

Čeladenská fontána

Zpravodaj BESKYDSKÉHO REHABILITAČNÍHO CENTRA

3 / 2015, ročník VII.



Časopis ČELADENSKÁ FONTÁNA je vydáván pro zaměstnance, klienty a partnery Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné. Cílem Fontány je přinášet informace všem, kteří se chtějí dozvědět více o tom, jak zde, na úpatí Ondřejníku, pomáháme těm, kteří potřebují upevnit zdraví. Je to jednoduché: díky zdejším mimořádně příznivým klimatickým podmínkám a vysoké úrovni rehabilitační péče je BRC vyhledávaným zdravotnickým zařízením s výbornou pověstí. Za neopakovatelnou a dnes velmi vzácnou atmosférou rodinného prostředí k nám jezdí pacienti z celé republiky. Tímto zveme i Vás. Všechna vydání Čeladenské fontány najdete také na www.brc.cz.

RELAXAČNÍ PYRAMIDA

Léčebná a relaxační pyramida před LD dr. Storcha v areálu BRC s jarem ožila. Pyramida je volně přístupná celoročně, a tak si její energetické působení někteří návštěvníci neodepřeli ani v zimě, cesta k lehátkům bývala prošlapaná i ve sněhu. Optimální délka pobytu v pyramidě je 30 až 40 minut, zdravým lidem se doporučuje relaxovat v pyramidě 1x týdně, nemocným obden, celkem aspoň 10x.



▼ Od března 2015 je v plném proudu také vzdělávací část projektu rekonstrukce a modernizace oddělení následné péče BRC se zaměřením na geriatrické pacienty. Dva snímky jsou z kurzu arteterapie, více na str. 2-3.



VE SVÉM VĚKU SI UŽ MŮŽETE HRÁT

Andrea Adamová

Takové či podobné pozvání ke hraní a tvořivosti by například mohlo za pár měsíců zaznít z úst vedoucí skupinky pacientů na arteterapii v Léčebném domě doktora Maye. Využití jednoduchých výtvarných technik by mělo vést pacienty - seniory k tomu, aby překonali ostych a zkusili něco nakreslit či namalovat. Proč? Protože vyjádřit se kresbou může být často jednodušší, než popsat něco slovně. Vlastní tvorba rozvíjí tvořivé schopnosti, vede k sebevyjádření, posiluje pozitivní zážitky a odpoutává od stereotypů. Arteterapie pracuje s výtvarným uměním jako s metodou podpory, pomoci či poznání klienta, a tak je jedním z prostředků, jimiž lze aktivizovat duševní schopnosti.

Speciální aktivity zaměřené na seniory jsou součástí projektu s názvem „Rekonstrukce a modernizace oddělení následné péče Beskydského rehabilitačního centra se zaměřením na geriatrické pacienty“. K realizaci vzdělávacích programů pro zaměstnance BRC byla vybrána ostravská vzdělávací agentura Argent, jejíž nabídka vzdělávacích programů pro práci s pacienty nejlépe splňovala požadavky zadání.

Od března 2015 probíhá rekonstrukce Léčebného domu dr. Maye s využitím dotace z Programu švýcarsko-české spolupráce. Cílem jedné z výzev tohoto programu je posílit primární a sekundární zdravotní péči na regionální a národní úrovni se zvláštním důrazem na seniory. Jednou z jejích hlavních podmínek je „program komplexní péče“, který mimo samozřejmého ubytovacího komfortu a kvalitní léčby zahrnuje i konkrétní práci se seniory, zaměřenou na podporu jejich duševního zdraví.

Současně s rekonstrukcí budovy se proto uskutečňuje v prostorách rehabilitačního centra další vzdělávání zaměstnanců ve skupinkách pro 6 až 12 účastníků. Vzdělávací programy jsou zaměřeny na výuku speciálních aktivit pro seniory s cílem



*Nahoře: Na kurzu jógy prstů se účastníci mimo jiné dozvěděli, že gesta rukou a prstů ve vztahu k ostatním částem těla (mudry) jsou univerzální ve všech kulturách a používají se tisíce let.
Dole: Práce se skupinou je důležitým prvkem arteterapie.*



rozvoje a aktivizace jejich duševních schopností. Proběhl již kurz „Jóga prstů jako aktivizační prostředek pro seniory a imobilní pacienty“ a dva odpolední vzdělávací bloky „Arteterapie jako součást rehabilitace“. Jóga prstů vychází z poznatků reflexní terapie, konkrétní pozice rukou podporují hrubou a jemnou motoriku, uvolňují svalové napětí, odbourávají stres a působí harmonizačně. Účastníci vzdělávacího programu arteterapie se učili vést základní arteterapeutickou lekci a různé techniky pro navázání kontaktu s klienty.

