služby. V RC Čeladná nabízíme ubytování v moderních jednolůžkových pokojích a v apartmánech s vlastním sociálním zařízením. Nižší doplatek je za ubytování ve dvoulůžkových pokojích s vlastním nebo sdíleným sociálním zařízením. Na www.rcceladna.cz v záložce Pro pacienty je přehledný ceník doplateků ke stažení ve formátu pdf.

Přejete si jednolůžkový pokoj?

Dostupnost jednolůžkového pokoje si můžete ověřit telefonicky u staniční sestry příslušného léčebného domu (LD Storch II, Kněhyně a Polárka). Případně zavolejte do naší ústředny (552 533 211), odkud vás přepojí. Kontakty uvádíme na našich webových stránkách <https://rcceladna.cz/pro-pacienty/ubytovani/>. ■



Vstupní vestibul nového léčebného domu Kněhyně

Hojení ran

I malá rána může být velkou komplikací

Ester Kocurková, Eva Malinová, Michaela Strnadlová

V průběhu dubna se ve dvou termínech sešli zdravotníci Rehabilitačního centra Čeladná na akci, která se týkala problematiky hojení ran. Seminář s názvem „I malá rána může být velkou komplikací a zásady správné kompresní terapie“ pro svoje kolegyně a kolegy ze zdravotnického úseku připravily specialistky na hojení ran v našem rehabilitačním centru. Těmi jsou zdravotní sestra Ester Kocurková z léčebného domu Kněhyně a z Léčebného domu Dr. May staniční sestra Eva Malinová a zdravotní sestra Michaela Strnadlová.

V průběhu semináře jsme představily vlhké hojení ran a jeho výhody a zabývaly jsme se správným postupem při převazu ran. Seznámili jsme se rovněž se zdravotnickými materiály, které se při ošetřování ran a defektů využívají. Zaměřily jsme se také na správnou kompresní terapii. Pacienti k nám přicházejí s různými typy ran a my se snažíme jim co nejvíce ulevit a urychlit hojení, aby průběh jejich rehabilitace rány ovlivňovaly co nejméně.

I Historie hojení ran

Starověcí Egypťané uzavírali rány suturou (stehem nebo sešitím jednoduchým stripem. Strip je tenký proužek pásky, který stáhne okraje rány k sobě, a tak není nutný steh či svorky. Používali také primitivní protizánětlivé látky (med, cukr) jako antiseptika (to jsou chemické látky nebo prostředky, které zabíjejí mikroorganismy na povrchu kůže, sliznic nebo jiných povrchů). Zakladatel lékařství **Hippokrates z Kósu** (5. století před naším letopočtem) je autorem konceptu primárního a sekundárního hojení ran s využitím primitivních antiseptik (víno), pochopil také význam kompresivní terapie.

Římský lékař **Aulus Cornelius Celsus** popsal v prvním století našeho letopočtu čtyři známky

zánětu: dolor, calor, tumor, rubor; později doplněný o functio laesa (porušení funkce).

Myšlenky řeckého lékaře a filozofa **Galéna z Pergamonu** přežily ze 2. až do 15. století, kdy ranhojiči využívali v praxi jeho teze „pus laudabile“ (chvályhodný hnis). Ve středověku používali na rány stříbro. Dnes víme, že stříbro je vysoce účinný antimikrobiální prostředek. V lékařství se využívá především ve formě iontů a nanočástic, které ničí bakterie, plísňe a brání vzniku infekce.

Francouzský královský chirurg **Ambroise Paré** odmítl v 16. století vypalování ran žhavým železem či olejem. Položil také základy ošetřování válečných poranění a traumatických amputací a ke zlepšení hojení využíval stříbrné plátky. Jako první zmiňuje čištění otevřených ran larvami hmyzu.

V 19. století objevil německý lékař a mikrobiolog **Robert Koch** původce tuberkulózy, cholery a přítomnost stafylokoka v hnisu a francouzský biolog a chemik **Louis Pasteur** kultivoval stafylokoka na laboratorních půdách. Německý gynekolog a porodník **Carl Siegmund Franz Credé** použil roztok dusičnanu stříbrného (AgNO_3) k zabránění vzniku infekce očí

u novorozenců. Později v 19. století sloužil tento roztok jako antiseptikum u popálenin. Angličan **Joseph Lister** byl průkopníkem antiseptické chirurgie (využíval antiseptické působení fenolu). Americký chirurg **William Steward Halsted** kladl důraz na přísnou antiseptickou techniku při chirurgických operacích (v roce 1895 použil stříbrný drát při operaci hernie, používal stříbrnou folii ke kontrole rány).

Skotský bakteriolog **Alexander Fleming** objevil první antibiotikum, **penicilin**, v září 1928. Objev byl dílem náhody v laboratoři v londýnské nemocnici St. Mary's: Fleming zapomněl před odjezdem na dovolenou uklidit Petriho misky s bakteriemi *Staphylococcus*. Po návratu zjistil, že jedna z misek byla kontaminována plísní *Penicillium notatum* a v jejím okolí se bakterie nerozmnožovaly. Plíseň tak produkovala látku, která mikroby hubila.

Tento přelomový okamžik odstartoval novou éru moderní medicíny a rozvoj antibiotické léčby. Antibiotika tehdy paradoxně vytlačila u chronických ran debridement (odstranění mrtvé, infikované nebo poškozené tkáně) a lokální antiseptika, ale v dnešní době je debridement nutný a antibiotická léčba je jen doprovodná.

U vzniku tzv. vlhké terapie ran stál britský molekulární biolog **Gregory Winter**. V roce 1962 popsal, že udržování rány ve vlhkém stavu urychluje reepitelizaci (vytvoření nové tkáně).

První skupinou látek pro vlhké hojení ran tvořily hydrokoloidy (od 70. let 20. stol.). Na přelomu 20. a 21. století dochází k renezanci využívání stříbra kvůli narůstající rezistenci vůči antibiotikům.

I Vlhké hojení ran

Vlhké hojení ran je moderní metoda, která urychluje regeneraci tkání, snižuje bolest a minimalizuje riziko infekce a jizev. Jeho princip spočívá v udržování rány v optimálním vlhkém prostředí, které podporuje rychlejší tvorbu nové tkáně a zlepšuje hojení akutních i chronických ran. Historicky se k tomuto účelu používal například med, který udržoval vlhkost a měl antibakteriální účinky. Moderní krytí a gely napodobují tento efekt, a umožňují kontrolu rány bez častého převazování.

K výhodám metody vlhkého hojení ran patří zejména:

- úspora času,
- menší počet převazů,
- snadnější manipulace,
- účinnější léčba,
- menší bolest,
- kratší doba hojení a hospitalizace,
- snížení komplikací (např. amputace končetiny),
- omezené riziko recidivy (návratu k původnímu stavu po přechodném zlepšení),
- snížení výsledných ekonomických nákladů.

I Akutní rány

Vlhké hojení se s úspěchem využívá při léčbě různých typů akutních ran:

- odřenin,
- popálenin,
- řezných poranění,
- operačních ran,
- puchýřů,
- oparů.

Po aplikaci speciálního gelu (HemaGel) se na povrchu rány vytvoří elastická vrstva, která ránu chrání před vnějším prostředím. Zabraňuje tak infekci a zároveň vytváří ideální prostředí pro hojení.

I Chronické rány

Vlhké prostředí v ráně pozitivně ovlivňuje i všechny fáze hojení chronických ran:

- bérceových vředů,
- dekubitů,
- maligních ran,
- diabetické nohy.

Ve fázi čištění podporuje vlhké hojení čisticí procesy v ráně a umožňuje chirurgické ošetření bez poškození buněk, zabraňuje rovněž inaktivaci imunitních buněk. Ve fázi granulace podporuje růst a dělení buněk a novotvorbu granulární tkáně. Ve fázi epitelizace podporuje dělení a přerůstání kožních buněk.

I Typy obvazových materiálů

- hydrogely,
- obvazy s aktivním uhlím a stříbrem,
- antiseptické obvazy,
- algináty,
- hydrokoloidy,
- hydropolymery,
- měkké silikonové,
- neadherentní obvazy,
- filmové obvazy,
- bioaktivní preparáty.

Zahojíme.cz = užitečné rady pro laiky

Na této webové stránce najdete rady pro prevenci vzniku rány a také návody, jak o rány pečovat.

Materiály jsou určeny pacientům s rizikem vzniku nehojící se rány, nemocným s aktuální nehojící se ránou, jejich blízkým a pečujícím i celé laické veřejnosti.

Materiály jsou zde k dispozici ke stažení ve formátech pdf nebo ve formě videí. Manuály a názorné návody připravili odborníci na nehojící se rány a odborníci na onemocnění, která je způsobují. Pacienti se s jejich pomocí mohou sami vzdělávat a naučit se správně postupovat při vlastní terapii. ►



Nahoře: Výborný prostředek vhodný do domácí lékárničky: HemaGel je gel s vysokou koncentrací kyseliny hyaluronové, který se používá pro hydrataci, regeneraci a ochranu pokožky i při různých typech poranění. Díky své molekulární struktuře dokáže okamžitě vázat vodu a vytvořit na povrchu rány nebo pokožky ochranný film, který udržuje optimální vlhké prostředí pro hojení. Tento mechanismus zároveň zabraňuje vysušení rány a tvorbě tvrdých strupů, podporuje uzavírání ran a minimalizuje vznik jizev.

Dole: Přípravky AlfasilverHA a Cutozinc se osvědčily v praxi specialistkám na hojení ran v RC Čeladná.



I Kompresní terapie

U bérceových vředů, žilní nedostatečnosti a lymfédemů je nutná komprese dolních končetin. I touto problematikou jsme se na semináři zabývali a ukázali jsme si, jak kompresi provést. Správně přiložená kompresní bandáž zlepšuje výkon svalové žilní pumpy, je oporou pohybového systému

a má protizánětlivý účinek. Je také prevencí tromboembolické nemoci (před operací a po ní, u dlouhodobě imobilních pacientů).

Jako pomůcky se používají kompresivní krátkotažná a dlouhotažná obinadla a různá škála kompresních punčoch. Ty jsou na rozdíl od minulosti již moderní, v různých

barvách a s krásnými (třeba i krajkovými) okraji.

Věříme, že seminář připomněl všem zúčastněným důležitost správného postupu hojení ran a byl užitečný v praxi při péči o naše pacienty. Jako specialistky na hojení ran jsme připravené pomoci. ■

STRUČNÁ DOPORUČENÍ PRO PACIENTY S DIABETEM A SYNDROMEM DIABETICKÉ NOHY

PREVENCE A PÉČE O NOHY PRO DIABETIKY



ZAHOJÍME
WWW.ZAHOJIME.CZ



Česká společnost
pro léčbu rány

DIABETES

Diabetes mellitus, nebo-li cukrovka, je celoživotní onemocnění projevující se zvýšenou hladinou cukru (glukózy) v krvi.

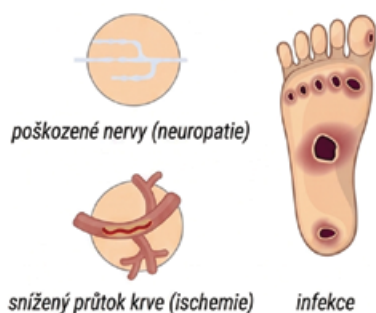
DOPORUČENÍ: udržení normální hodnoty krevního cukru (normoglykémie), léčba přidružených onemocnění a rizikových faktorů – léčba vysokého tlaku, vysokých tuků v krvi, snížení hmotnosti a stop kouření.

SYNDROM DIABETICKÉ NOHY

Syndrom diabetické nohy je jednou z nejobávanějších pozdních komplikací diabetu. Jedná se o postižení tkání nohy od kotníku směrem dolů, spojené s různým stupněm poškození cév a nervů u pacientů s diabetem. Často bývá přítomna infekce. V praxi se jedná nejčastěji o postižení kůže a podkoží (rány), kostí (záněty a/nebo poškození kostí – Charcotova noha) a stavy po amputacích. Onemocnění má tendenci k opakování a lze ho tedy považovat za „doživotní diagnózu“.

DOPORUČENÍ: důkladná prevence, v případě vysokého rizika vzniku syndromu diabetické nohy nebo při jeho rozvoji je nutné sledování v podiatrické ambulanci (na doporučení diabetologa či praktického lékaře).

HLAVNÍ RIZIKOVÉ FAKTORY:



MOŽNÉ NÁLEZY NA DIABETICKÉ NOZE:



Ukázka první strany jedné z publikací s informacemi o prevenci vzniku rány a o jejím správném ošetřování na www.zahojime.cz.

Sezóna 2026 zahájena s kapkou deště pro štěstí

Text a fotografie: Lucie Mohwinkel

V sobotu 13. června 2026 se areál Rehabilitačního centra Čeladná již posedmé proměnil v místo setkávání. Po zkušenostech z minulých let jsme s napětím sledovali předpověď počasí, která nám až do poslední chvíle přidělavala vrásky na čele. Krátká přehánka nám sice připomněla, že počasí nelze napláňovat, ale zároveň ukázala, že opravdovou atmosféru tvoří především lidé.

Odpoledne zahájil moderátor Daniel Volný, herec Slezského divadla v Opavě, který letos Otevřením sezóny provázel vůbec poprvé. Ve svém úvodním slově přivítal hosty, poděkoval sponzorům – obci Čeladná a společností PROVALVE ČR s. r. o., SILVER B. C. a EKObau Invest a. s. Následně předal slovo řediteli rehabilitačního centra MUDr. Milanu Bajgarovi. Ten poděkoval zaměstnancům za jejich každodenní práci a představil program letošního ročníku.

I Pocta bratřím Jaroňkovým

Součástí Otevření sezóny je již několik let připomínání osobností, které jsou významně spjaty s naším regionem, Čeladnou nebo lázeňskou historií. Letos jsme si vybrali bratry Bohumíra a Aloise Jaroňkovy, významné umělce a zakladatele Valašského muzea v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm, které bylo otevřeno v roce 1925.

Oba bratři vynikali mimořádným výtvarným talentem. Bohumír Jaroňek se věnoval především malbě a grafice, Alois Jaroňek tvořil keramiku a navrhoval gobelíny. S Čeladnou je pojilo přátelství s Josefem Kalusem a významnou podporu nacházeli také u majitelů lázní Skalka.

Právě zde pravidelně trávili letní měsíce, měli zajištěné ubytování i ateliér, kde mohli odpočívat a věnovat se tvorbě.



Na této fotografii zrcadlí radostnou náladu Otevření sezóny 2026 účinkující v odpolední části programu. Zleva čtyři členky skupiny s názvem Sestry Chalupovy, dále Martina Chudobová v roli Charlotty Masarykové, Jindřich Vaněk jako Tomáš Garrigue Masaryk, ředitel RC Čeladná Milan Bajgar, dalších pět dam souboru v dobových kostýmech ve vystoupení „Jedeme do lázní“ a zcela vpravo moderátor Daniel Volný, který postupně ztvárnil také role Bohumíra a Aloise Jaroňkových.

V rámci letošního ročníku byly v parku instalovány informační panely, na kterých se návštěvníci mohou seznámit se životem, dílem a odkazem obou významných umělců.

V první části programu se na pódiu střídalo vystoupení skupiny Praktik People s mluveným slovem MUDr. Martiny Chudobové a Daniela Volného.

Daniel Volný se postupně představoval v rolích obou bratrů Jaroňkových a společně

s Martinou Chudobovou, která hrála například nezapomenutelnou Pařížanku, přiblížili publiku zajímavé okamžiky jejich života.

Připomenuta byla také návštěva Tomáše Garrigua Masaryka. Prezident, kterého tradičně okouzlejícím způsobem zahrál Jindřich Vaněk, zavítal v roce 1928 do Valašského muzea v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm a osobně se s bratry Jaroňkovými setkal.

Pokračování na straně 36 ►►

Rozhovor o smyslu bytí

Miroslav Kadlubiec:

**„Est profecto animi medicina philosophia.“
Filozofie je vskutku lékem pro duše.**

Vloni v půlce listopadu mi jedna naše kolegyně napsala zprávu, v níž mě upozornila, že jako pacient přijede pan Miroslav Kadlubiec. Její sdělení začínalo takto: „Měla bych tip na zajímavého, úžasného člověka, který bude od 15. 12. 2025 v lázních. Možná si na něj vzpomenete, už tady byl, Miroslav Kadlubiec, psycholog. Já se s ním znám dlouho. Před 15 lety jsem měla syndrom vyhoření. A hodně mi pomohl. Od té doby jsme v kontaktu a za tu dobu se z nás stali přátelé. Díky němu zvládám vše v pohodě a hodně věcí se v mém životě posunulo k lepšímu... Jezdívám i do Vsetína do ‚Camina, psychosociální rehabilitace‘ na Dny duševního zdraví na zajímavé akce, kde Miroslav Kadlubiec léta a stále ještě působí.“



Existenciální filozof Miroslav Kadlubiec byl úplně prvním a velmi spokojeným „obyvatelem“ jednolůžkového pokoje číslo 309 v nově otevřeném léčebném domě Kněhyně.

Přitažlivější řádky mi zmíněná kolegyně ani napsat nemohla, vždyť jsem zrovna do prosincové Fontány dokončovala článek, ve kterém jsem o podobné tipy na naše pacienty a jejich příběhy prosila především zdravotníky. Slovo dalo slovo, a tak mohl vzniknout

následující rozhovor. Vlastně to byl více než jeden rozhovor, protože jsme v naší komunikaci kromě několika osobních – a pro mě velmi milých – setkání při tvorbě finální podoby tohoto textu pokračovali dávno poté, co se Miroslav vrátil domů a ke své práci.

Pane doktore, co říkáte na vyjádření kolegyně? Taková slova zahřejí...

Zdravím Vás srdečně. Pokusím se neobratně zareagovat – hlavně ve mně taková slova vyvolají vděčnost. Za možnost se setkávat,

sdílet, věnovat si čas, pozornost. Vždyť žijeme v příbězích, které se prolínají. *Esse est percipere et percipi*. Být znamená vnímat a být vnímán, jak naši potřebu kontaktu, vztahů a blízkosti definoval irský filozof George Berkeley v 18. století. Proto vděčnost a zároveň vědomí odpovědnosti, pracnosti, aby se tyto příběhy kultivovaly. Evě děkuji za ty roky, které se od prvního setkávání zde v RC Čeladná při prvním léčebném pobytu ve vztahu pacient–odbornice vyvinuly do současné přátelské podoby. Byl jsem zde poprvé na jaře roku 2012 – nemám tak dobrou paměť –, ale jeden z mých zlovyků je, že všude s sebou vozím oblíbené knihy, do kterých si vpisuji, dělám poznámky a neumělé kresbičky. Takže jsem datum pobytu spolu s pokusem o kresbu zdejší kapličky a lavičky, na které jsem rád sedával, našel v knize německého, pro mě myšlenkově zásadního existenciálního filozofa Karla Jasperse. Filozofie je ryze praktická záležitost...

Jsem povinen ještě upřesnit, že byť v praxi, v profesní spolupráci s lidmi používám některé principy a metody z psychologického a psychoterapeutického oboru, nejsem psycholog ani psychoterapeut. Mým světem je existenciální filozofie, svoji činnost pojmenovávám jako *existenciální konciliaci*. (Podstatou je transdisciplinární pojetí spolupráce. Základem je vnímání pojmu *konciliace* ve významu smíření se s realitou, vstřícnosti, snášenlivosti k přijetí nepříznivého aktuálního stavu, prožívání oslabení jako pevného základu k nerezignování, hledání motivů, postojů, důvodů a cílů k přiměřené, odpovídající kvalitě života, k prožívání radosti z dosažených úspěchů. Bez ohledu na oficiální společenskou hodnotovou či výkonnostní škálu.)

Myšlenkově blízko mám k logoterapii a existenciální analýze Viktora Emila Frankla – lékaře a psychiatra, filozofa a psychologa, profesora neurologie a psychiatrie na univerzitě ve Vídni a profesora

logoterapie na United States International University v San Diegu v Kalifornii, zakladatele logoterapie. Narodil se v roce 1905 ve Vídni, kde 1. 9. 1997 také zemřel. Celý život profesora Viktora Frankla byl dramatickým osudem, příběhem, který jemu samotnému i světu umožnil teoretický vznik logoterapie, existenciální analýzy a poté jejich aplikaci, ověření v hraničních životních situacích a v podmínkách koncentračních táborů. A posléze rozšíření této psychoterapie prakticky po celém světě. Tedy jednoznačně k hledání *Smyslu života* (Λόγος) v každé situaci, třeba i v mezní, zdánlivě bezvýchodné, tragické. Hlavní nosnou tezí, ideou logoterapie je tedy, zdá se, Franklovo uchopení a rozpracovávání náhledu Friedricha Nietzscheho, který se dá vyjádřit větou „*Kdo má proč žít, unese téměř každé jak*“.

Hned jak jsem si přečetla Vaši pracovní vizitku na facebooku – „PhDr. Miroslav Kadlubiec, Dr. h. c. Phil. – REVITALIZACE PSYCHICKÉHO ZDRAVÍ – Konzultace. Přednášky. Vzdělávání.“ –, zavířil mi v hlavě rej otázek. Například: Jak vypadá Váš obyčejný pracovní den? Odhadnete, s kolika klienty se setkáte při individuálním poradenství během jednoho měsíce? S jakými problémy se na vás klienti obracují nejčastěji? Je podle Vašich zkušeností lidí s psychickými potížemi více než před rokem 2020, kdy svět zasáhla virová epidemie?

Inu, počty mi nikdy moc nešly... Ale vážněji – spíše než s kolika lidmi se setkám, mne vždy zajímá, proč přicházejí. Mám jednu z výhod stárnutí, už nikam nespěchám, nemusím plnit ukazatele, tabulky, indikátory a podobné svazující záležitosti. Vždy jsem propagoval v této profesi „nespěchavost“ s vědomím, že i zde je tlak společnosti na výkon. K otázce po četnosti problémů – znovu se vracím k základnímu tématu logoterapie a existenciální analýzy a tím je jedinečnost, individuálnost smyslu života každého z nás. Nesouměřitelnost



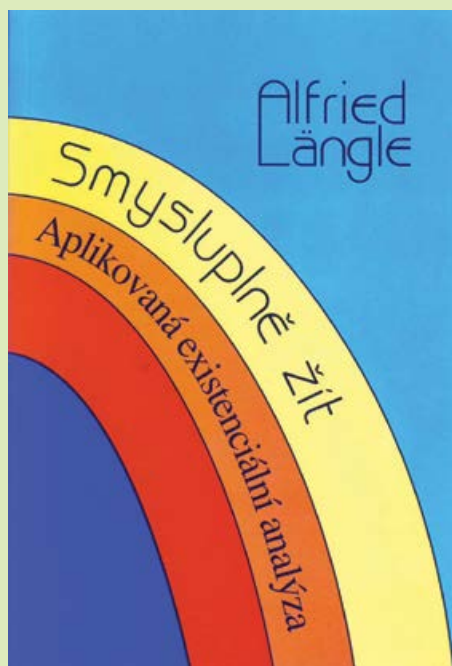
Zájemcům o další zkoumání východisek logoterapie lze doporučit knihu Viktora Frankla „Léčba smyslem“.

– je vždy zavádějící paušalizovat či snad srovnávat to, co každý z nás v zátěži prožívá. Rady typu „Podívej se na toho, onoho, něko-ho, co všechno zvládne, to dáš, to překonáš, to jsou přece malé věci...“ mne vždy pozlobí. Je třeba respektovat, že každý máme své limity.

V jedné své úvaze jsem citoval, a rád to opakuji, sdělení člověka nad jiné kompetentního. Svátý Albert Veliký, Doctor Universalis, ve své práci *De Adhaerendo Deo*, *O přimknutí se k Bohu* připomíná: „Každý člověk má své hranice, ultimum, které nemůže překročit, ale kterých by se měl snažit dosáhnout.“ Pokud jsme dostatečně připraveni odborně i osobnostně, pak se dá předpokládat, že budeme schopni být lidem nápomocni tento apel naplňovat v rámci možností daných rámcem psychosociální rehabilitace s využitím principů transdisciplinárního, „mnohovědného“ přístupu. Tady dovoluji jen drobnou apologii, obranu před názory, že středověk byl obdobím „temna“. Netajím se příklonem a respektem ke dvanáctému a třináctému století, rozvoji univerzit v Evropě. Zrovna zmíněný Albert

Veliký využil pro křesťanskou teologii a filozofii mnohá Aristotelova díla, revidoval islámské interpretace arabských filozofů. Jeho žákem byl další z myslitelů, který stále zanechává v našem hodnotovém myšlení stopy – Thomas Aquinas, svatý Tomáš Akvinský. Kdyby nic jiného z jeho obrovského odkazu a díla neznělo nadčasově, pak pro mě je to uznání náhledu, že základním stavebním prvkem Světa je Krása.

Tedy dopovím odpověď na Vaši otázku – každý příběh, scénář života je originální, vždy se snažíme společně nalézat odpovědi na dotázání, které život pokládá. Protože je to život, ne my, kdo se dotazuje a ptá se nás: „Co s tou situací učiníš? Jaké budeš hledat řešení? Jaké hodnoty, postoje zaujmeš?“ Hlavním a pro mne jediným nástrojem, orgánem, instrumentem je naše svědomí, kompas, který nás po naší jedinečné „plavbě životem“ vede do toho správného přístavu.



Další doporučená literatura:
Alfred Längle: *Smysluplně žít*.
Kniha se zakládá na poznatcích Franklovy existenciální analýzy a logoterapie, které prezentuje tak, aby se jim dalo porozumět a aby se daly aplikovat v neterapeutické, mimoklinické oblasti. Záměrem není vyučovat, kniha chce poskytovat návod. Protože pojednává o smyslu, jde o to, aby se čtenář osobně vyrovnával se svým vlastním, konkrétním životem.

K dotazu na vývoj nárůstu či změn psychických problémů po roce 2020 nemám kompetenci odpovědět už proto, že z obecně diagnostického pohledu je moje pole působnosti poměrně malé. Přece jen se nejvíce setkávám s lidmi primárně ve stavu prožívání existenciální frustrace, která může vyústit v *noogenní neurózu*. Noogenní neurózy mají původ v noos (mysl, duch), nikoli v psýché jako ostatní (psychogenní) neurózy. Noogenní neurózy pramení v konfliktech mezi jednotlivými hodnotami, v morálních konfliktech (duchovních problémech). Člověk k životu potřebuje noodynamiku – napětí mezi smyslem jeho života a jeho úsilím o toto naplnění. Tedy je zde současně rozpor s dnes tak žádaným stavem jakési duševní homeostázy (udržování setrvalého stavu).