Největší zájem byl o účast v kurzu s názvem „Základní relaxační techniky pro podporu psychické pohody seniorů v rámci rehabilitačního procesu“. Následovat bude ještě kurz „Balanční techniky cvičení pro seniory“.

Ukončení rekonstrukce Léčebného domu dr. Maye je plánováno na srpen 2015, ve stejnou dobu by již naši zaměstnanci měli být připraveni na specializovanou práci se seniory. Program komplexní péče o geriatrické pacienty tak dále rozšíří možnosti léčby pacientů BRC.



ZÁKLADNÍ ÚDAJE PROJEKTU „REKONSTRUKCE LÉČEBNÉHO DOMU DR. MAYE“

Investor: BRC spol. s r.o.; **Architektonický návrh rekonstrukce:** Ing. Arch. Petr Lichnovský (autor architektonického návrhu Apartmánového domu LARA); **Řízení a administrace projektu:** ProFaktum, s.r.o.; Český Těšín;
Celkové oprávněné výdaje: 24 173 985,35 Kč;
z toho spolufinancováno: 14 504 391,20 Kč;
Realizace celého projektu: léto 2015;
Stavbu provádí: NOSTA, s.r.o.; Nový Jičín.



Současně s rekonstrukcí Léčebného domu dr. Maye (*dva snímky vlevo*) probíhá také oprava vedlejší budovy s pracovištěm celostní terapie a s provozně-technickým zázemím, skladem a prádelnou (*spodní čtyři snímky*). Nově sem přibude stálá galerie výtvarného umění, jejíž název a zaměření zatím nebudeme prozrazovat. Tuto opravu provádí firma ARP Group z Ostravy, stavební práce by měly být hotovy koncem května. Architektonicky jednotný a moderní charakter tak dostanou všechny budovy kolem náměstí s kašnou jako symbolickým středem rehabilitačního centra.

STAVÍME, OPRAVUJEME, VYLEPŠUJEME...



MARTIN LEKAČ: „Rád kombinuji a vymýšlím různé chutě“

Martin Lekač je od srpna minulého roku novým šéfkuchařem restaurace U Sestřiček v areálu Beskydského rehabilitačního centra. Tehdy byla restaurace otevřena po celkové rekonstrukci, úplnou změnou prošla také kuchyně a nabídka jídel. A po několika měsících od otevření nové restaurace je zřejmé, že nabídka se do vkusu návštěvníků trefila, hosté se opakovaně vracejí. S příchodem jara se jídelníček mění znovu, a nás zajímá, proč.



Od konce března jste přišli s novým jídelníčkem, přitom ten původní nabízel řadu jídel, která si řada hostů oblíbila. Proč ta změna?

Změnu jídelníčku je třeba provést aspoň dvakrát do roka, výběr je pestřejší a můžeme tak využívat více sezónních jídel.

Když hostům nabízáte stále nové věci, vracejí se, protože jsou zvědaví a chtějí zkusit vždy něco nového. Například speciální víkendovou nabídku na duben jsem se snažil vytvořit tak, aby co nejlépe kopírovala velikonoční svátky, proto nechybělo jehněčí, králík a další jídla, typická pro tuto dobu. V květnu nabídneme v různých podobách chřest a velmi oblíbený (a zdravý) medvědí česnek.

Zůstala v nové nabídce i některá z původních jídel?

Ano, v jídelníčku zůstala tři původní jídla, jedním z nich je smažený farmářský sýr z farmy pana Menšíka z Kunčic pod Ondřejníkem. Naši hosté si jej velice oblíbili. Sýr je velice dobrý a i my ho v jídelníčku používáme v salátech a nově také v těstovinách. Můžu ho využít i v sezónních jídlech, protože má svoji přirozenou chuť.

Je známo, že s nabídkou jídel Vám od začátku pomáhá Michal Göth, šéfkuchař hotelu Miura.