Jsem zajedno se slovy Viktora E. Frankla: „*Neexistuje nic, co by člověku neumožňovalo lépe překonávat obtíže, než ono vědomí, že pracuje na nějakém úkolu.*“ Vychází zde z úvahy Blaise Pascala (1623–1662, francouzského matematika a fyzika, spisovatele, teologa a náboženského filozofa), kterou před téměř čtyřmi stoletími rozpracoval ve svém hlavním filozofickém a teologickém díle, knize *Pensées* (Myšlenky). „*Nic není člověku tak nesnesitelné jako život bez úkolů,*“ v plném znění: „*Pro člověka není nic tak nesnesitelné jako být v naprostém klidu, bez vášní, bez zájmů, bez rozptýlení, bez úsilí. V té chvíli pocítí svou nicotu, svou opuštěnost, svou nedostatečnost, svou závislost, bezmoc, svou prázdnotu. Okamžitě se z hloubek jeho duše vynoří nuda, sklíčenost, smutek, hořkost, nespokojenost, zoufalství.*“ Člověk potřebuje pohyb, neboť „*je plný potřeb*“.

Na svých „pracovních“ webových stránkách k pojmu revitalizace uvádíte: „Poskytuji podporu při obnově Vašeho duševního zdraví, abyste se cítili lépe a mohli plněji prožívat svůj život.“

Jak si Vás zájemce o takovou pomoc najde a jak takové setkání probíhá?

More Sokratiko. To je základ všeho mého nazírání, přemýšlení. Po způsobu Sokrata je to metoda hledání řešení metodou otázek. Možná proto to vyjádření Sokratovo. *Σωκράτης* (469–399) je, dovolím si tvrdit, zakladatelem moderní západní existenciální filozofie. Předkládám ke zvážení slova, která svědčí o jeho vybízení druhých ke kritickému myšlení. Sokrates praví: „*A tak tedy sám nejsem nijak moudrý, ani se nemohu vykázt nějakým moudrým nálezem, který by byl plodem mé duše, ale na těch, kteří se se mnou stýkají, je vidět, že někteří jsou zprvu zcela nevědomí, ale postupem styků že všichni, komu toho Bůh dopřává, dělají podivuhodné pokroky, jak se zdá jim samým i ostatním, a to je zřejmé, že ode mne se nikdy ničemu nenaučili, nýbrž sami ze sebe našli a zrodili mnoho krásných věcí. Ale pomocí tohoto rození je Bůh a já.*“

Po mém soudu je převratný Sokratův dialogický princip dotazování, který se nazývá sokratovský rozhovor, dialog či *maieutická metoda*. Pojmenování *maieutika* pochází ze samotné metody, která přivádí na svět, rodí své vlastní myšlenky tázaného, kterým poté nejlépe porozumí. Řecké *μαϊευτικά* – *maieutika* znamená porodní bába, kterou byla i Sokratova matka. Viktor Frankl tuto metodu velmi dobře zakomponoval do své logoterapie, která proto patří k základům spolupráce při hledání smyslu bytí obecně nebo konkrétní prožívané, zátěžové situace. Proto občasné komentáře o „zastaralosti antických myšlenek“ beru s nadhledem. Myšlenka je buď maxima, tedy nepřekonatelná a nenahraditelná, nebo jiná.

Přiznávám, že pro lepší pochopení potřebuji Vaši odpověď zjednodušit. Jestli Vám dobře rozumím, pomáháte klientovi, aby našel smysl v situaci, kterou právě prožívá?

A děláte to pomocí otázek, které mu kladete? Mají tyto otázky nějaké předem určené pořadí, obsah, nebo jimi navazujete na příběh, který se v průběhu setkání s ním dozvídáte?

Pokusím se být srozumitelnější, občas se mi to, pravda, napoprvé nedaří. Pořadí a konkrétní otázky při spolupráci při hledání smyslu toho, co se právě děje, co prožíváme, se odvíjejí od konkrétního příběhu. Pokud jsou však některé základní okruhy témat, pak bych je formuloval asi takto:

Základní otázka zní: „*Jaký smysl chci dát svému životu, situaci, kterou nyní prožívám, která mě zatěžuje?*“

Základní přesvědčení je, že: „*Život má jedinečný smysl za všech, i nepříznivých okolností, je naší povinností nalézat vůli ke smyslu, k jeho naplnění.*“

Základní pravidlo, kterému důvěřuji, a postoj, který se pokouším nabídnout, je, že: „*Člověk není tím, kdo klade životu otázky, nýbrž je tím, komu život klade otázky.*“ A my jsme zde povinováni se zachovat z-odpovědně, tedy tyto otázky z-odpovídat.

Smysl v životě můžeme nalézat – zde uvedu jen základní motivy, hodnoty – například:

- Ve vykonání činu, hlavně v sebe-přesahujícím činu, tedy v takovém, jenž je konán s ohledem na ostatní, ve prospěch někoho jiného.
- Prožitím hodnoty, opravdového prožitku, který nás obohacuje či povznáší. Tou nejvzácnější hodnotou je láska, avšak může to být rovněž výtěžek ze společného přemýšlení, obohacení se novou vědomostí, znalostí a jejím využitím ve prospěch svůj i svého okolí.
- Dokonce v utrpení – proměnil-li jej člověk ve své morální vítězství změnou svého postoje a uchováním si práva na osobní, svobodné rozhodnutí i v nejtěžších okolnostech.

Smysl života neexistuje v abstraktní či předepsatelné formě.



Ve druhém lednovém týdnu dostaly Beskydy pořádný příděl sněhu. Takto ho na Lázeňském náměstí zachytil a na svém facebooku komentoval 12. ledna 2026 MK: „Přátelé, prostě nádherný zimní den, uchovejme v paměti, za pár dnů už bude zřejmě počasí vypadat jinak. Ale je potřeba důvěry, že ‚natura nihil agit frustra‘ příroda nic nedělá zbytečně... Krásné dny mějme.“

Mění se od člověka k člověku, ze dne na den. Podle logoterapie a existenciální analýzy jej lze dosáhnout třemi způsoby, možnostmi naplnění. Jsou to **hodnoty zážitkové** – prožitím nějaké hodnoty, například v přírodě, nechat se oslovit kulturou, literaturou, sdílením přátelského setkání... **Hodnoty tvůrčí**, tedy pracovní – zde vůbec nezáleží na společenském měřítku či významu toho, co děláme. Důležité je, že nás tato činnost naplňuje smyslem. Nakonec jsou to **hodnoty postoje** – pokud nám životní okolnosti, určitá osudovost omezí naši možnost rozhodování, volby, stále ještě můžeme k nepříznivé situaci zaujmout svůj svobodný postoj a uchovat si smysl života. Nebo začít hledat jiný a pokusit se jej naplnit. Postojové hodnoty velmi často souvisí s utrpením.

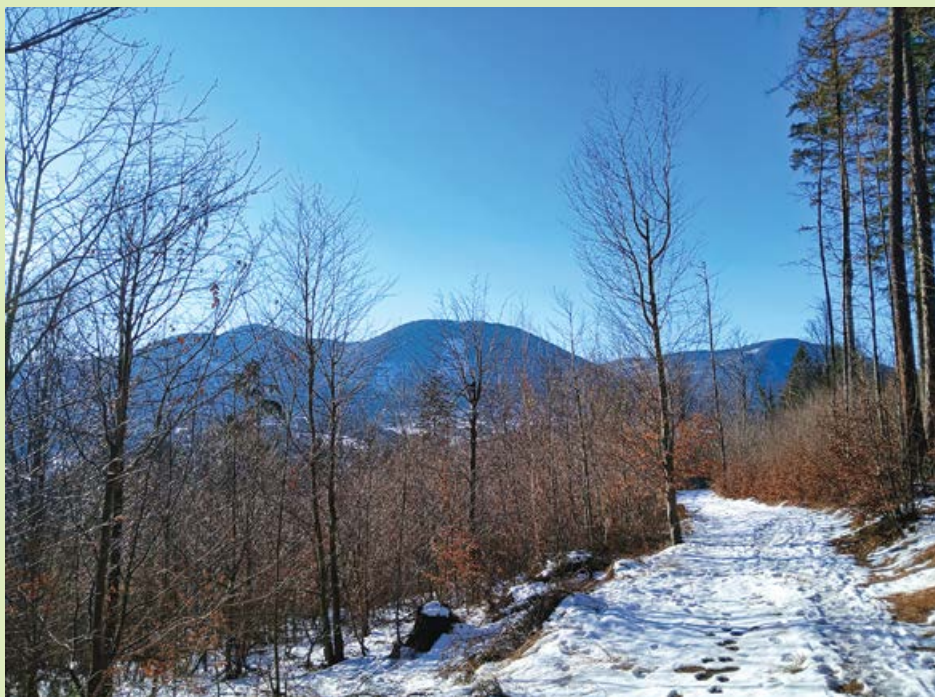
Máte také svůj osobní web (www.iqlc.cz), kam jsem samozřejmě zvědavě nahlédla také. A odtamtud cituji část Vašeho „životního příběhu“:

„Před rokem 1989 mi nebylo umožněno kvůli osobním postojům

jakékoliv oficiální vzdělání podle mého vlastního výběru, zájmů, předpokladů. Iluze o gymnáziu či uměleckoprůmyslové škole a pak o pokračování ve studiu na vysoké škole humanitního typu mi již v patnácti letech tehdejší režim velmi rychle odstranil. Nebylo tehdy pro společnost příliš žádoucí, abych zbytečně moc studoval. Důvody dnes již znějí trochu jako ze starého, druhořadého filmu... Jsem dnes pyšný na to, že jsem prošel vyučením v železárnách v Třinci, s pomocí rodinných přátel jsem poté dosáhl alespoň maturity na střední škole hutnické.

Zaměstnán jsem byl například jako lodník, kormidelník s kapitánským patentem (jsem na to dodnes hrdý), řidič nákladního vozu nebo bagrista. Spoustu věcí jsem se naučil a poznal jsem lidi, ke kterým bych se z akademického či úřednického světa nikdy nepřiblížil a oni by mne nepřijali. Dodnes tyto zkušenosti využívám ve své současné profesi.

Ke studiu toho, co mne opravdu zajímalo, jsem využíval jiné, soukromé možnosti. Po změně ve společenských poměrech jsem si



Facebook MK 20. ledna 2026: „Přátelé, dnes jsem měl příležitost prožít poslední den v RC Čeladná, v léčebném domě Kněhyně, naplněný procedurami, setkáváním, procházkou okolní přírodou. Bonum principium facit bonum finem... Dobrý začátek vede k dobrému konci, tak zde můj léčebný pobyt probíhal. Od prvního dne spokojenost, vlídnost, vstřícnost. Děkuji všem, s kým jsem měl tu čest se zde setkat. Napadá mne, že léčba zde odpovídá principu, který v 6. století př. n. l. stanovil filozof Lao-c': „Zadržme tedy nemoc, dokud neexistuje a dokud se neprojeví“.“

v klidu a podle svého výběru doplnil vzdělání v oblastech: management, sociální práce, andragogika, sociální práce...“

To mimo jiné znamená, že jste se ke svému dnešnímu zaměření dlouho „prokousával“. Vzpomenete si na nějaký zážitek, okolnost, chvíli, které Vás nasměrovaly k rozhodnutí zabývat se pomocí druhým v oblasti psychiky a sociální práce?

Tak to je pro mne poměrně jednoznačná odpověď – to, čemu se věnuji, jsem chtěl studovat a vykonávat od dětství. Tedy pohybovat se ve světě myšlenek, literatury, kultury, historie, umění, vztahů, edukace a podílet se na možnosti pomoci jiným. Vyrůstal jsem v obyčejné rodině, nikdo z mých nejbližších neměl vysokoškolské vzdělání, vysoké postavení, přílišné ambice. Což však vytvářelo přehledný, čitelný a pevný hodnotový systém, který jsem přejal. Moji nejbližší se snažili mne podporovat i finančně v mých zaujetích a budoucích studijních záměrech.

Dnes vím, že když se v srpnu 1968 vše změnilo, byla to v dospívání jedna z mých nejtěžších životních zkoušek. Roky nejistoty, bez zřetelné perspektivy, život vlastně pro nezbytné, obživné povinnosti. Přesto i v tomto duchovním znejistění jsem potkával vzácné a krásné lidi, kterým osud přiděloval daleko těžší úkoly, oni je zvládali a neztráceli smysl života. Dokonce byli připraveni pomáhat jiným. *Ad omne opus bonum parati...* Byli připraveni ke všem dobrým skutkům, jak řekl svatý Pavel z Tarsu. Což jsem samozřejmě tehdy neuměl takto pojmenovat.

Intuitivně jsem však zřejmě vytyčil podstatné – že vztahy jsou to nejvzácnější, co si lidé mohou darovat, a že vždy, za všech okolností si život uchovává smysl. Možná i to mě vedlo k téměř absurdní situaci, když jsem po základní škole byl „ušetřen“ možností studia a přesto jsem rodičům tvrdil, že jednou budu doktorem filozofie. Co při tom rodiče prožívali, netuším, ale jsem vděčný, že mi bylo dopřáno tento slib splnit.

Vysokoškolská studia jste započal až po čtyřicítce. Předpokládám, že jste studoval distančně, tedy při zaměstnání. Jak se Vám studovalo? Nebyl jste mezi spolužáky nejstarší? (Poznámka: Tahle otázka je osobní, protože mně životní okolnosti otevřely zájem o studium andragogiky – mimochodem na stejné vysoké škole – také až po čtyřicítce. A musím se přiznat, že studium mě sice hodně bavilo, ale přivyknout znovu učení nebylo vůbec jednoduché. A přepínání mezi pracovním a univerzitním prostředím bylo sice obohacující, ale zároveň velmi náročné.)

Dovolím si navázat na předchozí vzpomínku. Když se společenské poměry změnily, začal jsem konkrétněji uvažovat, zda tu chaotickou sumu informací, kterou jsem po léta laicky shromažďoval, bude vůbec možno zúročit, systemizovat, formátovat řádným studiem. Hlavně jsem však nevěděl, co dřív. Rodina, profesní cesta, dlouho odepíraná možnost cestovat do předtím zapovězených oblastí světa – od dětství jsem se intenzivně věnoval studiu kultur, dějin, mytologie národů Severní Ameriky. Nebo studium? Opět stejný scénář, který nám život píše, a my se pokoušíme odpovídat na jeho otázky. Dosáhl jsem poměrně slušného profesního postavení, finančního zajištění – a vnitřního nesouladu, nespokojenosti, jen na druhé straně hodnotového spektra. Co dál?

Zvolil jsem sebezáchovně totální změnu prostředí a začal jsem pracovat v pomáhajících profesích. Přišla však etapa poměrně fatálního onemocnění, několik let jsem měl plný invalidní důchod. Čas jsem tedy začal věnovat nejprve přípravě a poté studiu. S nenasytností, vždy a všude nejstarší, mnohdy i vůči vyučujícím, vznikla zde spousta nových setkání, přátelství i profesní koležiality. Po uzdravení a průběžném dostudování mimo jiné sociální práce a andragogiky na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci mám už čtvrt století tu čest

a možnost spolupracovat s lidmi, kteří určitou část života překonávají zátěž psychiatrických onemocnění, psychických a duchovních nesnází a kteří mi umožňují nahlédnout do intimity jejich životních příběhů. Velmi si toho vážím. Snad se mi tato činnost i daří, v roce 2018 jsem od MPSV obdržel poprvé udělovanou cenu *Gratias* za přínos oboru sociální práce a vloni od pana děkana Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci Cenu za šíření dobrého jména Filozofické fakulty UP. Čeho si však cením nejvíce, je etapa, kdy jsem v Charitě pracoval jako pečovatel a byl nápomocen lidem, kteří již sami nemohli zvládat samoobslužné činnosti, při plnění a zajišťování těchto základních potřeb – jídla, hygieny, nákupů, úklidů.

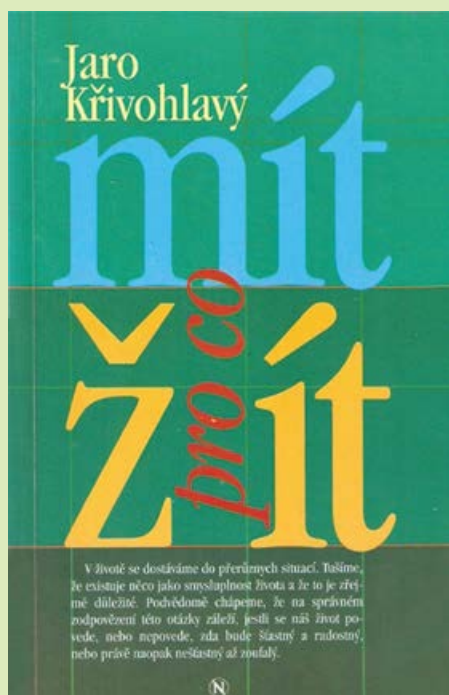
Z obou Vašich webů i z příspěvků na facebooku je také patrná Vaše láska k latinskému jazyku. Latinské citáty mají svoje osobité kouzlo a nezaměnitelnou moudrost. Jak jste se k tomuto jazyku dostal?

Důvod byl velmi praktický. Vzhledem k mé povaze, která mi velí se neustále ujišťovat, je latina prostředek, cesta k co největší přesnosti, subtilnosti. Zároveň je esencí, odkazem myšlenkového bohatství, uloženého v citacích, vyjádřeních těch, kteří byli moudří. Jsem poměrně velmi závislý na tradicích, předávání podstatného. Nic jiného si ani nenárokuji. Dovolte neumělý příklad. Již zmiňovaný Albertus Magnus definoval, vyzdvihl cenu rozumových znalostí získaných vlastní smyslovou zkušeností: „*Nihil est in intellectu, quod non sit prius in sensu.*“ To je teoretické východisko sensualismu: „*Nic není v rozumu, co nebylo prvně ve smyslech.*“

Toto pravidlo mi nyní při pobytu zde v Čeladné zdůvodňuje moji snahu při rehabilitaci. Probíhá za pomoci všech, kteří jsou tomuto blahodárnému činění nápomocni. Rád bych poděkoval za možnost pobytu zde, v nové, nádherné budově léčebného domu Kněhyně.

PhDr. Miroslav Kadlubiec, Dr. h. c. Phil.
REVITALIZACE PSYCHICKÉHO ZDRAVÍ
Konzultace. Přednášky. Vzdělávání.
mob: +420 603 724 077
e-mail: miroslav@kadlubiec.cz
www.kadlubiec.cz

Děkuji paní doktorce Evě Mazgajové, staniční sestře Monice Mladěnkové a fyzioterapeutovi Jiřímu Cidlíkovi, kteří velmi vstřícně vedou k rehabilitaci. Také děkuji pracovníkům, kteří se mi věnovali na vodoléčbě a elektroléčbě, velmi oceňuji práci týmu sester a těch, kteří se starají o stravu a úklid. Velice si této péče vážím i proto, že mi takto byly poskytnuty čas a klid, možnost být sám se sebou.



Jaro Křivohlavý: *Mít pro co žít.*
Kniha se zaměřuje na důležité otázky života, jako jsou hodnoty, úspěch, vina, láska, svoboda a zodpovědnost. Pro jasnější porozumění doplňuje autor jednotlivé významné myšlenky o příběhy.

Co považujete za klíčové k tomu, aby byl člověk se svým životem spokojen a prožíval radost?

Náš hlavní životní úkol podle mého uvážení je nalezení smyslu života, jeho přijetí a definování. Není-li touha po smyslu naplněna, dochází k frustracím, existenciálnímu vakuu. Tato vnitřní prázdnota, *taedium vitae*, *horror vacui*

– únava, rozmrzelost životem, strach z prázdna, porucha základního životního pocitu smyslu – je důvod, proč býváme nespokojeni, neradostní. Odpovědí, cest ke spokojenosti, tedy k naplnění toho podstatného – zde si dovoluji vypůjčit titul knihy vzácného hledače smyslu, profesora Jara Křivohlavého „*Mít pro co žít*“ –, je mnoho a jsme povinni najít tu svou.

Jednu z možností nabízí stále i přes věky filozof Epikuros, který založil v Athénách školu – Zahradu Epikurovu. Můj oblíbený Eugen Fink to popisuje takto: „*Epikurejský mudrlec pohlíží na svět a na věci ze zahrady, z místa krásy hledí na lidské utrpení i lidskou radost, sám sebe učinil zahradou, kde je divočina spoutána, ale nikoli zničena, kde vášně a radosti smyslů vzkvétají, ale nerozpínají se bez míry, kde se zrak i sluch, chuť i hmat kochají plností toho, co jim svět nabízí, kde slast otevírá všechny věci a myšlení přidává hluboké vědomí, aby aspoň pro okamžiky vnitřní nekonečnosti stvořily křehce umnou podobu lidského štěstí. Zahrada je pro epikurejce perspektiva pohledu na svět...*“

Já k tomu s vděčností mohu snad dodat jen toto: Hledejme si každý svou vlastní Epikurovu zahradu, képos, pro jiné přehlédnutelný, snad i nezajímavý ostrůvek přírody, i ten vnitřní, který však pro nás má svou tichou, tajemnou sílu a osobitou krásu přítomnosti i vzpomínek, kde se nám zdaří na čas zapomenout na běh a hluk světa kolem a zacílit ke *galéné té psychés*, k tišině duše... ■

*Ze svého vnitřního ostrůvku přírody děkuje za sdílení a za čas věnovaný rozhovoru
Andrea Anderle Adamová.*

Pavla Olšerová:

Člověk někdy sám sebe překvapí, co všechno unese, a zvláště my, ženy

Když v pátém čísle Čeladenské fontány v roce 2010 vyšel rozhovor mého muže Petra Anderle s publicistou a spisovatelem Břetislavem Olšerem s názvem „Můj kamarád se zřejmě brzy stane ministrem zahraničí“, ještě jsem netušila, že se s jeho paní Pavlou Olšerovou (1952) budu v dalších letech „setkávat“ opakovaně. Oba to měli v Čeladné rádi a byli už v té době našimi pravidelnými pacienty. Když jsme o rok později vyhlásili první ročník fotosoutěže pro pacienty a zaměstnance rehabilitačního centra, paní Pavla se zúčastnila a její fotografie byly poté skoro každý rok na „stupních vítězů“.*



Zleva: Pavla Olšerová, spisovatel Břetislav Olšer, Andrea A. Adamová a spisovatel Petr Anderle při rozhovoru do Čeladenské fontány. Kavárna Lara v červenci 2010.

Potěšilo mě, když se mi letos v únoru ozvala se zprávou, že po několikaleté odmlce přijede znovu na léčebný pobyt. A tak se stalo, že jsme se k rozhovoru o novinách v našich životech sešly ve stejné kavárně Lara, ve které vznikl tehdejší rozhovor našich mužů.

Paní Pavlo, když už jsem se v úvodu vrátila do minulosti, pojďme nejdříve ke smutnému období ve vašem životě, protože pak můžeme končit věcmi radostnými. Víím, že jste před několika lety prošla životní zkouškou péče o svého nemocného manžela. V naší spo-

lečnosti se tématům nemoci a odcházení partnera věnuje jen velmi málo pozornosti. A přitom všechny, kteří žijí v páru, čeká okamžik, kdy jeden z nich odejde a ten druhý „zůstane“ na další život sám. V takových chvílích může osobní zkušenost někoho jiného velmi pomoci. Váším si toho, že spolu mluvíme o tom, co jste prožila, a věřím, že tento rozhovor může být takovou malou pomocí, radou a povzbuzením pro toho, kdo ji bude potřebovat. Jsem si tím jistá, protože jsem podobnou zkušeností sama prošla. Když jste mi napsala, zmínila

jste se, že v těchto dnech byste s manželem oslavila 54. výročí společného života. Téměř čtyři roky jste se o něj starala sama doma, když se po dvou náročných operacích vrátil domů zcela imobilní a dezorientovaný. Co pro vás bylo po tu dobu nejtěžší?

O manžela jsem se starala přes tři roky, z toho dva roky doma a rok jsem docházela každý den do Domova seniorů Ledax. V roce 2019 prodělal manžel velmi těžký a život ohrožující akutní zánět slinivky. Lékaři mi řekli, že po čase, až se trochu „zbrchá“, bude nutná operace žlučníku, protože další záchvat by nepřežil. V únoru 2020 podstoupil laparoskopickou operaci žlučníku. Ta se ale zkomplikovala a místo plánované délky 20 minut trvala 2 hodiny. Protože ani pak nebylo vše, jak mělo být, musel jít na reoperaci, při níž byl v narkóze 5 hodin a v ohrožení života. Jak mi později vysvětlil jeho neurolog, proto byl jeho zdravotní stav tak špatný. V minulosti prodělaná mozková příhoda a dvě dlouhé narkózy způsobily tyto velké potíže. Nechodil, byl dezorientovaný, zcela závislý na cizí pomoci...

Muselo to být hodně náročné...

Péče o manžela byla náročná fyzicky i psychicky. Pohyboval se pouze s dopomocí druhé osoby

na vozíku. Starost doma o základní hygienu a jídlo byla na mně, pracovníci ostravské Charity a následně pracovnice sociální služby osobní asistence Péče srdcem k nám docházeli, aby manžela vzali ven a měl kontakt s prostředím a s dalšími lidmi. Musela jsem v té době na operaci karpálního tunelu, a tak si dovedete představit, jak těžko jsem zvládala manipulaci s ním, když ruka musela být co nejvíc v klidu. Nejhorší to ale bylo v noci – manžel nemohl spát, byl neklidný a velice často mě budil voláním. Ke konci už jsem byla tak vyčerpaná, že mě jeho hlas nevzbudil a on v telefonu prozvonil uprostřed noci kromě syna i několik dalších lidí. Když jednou už po několikáté spadl z postele, protože odmítal, abych mu ji zabezpečila postranicí, volal o pomoc a sousedé zavolali hasiče. Hasiči vstoupili do bytu, manžela přesunuli do postele a mě informovali, co se stalo... Já se probudila, až když mi stáli nad postelí... Byla jsem psychicky na dně, protože nemoc změnila manželovi také osobnost a někdy byl, opravdu velmi „mírně řečeno“, nedůtklivý. Už jsem to sama dál nemohla zvládnout. Praktická lékařka mi řekla, že musím manžela umístit do domova, jinak mě on přežije.

Poslední měsíce jeho života jste za manželem dojížděla do domova důchodců?