Jak taková spolupráce vypadá v praxi?

Náš první jídelníček sestavoval pan Michal Göth. Tento nový, se kterým jsme začali od 30. března, jsem sestavoval sám, pan Göth mi jen ukázal tu správnou cestu. Spolupráce s ním je výborná, vždy mi dokáže velice dobře poradit a já vše potom už dál rozvíjím sám. Každá jeho rada je pro mě velkým přínosem.

Kolik je v restaurační kuchyni kuchařů celkem? Připravujete se na vaření nových jídel spolu?

V kuchyni jsme dva kuchaři - já a Martin Karásek - a tři pomocné kuchařky - Vlasta Běčáková, Pavla Jandová a Karla Štůralová. Na přípravě nových jídel pracujeme vždy společně.

Vymýšlíte sám nějaké zcela nové recepty?

Inspiruji se v kuchařkách, kterých mám hodně doma, také na internetu najdete vše. Pochopitelně vymýšlím i svoje recepty.

Je nějaké jídlo, které připravujete obzvlášť rád?

Rád kombinuji a vymýšlím různé chutě, například šípkovou omáčku s perníkovým knedlíkem, kančí karbanátek, anebo vepřovou panenku se švestkovým čatní a s mandlovými kroketami.

Co z nové nabídky byste doporučil hostům?

Nejlépe ať vyzkoušejí postupně všechno a sami si najdou, co jim bude nejvíc chutnat.

Máte nějakou oblíbenou kuchyni nebo jídlo?

Moje nejoblíbenější kuchyně je česká a francouzská. Z jídel si nevybírám a mám rád asi vše, co je dobře uvařeno.

A co Vaše rodina? Vaříte doma?

Moje rodina je pro mě vším, co mám. Jsme všichni spolu šťastní, doma vařím pro svou snoubenku a 14měsíčního syna Tadeáška.

Šéfkuchař Martin Lekač se určitě nebude zlobit, když na závěr prozradíme jeho věk. Ve svých 24 letech má totiž značnou část kuchařské dráhy před sebou. Tvořivost, nápady a poctivý přístup ke kuchařskému řemeslu mu ale zjevně nechybí. Můžeme se tedy už teď těšit na to, s čím přijde se svým týmem příště.

Za rozhovor poděkovala Andrea Adamová



Vlevo: Smažený farmářský sýr s domácí tatarskou omáčkou a s hranolky je jedním z nejoblíbenějších jídel.

Vpravo: Nově v jídelničce je například grilovaná vepřová panenka se švestkovým čatní a s mandlovými kroketami.

SPECIÁLNÍ VÍKENDOVÁ MENU ŠÉFKUCHAŘE V KVĚTNU

- Polévka: chřestový krém s jarními knedlíčky a pestem z medvědího česneku
1. - 3. května Filet ze pstruha s chřestovým ragú, pyré z petržele a brambor
8. - 10. května Grilovaná krkovička s medvědí česnekem, štouchaný brambor
15. - 17. května Hovězí karabáček, chřestová omáčka, knedlíky s tvarohem z farmy
22. - 24. května Směs trhaných salátů s křepelčím vejcem a chřestem
29. - 31. května Krutí prso na pyré z mladých kopřiv, gratinované brambory

**VŽDY OD PÁTKU
DO NEDĚLE**



Foto: Velkou oblibu si také získaly čerstvé domácí zákusky. Zleva doprava: zákusek „bílý sen“, klasický větrník a trubičky - s bílkovým sněhem nebo s čokoládovou šlehačkou.

ŽIVÁ HUDBA KAŽDÉ ÚTERÝ A PÁTEK

Dvakrát v týdnu od 18 hodin hrají v restauraci U Sestřiček k poslechu i k tanci různá hudební uskupení či jednotlivci. Pravidelně zde vystupují například cimbálové muziky Polajka, Portáši a Sedmikvítek, oblíbené taneční šlágry zahraje a zazpívá Singer Jerry nebo Duo LG, na harmoniku svůj zpěv doprovází Bohumír Holub. Nedávno k pravidelným účinkujícím přibýlo LAM trio - jazzové akustické trio z Frenštátu pod Radhoštěm, které hraje vlastní originální úpravy jazzových standardů a evergreenů 20. až 40. let 20. století (na snímku Jiřího Javorka).