Ano. Když jsme ho tam převezli, slíbila jsem mu, že za ním budu denně chodit, dokud se jeho stav nezlepší. To jsem ale tušila, že

► *Jedna z prvních fotografií, kterou mi paní Pavla poslala během svého letošního pobytu v Léčebném domě Dr. Storch II. Nazvala ji „Nostalgie“ a k jejímu vzniku mi napsala: „Tehle strom jsem vyfotila při druhé procházce cestou k chatě Jurášek. Těsně před cílem jsem to ale musela vzdát, protože se udělala bílá tma a já jsem se obávala, aby mě neporazilo auto. Ten nádherný strom je kousíček pod Juráškem. Až bude stabilnější počasí, půjdu stejnou trasu, musím dojít až k chatě. Ještě nikdy nás tam kroky nedovedly.“*
V Kunčicích pod Ondřejníkem 9. 2. 2026.

takové zlepšení asi nepřijde, spíš jsem ho tím chtěla uklidnit. Slovo jsem ale dodržela, léčebna byla jen několik stanic tramvají od našeho bydliště a já jsem za ním denně dojížděla. Pečovala jsem o něj i tam, však víte, jak málo personálu tato zařízení mají. Mohla jsem ho s pomocí zaměstnanců domova přesunout na vozík, obléknout a brát ven na procházky, protože na rozdíl od našeho domu bylo vše bezbariérové, včetně chodníků kolem domova důchodců. Bývala jsem tam zpravidla od 14 do 17 hodin, někdy i déle. Manžel zemřel v nemocnici, kam ho den předtím z domova důchodců převezli. To bylo v červnu 2022.

A Vám začal „nový“ život?

Víte sama, jak je to těžké. Hned stojíte před administrativními úkony, které nejdou odložit. To je psychicky hodně náročné. První rok po smrti manžela prožíváte všechno poprvé jinak. Výročí, vzpomínky na různé události. Nemáte sice na sobě břemeno péče, ale je vám smutno. Mě občas přepadaly myšlenky, zda jsem něco neměla udělat jinak a třeba lépe. Je to směsice pocitů, na jedné straně cítíte úlevu, na druhé smutek

s otázkami „Jak budu dál žít, jak si život uspořádám?“. Mně trvalo asi 2 roky, než jsem se dala zdravotně dohromady. Už teď nejsem vázaná doma, a tak se snažím žít. Zpočátku jsem se cítila provinile (ten pocit mám někdy i nyní), říkala jsem si, že je nevhodné, nepatřičné, že já si „užívám života“ a nesmutním, když manžel už není. Ale život jde dál a já na něj stále myslím, vždyť jsme spolu byli víc než 50 let. Tak ráda bych s ním sdílela vše, co nyní zažívám. Radosti i bolesti... Moc mi chybí.

Co Vám život naplňuje? Jsou to radostnější činnosti?

To ano. Máme silné rodinné vazby. Mám dva syny, jeden žije v Ostravě, s ním a s jeho rodinou se vídám často. A už mohu jezdit ke druhému synovi do Teplic v Čechách, k přátelům do Prahy, chodím za kulturou, do kurzů. V tom po přerušení pokračuji a chodím na dvě U3V (univerzity třetího věku). Na VŠB je to VU3V, to je virtuální univerzita třetího věku, kdy se přednášky promítají bez přítomnosti lektora. Tam mám za sebou již mnoho zajímavých semestrů. Navštěvuji také U3V na OU, také tam chodím několik





Čtyři sestřenice pěkně pohromadě v Čeladné. Zleva Majka, Lilka Jankulovská (pacientka v téže době), Pavla Olšerová a Lída. Léčebný dům Dr. Storch II 26. 2. 2026.

let. Nedávno jsem se odhodlala a přešla jsem z přednáškového kurzu do kurzu „praktických výtvarných činností zaměřených na kresbu“. To mi totiž nikdy vůbec nešlo, a tak je mou hlavní motivací vědecké zjištění, že když se člověk učí něčemu novému, vytvářejí se v mozku nová propojení neuronů. Spoléhám na to, protože rozhodně nepatřím k nejšikovnějším účastníkům, i když pochválit se musím, to ano. (úsměv) Chodím také do kurzu práce s fotografií, moc ráda a často a vše fotím. Pravidelně zpracovávám pro syny fotoknihy s našimi společnými zážitky a musím mít všechno „tipťop“.

Musela jsem bohužel vzdát jógu, záda a klouby mě bolí natolik, že jsem měla problémy s častými sedy a lehy. Chůze mi vyhovuje, a tak se více věnuji chození s trekingovými holemi. Tady chodím ob den a snažím se ujít kolem čtyř kilometrů.

Stále pozoruji oblohu. Z našeho bytu mám krásnou vyhlídku na západy slunce. Obloha má spoustu barevných odstínů, je

to překrásné. Dívám se také na hvězdy, měsíc, padající meteority a úžasné jsou při bouřce blesky... Už jsem jich i několik vyfotila.

Mám velké přání, to se mi ale zřejmě nesplní. Chtěla bych vidět polární záři.

Předpokládám, že na manžela vzpomínáte a že určité „prázdné místo“ po něm zůstává, protože jste prožili život společně. Vzpomínky si ale do jisté míry můžeme vybrat a připomínat si spíš radostné chvíle. Máte nějakou vzpomínku, nad kterou se spolehlivě usmějete?

Pěkných vzpomínek mám spoustu. Projeli jsme hodně zemí, mnohé z nich byly krásné exotické destinace. Nejvíce nás v roce 2011 uchvátila Čína. Ohromilo nás, jak je tam vše velké, obrovské. Připadalo nám neskutečné, že jsme stanuli na Velké čínské zdi. V rámci tohoto poznávacího zájezdu jsme navštívili i Tibet. Nezapomenutelné. O tom, kam pojedeme, jsme rozhodovali střídavě. Manžel volil

místa, která byla inspirací pro jeho články a knihy. Já jsem toužila vidět zcela odlišné země. Jinou architekturu, lidi i flóru. Proto jsem si přála vidět Maroko, Egypt, Thajsko. Čína byla naším posledním společným přáním, věděli jsme, že už máme věk a nebudeme zvládat tak daleké cesty.

Neoplývali jsme příliš finančními prostředky. Museli jsme na cestování hodně šetřit. Vše vlastně začalo v roce 1977, když byla na Soláni u malíře Karla Hofmana na návštěvě Italka Egle Conti. Ona měla v Boloni galerii a chtěla v ní uspořádat výstavu jeho obrazů. Egle byla krásná žena a pan Hofman ji portrétoval. Požádal manžela, aby se k nim připojil, a on pak Egle při jejím návratu doprovodil na vlak v Ostravě. Cestou na nádraží se u nás chvíli zastavili a Egle nás pozvala na svou chystanou svatbu. Když zakrátko oznámení s pozváním přišlo, jeli jsme.

Přišlo mi hrozné, že všechny naše nevelké úspory utratíme během krátké doby za pobyt v Itálii. Část peněz nám půjčil i můj tatínek. To jsme cestu a ostatní náklady pořídili velmi levně. Jeli jsme vlakem a bydleli v Boloni u Egle v galerii. Odtud jsme vždy na několik dnů vyjžděli do Říma, Benátek, Florencie. Zažili jsme italskou svatbu, pobyt na chatě rodičů nevěsty. Poznali jsme tak blíž život Italů, jejich vzájemnou komunikaci, krásný vztah k dětem, stolování. Prostě běžný život. Já jsem v Benátkách prvně viděla moře a okusila jeho slanou vodu...

Po návratu jsme oba s manželem věděli, že nechceme auto, chatu ani jiné cennosti. Že chceme cestovat. Vždy jsme nějaký čas šetřili a pak jsme jeli poznávat svět. Samozřejmě jsem vždy nejela s ním, měli jsme dvě děti, nemohla jsem a ani jsem nechtěla je často opouštět. Všem ale mohu jen doporučit: cestujte, poznávejte. Je to obohacující a krásné.

Jak se Váš manžel seznámil s malířem Karlem Hofmanem? Zajímá mě to i proto, že jsem se dvakrát setkala s jeho dcerou, malířkou

Marcelou Vajceovou Hofmanovou. Poprvé to bylo, když u nás v rehabilitačním centru pobývala jako pacientka, a podruhé na Soláni v jejím Valašském ateliéru u Hofmanů. (Rozhovor s ní potom vyšel ve Fontáně 4/2011.)

Manžel se narodil v Hovězí a jako novinář se věnoval také „svému“ Valašsku. V určitém pracovním období se zaměřoval na kulturu a Valašsko pro něj bylo studnicí umělců a nevyčerpatelným zdrojem inspirace. Namátkou vzpomenu na folklorní zpěvačku Jarmilu Šulákovou, malíře Ilju Hartingera, zvonáře Josefa Tkadlece, řezbáře Michala Žitníka, na malířky kraslic a vyšivačky zuberské výšivky. Znal se i se spoustou dalších... Tak se také seznámil s Karlem Hofmanem a postupem času se z nich stali přátelé. Přátelé byli také s moravským naivním malířem Liborem Vojkůvkou.

Na různých akcích čeladenských fotbalistů, zejména když jde o charitativní sbírky, je často vidět Váš synovec Marek Jankulovský, bývalý známý český fotbalový obránce – reprezentant. S jeho maminkou jste se dokonce sešla u nás v centru na rehabilitaci. Jak k tomu došlo?

S Markovou maminkou Lilkou jsme nejen sestřenice, ale vzájemně jsme si svědčily na svatbách. A představte si, že když byla v lednu v nemocnici a já jí během návštěvy řekla, že jedu k vám, ona se po propuštění zařadila mezi pacienty na Storchu II stejně jako já. Jsme tu tedy ve stejném termínu. A ještě k tomu za námi přijely na návštěvu další dvě moje sestřenice. Ty jsou zase z maminičky strany, sestry Majka a Lída. Všechny čtyři jsme vyrůstaly v jedné vesnici. Je to úžasná, krásná náhoda a velice milé setkání.

Tak to jste pro nás vlastně pracovala jako „reklamní agent“. Blíží se konec Vašeho pobytu, a tak přišel čas na obligátní otázku: Jak jste spokojená s rehabilitací?

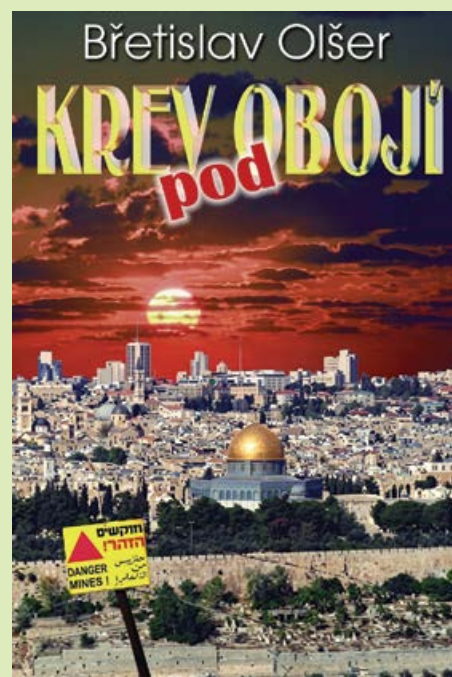
Beskydy jsou moje srdeční záležitost. Absolvovat rehabilitaci obklopená horami v kouzelném prostředí Čeladné, to vše léčbu umocňuje. Jsem tady nadmíru spokojená, procedury mi vyhovují, jsem sama na pokoji, mám tedy volnost, strava je skvělá a personál také. Moc si vážím toho, že tu jsem, a naplno si vychutnávám každický den pobytu. Velké poděkování za péči patří všem, kteří se o mě různými způsoby starali. Za těch mnoho let, kdy to tu znám, můžu srovnávat, a tak máte můj obdiv za všechny ty změny k lepšímu, které pozoruji. ■

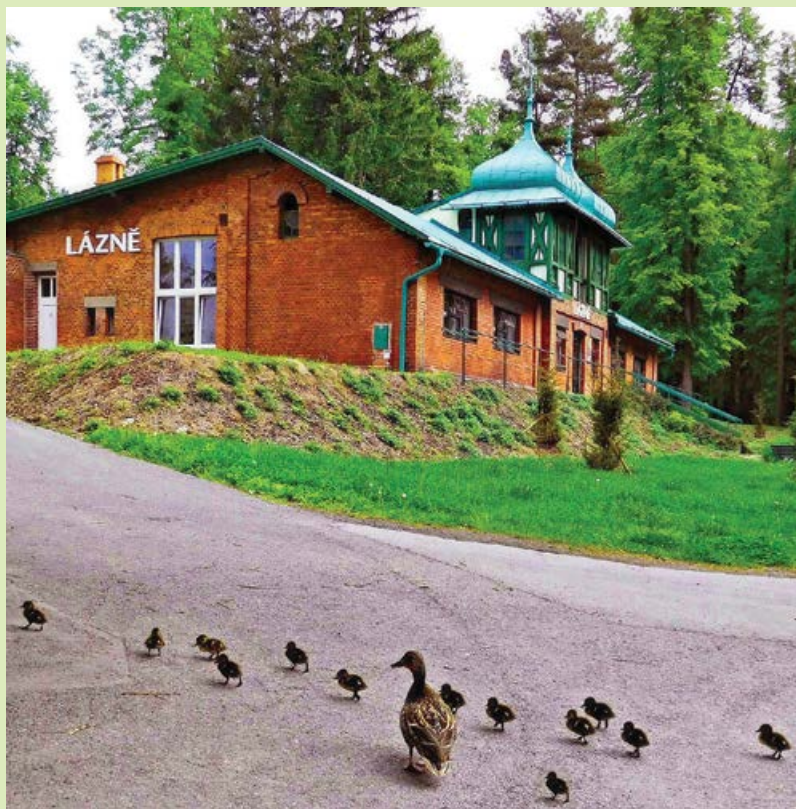
*S poděkováním za ochotu a otevřenost při sdílení smutných i radostných životních prožitků
Andrea Anderle Adamová*

Fotografování je dlouholetým koníčkem paní Pavly, a tak máme v archivu mnoho jejích snímků. (následující strana) ►►

Břetislav Olšer (1947, Hovězí – 2022, Ostrava), novinář, spisovatel, scenárista, fotoreportér a nezávislý publicista. V letech 1976 až 1997 pracoval jako novinář v Ostravském večerníku, v ČTK a v dalších periodikách v Ostravě. Následně se stal nezávislým publicistou, spisovatelem, scenáristou a fotoreportérem. Psal prózu i poezii. Jako novinář hodně cestoval a reportáže doplňoval vlastními fotografiemi.

Napsal řadu publicistických scénářů pro televizi i rozhlas. Za knihu z valašského prostředí *Koně pro Františka Holčáka aneb (Ne)čas mezi taxisy* (2000) získal v roce 2001 Cenu E. E. Kische za výjimečné dílo literatury faktu. Čestné uznání ceny E. E. Kische získal o rok později za knihu *Krev na meči džihádu*. Z Valašska jsou také jeho dva televizní filmy *Aby dřevo promluvílo* o karlovickém řezbáři Michalu Žitníkovi a *Zvonení pro zítřek* o zvonáři Josefu Tkadlecovi z Halenkova. Kritiky velmi oceňovaným románem je jeho dílo o současném Izraeli *Krev pod obojí* (2003).





Nahoře: Pro kachní mámu není lehké dopočítat se 13 mláďat a dostat je bezpečně do Jezírka přání vedle budovy Lázní (květen 2018).

Vpravo: I takový byl únor 2026 v areálu RC Čeladná.

Dole: Tato fotografie vznikla v červnu 2016 a zachycuje krásný výhled z okna jednoho z pokojů v LD Dr. May. Fota: Pavla Olšerová

Co když to nastane?

Andrea Anderle Adamová

Péče o nemocného partnera nebo o jinou blízkou osobu je vždy velmi náročná bez ohledu na individuální situaci. A je tomu tak zvláště v případě, kdy je zřejmé, že dotyčný se neuzdraví, ale jeho stav se bude zhoršovat a on bude potřebovat stále větší pomoc druhé osoby. Ne vždy je proveditelné, aby odcházející zůstal v domácím prostředí, i když podle průzkumů si většina lidí přeje zemřít doma. Kdo nám může pomoci v případě, že jsme my tou pečující osobou?



První nasměrování, kam se obrátit o pomoc, byste měli dostat od ošetřujícího praktického lékaře, u kterého je váš blízký – pacient registrovaný. Pomoci mohou sociální pracovníci v nemocnicích nebo poradenské služby, které radí s otázkami od úprav domácnosti po přehled sociálních dávek. Zdarma poskytují poradenství sociální odbory obcí s rozšířenou působností. Pomoci může také portál Opy Diakonie.

Paní Pavla v rozhovoru na předchozích stranách uvedla, že zvolila mimo jiné pomoc pracovníků Charity České republiky. Tato dobročinná

organizace je největší a pravděpodobně nejznámější nestátní poskytovatel sociálních a zdravotních služeb. Po celém území republiky má hustou síť místních Charit, které mezi sebou mají rozdělená území, na nichž působí. Na webových stránkách www.charita.cz lze snadno najít pobočku, která má na starosti terénní pečovatelskou službu v místě, kde žijete. Podle stavu a potřeb pacienta i pečující osoby lze domluvit poskytování konkrétních služeb, je ale třeba počítat s tím, že péče nezačne hned, protože pracovníci Charity jsou průběžně hodně vytížení. Podobně fungují pracovníci agentur domácí ošetrovatelské péče, které jsou rovněž regionální.

I Kolik to bude stát?

Za otázku, kolik bude péče stát, se pečující nemusí stydět a je dobré si ji položit hned na začátku. Například na webových stránkách každé Charity je k dispozici ceník jednotlivých poskytovaných služeb. Možná budete překvapeni, že se nejedná o nijak vysoké částky. Zcela jistě vás ale kontaktní pracovník upozorní, že váš blízký – pacient může na úřadu práce žádat o příspěvek na péči. (To platí v každém případě, i když služeb Charity pro něj nevyužijete.) Určitě vám také doporučí, abyste to udělali co nejdříve, protože posouzení žádosti může trvat až

tři měsíce. Brzy zjistíte, že finanční nároky na péči o pacienta, který ztrácí soběstačnost, se zvyšují úměrně s tím, jak se míra jeho závislosti na péči druhé osoby zvětšuje. A to se může někdy dít velmi rychle v řádu dnů, ba i hodin. Jedná se nejen o nákup různých hygienických pomůcek, ale také například o nutnost pronajmout polohovací lůžko, toaletní židli či uhradit doplatek za chodítko.

I Příspěvek na péči

Nárok na příspěvek na péči mají lidé, kteří kvůli zhoršenému zdravotnímu stavu potřebují péči a pomoc dalšího člověka při zvládání základních životních potřeb. Pokud úřad práce nárok na příspěvek uzná, obecně platí, že peníze dostane žadatel zpětně k datu podání žádosti. Příspěvek se poskytuje dospělým podle stupně jejich závislosti na péči druhé osoby, která má čtyři stupně: lehká, středně těžká, těžká a úplná závislost. Výše příspěvku se pro dospělé pohybuje od měsíční částky 1 300 Kč v prvním stupni po 23 000 – 27 000 Kč ve čtvrtém stupni (podle toho, zda je pacient v pobytovém zařízení, nebo v domácí péči). V žádosti se vyplňuje, kdo péči bude poskytovat. Může to být osoba blízká (rodič, manžel/ka, sourozenec), asistent sociální péče, poskytovatel sociálních služeb (domov seniorů,



pečovatelská služba) anebo speciální zdravotnické zařízení lůžkového typu.

Žádost se může podat osobně nebo elektronicky a sociální pracovník úřadu poté prověří, které ze základních životních potřeb žadatel sám nezvládá. Návštěva se uskuteční buď u něj doma, nebo v zařízení, ve kterém žadatel žije. Prověřuje se celkem 10 oblastí: mobilita, orientace, komunikace, stravování, oblékání a obouvání, tělesná hygiena, výkon fyziologické potřeby, péče o zdraví, osobní aktivity a péče o domácnost. Výsledky šetření posílá úřad práce spolu se zdravotní dokumentací žadatele do Institutu posuzování zdravotního stavu. Posudkový lékař dokumenty vyhodnotí a vydá posudek. Ten institut odešle zpět na úřad práce, který konečné rozhodnutí sdělí písemně žadateli. Je tedy zřejmé, že jde o mnoho navazujících administrativních úkonů a je třeba počítat s časovou prodlevou v řádu minimálně několika týdnů.

Jak fungují hospice?

Pokud dáváte přednost tomu, aby pacient zůstal doma (a je

to proveditelné), je možné obrátit se s prosbou o pomoc na domácí (tzv. mobilní) hospic. Jeho pracovníci a pracovníce poskytují pacientovi zdravotní péči u něj doma, jsou s pečujícím v kontaktu 7 dní v týdnu a na telefonu 24 hodin denně. Zajišťují tak zvanou paliativní péči, což je aktivní a komplexní péče poskytovaná pacientům, kteří trpí nevyléčitelnou chorobou v pokročilém nebo konečném stadiu. Jejím cílem je zmírnit bolest a další tělesné nebo duševní strádání, zachovat důstojnost pacienta a poskytnout podporu jeho blízkým. Hospice mají své smluvní lékaře, kteří při první návštěvě posoudí zdravotní stav, poté za pacientem denně dojíždí zdravotní sestra. Také mobilních hospiců působí v republice více, ten nejbližší lze najít podle místa bydliště na stránce www.mobilnihospice.cz. V našem regionu jsou to například Strom života, Cesta domů a Ondrášek, který se více specializuje na dětské pacienty. Pomoc lze najít i v lůžkovém hospici (někdy se pro odlišení můžete setkat s názvem „kamenný“). To je lůžkové zařízení, které se specializuje na pomoc pacientům na konci života. Pacient

NEFORMÁLNĚ PEČUJÍCÍ jsou osoby, které se dlouhodobě starají o své blízké (partnera, rodiče, děti). Tito lidé poskytují péči a podporu někomu, kdo potřebuje dlouhodobou pomoc v důsledku nemoci, postižení, stárnutí nebo jiných znevýhodnění. Činí tak bez formálního vzdělání či profesionálního zaškolení v oblasti péče v domácím prostředí. Obvykle se jedná o rodinné příslušníky a blízké...

Podle dat CETA pro projekt Neviditelní pravidelnou a dlouhodobou péči svým blízkým poskytuje přibližně 800 tisíc lidí. K podobným číslům došli analytici Ministerstva práce a sociálních věcí (MPSV) – s péčí v rozsahu minimálně 20 hodin týdně má v posledních pěti letech zkušenosti každý pátý plnoletý Čech. Odborníci se navíc shodují na tom, že situace bude kvůli stárnutí populace brzy ještě napjatější. Zdeňka Marešová z charitativní organizace Diakonie Českobratrské církve evangelické shrnuje: „Tlak na rodiny roste a bude se zvětšovat. Pečujících doma přibývá. Otázka je, jestli chtějí, nebo jestli je k tomu systém nutí – kapacity terénních, pobytových i odlehčovacích služeb nejsou dostatečné a s demografickým vývojem ani nebudou.“ (Z www.seznamzpravy.cz/clanek/domaci-zivot-v-cesku; 25. 3. 2026.)

je tam ubytovaný a je o něj postaráno odborným personálem po zdravotní i ošetrovatelské stránce. Pečující příbuzný s ním může sdílet pokoj nebo za ním docházet. Nejbližší Čeladné poskytuje takovou pomoc hospic ve Frýdku-Místku (www.hopsicfm.cz).

Léčebny dlouhodobě nemocných (LDN)

Asi historicky nejznámější jsou léčebny dlouhodobě nemocných, které svou činností většinou navazují na nemocniční péči. Péče v LDN se zaměřuje na ošetřování a doléčování pacientů, jejichž zdravotní stav již nutně nevyžaduje lékařskou péči, stále ale vyžaduje péči ošetrovatelskou. LDN, nebo

nověji též oddělení následné péče (zkratka ONP) bývají často i součástí nemocnic. Jejich seznam mají na svých stránkách zdravotní pojišťovny, například VZP jich uvádí 157, z toho 17 je v Moravskoslezském kraji.

I Když se nechcete ptát

Mnoho užitečných informací je uvedeno na portále www.umirani.cz. To je informační, poradenský a diskusní web provozovaný hospicem Cesta domů. Jeho smyslem je sdílet zkušenosti zdravotníků, sociálních pracovníků, psychoterapeutů a duchovních s dalšími lidmi v celé republice, kteří se dostali do nelehké životní situace – jsou vážně nemocní, pečují o umírajícího nebo jim zemřel někdo blízký. Zde si můžete v klidu vyhledat informace, které v danou chvíli potřebujete, a výhodou je, že se k nim můžete opakovaně vracet. To je mnohdy v psychicky náročných situacích snazší než se někoho přímo zeptat, protože v rozrušení můžete podstatné informace přeslechnout. Rady na této stránce se týkají témat léčby bolesti, dříve vysloveného přání, truchlení a dalších často kladených dotazů.

I Žijete v Čeladné a potřebujete základní orientaci?

Ve dvanácti obcích našeho regionu včetně Čeladné působí od loňského roku terénní sociální pracovnice Bc. Katrin Nováková (+420 604 766 806; novakova@masfb.cz), jejíž pozici zřídila Místní akční skupina Frýdlantsko-Beskydy. Její zkušenosti, rady a podpora vám mohou být užitečné při orientaci v tom, jaké možnosti právě ve vaší konkrétní situaci máte. Sociální pracovnice vám pomůže při zajištění péče o seniора, nemocného nebo člověka se zdravotním postižením, se žádostí o dávky sociální podpory a také vás navede na dostupné sociální služby na území našeho regionu.

I O vás jde také

Když máte plnou hlavu starostí, jak zajistit péči o vašeho blízkého,

jde o psychicky velmi náročné a často také fyzicky vyčerpávající období. Skoro jako nepatřičná se zdá rada, abyste mysleli též na sebe. Ale ona nepatřičná není, právě naopak.

K tomu, abyste mohli pečovat o někoho druhého, musíte vy sami být v takovém stavu, abyste všechno zvládli. Nikdy nevíte, jak dlouho bude vaše péče trvat, a to ani v případě, když se odhad délky dožití vašeho blízkého dozvíte od lékaře. Nemusí to tak být. Mít strach, že péči nezvládnete, je docela přirozené. Hodně z těch, kteří se rozhodli pečovat o svého partnera nebo rodiče až do jeho

smrti, vám potvrdí, že tento strach je přepadal také. Jejich zkušenost je ale taková, že tento strach byl daleko větší než skutečnost, kterou přinesla budoucnost. A když se dostali do situace, které se obávali, našli způsob, aby udělali vše, co bylo třeba. Prošli náročným životním obdobím a mohou na něj vzpomínat s dobrým pocitem, že neselhali a svůj vztah „potvrdili prakticky“ svou pomocí.

Nakonec jsou to vztahy, kvůli kterým jsme zde a jimiž nám naši blízcí nastavují zrcadlo poznání sama sebe. Proto v tom nikdy nejsme sami... ■

MA: Frýdlantsko Beskydy
Společně tvoříme region

Potřebujete podporu, radu nebo pomoc?

Nejste na to sami! Přijedeme k vám domů!

Orientace v sociálním systému (dávky, úřady), řešení rodinných a finančních obtíží, podpora v náročných situacích, navázání na sociální služby a další odborníky. Platí pro obce: Baška, Bílá, Čeladná, Janovice, Kunčice p. O., Lhotka, Malenovice, Metylovice, Ostravice, Pržno, Pstruží, Staré Hamry.

Více informací:
Bc. Katrin Nováková
Terénní sociální pracovnice:
+420 604 766 806
novakova@masfb.cz

Spolufinancováno Evropskou unií **masfb.cz**

Pavel Rampír:

Přistání na Měsíci v roce 1969 pro mě bylo fascinující

Andrea Anderle Adamová

Čas od času využiji domácího prostředí LD Polárka, abych zde absolvovala ambulantní procedury předepsané ortopedem na operované koleno. A tak jsem při střídání na lůžku elektroléčby nedávno narazila na milou kolegyni a bývalou hlavní sestru Věrku Machálkovou a tamtéž jsem o pár dní později přímo vrazila do pana Pavla Rampíra (1955). Věrku tímto pozdravuji na Vsetínsko! S panem Rampírem jsme pak na chodbě ještě prohodili pár slov o našich oblíbených sportech a z nich vyplývajících následků. Ale to, že jeho velkým koníčkem je kreslení, mi prozradila až naše „společná“ fyzioterapeutka, která náš hovor zaslechla. Nešlo to jinak, musela jsem ho poprosit o ukázkou jeho prací a tím také o rozhovor. Trochu se zdráhal, jestli jeho umění a vyprávění čtenáře Fontány zaujme. Já věřím, že ano, stejně jako mě.*



Když vypráví o letadlech, je Pavel Rampír ve svém živlu. Vedle sebe má plátno se zobrazením letounu B-17 Fortress.

Pane Rampíre, děkuji Vám za to, že jste souhlasil s naším rozhovorem. Než se zeptám na Vaše umění kresby (z přiložených fotografií to nelze nazvat jinak), prozradíte něco z Vaší osobní historie?

Jsem původně Ostravák, ale již přes dvacet let žiji pod Beskydami. Nejdříve ve Frenštátě, potom v Trojanovicích. Od dětství jsem cítil, že musím kreslit, a to mně vydrželo dodnes. Ne vždy byla má životní linie přímá – miloval jsem techniku a obzvláště letadla.

A tak jsem vystudoval Vojenské gymnázium v Opavě. Tam jsem mimo jiné podstoupil dva kurzy výsadkáře. Ale přišla léta po roce 1968, po okupaci Československa, a moje názory na službu se změnily. Byl jsem vyloučen ze studia na vojenské vysoké škole. Život se mi změnil, k letectví jsem se vrátil až po roce 1990.

Dnes mi již zbylo jen kreslení letadel, která považuji za nejkrásnější technické výtvary. Zaměřuji se hlavně na WWII (World War II – angl. druhá světová válka), tedy na

dobu, kdy boj mezi zlem a pravdou byl nejzřejmější. Snad má tvorba přibližuje lidem ty roky heroických chvil, kdy šlo o všechno. Ale ať to není tak patetické, prostě letadla se mi líbí. (usmívá se)

Zabýváte se též modelářstvím?

Modelů letadel jsem také pár sestavil, ale pro mě je hlavní zálibou kreslení. I tady na rehabilitaci nevydržím a kreslím denně.

A co Vás přivedlo na rehabilitaci do Čeladné?

Spadl jsem na skialpech při sjíždění z Pusteven po Knížecí cestě. U cesty v jednom místě vyvěrá pramen, ale je to za jednou ze zatáček, a tak nebylo vidět, že tekoucí voda spláchla z cesty sníh... Při pádu jsem si zlomil stehenní kost.

Au, to muselo bolet... Doufám, že rehabilitace Vám pomůže a že kost dobře sroste. Přejdeme tedy raději k Vašemu kreslení. Ústředním tématem Vašich kreseb jsou, jak říkáte, vojenská letadla a technika z druhé světové války...



Nahoře: První seskok padákem v roce 1971. Pavel Rampír první zprava

Dole: Poslední seskok v roce 2020

Rozhovor při západu slunce

... Těmi třemi symbolickými tečkami skončila první část našeho rozhovoru, protože více jsme již v době rehabilitačního pobytu pana Pavla na Polárce nestihli. K pokračování v něm jsem dostala laskavé pozvání do Trojanovic, kde v chatě na kraji lesa žije se svou manželkou Klárou. Z verandy mají výhled na západ směrem k Velkému Javorníku a ve slunečních paprscích zapadajícího slunce hovor plynul tak lehce, že se mi ani nechtělo skončit. Tady jsou odpovědi na další otázky:

Zajímají Vás kromě vojenských letadel nějaké další náměty?

Fascinující pro mě bylo přistání Apollo 11* na Měsíci v roce 1969. Jako čtrnáctiletý kluk jsem to hodně prožíval a i potom jsem se k tomu neustále vracel. Ve tvorbě ani ne, protože tehdy o tom nějaké časopisy a předlohy víceméně nebyly, ale prostě vždycky jsem se k tomu ve smyslu historie vrátil, když bylo nějaké výročí nebo když bohužel zemřel některý z těch astronautů.

* Poznámka: Mise Apollo 11 byla první pilotovaná výprava, která úspěšně dopravila lidi na povrch Měsíce. Tvořily ji dvě hlavní části:

velitelský modul Columbia – v něm zůstal na oběžné dráze Měsíce astronaut Michael Collins. Lunární modul Eagle – v něm přistáli Neil Armstrong a Buzz Aldrin 20. července 1969 v oblasti Mare Tranquillitatis (Moře klidu).

Jak jste se tedy dostal ke kreslení letadel?

Ke kreslení letecké techniky jsem se dostal vlastně náhodou. Šel jsem kolem trafiky, nevím, který rok to byl, asi devadesát tři. V té době jsem bydlel v Ostravě-Porubě. Uviděl jsem do té doby pro mě neznámý časopis o letadlech, a tak jsem si ho koupil. Docela se mi to líbilo a zjistil jsem, že ten časopis vydávají kluci z Poruby. Ale stále ještě se nic nedělo. Ale když jsem si koupil třetí číslo, bylo tam, že hledají spolupracovníka. Zašel jsem tam, ale oni hledali administrativní sílu, protože tvořili obsah časopisu, ale potřebovali někoho, kdo by to dával dohromady a řešil jiné otázky než letecké, třeba kde se to bude tisknout nebo za kým pojedeme. To jsem dělat nemohl, za prvé to neumím a za druhé by mě to ani nebavilo. Ale řekl jsem jim, že kreslím. A oni mi hned strčili do ruky článek, abych k němu udělal ilustraci, že si mě vyzkouší.

Jak to dopadlo?

Já jsem tedy opravdu po dvou desítkách let, kdy jsem se nezajímal ani o letectví, ani o kreslení, něco spáchal. Nebyla to žádná sláva. Z dnešního pohledu to bylo strašné, ale nějak to zabralo.

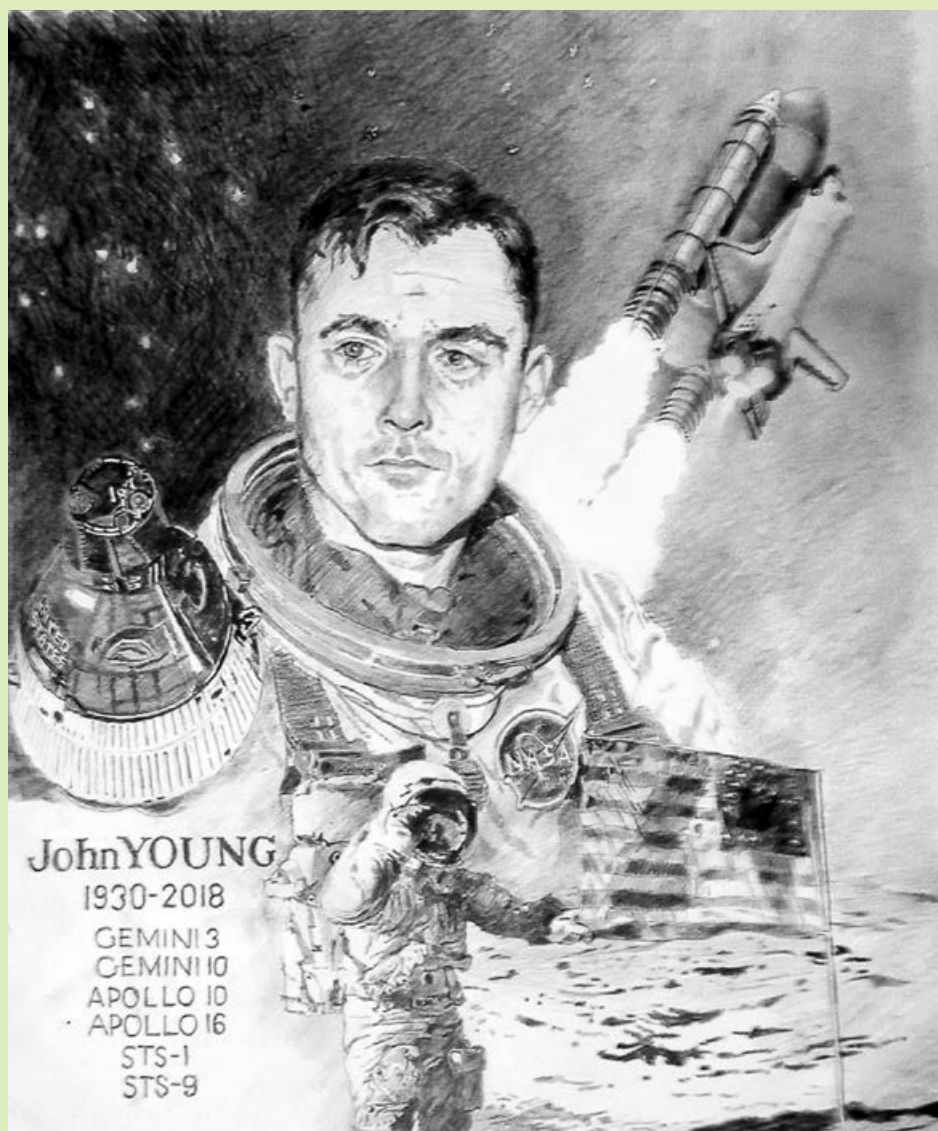
A tak jsem pro ně jako svého koníčka dělal ilustrace k těm článkům. Tím pádem mě to vlastně dovedlo k tomu, abych se zlepšoval, protože pokud bych se nezlepšoval, tak to za nic nestojí.

Když to z dnešního pohledu hodnotím, přínosem pro mě bylo to, že oni po mně ty ilustrace chtěli a zadali mi, jak mají vypadat. Přečetl jsem si ty články, a tak jsem se do toho začal dostávat znova – po dvaceti letech. Po deseti letech práce pro ten časopis, kterou – znova opakuji – jsem dělal jako koníčka zadarmo, jsem se sám sebe ptal, co vlastně budu v životě dělat dál. Taky už mi naskakovaly roky...

V těch letech jste ale dělal nějakou jinou práci?

Ano, prováděl jsem různé výškové práce. V té zemi, kde jsem žil, jsem prošel i výcvikem v horách, pohybu v horském terénu a v technice lezení. Tak jsem se tím tady po návratu živil.





„JOHN YOUNG: NASA označila Johna Younga za svého nejzkušenějšího astronauta. Rodák z kalifornského San Franciska se jako jediný zúčastnil šesti vesmírných letů. Byl členem posádky Gemini 3, první pilotované mise programu Gemini. Při misi Apollo 10 se společně s Thomasem Staffordem a Eugenem Cernanem stal druhým návštěvníkem Měsíce. Během mise Apollo 16 vkročil jako devátý člověk na měsíční povrch. V roce 1981 byl s Robertem Crippenem součástí posádky raketoplánu Columbia, při jeho historicky první misi. Celkem strávil ve vesmíru 34 dní. Do důchodu odešel v roce 2014, aby se věnoval problémům ekologie a energetiky.“ (Poznámka: Tuto kresbu vytvořil Pavel Rampír během svého pobytu v léčebném domě Polárka. Po návratu domů ji 22. března 2026 zveřejnil na svém facebooku s komentářem, který je zde uveden.)

Astronautika Vás tedy také zajímá? Už jste se zmínil o letech do vesmíru...

To, o čem mluvíme – letectví a astronautika –, je vlastně jedna věc. Myslím to tak, že při letech do vesmíru jde o podobné technické řešení, ale na vyšší úrovni. Jde vlastně o přestup z letadel, která létají tady ve vzduchu, do něčeho, co se vlastně nedá vysloveně nazvat letadlem a co už neletí ve vzduchu, ale ve vesmíru. To mě docela zajímalo a četl jsem si o tom. Ale necítil jsem potřebu

to kreslit. Astronautika je taková zvláštní kategorie – záměrně používám tenhle výraz – ti, kteří vědí, tak budou vědět proč...

Já jsem celý dospělý život toužil dostat se na Floridu, podívat se na to místo letů. A děti mi to splnily: když jsem měl před pár lety kulaté výročí, koupily mně a mojí ženě Kláře letenky na Floridu. To bylo fakt parádní. To místo mě úplně fascinovalo. Byl jsem rád, že jsem mohl ty věci skutečně vidět na vlastní oči. A dokonce jsme navštívili muzeum, nebo spíše středisko,

které samozřejmě není na místě, odkud se ty stroje vypouštějí do vesmíru. Nebudu říkat raket, protože Space Shuttle jako raketoplán už nebyla raketa, ale vlastně letadlo. Prostě mě to tak oslovilo, že jsem se o tu oblast začal zajímat ještě více. Od té doby jsem udělal několik motivů na téma astronautiky. Protože lidstvo už na Zemi bylo všude a pořád se chce dostat někam dál, přes cestovní kanceláře NASA nebo ROS. No a teď to bude zcela jistě Měsíc.

Nakonec ale nekreslíte jen stroje, je to tak?

Když jsem ležel u vás, v každé zprávě bylo něco o misi Artemis, která obletěla Měsíc. A já jsem si říkal: „Sakra, proč z toho dělají takovou vědu, když úplně to samé se povedlo před šedesáti lety, že?“ A tak jsem udělal první obrázek astronauta Johna Younga. Sice nebyl v té první osádce, která letěla kolem Měsíce, ale byl velice významným astronautem. No a potom jsem nakreslil Jima Lovella a Neila Armstronga. A jestli budu mít dost času, tak bych v tom rád pokračoval stejným principem.

To největší dobrodružství bylo Apollo. Prostě si dali za cíl přistát na Měsíc a dokázali to. Takže se budu věnovat možná ještě těm dalším astronautům.

Ale teď u Artemis říkali ve zprávách, že to bylo poprvé, co se ocitli na té „dark side of the Moon“ (odvrácené straně Měsíce). Že tam nikdo předtím neletěl...

Ne, nejde obletět Měsíc, abyste nebyla na odvrácené straně. Víte, v čem to bylo? První Apollo, která letěla k Měsíci, letěla po takzvané translunární dráze. To je, ať to řeknu jednoduše, fyzikálně astronomicky, prostě daná cesta. Když vypustíte těleso z oběžné dráhy Země nějakým správným a správně načasovaným způsobem, letí tak, že bez zásahu zvenčí obletí Měsíc a vrátí se. Tak to bylo z bezpečnostních důvodů. Apollo

11 bylo první Apollo, které letělo kolem Měsíce. Pak Apollo 12 a nepovedené Apollo 13. Třináctka byla poslední a v tom měla to štěstí, že také letěla na té translunární dráze, i když uvažovali, že by letěla jinak. To bylo velmi šťastné rozhodnutí, protože bez toho by se ti chlapi nevrátili. (Více na str. 32.)

Opakovaně tedy létali nad těmi samými místy Měsíce. Dlouho se chtěli podívat jinam a u Artemis to udělali jinak. Lunární dráhu přidáním rychlosti prodloužili, a tak byli dál od Měsíce než ta Apolla. A když ta loď Artemis byla asi o tři sta kilometrů dál od povrchu, byla ta oblast zatmění Měsíce patrnější. Bylo krásně vidět, jak přecházelo světlo z přivrácené strany na tu odvrácenou.

Nic zázračného oproti Apollu nedokázali. To vám řeknu na rovinu.

Takže Artemis kreslit nebudete?

Asi ne, ale spíš proto, že Apollo 11 v roce 1969 zkrátka považuju za „best of“, prostě nejlepší.

Vzpomínám si, že to bylo ve tři hodiny ráno, když začalo televizní vysílání přímo vlastního přistání na Měsíci. Byť už začala normalizace, ještě nedošla tak daleko, a tak se tomu v československé televizi fakt věnovali. Já jsem se o to všechno zajímal, mám dojem, už z kolíčky. To mi to tak nějak bylo dané. Takže přistání na Měsíci pro mě nebyl úplný zázrak, protože jsem si kupoval jediný letecký časopis, který v té době vycházel, Letectví a kosmonautika. A tam už o tom dávno předtím psali. Mnoha věcem jsem sice nerozuměl, ale každopádně z celé rodiny jsem o tom věděl nejvíc. (usmívá se)

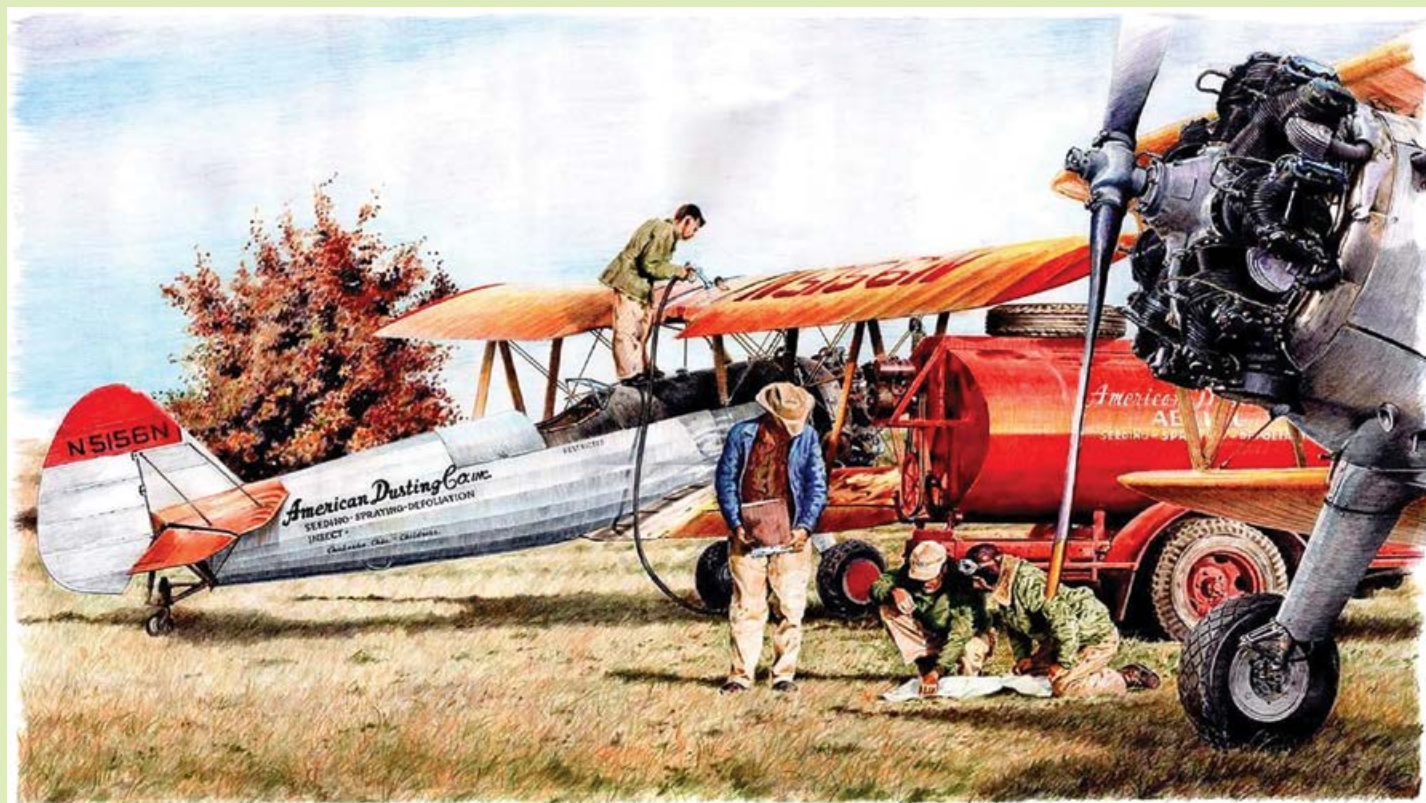
Říkal jste, že v kreslení jste se zdokonaloval. Měl jste nějaký kurz, nebo jste byl opravdu úplně čistý samouk?

Po základní službě, kam jsem přešel z vojenské vysoké školy – to je dobrý postup, že? (usmívá se) –, jsem dumal, co budu dělat. A věděl jsem, že kreslení je to, co mi bylo dáno. A že by byla škoda to

nechat ve mně zemřít. Tak jsem se v Ostravě přihlásil na večerní školu, která byla zaměřená na výtvarničinu, ale ve smyslu praktickém, jako je aranžování a podobné věci. To mi bylo jednadvacet nebo dvadvacet. Jenomže nakonec jsem zjistil, že prostě nejsem schopný ty Leniny a VŘSR dělat. Takže jsem sám od toho odešel. Ne z té školy, tu jsem dodělal, ale od toho principu. Ale řeknu vám, nejdůležitější je talent. Já vím, že mi to bylo dané. A když to máte dané, tak taková ta střední nebo i vysoká škola vám dá tu techniku. Znal jsem lidi, kteří se nikdy nedostali do žádné školy, ale přitom byli vynikající výtvarníci. Ta škola pro mě nebyla zbytečná, ale nebyla důležitá ve smyslu stavebního kamene.

Všimla jsem si, že teď v Tiché na Žuchově u Ďatkových vystavujete jednu kresbu na výstavě PEL MEL – jeden autor, jedno dílo?

Já se s Vaškem znám. A on přiletěl a: „Nemáš něco?“ Já říkám: „Ty jo, to se do toho tvého



Letadlo Stearman bylo původně určeno na základní pilotní výcvik, proto bylo dvojmístné – pro instruktora a žáka. Po konci války byla tato letadla jako cvičná už zastaralá, a armáda je za nízkou cenu prodávala. Stearmany si kupovali farmáři. Zrušili druhé sedadlo a místo něj dali zásobník na hnojiva. Scéna je ze zemědělské oblasti – až natankuje, poletí práškovat (proto je na letadle nápis American Dusting – práškování angl.) Bylo to velmi povedené a oblíbené letadlo a prodalo se jich tisíce. Létají dodnes a i v něm se PR „svezl“ (viz str. 29).



Americký pilot John W. Crump se svým kojotem Jeepem v Evropě během druhé sv. války.

prostředí nehodí, ale tak..." A byl k tomu příběh, takový jednoduchý: Bylo po krachu na burze a krize pokračovala dál. Mladí kluci též chtěli pomoci rodině a hledali si práci. A v té době se v té oblasti velice přemnožili kojoti. A tak se jeden mládenec vypravil k farmáři a řekl, že by pro něj chtěl ty kojoty začít střílet. On říká: „No, mládenče, opravdu jsi přesvědčen?“ „No jasně.“ A farmář vytáhl zpod postele papírovou krabici, kde byla štěňata kojotů. A říká mu: „Můžeš začít.“ A tím skončila jeho kariéra lovce kojotů. Jedno to štěně si vzal domů. A když potom ve čtyřicátém roce narukoval, vzal si ho do Evropy. Takže na tom obrázku je on jako pilot s tím kojotem.

S jakými tužkami pracujete v černobílých kresbách? Používáte nějakou speciální tvrdost? A jak děláte barevné kresby?

V případě černobílých věcí nějaký zásadní problém není, protože je dělám velice detailně. Oproti starým časům používám pentelky, mikrotužky různých velikostí. Aby člověk nemusel třeba na nějaké detaily tu tužku ostřit, tak mám nula trojku, nula pětiku, nula devítku. Samozřejmě že je lepší mít i rozmezí tvrdosti tuh, hodně měkké tuhy se ale v řadě pentelek nedělají. Používám proto i klasické tužky, třeba hodně měkké nebo

naopak hodně tvrdé. A když jde o barvu, používám pastelky.

Tahle technika mi umožňuje zachovat detaily. Hodně lidí preferuje barvu, takže kresba může být i barevná. Ale nekombinuji to. Rozhodnu se podle zákazníka nebo podle zadání z nějakého časopisu. Jenom pro informaci, jedna taková tužka stojí zhruba šedesát korun. Přes to všechno mám ale stejně radši klasickou tužku a černobílou kresbu. Myslím, že mě to lépe charakterizuje.

Vy máte všechny obrázky uložené jako skeny, je to tak?

Ano, všechny mám jako skeny. Jenom některé, které nepovažuji za moc zajímavé, mám vyfocené. Devadesát procent je ve velkém rozlišení skenů a těch deset procent v originále.

Vaše facebooková stránka Pavel Rampir Flying Artworks odhaluje, že máte 2,1 tisíce sledujících. S takovým číslem jsem se u žádného z našich pacientů dosud nesetkala. Tvorba obrazů a prodej tisků letadel a pozemní techniky je tedy Vaší prací i zálibou. Na webu flying-artworks.com máte 127 fotografií kreseb různých typů vojenských letadel. Přiznám se, že je to pro mě něco úplně neznámého.

Proletěl jste se v některém z těch letadel, která kreslíte?