Máte-li rádi pohodový jazz a swing, přijďte si poslechnout hru jeho nadšených vyznavačů a interpretů v úterý 5. května 2015 od 18 hod.



MECENÁŠ EDUARD ŠEBELA

V roce 2017 si připomeneme, že uplynulo již 115 let od doby, kdy čeladenské lázně Skalka založil MUDr. Jan May. Chceme jejich historii připomenout postupným otiskováním medailonů zajímavých a známých lidí, kteří jsou s lázněmi spojeni.

REHABILITACE REHABILITACE

Jak jsme v minulých pokračováních uvedli, po odchodu MUDr. Jana Maye začala postupně sláva lázní Skalka klesat. V době první světové války zde byl zřízen lazaret a později se ony znamenité lázně nikdy nedostaly na úroveň svých počátků. Po druhé světové válce zde byla zřízena pobočka okresní nemocnice. Po roce 1989 bylo zřejmé, že koncepce bývalého Okresního ústavu národního zdraví (OÚNZ) nemá šanci přežít v dosavadní podobě. Naštěstí se v době kolem roku 2000 našli dva mladí lékaři, MUDr. Milan Bajgar a MUDr. Roman Dudys, kteří přišli s myšlenkou návratu ke kořenům, návratu k myšlenkám původního zakladatele. A tak, za výrazné a promyšlené podpory tehdejšího vedení obce Čeladná v čele s jejím starostou Pavolem Lukšou, začalo vznikat dnes značně populární a oblíbené Beskydské rehabilitační centrum. Ovšem to není jedné, co nám zde MUDr. Jan May zanechal. V letech 1903-1909 byl také předsedou „Okrašlovacího spolku pro Velké Kunčice, Čeladnou a okolí“. Záměr na ustavení spolku vznikl koncem roku 1902 a v únoru 1903 se konala jeho ustavující schůze. Spolek velice aktivně pracoval až do roku 1951, kdy byla jeho činnost násilně ukončena, obnovena byla až v roce 2010. Za dobu jeho existence se v čele vedení spolku vystřídala řada výrazných osobností. Mezi nimi vyniká například Ing. Eduard Šebela, který od roku 1919 působil ve funkci centrálního ředitele Vítkovických kamenouhelných dolů a spolek vedl v letech 1929-1942. Během té doby se významně zapsal nejen do historie obcí pod Ondřejníkem, ale patřil k výrazným organizátorům rozvíjejícího se turistického ruchu v Beskydech.

HORNÍK Z HANÉ

Eduard Šebela se narodil 21. září 1878 ve Štěpánově. Jakkoli je ono místo přímo na rovině hanácké, staly se jeho osudem hlubiny zemské. Báňská studia absolvoval na akademii (*Montanuniversität*) v tradičním rakouském hornickém městě Leobenu. Hornická akademie zde byla založena již v roce 1849. Samotné město dávno předtím založil český král Přemysl Otakar II. Třiatřicetiletý absolvent této školy začal jako důlní inženýr na několika šachtách v Moravské Ostravě. Prošel řadou funkcí, pracoval i jako závodní na jámě Ida, vedoucí báňské inspekce, až byl nakonec v roce 1919 jmenován do funkce centrálního ředitele Vítkovických kamenouhelných dolů. Do této funkce se skutečně vypracoval. V hornictví to v té době jinak ani nešlo. O deset let později získal čestný doktorát montánních věd na Vysoké škole báňské v Příbrami. Na Ostravsku poznal i svoji o devět let mladší, oddanou životní družku Marii, rozenou Wodradovou (18. 6. 1887). Měli spolu nejprve dva syny. Lubomíra (20. 5. 1908 - 25. 1. 1987), který pracoval jako inženýr chemik. O tři roky později přišel na svět Jaromír (7. 10. 1911 - 31. 8. 1992), zemědělský inženýr. Rodina se později rozrostla o dvě vnučky a tři vnuky.