Proletěl jsem se v mnoha letadlech. Ale co je úplně top, to je na kresbě před Vámi. Opravdu nejvíc. Zkusím to trochu vysvětlit pro ty, kteří tomu nerozumějí. Drtivá většina stíhacích letadel, to jsou ta, která vidíte v těch filmech, jak spolu bojují, střílí po sobě a tak podobně, je jednomístných. To znamená, že svést se v takovém stroji je prakticky nemožné.

Ale je několik málo strojů z té doby, kde se to technicky podařilo vyřešit. A ten nejnámější případ je americký stíhací letoun Mustang. Ten měl v pozdější verzi takovou hodně dlouhatánskou kapkovitou kabinu. Vepředu seděl pilot, dole za ním byla ještě další přídatná nádrž, nad tím byla radiostanice a vedle kyslíkové lahve, protože létali ve velkých výškách a museli si kyslík dodávat. Tohle letadlo vyráběli v Severní Americe a oproti mnohým letounům z doby druhé světové války mělo tu výhodu, že bylo velice povedené. A když válka skončila, bylo už samozřejmě zastaralé, protože už přicházely první reaktivní proudové stroje.

Piloti RAF (Royal Air Force – angl. vojenské letectvo britských ozbrojených sil) létali na britských letadlech?

Většinou ano, ale Američané zásadně létali na svých. Až na úplné výjimky. Protože britská výroba nebyla tak výkonná jako ta americká, Britové hodně používali americké stroje, mimo jiné i ty mustangy.

Ale ať to dopovím. Tyhle mustangy se potom po válce nešrotovaly až s takovým nadšením jako jiné stroje. Protože ta letadla byla opravdu povedená, začaly je chudší státy v Jižní Americe, ale dokonce třeba i Švédsko nebo Švýcarsko po druhé světové válce používat jako svoje stíhací letadla. A když už byly mustangy v šedesátých letech opravdu zastaralé, začaly být zajímavé z historického hlediska. Takže ze všech letounů druhé světové války je nejvíc

mustangů. Jednou kdosi dostal nápad vyndat zezadu všechno, co nepotřebují. Dneska je radiostanice velká jak krabíčka od sirek. Kyslíkové láhve nepotřebují, protože nelítají v takových výškách. Nepotřebují přídatnou nádrž, protože nikam daleko nelítají. Tak se najednou uvolnil prostor. Jedna firma si dokonce nechala technicky ošetřit, že implantace druhého sedadla do toho stroje je technicky možná a nic nenarušuje. Takže dneska v mustangu jeho majitel může někoho svézt. No a mně se to podařilo. Mimochodem, stojí to strašně moc peněz. (směje se)

Na to letiště jsem dlouhé roky jezdíval vystavovat. Majitel toho mustanga zpočátku vozil lidi „z branže“. Potřeboval vyzkoušet, co si s těmi lidmi ještě může dovolit, jestli dovnitř vůbec vylezou. Ono má to letadlo totiž strašně náročný výlez. To není dopravák... Když vám to ukážu na fotkách, tak si řeknete, že byste to možná ani sama nezvládla.

Určitě ne. Já bych to určitě ani nechtěla...

Ne, ne, to si pište, že byste chtěla. No a tak jsem se svezl v jednom z mála stíhacích letadel z druhé světové války.

A z jakého letiště to bylo?

Plzeň-Líně. To je to letiště, o kterém se nedávno uvažovalo, že tam Volkswagen nebo nějaká velká firma postaví nějaký průmyslový komplex. Ale pak to díky Bohu padlo. Protože to by byl zločin.

Na tomhle letišti se sešli majitelé těchto historických letadel. Trvalo to dlouho, než se dali dohromady. Je tam asi patnáct letadel, která se nějakým způsobem dají označit za historická. Ať už bojová, to je vlastně jenom ten Mustang, nebo cvičná.

Jak dlouho jste byl ve vzduchu?

Dvacet minut. Ted' nabízejí dvacet minut, půl a tři čtvrtě hodiny.

No a to už snad vyletí mimo republiku, ne?

Tak republika není zas tak malá. Stíhací letouny z té doby

samozřejmě měly na svou dobu velkou rychlost, ale všechno se to pohybovalo do sedmi set kilometrů v hodině. A to je ještě k tomu maximální rychlost. Tou ale nikdo nelítá, protože to je, jako byste jela po dálnici se škodovkou sto třicet. Nic neuvidíte. Ale pak jsem se svezl řadou mnoha jiných letadel, hlavně v „aeroklubáckých“.

V tom muzeu Plzeň-Líně je majitel cvičného letadla, které bylo za druhé světové války nejrozšířenějším cvičným letadlem v Americe, v Kanadě a ve Velké Británii. Protože „Amíci“ byli schopni vyrábět pro všechny, sloužila ta cvičná letadla ve všech těch spojeneckých armádách. Je to biplane, dvojplošník.

A to je zase úplně o něčem jiném oproti tomu mustangu, že? To máte pocit, že jste se vrátila v historii. Pro většinu lidí je dvojplošník něco starého, co už ani nemá létat. Takže jsem letěl vlastně v jednom z nejslavnějších stíhacích strojů druhé světové války. A taky v jednom z nejznámějších cvičných letadel z druhé světové války.



Letiště Plzeň-Líně a ukázka, jak se leze do stíhacího letadla Mustang na sedadlo za pilotem. 20 minut letu a po zadku dolů...



Pavel a Kryštof Rampírovi v den synovy slavnostní vojenské přísahy na Pražském hradě. Museli zajít také k památníku československých letců RAF na Klárově.

Ale zkoušky, že byste sám mohl pilotovat, nemáte?

Ne, ne, já jsem na té vojenské škole mimo paravýcvik začal dělat výcvik na pilota na větroni. Ta doba možná byla v leccm mizerná, ale v tomhle musím říct, že se mi to líbilo: v těch aeroklubech



Fotografie z letiště Plzeň-Líně. Za PR je slavné letadlo Spitfire, na kterém létali naši letci v RAF. Na sobě má americkou uniformu. Na leteckých dnech mívá leteckou nebo výsadkářskou uniformu, kterou dotváří atmosféru svého výstavního a prodejního stánku.

a aeroklubáckých společenstvech totiž byli fakt piloti. To nebyli žádní jenom takoví frajírci, kteří si udělají „piloták“, aby pak mohli létat s boeingem. A tehdy se tvrdě šlapalo na to: větroň, jednomotorové, případně dvoumotorové. Těch ale moc v aeroklubu nebylo. No a já jsem začal dělat tu přípravu na větroň. Skončila mi střední škola a přešel jsem na vojenskou vysokou školu v Martině. Tam byl taky aeroklub, ale v té době už se to se mnou začalo vézt. A když jsem jednou přišel do aeroklubu, přišel za mnou předseda a říká: „Víš, Palo, nám přišel papír shora, ty k nám nemůžeš chodit.“ Takže mi z letectví zůstalo jen to skákání.

Poslal jste mi fotografii z prvního seskoku Vašeho syna. Jde ve Vašich stopách?

Syn je v armádě a byl v Chrudimi u výsadkářů. Tam ale zjistili, že je škoda, aby člověk, který ovládá angličtinu prakticky jako svoji mateřštinu, sebou jen „mlátil o zem“. Výsadkářů je dost, ale takových jako on moc ne. A tak nastupuje do Olomouce k nějaké jednotce, kde tu angličtinu bude potřebovat.

Vojenské tajemství?

Možná to ani není tajemství, ale prostě se o tom nemluví.

A nebezpečný letecký zážitek?

Víte co? Když si představíte, kolik letadel létá, když ještě k tomu připočteme to, co skoro nejsou letadla, to jsou dopraváky, tak to jsou desetitisíce a statisíce vzletů a přistání, které dopadnou dobře. Řekněme si to na rovinu, řidičák udělá každý de***, s prominutím. Ale papíry na letadla, to už přece jenom fakt není legrace. Já mám učebnici pilota, to je takováhle bichle. Tak tam je i počasí, navigace, prostě všechno.

I když je dneska všechno na GPSce, může se to prostě pokazit. A ten člověk by se měl umět dostat z bodu A do bodu B podle mapy. Takže manuální navigace,

tady na koleně máte pod průhledným obalem tu část dráhy letu, tak to je pořad a bude to tak pořad.

To jsem ani nevěděla, že to tak je.

I v gripenu mají normálně mapu na stehně. Protože co pak? Když byste jenom spoléhala na tu „elektromapu“ nebo GPSku a ta by vypadla, najednou je průšvih. Nevím, jestli jste se někdy proletěla nějakým aeroklubáckým letadlem, které letí relativně nízko, kolem těch třicet metrů.

To vůbec nevíte, kde jste.

Ne, ne, takovým jsem neletěla. Já jsem kdysi letěla služebně takovým asi dvanáctimístným z Ruzyně do Piešťan.

L410 předpokládám.

To nevím, ale vím, že jsem si myslela, že nad Prahou to ještě budu poznávat, protože jsem věděla, odkud kam máme letět. Ale vůbec jsem se neorientovala...

Já vám jenom řeknu, třeba když jsem poprvé skákal v Zábřehu, absolutně jsem nevěděl, kde jsem.

Jenom ti vysazovači, technici věděli, jaký fouká vítr a kde nás najdou. Tak nás vyházeli jak pytle s pískem a věděli, že sebou praskneme někde u toho letiště. Klasická letecká navigace je opravdu kumšt. A teď si vezměte takového obchodního pilota. To je název pro člověka, který může vozit lidi. Tenhle člověk, který si dělá zkoušky, tedy pravděpodobně chce být pilotem dopravního nebo jiného letadla. Nemusí to být boeing, může to být i něco menšího. A oni musí zvládat i orientaci podle hvězd. To už je opravdu něco. Dovedete si představit, že jste ve vzduchu? Ale zase na druhou stranu je oproti autu létání velice jednoduché. Když už jste ve vzduchu, letí to samo, nezařazujete, nemusíte dávat přednost zprava zleva. Takže dejme tomu má pilot dost času podle těch hvězd zhruba vědět, kam letí. No ale stejně si to neumím představit.



To já tedy také ne. A mám tu poslední otázku. Vy jste vlastně skončil rehabilitaci u nás už zhruba před měsícem, že? Jak se teď cítíte? Pomohl Vám pobyt?

O tom vůbec nepochybuji. Dokonce si myslím, že kdybych tam byl ještě o týden dva déle, bylo by to ještě lepší. Ale já už jsem tam nechtěl být. Já jsem byl tři týdny u vás v Čeladné a dva

týdny předtím v rehabilitační nemocnici.

Takže jste měl rehabilitaci v nějaké nemocnici?

Ano, v Českém Těšíně a bylo to úplně stejné jako u vás. S jediným rozdílem, že to byla prostě nemocnice. Pět týdnů dohromady trvala rehabilitace a musím říct, že byla opravdu účinná. Já to neumím

posoudit jako laik, ale vidím to doma, kde mám rotoped a ještě veslovací trenažér. Už začínám pomaličku chodit. Ale šel bych zpátky jediné tehdy, kdyby mi někdo řekl: „Ty, jestli tam nepůjdeš, tak uvidíš!“ Nebo kdybych cítil, že se nezlepšuji. Jsem rád, že jsem doma, a mám pocit, že to jde, i když pomalu.

Včera jsem tady ušel sto metrů tam a sto metrů zpátky. Z blbosti tedy, protože jsem si říkal: „Půjdu a tam je taková hromada kamení, kde si sednu.“ A když jsem tam došel, nedalo se tam sedět. A já vím, kde se sedět dalo, ale o dalších padesát metrů dál. No tak jsem došel až tam. A dávám to.

A to je všechno. Je čas vrátit se nohama na zem. :) Moc děkuji za Váš čas a za vlídné přijetí. Ať se brzo zvládnete vrátit k věcem, které Vám dělají radost. ►►

Malé **Letecké muzeum** vybudoval Pavel Rampír přímo u domu, kde bydlí (Trojanovice 49E).

Bližší informace získají zájemci o prohlídku v IC Trojanovice, odkud je to do muzea pěšky po lávce přes říčku Lomnou 640 metrů.



Nahoře: Spitfire, nejikoničtější letoun z 2. světové války a největší láska PR. **Dole:** Ve Stearmanu sedí PR vepředu jako žák – pasažér.

Přistávali podle hvězd...

Mise Apollo 13 měla velmi dramatický průběh včetně posledních několika minut

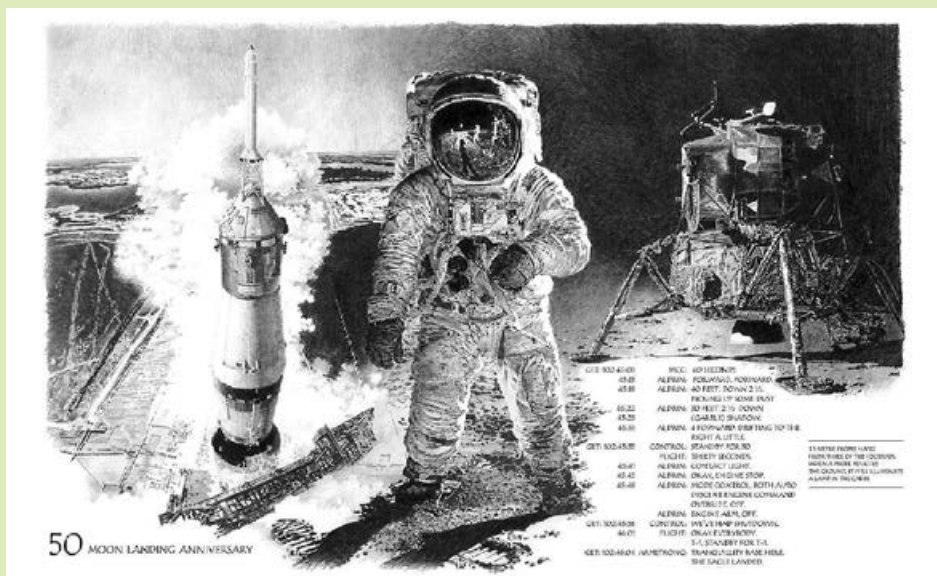
Pavel Rampír, text a kresby

Nedá mi to a musím se ještě krátce vrátit ke své poznámce v předchozím rozhovoru. Týkala se letů vesmírných lodí Apollo 11, 12 a 13 kolem měsíce po translunární dráze. Řekl jsem, že „jediné štěstí mělo Apollo 13 (*) v tom, že také letělo na translunární dráze, i když uvažovali, že by letělo jinak. To bylo velmi šťastné rozhodnutí, protože bez toho by se ti chlapi nevrátili“. V rozhovoru jsme též mluvili o klasické navigaci podle mapy, a dokonce podle hvězd. A ta právě posádka Apollo 13 zachránila.

Kabina Apollo měla před vstupem do atmosféry tak málo energie, že musela vypnout palubní počítač. Velitel Jim Lovell musel správnou orientaci řídit manuálně podle hvězd. Aby ruka neudělala chybu, přestal prakticky dýchat. Měl frekvenci jeden nádech za minutu...



Když sestoupil Neil Armstrong po žebříku na povrch Měsíce, pronesl slavnou větu: „Je to malý krok pro člověka, ale velký skok pro lidstvo.“



* Poznámka: „Let Apollo 13 byl sedmým pilotovaným letem programu Apollo. Jeho cílem bylo uskutečnit třetí přistání lidské posádky na povrchu Měsíce, tentokrát v oblasti Fra Mauro. V průběhu letu však došlo k výbuchu jedné z kyslíkových nádrží, který vážně poškodil servisní modul. Následky výbuchu nejen zabránily posádce splnit úkol letu, ale ohrozily životy jejích členů.“

Řídicí středisko v Houstonu (tehdy s názvem Manned Spacecraft Center, dnes Lyndon B. Johnson Center) muselo v průběhu následujících čtyř dnů s vynaložením nesmírného úsilí vyvinout nouzové scénáře, díky nimž se podařilo posádce dopravit živou zpět na Zemi. Přestože Apollo 13 nesplnilo zadaný úkol, stal se jeho let legendou.

Posádka Apollo 13: Jim Lovell – velitel, John Swigert – pilot velitelského modulu, Fred Haise – pilot lunárního modulu.



Jim Lovell ručně navigoval přistávací modul Apollo 13 podle hvězd.

Na motivy této události, kterou Jim Lovell popsal ve své knize Lost Moon (Ztracený Měsíc), natočil režisér Ron Howard v roce 1995 film s názvem Apollo 13, v němž ztvárnil hlavní roli Jima Lovella herec Tom Hanks. ■

(<https://cs.wikipedia.org/wiki/Apollo>)

Terapie tmou

aneb Když se vám rozsvítí

Ve vile Mátma se za šestnáct let provozu vystřídaly stovky klientů

Andrea Anderle Adamová, Andrew Urbíš

Rozhovor s celostním terapeutem Andrewem Urbíšem s názvem Cesta ke zdraví jsme v předchozím čísle Čeladenské fontány skončili slibem, že v tomto čísle se budeme podrobněji věnovat terapii tmou. V areálu rehabilitačního centra byla v roce 2010 uvedena do provozu vila Mátma, v níž Andrew Urbíš od počátku provází klienty průběhem terapie tmou jako terapeut-opatrovník. Co je terapie tmou, jaké jsou její účinky, jak jsou vybavené prostory vily, jak na pobyt ve tmě pohlíží lékaři a jaké zkušenosti si odnesli někteří klienti?



Terapie tmou probíhá v dokonale zatemněných prostorech vily Mátma, která se nachází v parku rehabilitačního centra nedaleko od Léčebného domu Dr. Storch II.

Definice

Terapie tmou (něm. dunkeltherapie) patří k archaickým metodám sebepoznání. Pracuje se senzorickou (smyslovou) deprivací. (Slovo deprivace pochází z latinského privare – zbavit – a anglického deprivation – odebrání.) Jedná se o proces, při kterém dochází k omezení nebo úplnému odstranění vnějších smyslových podnětů.

Terapie tmou probíhá v dokonale zatemněné místnosti vybavené veškerým potřebným zařízením. Zde klient stráví v naprosté tmě a v odhlučněném prostředí nejméně sedm dnů.

Terapie tmou je metoda, která umožňuje ukonejšit zneklidněnou a nejistou mysl. Poskytuje podmínky k rozvíjení různých vnitřních prožitků, které jsou za obvyklých okolností utlumeny, a přispívá k efektivnímu řešení osobních problémů.

Pobyt ve tmě

- Ukazuje se jako účinná prevence proti onkologickým onemocněním, některým poruchám metabolismu (obezita, diabetes mellitus) a všem dalším civilizačním chorobám.
- Může působit jako prevence proti kardiovaskulárním chorobám, cévním mozkovým příhodám.
- Je velmi účinný proti syndromu vyhoření a únavovému syndromu (CFS).
- Zvolňuje a zpomaluje životní tempo.
- Rozvíjí citlivost smyslových receptorů (zrak a sluch), kreativitu a obrazotvornost.
- Regeneruje psychiku a zbavuje organismus psychických sedimentů a nánosů.
- Umožňuje nácvik extrémně zátěžových situací a zvyšuje odolnost proti jejich působení.

Vybavení vily Mátma a průběh terapie

V objektu vily je k dispozici plně vybavený apartmán se samostatným sociálním zařízením a cvičebními stroji, obytný prostor je plně klimatizován. Je podávána vegetariánská strava, která je sestavená tak, aby byl zajištěn nutričně kompletní denní doporučený přísun energie a živin, včetně minerálních látek, vitaminů a stopových prvků. Platí přísný zákaz kouření, požívání alkoholických nápojů, drog a používání jakýchkoliv elektrických a elektronických přístrojů.

Od započetí terapie až do jejího ukončení klient setrvává v naprosté tmě, v níž provádí i veškeré běžné denní úkony. Může také například provádět různá tělesná cvičení, hrát na svůj přinesený hudební nástroj, zpívat, po paměti kreslit či psát a sledovat své prožitky. (Ve tmě lze napsat i pohádky, jednu z nich si můžete přečíst na straně 50 pod názvem Pohádka



Vybavení hlavní obytné místnosti vily Mátma: pohodlné lůžko, křeslo, pracovní stůl se židlí, stroje a pomůcky na cvičení. Nad stolem je umístěno zařízení, které umožňuje telefonické spojení a v případě potřeby se spouští dotykem tlačítka.

ze tmy v Čeladné.) Po vstupu do vily si klient prohlédne prostor, aby si zapamatoval rozložení místností a nábytku, a uloží si svoje věci. Podle dohody ho navštěvuje terapeut–opatrovník, který zabezpečuje jeho aktuální potřeby, sleduje jeho zdravotní stav a průběh terapie. V průběhu pobytu se klient může (dle potřeby kdykoliv) telefonicky spojit s terapeutem nebo službu konajícím lékařem. Má také možnost terapii kdykoliv přerušit a svobodně odejít.

Před zahájením pobytu provádí terapeut–opatrovník s klientem vstupní pohovor, seznámí jej s průběhem terapie tmou a s obsluhou zařízení instalovaných v objektu. Při ukončení terapie ho vyzvedne a provede s ním závěrečný pohovor.

I Pobyt ve tmě z pohledu lékaře

Před 16 lety se při zahájení provozu vily Mátky vyjádřil k účinkům terapie tmou ředitel rehabilitačního centra **MUDr. Milan Bajgar** takto: „Současná medicína ráda léčí už existující vyvinuté choroby, protože je to drahé, mohou se používat drahé přístroje, drahé léky, drahé léčebné postupy. To celému obrovskému průmyslu kolem zdraví, nebo spíše kolem nemoci, velmi vyhovuje. Vzniká mylný dojem, že lidé mohou činit skoro jakékoli přestupky ve svém přístupu ke zdraví, protože současná medicína je tak mocná, že skoro všechno zvládne. Zkrátka že naše těla odložíme jako oděv do čistírny nebo auto do servisu a pak budeme pokračovat dál bez jakýchkoliv změn. Ale tak to zdaleka není.

Jsem hluboce přesvědčen, že je povinností nás lékařů – a dvojnásob těch, kteří pracují v odborných léčebných ústavech, v našem případě v Čeladné – stále urputně a někdy pro naše klienty možná i nepříjemně připomínat, že o své zdraví se musí starat především sami. Je to složitý problém, protože zdraví

není jen zdravé tělo, ale i spokojený stav našeho nitra.

A je to především prevence chorob, na kterou se dnes často zapomíná. Pobyt ve tmě, terapie tmou, naplňuje právě tento potřebný aspekt prevence hned v několika ohledech. Při pobytu ve tmě dochází k vyplavování hormonu melatoninu, který působí protinádorově a je účinný při prevenci civilizačních chorob. Významně se také snižuje hladina triglyceridů v krvi, což působí jako prevence proti kardiovaskulárním chorobám, cévním mozkovým příhodám a obezitě. Dietní strava během terapie odlehčí zažívacímu systému. A navíc, při několikadenním pobytu v klidu a ve tmě, jen se sebou samým, se člověku může „rozsvítit“ – kde dělá ve svém životě chyby, kde je jeho hlavní problém, co by mohl a měl změnit. Záleží na každém, jaký zvolí přístup k preventivní péči o své zdraví a zda ho osloví třeba právě metoda terapie tmou. My jsme se rozhodli vytvořit k tomu odpovídající podmínky a zázemí vybudováním vily Mátma v areálu rehabilitačního centra v Čeladné.“

Na výše uvedených slovech není nutné změnit ani čárku. Spíše naopak – dnes ještě naléhavěji zní výzva k preventivní péči o vlastní zdraví a k nastavení životního stylu, který zahrnuje také dostatek odpočinku a sebereflexi.

I Pocity a poznatky některých klientů

Pro dokreslení možných účinků terapie tmou dále uvádíme autentická vyjádření některých klientů a klientek.

Například herečka a pedagožka **Kristýna Frejová** řekla při rozhovoru pro tisk: „Viděla jsem ve tmě neuvěřitelné věci a naučila jsem se mít ráda, spoustu věcí jsem odpustila, přijala se taková, jaká jsem, ne taková, jakou si mě řada lidí přeje mít.“

Biolog, filozof, spisovatel, esejista a básník, profesor filozofie a dějin přírodních věd na Přírodovědecké fakultě UK **Stanislav Komárek** popsal svoje nejsilnější zážitky z opakovaných pobytů ve tmě takto: „Otevření náboženské dimenze světa, Božství – Nevědomí se nám otvírá a nese informace, které jsme netušili a které si lze poznamenat. Z toho plynoucí štěstí takového formátu, že tisíc orgasmů, deset doktorátů a zámek Hluboká k tomu by nenadělaly tolik radosti. Pocit celkového souznění s celkem Všemohíra, se všemi jednotlivými věcmi.“

O svých zkušenostech a zážitcích ve tmě se v průběhu let na stránkách Čeladenské fontány podělili například členka první dívčí country skupiny Schovanky Eva Plochová, ředitelka redakcí lifestyleových titulů InStyle a Joy Amalia Balsa, publicista a režisér Jaroslav Černý, přírodovědec Václav Cílek a akademický malíř Dino Čečo. Chcete-li se dozvědět více, můžete si příslušné články vyhledat na webu RC Čeladná. V záložce Časopis Čeladenská fontána je archiv

všech dosud vydaných čísel. Dokument s názvem *Anotace* obsahuje podrobný rejstřík všech článků, ve kterém lze vyhledávat pomocí klíčových slov (například „terapie tmou“). Odpovědi na často kladené „praktické“ otázky, například na témata strach ze tmy, orientace v prostoru, jídlo, pití, hygiena, rozdíl mezi dnem a nocí, doba spánku a bdění, jsou uvedeny ve Fontáně 8, 9/2010.

I Z mnoha vyjádření klientů vybíráme:

- **Klára T., 27 let:** Po odchodu ze tmy jsem se cítila výborně. Doslova jak kdyby mne někdo „napumpoval energií“. Ještě dvě noci jsem nemohla spát a neustále mi „běžel mozek“, což bylo vzhledem k tomu, že jsem byla právě na natáčení, výborné. Dodnes se cítím velmi dobře a snažím se dodržovat předsevzetí, která jsem si ve tmě dala.
- **Jaroslav P., 38 let:** Za tmou jako by se nacházelo světlo... Ve tmě je člověk tulákem prostoru a času... Proud informací a střípků, veteš a haraburdí z šuplíku se valí. Inventura v mém šatníku podvědomí zdá se být hotova. Starý věci jsou pryč (mám takový pocit).
- **Marie L., 68 let:** Při výstupu ze tmy jsem měla váhu nižší o 4,5 kg. Po návratu domů, 4 dny po výstupu ze tmy, mi lékař řekl: „EKG máte jak sedmnáctiletá.“ (Dříve tomu tak nebylo, měla jsem před lety potíže se srdcem, brala jsem léky pro zlepšení srdeční činnosti kvůli nebezpečí infarktu).
- **Hana H., 60 let:** Po sedmi dnech jsem zaznamenala neuvěřitelné zlepšení sluchu, zlepšila se mi ostrost vidění – především barevnosti, po 20 letech neúspěšné léčby mi zcela zmizel velmi nepříjemný, silně svědivý ekzém a bez pocitu hladu jsem zhubla 3 kg (ověřeno vážením).
- **Miloslav N. 31 let:** Pociťl jsem znatelný (až mimo řádný) nárůst tvořivých schopností. Častým motivem byly světelné jevy. Vynořovaly se z podvědomí i rychlosti několika obrazů za minutu. Příklad:

hořící světélkující pavouk, nekonečně rozlehlá tajga nahlížená z letadlové perspektivy...

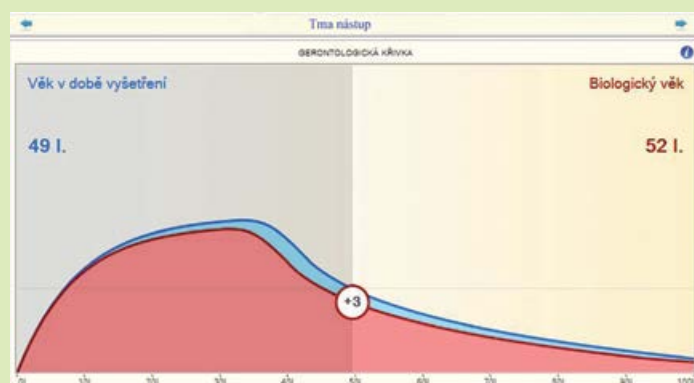
- **MUDr. Kamil R., 38 let:** Terapie tmou způsobuje:
 - ◆ zpomalení a zklidnění myšlení, předpokládám zvýšením podílu frekvencí alfa, mozek odpočívá intenzivně tak, jak už jsem pár let nezažil,
 - ◆ rychlejší hojení pohybového aparátu, během pobytu jsem si léčil bolesti ramena a kolena pomocí jemných protahovacích cviků (postizometrická relaxace) a tlakových masáží spouštěvých bodů; bolesti odezněly během dne až dvou, tedy dvakrát až třikrát rychleji než obvykle,
 - ◆ příznivý efekt na psychosomatické onemocnění,
 - ◆ člověk si srovná vztahy, uvědomí problémy a vyrovná se s nimi, což je dobrý předpoklad pro zlepšování stavu i po ukončení terapie tmou,
 - ◆ snazší duševní práce, já šel do tmy s úmyslem zdokonalit se v meditaci, šlo to oproti běžnému životu velmi snadno a dostal jsem se dále, než bych čekal.

- **MUDr. Luděk R., 58 let:** Nepochybné zklidnění mysli – mnohem více opravdu platí „tady a teď“ a je jen na nás (na každém z nás), jak se tady a teď cítíme, jak si vážíme okamžiku, co nám dávají okolní lidé, věci, příroda, vesmír a jak si budeme „připouštět“ něco, co bylo nebo teprve (možná) bude, a na čem toho můžeme jen pramálo změnit či ovlivnit. Změnilo se i mé prožívání „tělesné“ – jako bych se cítil daleko příjemněji a uvolněněji ve svém vlastním těle – jako bych v něm byl „více doma“ a bylo mi v něm „útulněji“. A dodávám, že ani koleno, ani krční páteř nebolí a nadále se cítím velmi dobře.

I Závěr

Jak je patrné z předchozích vyjádření klientů, kteří terapii tmou absolvovali, je jedním z významných účinků pobytu ve tmě a v tichu zklidnění mysli a uvědomění si důležitosti a jedinečnosti vztahu sama k sobě a k nejbližším lidem.

Minimálně lze bez nadsázky toto téma uzavřít prohlášením, že ve tmě se člověku skutečně rozsvítí. ■



Zajímavé jsou i výsledky testů prováděných před terapií a po jejím skončení. Na obrázcích jsou grafy jednoho z testů prováděných před zahájením terapie tmou a po 7 dnech pobytu ve tmě. Skutečný věk klienta v době vyšetření byl 49 let a podle fyziologických hodnot byl před zahájením terapie vyhodnocen biologický věk na 52 let. Po ukončení terapie stanovil test biologický věk na 37 let.

Sezóna 2026 zahájena s kapkou deště pro štěstí

► Pokračování ze strany 9

Sestry Chalupovy a poděkování panu řediteli

Závěr dne přinesl také milý a emotivní okamžik. Charlotta Garrigue Masaryková v podání MUDr. Martiny Chudobové společně s Danielem Volným a prezidentem Masarykem pozvala na pódium ředitele Milana Bajgara. Při slavnostním přípitku mu poděkovali za jeho dlouholetou práci, obětavost a předvídativé vedení Rehabilitačního centra Čeladná. Toto spontánní poděkování sklídilo zasloužený potlesk a stalo se jedním z příjemných momentů letošního Otevření sezóny.

O jedinečný umělecký zážitek se postaraly také Sestry Chalupovy, které ve třech samostatných vstupech představily své originální taneční zpracování. Diváci mohli zhlédnout vystoupení Digi tanec dle Ellingtona, Jedeme do lázní a Malé černé (Coco Chanel).

Hudební stálice opět nezklamaly

Hudební část programu tradičně odstartovala oblíbená kapela Praktik People, složená z praktických lékařů, kteří už řadu let dokazují, že hudba a medicína k sobě mají blíž, než by se mohlo zdát. Jejich energické vystoupení navodilo skvělou náladu a rozezpívalo první příchozí.

Na ně navázala česko-skotská folklorní banda Navostro, která se do Čeladné vrací pravidelně a pokaždé dokáže publikum strhnout svou bezprostředností. Muzikanti v tradičních kiltech opět rozpohybovali pomyslný parket a jejich směs skotských, keltských, českých i amerických melodií roztančila lidi napříč generacemi.





Závěrečné vystoupení obstarala kapela Team Revival Martin, která si svým energickým koncertem doslova podmanila publikum. Nabídla průřez největšími hity legendární slovenské formace a od prvních tónů dokázala přítomné strhnout do skvělé nálady. Pomyslné heslo „Ruky hore!“ znělo opakovaně a návštěvníci ochotně zpívali i tleskali spolu s muzikanty.

I Děti si přišly na své

Ani letos nechyběl bohatý program pro nejmenší. Kromě tradičního skákacího hradu a oblíbeného malování na tvář si děti mohly vyzkoušet bublinový workshop, který patřil mezi největší letošní atrakce. Velký zájem vzbudilo také airbrush tetování a modelování zvířátek z balónků, kolem kterého se po celé odpoledne tvořily fronty malých nadšenců.

Bohaté občerstvení a sladká novinka

Nedílnou součástí celé akce bylo rovněž občerstvení. Kavárna Lara i restaurace U Sestřiček nabízely po celou dobu široký výběr jídel, nápojů a letních specialit.

Letošní novinkou byl venkovní sladký stánek, který se okamžitě stal jedním z nejnavštěvovanějších míst celého areálu. Výborné palačinky a buchty lákaly nejen děti, ale i dospělé, kteří si rádi dopřáli něco dobrého ke kávě.

I Děkujeme za krásný den

Děkujeme všem, kteří se podíleli na přípravě a organizaci této akce. Velké poděkování patří našim zaměstnancům, kteří vše zvládli na výbornou, i všem účinkujícím, kteří svým nasazením a energií přispěli k jedinečné atmosféře celého dne. Největší poděkování však patří všem návštěvníkům, kteří s námi strávili tento výjimečný den.

Budeme se těšit opět za rok – na stejném místě, s novými zážitky a stejným nadšením. ■



Vlevo nahoře: Sestry Chalupovy ve vystoupení s názvem Digi tanec na hudbu Duka Ellingtona předznamenaly radostnou a uvolněnou náladu celého půldne.

Uprostřed a dole: Děti si přišly na své při malování na obličej, atraktivní letošní novinkou byla bublinová „pracovní dílna“. Na titulní straně je letošní skákací hrad.

Vpravo nahoře: Energii vystoupení skupiny Navostro lze těžko popsat. To se musí zažít! **Uprostřed:** Už při tradičním zahájení programu skupinou Praktik People bylo na náměstí pod stanem plno. **Dole:** S přibývajícím večerem lákal Team Revival Martin na parket čím dál více diváků i tanečníků. Zazněly i největší hity.

Sourozenci Jaroňkovi

milovali valašskou kulturu

Text: Andrea Anderle Adamová, Martina Chudobová; fotografie: Lucie Mohwinkel a soukromý archiv dobových fotografií Petra Anderle

Když při každoročním Otevření sezóny pohlížíme v úvodu do historie a připomínáme významné osobnosti, je vždy jejich působení spjato s více než stoletou lázeňskou tradicí Rehabilitačního centra Čeladná. Nebylo tomu jinak ani letos, a tak se návštěvníci v rámci prvního odpoledního programu mohli seznámit s osobnostmi tří sourozenců Jaroňkových.

Při ohlédnutí do historie máme v Čeladné první výhodu v tom, že čeladenský básník a učitel Josef Kalus zachytil mnohé z tehdejšího dění v obci a v lázních ve svých knihách. Naší druhou výhodou je osobnost Martiny Chudobové, která každoročně tuto část programu Otevření sezóny nejen pečlivě připravuje, ale zároveň působí v roli moderátorky a herečky hned v několika rolích. (Umělecké sklony a nadání má po kom mít, je totiž Kalusovou pravnučkou.)



Tři sourozenci: zleva Alois (1870–1944), Julie (1866–1945) a Bohumír (1864–1933)

Bohumír (1866–1933) a Alois (1870–1944) Jaroňkovi začali do Čeladné jezdit na počátku 20. století. Josef Kalus o jejich přítomnosti v lázních píše ve své knize *Vzpomínky II*: „Na celé léto sem byli zváni i oba Jaroňkové a mimo byt měli vykázanou i místnost jako ateliér... Tehdy jsem se s oběma bratry seznámil a hned jsme navzájem přilnuli k sobě a pobratřili se na celý život. Měl jsem k nim na Skalku jen malou půlhodinku a po vyučování byl jsem hned u nich. Přátelství jejich mi bylo vždy velice milé a vzácné. Malířský stojan Aloisův stával vždy blízko Bohumírova v boží přírodě pod Stolovou, aby starší bratr mohl poradit mladšímu a na jeho práci dohlížeti.“

Cesty bratrů Jaroňkových do Čeladné inicioval lékař Jan May, který v roce 1902* zakoupil a začal provozovat lázně Skalka (to byl původní název). Velmi brzo z nich učinil centrum společenského a kulturního dění, jak dokládá i výše uvedený text. Jan May zval do lázní novináře, malíře, hudebníky, spisovatele a básníky především proto, aby mohli propagovat a šířit povědomí o tomto krásném místě. Všem společně šlo také o rozvíjení turistického ruchu, který byl v té době na vzestupu.

I Tři sourozenci

Nejstarší ze sourozenců byla textilní výtvarnice **Julie Jaroňková (1864–1945)**, která měla stejně jako její bratři výtvarné nadání. Jejich otec byl barvíř a sám vyráběl štůčky pro tisk látek, strýc zase maloval oltářní obrazy a portréty. A tak se odmala doma setkávali s barvami, dřevem a s malováním. Julie byla náruživou ochotnicí, milovala kulturu a cestování. V roce 1908 strávila dva měsíce v Mnichově, aby se tam naučila techniku tkaní gobelínů. V roce 1909 se Jaroňkovi přestěhovali do Rožnova pod Radhoštěm a založili tam gobelínovou dílnu, kterou Julie vedla. Byla tam také malírna porcelánu a prodejna. Pro jejich tvorbu byla zásadní valašská lidová kultura, tamní příroda a snaha o záchranu lidových tradic. Umělecky čerpali z motivů vyšívaní, krajek a tradičních řemesel.



Takto Martina Chudobová ztvárnila jednu z Pařížanek, jak je popisoval Bohumír Jaroněk na cestách po Evropě.

Se jmény Bohumíra a Aloise je především spojeno založení skanzenu** v Rožnově pod Radhoštěm v roce 1925. Oba milovali valašskou kulturu a jejich hlavním záměrem byla záchrana mizejících valašských lidových dřevěných staveb a jejich uchování pro další generace. Měli zároveň jasnou představu o „živém muzeu“, ve kterém se budou v zachovaných původních domech udržovat tradice valašského života. Bohumír maloval skicy návrhů budoucího valašského skanzenu a ty se dostaly až do Vídně. Tam se tak zalíbily Františku Ferdinandovi d'Este, že poslal v roce 1910 bratrům částku 8 000 zlatých jako příspěvek na odkoupení staré rožnovské radnice. Bohužel plány přerušila první světová válka a následná ekonomická krize. Ale nakonec v roce 1925 Valašské muzeum v přírodě v Rožnově vzniklo a už v červenci mohli návštěvníci obdivovat první zachráněné stavby. Je to nejstarší skanzen ve střední Evropě tohoto typu.

I Chic Pařížanky?

Ze svého pobytu v Paříži mezi lety 1896 až 1900, kdy cestoval po Evropě, napsal Bohumír Jaroněk domů: „Zejména jest oblíbené a rozšířené nápadné barvení rtů na křiklavě červeno. Jak jen mohou být Pařížanky schopny takového nevkuusu. Je to protivné. Nepozoruji, že by zde bylo nějak nápadně mnoho krás. Mezi našimi měšťkami se taky tolik krás najde. Ani ta slavená elegance a chic není to, co se popisuje.“ Martina Chudobová ztvárnila jednu z nich...

I Nové panely zdobí park

O doslova kolektivní práci na nových panelech kolegyně Blanka Ochmanová z oddělení rozvoje a marketingu napsala: „S nápadem na tuto instalaci přišla MUDr. Martina Chudobová. Společně jsme pak celý projekt krok za krokem dotvořily do výsledné podoby. Grafický návrh zpracoval a panely vyrobil pan Petr Kwašný ze studia UPGRADE CZ. Texty k expozici napsala Martina.

Fotografie obrazů a porcelánových servisů pořídil Jan Neuwirth. Vystavené obrazy jsou v majetku

Rehabilitačního centra Čeladná, Martiny a jejího tatínka Josefa Kaluse. Jeden z porcelánových servisů zapůjčila Martina, druhý je součástí expozice Galerie malířů Beskyd.

O finální realizaci v terénu se postaral Jan Štefek z údržby, který vyrobil dřevěné konstrukce na míru, celou instalaci sestavil a usadil na její místo. Umístění projektu vybral, schválil a finančně podpořil pan ředitel MUDr. Milan Bajgar. Děkujeme všem, kteří se na vzniku této jedinečné expozice podíleli.“

Panely umístěné poblíž Jezírka přání nemůžete cestou do parku minout a jsou od letoška připomínkou, že na osobnosti spjaté s historií tohoto lázeňského místa nezapomínáme. ■

Poznámky:

* Podobiznu lékaře Jana Maye z doby jeho působení v Čeladné má rehabilitační centrum ve svém logu od roku 2008 včetně letopočtu 1902. To je rok, kdy Jan May lázně založil a začal provozovat se svým švagrem a vedoucím lékařem Bohumilem Müllerem.

** Slovo skanzen pochází ze švédského Skansen, což je název části Stockholmu, kde bylo roku 1891 otevřeno první muzeum v přírodě na světě. Ve švédštině výraz skansen znamená „hradby“ nebo „valy“. Z vlastního jména tohoto muzea se pak slovo rozšířilo do dalších jazyků jako obecné označení pro národopisné muzeum pod širým nebem. V češtině se původní podoba skansen postupně změnila na běžně používané skanzen.

Zajímá vás, jakou knihu svého pradědečka Josefa Kaluse má Martina Chudobová nejraději? Jak si cení knihy *U nás doma*, kterou napsal její dědeček Jaromír? Jak se dostala ke hře na housle a ke zpěvu v několika kapelách? Co jí dala a vzala práce praktické lékařky v Hradci nad Moravicí? Odpovědi na tyto a další otázky přineseme ve velkém rozhovoru v dalším čísle. Nenechte si ho ujít!

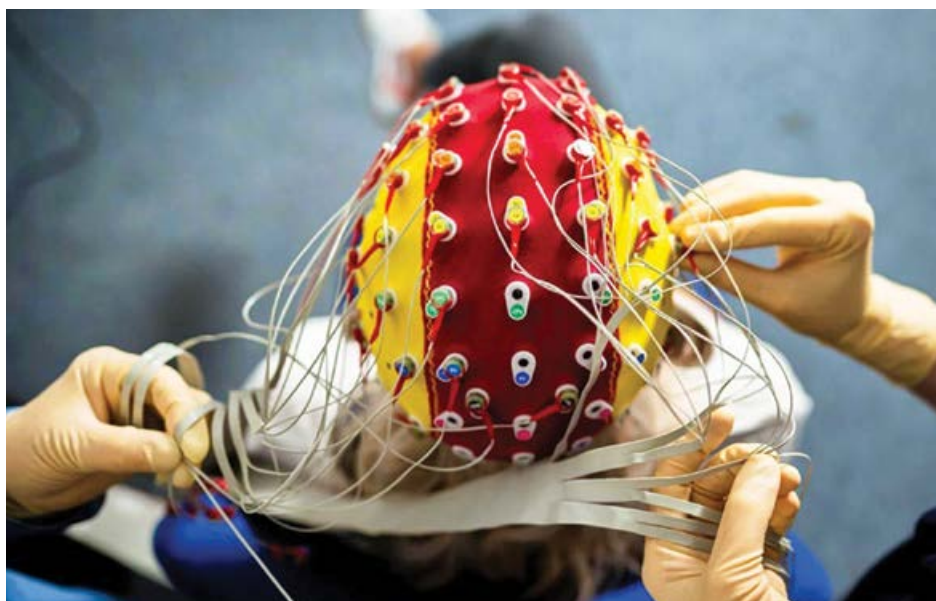


Nové informační panely o sourozencích Jaroněkových najdete u cesty do lázeňského parku nedaleko Jezírka přání.

*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 příběh od **Lindy Lin Grigsby**, který vyšel na webu National Geographic Česko 15. května 2026 (www.nationalgeographic.cz).*

Výzkum spánku se zdá být pro vědce nekončícím úkolem, protože nová zjištění odhalují jeho tajemství jen neúplně, pokud jde o to, co ovlivňuje jeho kvalitu. A to nás v rehabilitačním centru hodně zajímá, protože se pro naše pacienty snažíme zajistit co nejlepší podmínky k tomu, aby se dobře vyspali (viz článek na straně 4).

Mýtus o osmi hodinách spánku končí. Vědci odhalili, co skutečně čistí váš mozek od toxinů a nemocí



Čepice pro elektroencefalografii (EEG) měří elektrickou aktivitu mozku během spánku i bdění a pomáhá vědcům zkoumat, jak spánek ovlivňuje paměť, náladu a zdraví mozku.

Po desetiletí zněla rada jednoduše: spíte osm hodin denně a ráno se budete cítit svěží. Přehledné, snadno zapamatovatelné – a původně vůbec ne vědecké. Doporučení vychází z marketingové kampaně za reformu pracovní doby z 19. století, která rozdělila den na tři stejné díly: osm hodin práce, osm hodin volna, osm hodin odpočinku.

Výzkumníci spánku však dnes říkají, že soustředit se výhradně na počet hodin znamená přehlédnout

podstatu věci. Studie naznačují, že přerušovaný, trhavý spánek může člověka unavit stejně jako spánek příliš krátký. Vědci navíc stále lépe chápou spánek nikoli jako pasivní nečinnost, ale jako období intenzivní biologické aktivity spojené s funkcí mozku, metabolismem, imunitním systémem a regulací emocí.

„Spánek je složitější, než se na první pohled zdá,“ vysvětluje Daniel J. Buysse, emeritní profesor psychiatrie na Pittsburské univerzitě

a UPMC nadační profesor v oboru spánková medicína. „Myslím, že když se pokoušíme definovat, co je kvalitní spánek nebo jak spánek podporuje zdraví, musíme se rychle dostat za pouhou délku.“

Co tedy skutečně rozhoduje o zdravém spánku, pokud to není osm hodin?

I Počet hodin není celý příběh

Spánek byl dlouho považován za pasivní stav, při němž mozek jednoduše vypíná. Dnes víme, že jde o období intenzivní neurologické aktivity a zásadní údržby. Výzkumy naznačují, že spánek pomáhá regulovat imunitní funkce, podporuje metabolické zdraví a umožňuje mozku zpracovávat informace a obnovovat se přes noc.

„Dobrý spánek je nezbytný pro dobré zdraví,“ napsal Buysse v článku z roku 2014 publikovaném v časopise Sleep, v němž argumentoval, že spánek by neměl být posuzován jen z hlediska poruch. Zdravý spánek, jak ho Buysse definuje, je komplexní, vícerozměrný rámec zahrnující šest klíčových dimenzí: pravidelnost, spokojenost, bdělost, načasování, efektivitu a délku.

Spánek je každodenní chování – stejně jako strava a pohyb –,

kteří lze vědomě přizpůsobit tak, aby zdraví podporovalo, nikoli podřývalo.

„Dobrý“ spánek je však velmi individuální a obtížně měřitelný, podotýká Brendan P. Lucey, profesor neurologie na Washingtonské univerzitě. Neexistuje například krevní test, který by určil, zda se člověk dobře vyspal. K měření kvality spánku vědci používají celou řadu nástrojů – od nositelných senzorových zařízení přes laboratorní studie až po vlastní výpovědi sledovaných osob.

Přesto jedním z nejlepších způsobů, jak zjistit stav spánku, může být podle Luceyho stále prostá otázka: „Jak se vám spalo?“

I Noční směna mozku

Část odpovědi se skrývá pod povrchem – doslova. Výzkumy naznačují, že jak příliš krátký, tak příliš dlouhý spánek je spojen s horším kognitivním výkonem a vyšším rizikem postupného úpadku schopností. Existuje zlatá střední cesta, popisuje Lucey: „Zpravidla sedm až osm hodin, při nichž myšlení, paměť i soustředění fungují nejlépe.“

Ani toto rozmezí však nevypovídá vše. „Vícerozměrný pohled na spánek přesouvá pozornost za celkovou dobu spánku,“ říká Buysse. Pokud někdo dobře funguje s pěti hodinami spánku, jeho spánek je nepřerušovaný a každou noc pravidelně načasovaný, „není to člověk, u kterého bych se snažil prodloužit dobu spánku,“ dodává.

Spánek také zřejmě zesiluje takzvané „mytí mozku“: „Mezibuněčná tekutina protéká mozkovou tkání do mozkomíšního moku a odnáší odpadní látky,“ přibližuje Lucey. Glymfatický systém* při tom podle dosavadních poznatků odstraňuje mimo jiné amyloid a tau protein – látky spojované s Alzheimerovou chorobou.

I Cena za špatný spánek

Chronicky zkrácený spánek zatěžuje tělo na více frontách najednou. Studie ukazují, že lidé, kteří pravidelně spí méně než šest

hodin, mají vyšší pravděpodobnost rozvoje hypertenze, obezity a cukrovky 2. typu – a dlouhodobě také vyšší riziko kardiovaskulárních onemocnění, demence a předčasné smrti.

Závažná spánková deprivace byla také spojena se změnami v zánětu a regulaci glukózy.

Jenže právě tady číhá past. Někteří pacienti přicházejí do Buysseovy ordinace v panice: přečetli si studie o rizicích špatného spánku a rozhodli se problém vyřešit silou vůle – spát prostě déle.

„Mohu vám říci, že jediná věc, která při léčbě nespavosti nefunguje, je snažit se spát déle ze všech sil,“ zdůrazňuje Buysse. „Prostě to nefunguje.“

Místo toho se Buysse snaží přesunout pozornost na proměnnou, kterou lze lépe ovlivnit – například na optimalizaci nepřerušovaného spánku. „Místo abychom hned říkali: ‚Musím spát déle,‘ zkusme spát lépe,“ navrhuje. „Souvisleji – a časem to možná povede i k delšímu spánku.“

Jak si vybudovat lepší spánek

Marie-Pierre St-Onge, docentka nutriční medicíny na Kolumbijské univerzitě, tvrdí, že ideální spánkový režim spočívá v tom spát každou noc alespoň sedm hodin a chodit spát i vstávat ve stejnou dobu – důsledně.

Život je ale nepředvídatelný a spánek se někdy nedostaví. V takových případech je podle ní v pořádku pokusit se „dospat“ příští den, ale co nejdříve se vrátit do pravidelného rytmu.

Lidský organismus totiž dokáže po určitou dobu fungovat s horším než ideálním spánkem, ale vedlejší účinky se postupně hromadí.

„Množství stresu, které zvládnete, závisí na spánku,“ upozorňuje A. J. Schwichtenberg, docentka na Purdue University a ředitelka Laboratoře spánku a vývojových studií. „A každý, kdo někdy probděl celou noc nebo cestoval na velké vzdálenosti, vám řekne, že emoční regulace se velmi rychle začne hroutit.“

Příprava na dobrý spánek začíná ráno. Ranní vystavení světlu, pohyb a postupné omezování kofeinu a dalších stimulantů v průběhu dne mohou spánku pomoci, doplňuje Schwichtenberg. Před spaním pak přispívá ustálená rutina a chladná, tmavá a tichá místnost.

St-Onge, autorka knihy Eat Better, Sleep Better, uvádí, že strava bohatá na ovoce, zeleninu a vlákninu – a chudá na nasycené tuky a přidané cukry – je spojena s hlubší a méně přerušovanou nocí. „Podle některých studií mohou noční klid podpořit také vlašské ořechy, třešně nebo rajčata,“ dodává.

I Co vědci stále nevědí

Navzdory desetiletím výzkumu zůstává spánek jednou z největších záhad biologie.

„To je ta nádherná záhada spánku,“ zamýšlí se Schwichtenberg. Část problému ve výzkumu spočívá v tom, že spící mozek je často studován odděleně od mozku bdícího. Schwichtenberg však ve své práci a připravované knize naznačuje, že tento předpoklad může být zavádějící.

„Mozek během spánku je tentýž mozek, který funguje přes den,“ říká. Jen pracuje v jiném režimu.

Tento pohled by mohl změnit způsob, jakým vědci interpretují souvislosti mezi spánkem a nemocemi. Studie spojily špatný spánek s onemocněními, jako je Alzheimerova choroba, ale vztah je složitý. Vědci se nedomnívají, že jde o jednosměrný vztah – problémy se spánkem a Alzheimerova choroba se pravděpodobně vzájemně ovlivňují jako součást týchž základních změn v mozku.

Tato teorie naznačuje širší posun v celém oboru. Spánek možná není výpadek vědomí, ale jiný režim téhož mozku. Režim, který vědci teprve začínají číst. ■

* Poznámka redakce: Glymfatický systém slouží k odstranění metabolického odpadu z oblasti centrálního nervového systému. Je shodný s periferním lymfatickým systémem, který je v celém těle. Glymfatický systém je nezbytný pro udržení zdraví mozku a jeho poruchy jsou rizikovým faktorem pro vznik neurodegenerativních onemocnění.

*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“. Druhý vybraný text je od **Michala Koubka** a navazujeme jím tematicky na filozofický rozhovor, v němž se náš pacient Miroslav Kadlubiec zamýšlel nad smyslem života (viz strany 10 až 15). Můžete porovnat závěry filozofů, o jejichž myšlenkách rojímal, s tím, jak Seneca vnímá a definuje vnitřní svobodu. Článek vyšel na www.techzpravy.cz 8. 3. 2026.*

Více trpíme v představách než v realitě: Pět lekcí od Senecy pro digitální věk

Žijeme v době, která nás nutí chtít stále víc – lepší telefon, dražší auto, vyšší plat. Antický filozof Seneca však varoval, že právě tato neuhasitelná touha je zdrojem veškerého lidského neštěstí.

Jsou věty, které zapomeneme hned, jakmile si je přečteme. Jsou však i takové, které zcela změní náš pohled na svět a pamatujeme si je do konce života. V té druhé najdeme velmi cennou **Senecovu úvahu**: „Chudý není ten, kdo má málo, ale ten, kdo chce víc.“ Kromě peněz je to výrok o vnitřní svobodě, který se silně vynořuje v dnešní společnosti, jež je poznamenána honbou za materiálním úspěchem.

Filozofie tohoto římského filozofa (4 př. n. l. – 65 n. l.) se v jeho spisech, zejména v dílech jako Listy Lucilioví, točí kolem ústřední myšlenky: štěstí nezávisí na vnějších okolnostech, ale na vnitřním postoji. Právě bohatství podle něj nespočívá v hromadění statků, ale ve zmenšování tužeb. Z tohoto pohledu se chudoba měří tím, co je potřeba ke štěstí a spokojenosti.

„Chudý není ten, kdo má málo, ale ten, kdo chce víc.“

Tato Senecova úvaha přímo poukazuje na nadměrné touhy jako na původ lidské marnotratnosti. Filozof neodsuzuje blahobyť jako takový. To, co kritizuje, je nedostatek kontroly nad touhami. Když člověk chce stále více, nikdy nedosáhne bodu rovnováhy. Každý úspěch se stává novým výchozím bodem a pocit prázdnoty přetrvává.

Naproti tomu ti, kdo se naučí omezovat své vnější touhy a kultivovat svůj vnitřní svět, zažívají jinou, ale mnohem cennější formu bohatství: klid. Stoické myšlení tvrdí, že skutečná svoboda spočívá v tom, že nejsme závislí na vnějších věcech. Když člověk potřebuje stále více a více, aby se cítil dobře, je závislý na faktorech, které nemůže ovlivnit. Naproti tomu ti, kdo se naučí žít střídmo, rozvíjejí citovou autonomii. Neznamená to rezignaci, ale rovnováhu.

Mezi praktiky inspirované stoicismem patří například:

- Než si člověk pořídí něco nového, měl by se zamyslet a položit si otázku, zda je to opravdu nutné.
- Vděčnost za to, co už člověk má.
- Rozlišování mezi základními a impulzivními touhami.
- Omezit neustálé srovnávání s ostatními.
- Přijímat to, co nezávisí na nás samotných.

Stručně řečeno, **Seneca nově definuje chudobu a bohatství z vnitřní perspektivy**. Ve společnosti, kde je ideálem neustálý růst, nám tento pohled připomíná,

že blahobyť může začít snížením očekávání a naučením se vážit si přítomnosti.

I Seneca a stoicismus

Seneca byl jedním z nejvýznamnějších zastánců stoicismu, filozofické školy, která vznikla ve starověkém Řecku a získala velkou popularitu v Římě. Stoicismus učí, že ctnost je jediným skutečným dobrem a že ovládání emocí je nezbytné k dosažení vnitřního klidu. Tato filozofie zastává názor, že bychom měli přijmout osud, žít v souladu s přírodou a vždy hledat rozum a moudrost jako vodítka pro své jednání.

Senecův stoický přístup také obhajuje praktikování **každodenní meditace a rozjímání o smrti** jako nástroje, jak si vážit života a žít plnější život. Tyto praktiky pomáhají dát každodenním starostem perspektivu a soustředit se na to, na čem skutečně záleží. Učení tohoto filozofa nás vybízí k zamyšlení nad našimi prioritami a k nalezení skutečného bohatství v prostotě a sebeovládání. Ve světě, který často upřednostňuje materiální před duchovním, zůstávají jeho slova mocným vodítkem k dosažení plnohodnotného a vyváženého života.

Nejlepší citáty

„Dokud žiješ, uč se žít.“

„Není spravedlivý vítr pro ty, kteří nevědí, kam jdou.“

„Život je příliš krátký a úzkost ho zbytečně prodlužuje.“

„Více trpíme ve svých představách než ve skutečnosti.“

„Není to tím, že bychom měli příliš málo času, ale tím, že ho příliš mnoho promarníme.“

„Pravé štěstí spočívá v tom, že ho nepotřebujeme.“

„Štěstí je to, co se stane, když se příprava setká s příležitostí.“

„Obtížnost posiluje mysl, jako cvičení posiluje tělo.“

„Kdo je statečný, je svobodný.“

„Největším bohatstvím je chudoba tužeb.“

„Nemůžeme řídit vítr, ale můžeme nastavit plachty.“

„Klid je největším dobrem duše.“

„Hněv je kyselina, která může nádobě, v níž je, uškodit víc než všemu, na co je vylita.“

„Život není krátký, ale my si ho takovým děláme.“

„Štěstí nespočívá v tom, že člověk dělá to, co chce, ale v tom, že chce to, co dělá.“

„Člověk, který trpí dřív, než je nutné, trpí víc, než je nutné.“

„Chudoba nevzniká z úbytku bohatství, ale z nárůstu tužeb.“

„Čas objevuje pravdu.“

„Silný není ten, kdo nikdy nepadá, ale ten, kdo vždycky povstává.“

„Moudrý člověk je pánem svého života a ne otrokem svých vášní.“

„Odměnou za dobrý skutek je to, že ho člověk vykonal.“

„Nic není tak obdivuhodné jako člověk, který umí trpělivě snášet neštěstí.“

„Neštěstí je prubířským kamenem charakteru.“

„Kdo ovládá hněv, ovládá svého největšího nepřítele.“

„Netrap se tím, co nemůžeš ovlivnit.“

„Mysl, která si dělá starosti o budoucnost, ztrácí přítomnost.“



Lucius Annaeus Seneca (4 př. n. l. Córdoba, Španělsko – 65 n. l. Řím, Itálie). Římský filozof, dramatik, básník a politik. Socha od Puerta de Almodóvara v Córdobě, Senecově rodném městě. Autor fotografie: Gunnar Bach Pedersen. Zdroj: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Seneca-Cordoba.jpg>

„Většina našich potíží je vymyšlená.“

„Šťastný život je život, který je v souladu s přírodou.“

„Moudrost začíná v rozjímání.“

„Přílišné bohatství vyvolává více starostí než přílišná chudoba.“

„Nejlepší část života člověka je v jeho dílech.“

„Kdo se bojí trpět, už trpí tím, čeho se bojí.“

„Ctnost je jediné pravé dobro.“

„Kdo chce málo, je skutečně bohatý.“

„Klid duše je největší poklad.“

„Člověk by neměl žít pro potlesk, ale pro své svědomí.“ ■

Pozor, vařila to Žaneta, nejezte to!

Žaneta Škodáková

V posledním čísle Fontány jsem psala mimo jiné o své ujeté módě. Dnes to bude další třaskavé téma, a to mé vaření. Přesněji ne-vaření. Ještě přesněji, z kuchyně mě upřímně zajímá jen kávovar, protože koks si na povzbuzení koupit nemůžu, je drahej :-), a kosmetický stolek, neb jsem vášnivá fiflena. A ten se v mém 0+0 nikam jinam opravdu nevejde.



JEDNONOŽIČKOVÁ
Žaneta Škodáková

MÉ TEXTY:
www.rcceladna.cz
v záložce O NÁS
časopis Čeladská fontána
od 12/2022 do teď.

ČMRKAL A PSAVEC
TEL.: +420 733 189 080

Ani vizitka, či v Žanetině slovníku „kartička“, nezapře její originální smysl pro humor. Takovou reklamní kampaň odkazující na web našeho centra jsme tu ještě neměli. Čtete na další straně!

Mám totiž jeden obrovský talent: z naprosto kvalitních ingrediencí udělat úplně hnusný jídlo.

Bohužel ani trochu nepřeháním. Každý mnou uvařený pokrm má prostě vlastní názor na to, jak má chutnat. Dávno se o nic nesnažím, co bych pak za usedavého pláče nad účtenkou z Lidlu lila do záchodu? S přesvědčením, že si už nikdy nebudu hrát na kuchyňský spotřebič, jsem kuchařinou naprosto opovrhovala.

Tudíž na snídani a večeři byla vajíčka, na oběd párky, a když k nim byla hořčice, to už byla v mém podání hostina. Nemám děti, tudíž jsem se namáhat nikdy nemusela. Ovšem moje křehká nervová soustava z toho šlela. A já s ní.

Že jsem měla skoro pořád hlad, na tu zarputilou myšlenku mne přivedly až kuchařské laskominy v lázních. Jednou jsem totiž přemýšlela, jak to, že se tam cítím tolik let pořád tak předobře. A zjistila jsem, že hned po intenzivním pohybu a hojivém prostředí

je klíčem jejich výborná kuchyně. Nemám tam ráda jenom špenát, ale ten já nemám ráda nikde. A když je u stolu někdo nový, s chutí pozoruji, jak už polévka mu překvapeně vezme případnou kritiku z bublající lžičky. Jenže vždy po návratu domů jsem ve své kuchyni opět tupě čuměla na své tehdy jediné koření „americké brambory“ a vesele, nebo spíše velmi nevesele, jsem hladověla dál.

Ovšem před 11 lety přišel můj muž. A já mu chtěla uvařit. V potu tváře a záchvatu láskyplné péče jsem uhňácala své první karbanátky. Můj tehdy čerstvě zamilovaný a taky třeskutě upřímný partner prohlásil srdceryvně: „Miláčku, radši už nevař.“ Hospodyňka by se nejspíš urazila, já ale žádná hospodyňka nejsem, tak jsem se trochu vesele a trochu zděšeně zasmála. Kdyby u mě platilo pravidlo, že láska prochází žaludkem, počítám, že jsem ještě dnes panna. Muž tehdy velice rychle pochopil, že chce-li se u mě najíst, musí si uvařit.

Ač do té doby nezkušený, talent určitě má. Vše od oka a s heslem „Kdo se moc ptá, málo googlí“ se do toho statečně pustil. Rozhodně je to požitelné víc než mé cokoli přesně odvážené a naměřené. Od té doby, co ho mám (jídlo a muže), bydlím v krásné nové kuchyni, mám teplo v břiše, spoustu koření, o kterých ani nevím, na co jsou, a moje nervová soustava není už tak prudce z kopce. On má nového koníčka a strávníka, který toho občas sní jako malý pionýrský tábor. Nad čímž se on hrdě dme a já už pomalu kutálím. Ale oba jsme takhle šťastní a díky, Bože, za to. Myslím, že kdybych tehdy před lety sháněla kuchaře, tolik štěstí neudělám.

A tak беру žrádlo na milost, i když pořád s pocitem, že mě zdržuje od podstatných věcí v životě.

Přesto si někdy něco nachystám. Takový rýžovar je geniální věc – udělá vše sám, ovšem jen v případě, že ho nezapomenete zapnout. A na to jsem taky specialista. ■

Kartičky

Žaneta Škodáková



Možná se pamatujete na hrníčky s mým autorským obrazkem. Jako čerstvou novinku vám všem představuji své růžové kartičky (◀◀) se stejným motivem autorského obrázku dívčí tváře a s informacemi, kdo jsem a kde mě hledat – to kdybych tak někdy věděla. :-)

Proč vznikly? Po 4 letech pravidelného psaní mě konečně zářně napadlo, jak vyřešit následující hovory v lázních, které probíhaly asi takto:

„Ahoj, prý píšeš, kde to najdu?“ „Počkej, já ti to napíšu. Jejda, nemůžu najít tužku... Víš co? Až tě zas potkám, dám ti lístek.“ PR jak vyšitě. Ono, já jsem někdy tak trochu natvrdlá. Až kamarádka, která u těchto rozhovorů byla, prohlásila: „Ty v*le, co by za to jiný neznámý autor dal, kdyby ho chtěli lidi číst.“ Já na ni tehdy dost blbě čuměla, ale něco na tom přece jen bylo.

Po návratu domů mi došlo, že je nutno cenit si svých čtenářů a být příště připravena. Jenže jsem měla velký problém, jak se na kartičce definovat. Jednožičková v úvodu byla jasná volba, má lehká vada na kráse je zároveň mým poznávacím znamením.

Ale co dál? Rozhodně se za spisovatele ani malíře nepovažuji. Ale čmřkal a psavec, to by mohlo být mé nové indiánské jméno. Přidávám nějaké svoje obrázky, že nekecám a opravdu „čmřkám“. (Ukázky obrázků jsou na další straně. ▶▶) A pro ty, kteří chtějí čmřkat taky, jen mají zábrany vzít poprvé tužku do ruky, tak jako já před šesti lety, mám jedno skvělé heslo: „Nedokonalé něco je lepší než dokonalé nic.“ Nebo taky: „Každý namaluje aspoň něco.“ Já si taky nehraju na Dalího, ale každá povedená čára či vymazlený text mě neskutečně těší.

Tak ať vás to těší taky.

V neposlední řadě doufám, že celé rehabilitační centrum potěší, že na kartičce jsou jeho webovky. Na spisovatelském srazu v Domě knihy v Ostravě jsem jich rozdala asi 40. Loučím se tedy s přáním, ať stejně tak přímo úměrně, jak mi kartiček ubývá, centru nových klientů přibývá. ■

Slovo šéfredaktorky:

S paní Žanetou Škodákovou se znám 18 let. Vloni 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 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**. Rok 2023 přinesl její příspěvky s názvem **Divoká noc**, **Andrejka** a **Demolition Woman**. Vloni vyšly povídky **Podprsenska**, **Jak šla Žanetčina noha do světa**, **Myslíte, že skutečně víte?** a **Je libo granáty z mého šatníku? No problem!** Dvě v tomto vydání **Pozor, vařila to Žaneta, nejezte to!** a **Kartičky** mají pořadová čísla 12 a 13.

To už je skoro na povídkovou knihu... Knihu by Žaneta jednou opravdu ráda vydala, a tak jí v tom držme palce. Píše stále lépe a já věřím, že svými postřehy čtenáře těší a že se její sen časem vyplní.

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. ■

I Poděkování za péči a profesionální přístup

Vážený pane řediteli, ráda bych Vám touto cestou vyjádřila upřímné poděkování za péči, které se mi dostalo během mého pobytu v Rehabilitačním centru Čeladná, konkrétně v léčebném domě Polárka.

Dovolte mi vyzdvihnout práci paní doktorky MUDr. Marie Špačkové, které bych chtěla poděkovat za její vysoce profesionální a zároveň lidský přístup. Velmi si cením její pečlivosti při stanovení léčebného plánu, ochoty vše srozumitelně vysvětlit a celkového zájmu o můj zdravotní stav.

Opravdu velké poděkování patří fyzioterapeutce Bc. Kateřině Palarčíkové, která se mi po celou dobu intenzivně věnovala. Její individuální přístup, trpělivost, motivace a schopnost mě vést i v náročnějších chvílích pro mě byly klíčové a výrazně přispěly ke zlepšení mého stavu.

Ráda bych zmínila také sestřičku Janu Hulmanovou, která byla vždy milá, ochotná a vstřícná. Její pozitivní přístup a ochota pomoci v jakékoli situaci velmi zpříjemňovaly celý pobyt. Velmi oceňuji také kvalitu stravování, které bylo nejen chutné, ale i pestré a na vysoké úrovni. Stejně tak bych chtěla pochválit veškerý personál, se kterým jsem přišla do kontaktu – jejich profesionalita, lidskost a vstřícnost vytvářely velmi příjemné prostředí.

Díky komplexní péči, kterou jsem u Vás absolvovala, došlo k výraznému a pro mě až neuvěřitelnému zlepšení mého zdravotního stavu, čehož si nesmírně vážím.

Ještě jednou Vám i celému týmu léčebného domu Polárka děkuji za skvělou práci a přeji mnoho dalších spokojených pacientů.

S úctou Mgr. Klára Vítková

I Vysoce si cením profesionálního a lidského přístupu

Vážení pracovníci rehabilitačního ústavu, chtěla bych tímto moc poděkovat a vzdát hold Vaší práci. Můj manžel Konvičný Lumír v současnosti rehabilituje po vážném mozkovém poškození na oddělení Storch B vedeném MUDr. Janem Šumberou, staniční sestrou Annou Hirmanovou a jejich kolektivem.

Vysoce si cením jejich profesionálního a lidského přístupu a velice si cením i možnosti spolupracovat coby rodinný příslušník na probíhající rehabilitaci. Od doby, kdy zde rehabilituje, ušel velký kus cesty k lepšímu a já pevně věřím a doufám, že pokud se bude dál pokračovat v této rehabilitaci, tak výsledek bude ještě lepší.

Ještě jednou velký dík za Vaši práci.

V úctě MUDr. Konvičná Růžena, manželka

I Personál milý, příjemný, starostlivý

Velká spokojenost, personál milý, příjemný, starostlivý, kvalitní rehabilitační služby, dělají maximum, aby byl klient spokojený.

Ludmila Latináková



K textu na předchozí dvoustraně: ukázky kreseb Žanety Škodákové. Nahoře: „Kolekce by Žaneta“ jsou hrníčky s dekorem její kresby. Nabízejí je v ostravské chráněné dílně.

Zkuste si bubnování, překvapíte sami sebe

Ve skupinkách relaxačního bubnování se v roce 2025 vystřídal 349 pacientů

Andrea Anderle Adamová

Každoročně přinášíme v prvním čísle Fontány základní informace o přitažlivém využití volného odpoledního času v podobě skupin relaxačního bubnování na malé bubínky djembe. Letos se „výroční“ zpráva o této aktivitě a počtu bubeníků pozdržela, protože jsme v periodicitě Fontány přešli na dvě čísla za rok. Dříve to tedy ani být nemohlo.

Naši lektoři bubnují s pacienty od roku 2012 (patnáctý rok!), a tak se docela často setkávají s těmi, kteří skupinky absolvovali v průběhu předchozí léčby. Většinou s sebou přivedou další nováčky. A pak ještě překvapí sami sebe tím, že jim „to jde“ i třeba po několikaleté pauze. Překvapení jsou většinou také nováčci. V čem je „bouchání“ do bubnu tak atraktivní? Důvodů se najde celá řada: je to jednoduché, je při tom legrace, vyčistíte si hlavu a zjistíte, že jste na to docela šikovní. A dokonce si zlepšíte jemnou motoriku a rozvinete představivost.

I Základem je střídání rukou

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

I Plné soustředění zklidňuje

Jde o jeden z nácviků soustředění pozornosti jen na jednu věc, pro něž se poslední dobou používá termín mindfulness (pochází z angličtiny a znamená doslova plnost mysli). Ať se označí jakýmkoliv termínem, výsledkem plného soustředění je zpomalení nebo úplné vymizení jiných myšlenek, zklidnění a relaxace, které přináší dobrou náladu. Samozřejmě že při bubnování více osob je také třeba sladit svoje údery s ostatními ve skupině, a když se to podaří, radost se násobí. A psychická pohoda příznivě působí na léčbu fyzickou a posiluje imunitu.

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



dá také vsedě na cvičební velký míč (gymball) nebo na vlastní tělo, nejlépe vsedě na stehna.

I Statistika pro zájemce

Zpočátku jsme si nebyli jistí, nakolik budou pacienti nabídku bubnování využívat, a žádné údaje o počtu příchozích jsme si nevedli. Bubnování se k naší radosti ujalo, a tak od začátku roku 2015 už statistiku máme. Nižší účast se nasčítala v letech covidových zákazů, rok 2024 byl rekordní s dosud nejvyšším počtem „bubeníků“ 394, průměrný počet účastníků v jedné skupince byl téměř 8.

2015 – 276; 2016 – 357; 2017 – 323; 2018 – 389; 2019 – 382; 2020 – 196; 2021 – 212; 2022 – 360; 2023 – 351; 2024 – 394, 2025 – 349.

I Přijďte si zabubnovat

Chcete-li si ověřit, zda vám bubnování přinese výše popsané prožitky, přijďte si zabubnovat. Relaxační bubnování probíhá ve velké tělocvičně v přízemí Léčebného domu Dr. Storch I každý čtvrtek od 15 hodin a trvá zhruba hodinu. Přihlásit se je třeba předem na časování! ■

Novinky v TV Ondřejka: Naše videa sleduje na YouTube už bezmála tisícovka odběratelů

Andrea Anderle Adamová, David Věžník



O náš profil na YouTube stejně jako o správu vysílání TV Ondřejka se starají kolegyně z oddělení rozvoje a marketingu.

Na našem kanále najdete prakticky všechna videa, která náš televizní tvůrčí tým připravil nebo nechal vyrobit. Tedy i ta, která po průběžných aktualizacích programu ve vysílání nenajdete. V lednu roku 2026 jsme porovnali výsledky sledování videí s údaji z ledna 2025 a níže přinášíme přehled informací, které jsme z čísel meziročního srovnání vyčetli.

I Na YouTube jsme aktivní 13 let

První klip jsme na YouTube zavěsili 13. února 2013. Dvouminutový snímek s názvem Polarium – celotělová chladová terapie pro nás připravilo Video-Foto Studio Láryšov a shrnuje zdravotní přínosy pobytu v krykomoře. Ještě do konce roku 2013 jsme na kanál rehabilitačního centra umístili dalších dvacet videí, mimo jiné rozhovory s hercem Ladislavem Frejem a s propagátorem zdravé výživy lékařem Rajko Dolečkem. V dalších dokumentech jsme mapovali kulturní události, například slavnostní zasazení stromu Lidumil a některé vernisáže v Galerii Lara.

Vloni i letos přibýly obrazové reportáže ze slavnostního Otevření sezóny kameramana a videoeditora Adama Beránka a dokument o průběhu rehabilitace pacienta Michala Střížika, který zpracoval vedoucí rehabilitace Jan Neuwirth.

I V roce 2025 přibýlo dalších sto odběratelů

Nechcete-li o žádný náš klip přijít, můžete se na síti přihlásit k odběru. Ve chvíli, kdy na YouTube publikujeme nový snímek, přijde vám upozornění. Ze statistik posledních tří let vyplývá, že počet lidí, kteří náš obsah takto odebírají, vzroste každým rokem zhruba o stovku. Za rok 2023 jich přibýlo 128, a v letech 2024 a 2025 shodně 104. Do roku 2026 jsme tak vstoupili s 901 skalními fanoušky a fanynkami.

I Nejvíc „táhnou“ rehabilitační videa

Tři videa o průběhu pooperační rehabilitace lze zhlédnout přímo v záložce „Procedury – fyzioterapie“ na webových stránkách RC Čeladná a na počtu jejich přehrání je to znát. Video o akutní rehabilitaci kolene má dokonce jako naše jediné celkem přes sto tisíc zhlédnutí.

V rámečku uvádíme desítku nejsledovanějších snímků seřazených podle celkového počtu přehrání, v závorce je počet zhlédnutí za rok 2025.

Nejsledovanější videa RC Čeladná

První údaj je celkový počet zhlédnutí ode dne zveřejnění videa, v závorce je uveden celkový počet zhlédnutí za rok 2025 (stav k 1. lednu 2026).

1. Akutní rehabilitace kolene (rok zveřejnění 2015): **101 755** (1 421)
2. Rehabilitace kyčle po výměně kyčelního kloubu (2017): **93 512** (9 741)
3. Rehabilitace po operaci páteře (2019): **22 985** (2 314)
4. Splněný sen doktora Maye (2016): **17 187** (1 169)
5. Květa Fialová v restauraci U Sestřiček (2015): **6 573** (714)
6. Představujeme kolektiv oddělení rehabilitace (2015): **6 069** (170)
7. Zdravotní sestry a jejich práce v rehabilitačním centru (2017): **5 731** (349)
8. BRC Čeladná – oficiální image video (2019): **5 142** (795)
9. Akupunktura v BRC (2017): **4 832** (357)
10. A ze tmy náhle vystoupilo světlo (celostní terapie, 2014): **4 740** (536)

Za zmínku stojí porovnání meziročního přírůstku diváků a divaček tří rehabilitačních videí. „Kyčelní kloub“ si za rok 2025 pustilo víc než 9 700 osob. Další v pořadí je „páteř“ následovaná „kolenem“. Tato čísla přibližně korespondují s počty pacientů, kteří k nám na rehabilitaci právě po těchto operacích nastupují. A je zřejmé, že ještě před nástupem k pobytu chtějí vidět, jak bude jejich rehabilitace probíhat.

Ještě bychom rádi upozornili na čtvrté místo. Film *Splněný sen doktora Maye* popisuje první léta

působení doktora Maye v Lázních Skalka, které byly založeny v roce 1902. Film představuje ústřední motiv jeho – a dodnes i naší – snahy pomáhat nemocným k uzdravení. Přestože tento dokument vznikl už před sedmnácti lety a je to „nerehabilitační“ video, své diváky si na YouTube stále nachází. Obsahuje také mnoho záběrů na tehdejší budovy a park, ze kterých si můžete snadno udělat představu, kolik se toho v našem centru za ta léta změnilo k lepšímu.

Komunikační strategie míří na jiná nová média

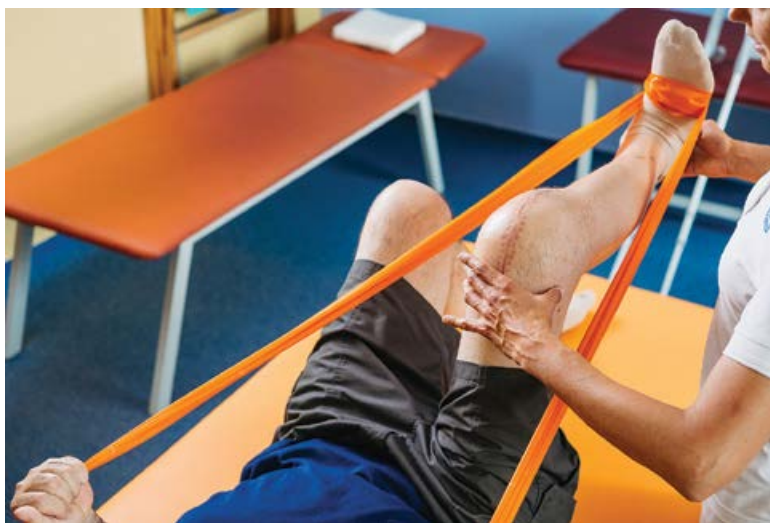
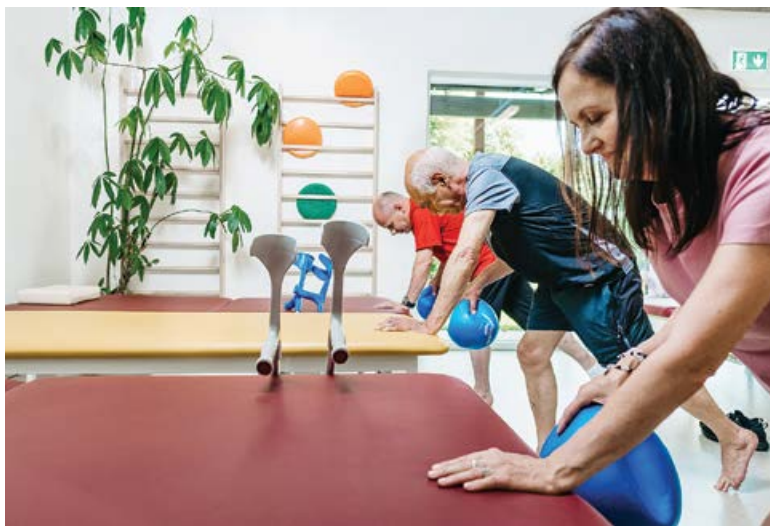
V posledních třech letech jsme komunikaci změnili a zaměřili jsme ji na jiné druhy z portfolia nových médií (rádi se chlubíme hlavně aktivitou na sociálních sítích). Produkce nových snímků se proto snížila, za loňský rok na náš kanál přibyly dva (Otevření sezóny 2025 a Naši pacienti: Michal Střížík). Psali jsme o nich podrobněji v předešlých číslech a tyto články jsou snadno k dohledání v archivu časopisů na našem webu.

Vaší pozornosti doporučujeme zejména sérii rozhovorů nazvanou Naši pacienti, ve které hodláme nadále pokračovat, jakmile mezi pacienty objevíme další vhodné a ochotné „kandidáty“. Dva již dokončené dokumenty jsou také zařazeny v programu vysílání naší TV Ondřejka, takže je mohou přímo v pokoji pacienti sledovat během svého léčebného pobytu.

Meziroční srovnání

Jak jsme uvedli, počet nových videí se plánovaně snížil, a to samozřejmě ovlivnilo i celková čísla. Za rok 2024 jsme u našich videí „nasbírali“ 28 644 zhlédnutí, náš kanál jich pak měl celkem 309 949. V roce 2025 to bylo 23 780 a celkový počet zhlédnutí se zastavil na čísle 333 729.

Z ročního přírůstku 104 registrovaných zájemců o upozornění na nová videa je zřejmé, že vizuální forma sdělení si svoje příznivce stále nachází. A tak se můžeme jen těšit, co nám letošní rok přinese za novinky. Samozřejmě o nich budeme referovat i ve Fontáně. A kdybyste nechtěli čekat na další číslo časopisu, stačí si najít náš YouTube kanál a zaregistrovat se k odběru. ■



Videa zachycující průběh rehabilitace po operaci kolene, kyčle a páteře mají na YouTube největší počet zhlédnutí. Jsou také na webu rehabilitačního centra v záložce Procedury – Fyzioterapie.

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. Přibyly zcela nové pozvánky na výlety a další novinky.

Na internetu máme aktuálně trvale zveřejněno celkem 199 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.

Pohádka ze tmy v Čeladné

Text: Mirka Charvát, ilustrace Miroslava Poledníková

Bylo nebo nebylo, možné je všechno, a ze tmy, která byla tak černá jako jedna velká tabule, se najednou objevilo městečko.

Bylo tak malinké, že kdo by se pořádně nepodíval, asi by ho přehlédli. V tom městečku s červenými střechami bylo malé, ale zato útulné náměstíčko s kostelíčkem a s domem pana radního. Domy byly krásně barevně zdobené, mohli byste na nich oči nechat. Nutno také podotknout, že náměstíčko zdobila krásná kašna. K té kašně chodily pro vodu snad všechny maminky, babičky, ale i tety z celého městečka. Povídal si o dětech a jiných starostech všedních dnů. No prostě kouzelnější místo pro naši pohádku nenajdete.

Mezi obchůdky byla mimo jiné lékárna paní Moudré. Byla to velmi ochotná sova, která vždy pečlivě naslouchala všem, aby jim dala ten správný lék. Vedle v krámku trávil hodně času pan jezevec Roman, který byl knihovníkem a občas byl tak zalezlý mezi těmi svými knihami, že zapomněl i na čas. Žilo tam také prasátko – pan řezník Mastný, který se pyšnil všemi delikatesami. Další soused je králík pan Klas, kterému se z krámků každé ráno linula příjemná vůně čerstvého chleba.

Na náměstí bydlí také myšák pan Kyška. Je to mistr na skvělé sýry. Žije tady s paní Kyškovou, která má na starosti svých pět malých ratolestí a vždy čeká, kdy provedou nějakou kulišárnu. Také nesmíme zapomenout na pana starostu, říká se mu tady pan radní. Jmenuje se Bystrý a je to velmi vážený lišák. Také má tři děti a jsou to velcí kamarádi s malými myšáky.

Mezi sousedy panem Mastným a Klasem žijí manželé Bodlinkovi, kteří mají Špendlíkové krejčovství.

Krámek je to útulný. Paní Bodlinková se svým metrem na krku dokáže jen očima spočítat, kolik látky budete potřebovat, a její manžel pracuje vzadu v dílně. Pan Bodlinka je velmi klidný a rozvázný krejčí, který má obrovskou trpělivost. A právě u ježků Bodlinkových začíná náš dnešní příběh.

Pondělní ráno začalo jako každé jiné – pan Bodlinka a jeho paní posnídali a sešli do svého krámků. Paní Bodlinková začala hledat knoflíky na vestu pro pana radního Bystrého a vzadu v dílně její muž dokončoval střihání látky. Chvilími se pan Bodlinka pozastavil a zamyslel se. „Nad čím tak pořád dumáš?“ ptá se paní Bodlinková. „No, víš, drahá, někdy bych také



chtěl ušít něco neobvyklejšího než jen vesty nebo šaty.“ Ale co to? Najednou se zatmělo a v krámků nastala tma. Oba se na sebe podívali a pomysleli si, že venku asi začíná pršet. Když ale vešli z dílny do krámků, s úžasem zjistili, že všechna jejich okna jsou úplně tmavě hnědá a chlupatá. A do dveří krámků koukalo jedno velké hnědé oko. Strašně se lekli! „Mankote!“ jekla údivem paní Bodlinková. „Kdopak se to tlačí k nám do krejčovství?“

To velké, milé oko párkrát zamrkalo a poté se ozval hrubší, ale známý hlas. „Dobrý den, paní Bodlinková, to jsem já, medvěd Andrej. Koukám, jestli jste doma. Bydlím tady v nedalekém lese a potřeboval bych vaši pomoc.“ Paní Bodlinkové se ulevilo, že to není žádné strašidlo. Pan Bodlinka hned povídá: „Dobrý den, copak si přejete? My bychom vás velmi rádi pozvali do našeho krámků, ale nemůžeme, jelikož jste strašně obrovský!“

„Ale ano! To já přece vím,“ povídá medvěd Andrej. „Víte, potřeboval bych zašít díru na svém zimním kabátě!“ „Ó, to nebude problém, ale musíte se posunout ode dveří, abych mohl vyjít ven.“ Andrej se překulí na náměstí a najednou je v krámků zase světlo. Bodlinka otevře dveře a vyjde ven. Medvěd se rozpovídá: „Víte, zkoušel jsem si svůj zimní kabát, a když jsem se ohnul, tak mi rupnul přímo uprostřed

zad. Asi jsem v létě přibral... Ono není divu, když jsem pořád něco mlsal," směje se.

Bodlinkovi se tomu také smějí, ale pak pan Bodlinka přemýšlí nahlas: „Jak se ale dostanu do lesa, pro mě to je z města moc daleko. To není jako pro vás, vy jste velký a děláte dlouhé kroky, ale mě hned bolí nožičky. Musíme to nějak vymyslet.“ „Jejda, to není žádný problém,“ vymyslí hned Andrej. „Vy si vezměte svůj kufrík a vše, co potřebujete, vylezte mi na záda, pevně se mě chytněte za srst a já vás pomalu dovezu ke mně do nory v lese.“ A tak se vydávají na cestu.

Pan Bodlinka je chvílemi nervózní, protože – jak je známo – všichni ježci mají na sobě bodliny a ty pořádně píchají. „Copak?“ ozve se Andrej, „necítíte se nahoře pohodlně?“ „Inu, myslím na to, abych vás bodlinkami ustavičně nepíchal do kožíšku.“ „Ale kdepak, to nic není,“ směje se medvěd. „Daleko horší je, když strčím tlapku do včelího úlu! To je teprve štípanec, včelky se na mě zlobí a brání svůj med. Ale když já ho mám tak rád...“ zasní se medvěd. Při povídání jim cesta rychle utíká a už jsou v lese před velikánským dubem s obrovskou dírou. To je nora pana medvěda.

„Ták, a jsem doma.“ Medvěd se pomalu ohne k zemi, aby pan Bodlinka mohl bezpečně sestoupit i s kufríkem plným krejčovských potřeb. „Mohl byste mi přinést svůj kabát?“ „Za chvíličku jsem tady,“ medvěd vleze do nory a hned nese kabát plný listí a větviček. „Nezlobte se na mě, budu ho muset nejdřív vytřepat. To víte, dlouho jsem ho neměl na sobě. – Hotovo!“ „Tak si ho oblečte, ať vidím tu díru!“ Opravdu, na zádech je v kožichu velikánská díra. „Pane jo, v létě jste opravdu přibral! Ale jak se k vám nahoru na záda dostanu, abych to sešil přesně na míru?“ Přemýšlí nahlas pan Bodlinka. „Co kdybych zavolał svého kamaráda jeleni? Je vysoký, vy se postavíte na jeho parohy a ta moje díra se vám bude dobře zašívát.“

Medvěd neváhá a hned křičí: „Jelene, jelene, kamaráde, potřeboval bych pomoc, kdepak jsi, slyšíš mě?“ Hop a skok a ozve se: „Co tady hulákáš na lesy? Ty nevíš, že v lese se chodí potichu a nekřičí se tady?“ „Ale ano, vím, že ty jsi velmi tichý a máš rád klid,“ bručí medvěd omluvně. „Potřebuji, abys mi pomohl. Mám tady pana krejčího Bodlinku z městečka a potřeboval bych, aby mi zašil díru na kabátě.“ „Ale jak vám mám pomoci?“ „Víš, my jsme vymysleli, že pan Bodlinka vyleze na tvé parohy a ty ho vyzvedneš nahoru k mé díře na zádech.“ „Tak vzhůru do práce!“ zavelí Bodlinka, jednou tlapkou se pevně chytne paroží a ve druhé sevře svůj krejčovský kufrík.

A dlouhé ticho... „Pánové, nějak nemohu přijít na to, jak se držet a zároveň šít.“

„Chichichi, chichi,“ najednou uslyší všichni tři někde nad svými hlavami. No jo, na větvičce sedí sojka. „Čemu se směješ, sojko?“ „Chichi, copak nevidíte, že

Mirka Charvát žije se svojí rodinou 26 let ve Španělsku. Za pobytu ve tmě v Čeladné napsala pro svou vnučku Valentinu celkem sedm pohádek. S laskavým svolením autorky otiskujeme jednu z nich i s originální ilustrací Miroslavy Poledníkové.

Letos pohádky s ilustracemi vyjdou v knižní podobě i pro všechny ostatní děti. V případě zájmu o koupi knihy si ji můžete předběžně rezervovat u autorky (mirkacharvat@gmail.com).

to takhle nepůjde? A je to pro pana Bodlinku velmi nebezpečné! Jestli chcete, můžu vám půjčit letošní hnízdo, kde jsem vychovala svoje tři písčlata. Už pro něj letím.“

„Počkáme tedy na sojku,“ povídá medvěd a doufá, že se někde nezapovídá, to totiž sojky dělávají. Ale ne, za chvíli se nad jejich hlavami sojka znovu objeví a v zobáčku pracně drží hnízdo utkané z větviček a suché trávy. „Je to jednoduché. Medvěd ti napíchne hnízdo na parohy a ježek tam bude jako v kolébce,“ radí sojka jelenovi. Pan Bodlinka se opravdu cítí velmi bezpečně a teď už mu v šití nic nebrání. Vytáhne největší bodlinu, protáhne silnou nit a za chvíli by nikdo nepoznal, kde ta díra byla.

Medvěd sundá jelenovi z parohů hnízdo a opatrně ho položí na větev vedle sojky. „Můžeš si tady nad mojí norou to hnízdo nechat. A já příští jaro pohlídám na oplátku tvoje písčlata, až pro ně budeš shánět potravu, co ty na to?“ „Chichi, díky, to je úžasné. Budu jako každá máma ráda, když na ty uličníky někdo dohlédne.“ Andrej poděkuje za pomoc i jelenovi a s panem Bodlinkou pomalu vyráží na zpáteční cestu do městečka. Jelen se sojkou je společně doprovodili až na kraj lesa a tam se spolu rozloučili.

Cesta utíkala a co by dup byli zpátky před branou městečka. „Děkuji ti, Andreji, žeš mě v pořádku vrátit domů, dál už radši půjdu sám. Ty jsi přece jen veliký a mohl byš něco rozbít.“ „To máš pravdu. Můžu se ti nějak za tvou pomoc odvděčit? Co kdybych vám přinesl hrnek medu na zimu?“ „Ne, ne, to nemůžu přijmout, to by mně paní dala, abych přibral jako ty a nevezl se do svého zimního kožíšku! Tak možná trochu červů nebo sušených jablek,“ usmívá se Bodlinka. A tomu se společně zasmáli.

Pan Bodlinka pak zamával medvědovi na zpáteční cestu a paní Bodlinková, když viděla svého Bodlinku, jak kráčí přes náměstí a usmívá se, šla postavit na čaj.

Pak si společně v krámku sedli do křesla. Paní Bodlinková nalila čaj a přidala i pár sušených jablíček. Celý večer si pak povídali o tom, jak je pěkné, když si zvířátka navzájem pomáhají. A smáli se tomu, jaké dobrodružství si ten den pan Bodlinka přivolał. ■

Krajinou soch je i Čeladná

Série dokumentů České televize představí také sochu Evy od Davida Moješčíka Mojdy v parku RC Čeladná

Na konci dubna natácel s Davidem Moješčíkem štáb Televizního studia Ostrava a v našem parku před Léčebným domem Dr. Storch I zachytila jeho počínání kolegyně Lucie Mohwinkel. Paní produkční Lenka Kučerová nám laskavě sdělila – nebo aspoň naznačila – několik informací ke druhé šestidílné sérii putování Krajinou soch. Fotografie z míst natáčení ostravských realizací dalších soch nám poslal David Moješčík.



U sochy Eva štáb Televizního studia Ostrava natácel do série dokumentů Krajinou soch díl věnovaný Davidu Moješčíkovi.

Vysílání dokumentů s názvem Krajinou soch předběžně směřuje na podzim příštího roku, v těchto měsících stále probíhá natáčení. V jednom z připravovaných dílů by se měl objevit také výtvarník, který Davida Moješčíka vyučoval, a pánskou pěticí účinkujících doplní jedna sochařka. Filmaři projedou značnou část republiky a také vědí, že „Mojda není rozhodně jediný, kdo má nějaké dílo v Moravskoslezském kraji“.

Tuto sérii režírují dva režiséři – Patrik Ulrich (díl o Mojdy a další dva) a Tomáš Hlaváček (tři díly). Diváci se mohou opět těšit na putování tentokrát moderátora Petra Vydry s dobovým kabrioletem Felicie.

V první sérii šesti dokumentů s názvem Krajinou soch se za nejatraktivnějšími objekty – sochami ve veřejném prostoru – vypravil kabrioletem herec Robert Nebřenský. Setkal se u nich s jejich autory, a tak měli přímo na místě samém možnost se rozprávět a podělit o svoje názory, východiska a zdroje své inspirace. O námět, scénář a režii se postaral Patrik Ulrich. V jednotlivých dílech se představili Jaroslav Róna, David Černý, Paulina Skavová, Kurt Gebauer, Radomír Dvořák a Radim Hanke. Všech šest dílů je možné zhlédnout v archivu České televize. Vřele je doporučujeme všem zájemcům o sochařské výtvarné umění, kterým tato série unikla při prvním vysílání na ČT art vloni na jaře. ■ (red)



Vlevo: Příprava podle scénáře. Vlevo sedí autor sochy David Moješčík, vpravo moderátor a průvodce pořadem Petr Vydra.
Vpravo: Natáčelo se také v Ostravě na Jiráskově náměstí u sochy Leoše Janáčka od téhož autora.



Tato fotografie je také z Ostravy. Mojdova socha s názvem Levitace zdobí prostor před nádražím Ostrava – Svinov. Spolu s moderátorem Petrem Vydrrou bude spojovacím článkem jednotlivých dílů také sličný kabriolet Škoda Felicia.

Rehabilitační centrum Čeladná

Galerie Lara

ŠÁRKA OSMÁNKOVÁ

BARVY V ČERNOBÍLÉM SVĚTĚ



19/6 – 29/7 2026



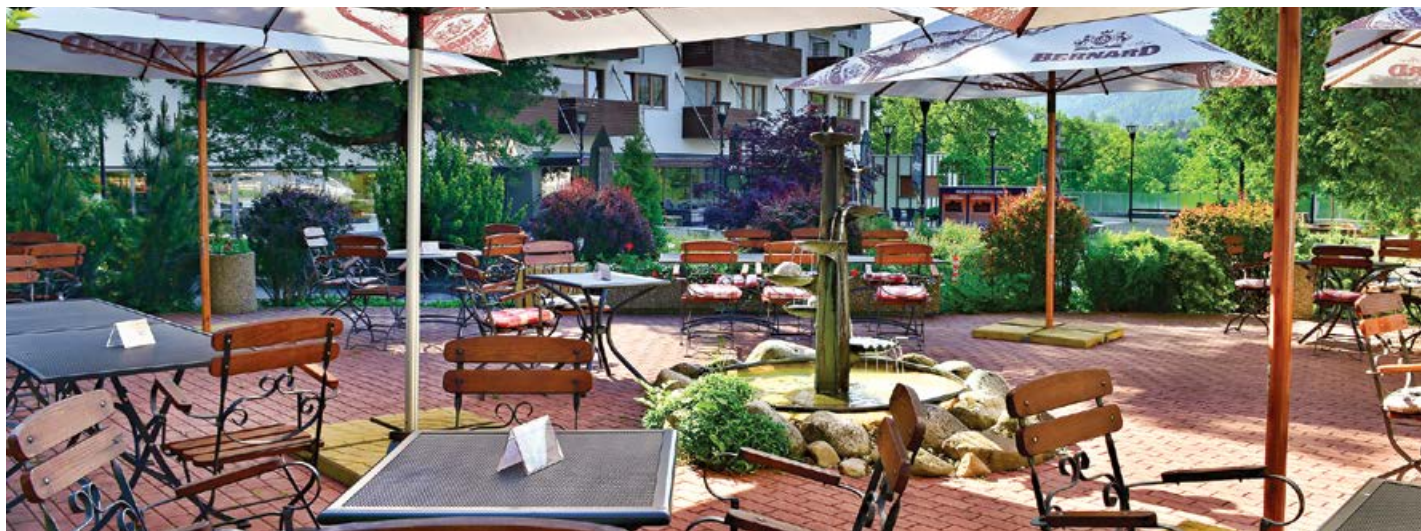
Výstava je prodejní,
galerie je otevřená denně od 9 do 20 hodin



Pozvání od šéfkuchaře Martina

Text: Andrea Anderle Adamová; Foto: Lucie Mohwinkel, Milena Vaculová

Restauraci U Sestřiček jsme v Rehabilitačním centru Čeladná otevřeli po rekonstrukci začátkem srpna 2014. Její interiér je laděn převážně do světlých, přírodních barev, ale v létě je nejvyhledávanějším místem klidná venkovní zahrádka umístěná v zeleni na okraji lázeňského parku. Posezení v blízkosti zurčící fontány a výhled na beskydské vrcholy dodávají tomuto místu jedinečnou atmosféru. V nové kuchyni se v létě roku 2014 stal šéfkuchařem Martin Lekač.



I Kvalitní suroviny jsou základ

Pečlivá příprava, čerstvost a kvalita výchozích surovin a příprava pokrmů bez přidání látek zvýrazňujících chuť dělají z jídla gastronomický zážitek. Masa připravujeme metodou „sous-vide“, jejíž hlavní předností je zachování přirozené chuti, hodí se také výborně při přípravě dietních jídel.

Používáme čerstvé a kvalitní suroviny, a proto je vybíráme jen od místních a ověřených dodavatelů. Maso nám dodávají z malokapacitních jatek Machač v Mořkově, sýry odebíráme z rodinné farmy Menšík v Kunčicích pod Ondřejníkem a brambory od Libora Janečky z Chlebovic. Pohanku dovážíme z vyhlášeného Pohankového mlýna Šmajstrla v Trojanovicích. Kávu El Criollo nám dodává firma ze Španělska. Sami si vyrábíme vlastní pečivo, omáčky i další speciality.



Kuchaře Honzu a Denise vede šéfkuchař Martin Lekač (*na snímku*), který za 12 let svého působení U Sestřiček ušel kus vlastní „kulinářské“ cesty. Další výhodou naší restaurace a také kavárny Lara je tým cukrářek, které denně připravují zákusky z čerstvých surovin

v naší vlastní výrobě. Největší oblibě se těší větrník dle tradiční receptury.

I Co si vyberete?

Z jídelničku restaurace U Sestřiček na jaro a léto 2026 je těžké vybrat jen pár nejlákavějších nabídek, a tak jsme se rozhodli představit tentokrát všechna jídla najednou. Můžete si je prohlédnout na fotografii vlevo i s jejich hlavním tvůrcem.

Martin připravuje vždy na jaře a na podzim kompletní ochutnávku nové nabídky jídel pro vedoucí pracovníky k finálnímu posouzení. Pro personál kuchyně a restaurace je současně ukázkou a vzorem úpravy pokrmu na talíři, a proto jídla zároveň fotografuje jeden z „ochutnávačů“ Jan Neuwirth. Vše je na talíři vyvedeno do posledního detailu tak, jak svůj výběr obdrží host restaurace. Přijďte se o tom přesvědčit sami. ■

Letní festival chutí U Sestřiček



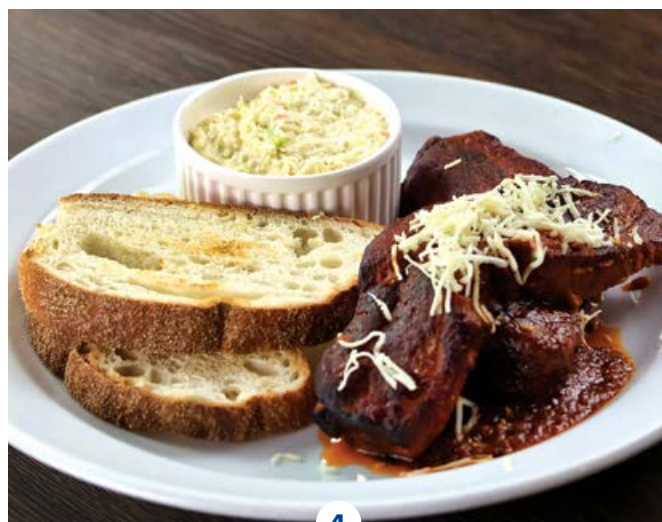
Přirovnání nového jídelníčku k letnímu festivalu chutí berte jako pozvánku k návštěvě restaurace U Sestřiček. V souladu se zásadami zdravé výživy se v tomto období objevuje na jídelníčku více čerstvé zeleniny, salátů a různých sýrů, zkrátka ale nepřijdou ani hosté, kteří dávají přednost masu.

Dáte si tedy jako předkrm například grilovaný sýr z farmy s rajčaty na salátku s domácím pečivem, které podáváme i v bezlepkové variantě? (1) Z polévek doporučujeme stálíci, kterou je beskydská bramboračka s hříbký.

Úplnou novinkou je filírovaná vepřová panenka marinovaná v bylinkovém másle s pečenými bramborami grenaille se zeleninou (2). Ke smaženému řízků z vepřové kotlety v bylinkové strouhance dostanete letos v létě lehký bramborový salát (3) a chuť na grilovanou specialitu jistě uspokojí pečená vepřová žebra v naší BBQ omáčce se salátem coleslaw a s domácím opečeným chlebem (4). Nabídkou těstovin s rajčatovou omáčkou s labnehem, lilkem a sýrem Sklepník pamatujeme také na vegetariány, tagliatelle mohou dostat i v bezlepkové variantě. Dětem udělají rodiče jistě radost kuřecím řízkem s bramborovou kaší.

A salát jako hlavní jídlo? Dáte přednost řeckému s olivami kalamata a sýrem feta, nebo směsi salátů s grilovanou panenkou a zeleninou s domácím pečivem?

Přijďte ochutnat, těšíme se na vaši návštěvu... ■



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

Pravidelný 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 červenci 2026 v nákladu 1 500 výtisků. Příští číslo vyjde v prosinci 2026.