MECENÁŠ A ČINITEL

Eduard Šebela byl úžasně všestranný a čínorodý člověk, který měl v sobě snad přímo zakódovánu potřebu konat dobro a pomáhat lidem všude tam, kde to bylo možné, nutné a potřebné. Za půl století dokázal neuvěřitelné věci. Mezi členy okrašlovacího spolku se dostal tak, že těsně na hranicích mezi Čeladnou a tehdejšími Velkými Kunčicemi zakoupil pozemky a jednu z původních vil Jana Jaterky, která byla postavena počátkem minulého století. Stal se i průkopníkem lyžování - v roce 1908 vydal příručku nazvanou „Návod k jízdě na lyžích“ a o rok později si ji zajel vyzkoušet na Štrbské Pleso. Byl od počátku aktivním členem Pohorské jednoty Radhošť. Již v roce 1909 v rámci PJR zakládá Ing. Šebela lyžařský odbor jednoty v Moravské Ostravě a je nespornou zásluhou tohoto odboru jím vedeného, že v roce 1926 byla vybudována ona úžasná stavba na Pustevnách - Tanečnice. Již v roce 1913 se stal hospodářem PJR, ještě v roce 1935 byl členem jejího ústředí.

Stačil se poznat s Petrem Bezručem, scházet se s ním za Protektorátu na Soláni a debatovat s ním nejen o turistice, ale také o sběratelství pohlednic a známek. Spřátelil se s Maxem Švabinským a

podporoval ho. Byl radním města Ostravy, či předsedou Výkonného výboru Národního divadla moravskoslezského v Ostravě. Od ledna 1923 byl předsedou velice významného „Spolku pro vystavění a udržování výstavního pavilonu v Moravské Ostravě“, jehož členové v té době patřili k tomu nejlepšímu, co po stránce kulturní a myslitelské Ostravsko mělo. Výsledkem práce spolku bylo mimo jiné postavení dnešního Domu umění. Známy ostravský sběratel a mecenáš František Jureček (24. září 1868 - 5. října 1925) odkázal svoji unikátní sbírku moderního umění na radu Aloise Sprušila nikoli Moderní galerii v Praze, ale ostravskému Domu umění. A není náhodou, že na konci války byly tyto sbírky umístěny v „ruském“ kostelíku v Kunčicích pod Ondřejníkem, aby nedošly újmy při bombardování Ostravy.

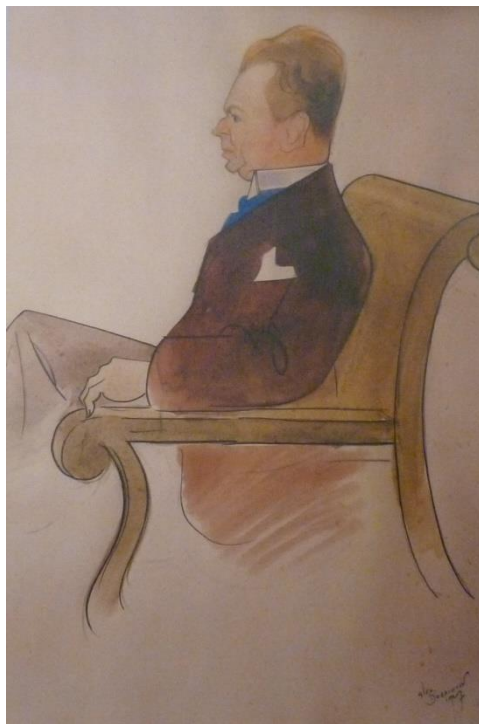
ZACHRÁNCE DŘEVĚNÉHO KOSTELÍKA

I dřevěný kostelík, který je dodnes středem turistického zájmu, je třeba připomenout.

15. srpna 1931 byl v Kunčicích pod Ondřejníkem na místě známém jako „Na humenci“ vysvěcen dřevěný kostelík, který Eduard Šebela zachránil před zánikem v obci Hliňanec v okrese Svalava na Podkarpatské Rusi tím, že ho zakoupil. První mši v něm sloužil světití biskup Msgre. Jan Stavěl. Kostelík byl v té době majetkem okrašlovacího spolku, jemuž ho ing. Šebela svěřil.

Všechny spolky, které Eduard Šebela vedl, nebo v jejichž vedení zasedal, byly, pochopitelně nikoli jeho vinou, v padesátých letech zlikvidovány. Méně známá je rozsáhlá Šebelova činnost publikační (jeho odborné statě týkající se hornictví vydával Spolek československých inženýrů) a přednášková. Je také například autorem přehledné turistické mapy Bezkyd z roku 1921.

Eduard Šebela například uhradil náklady spojené s elektrifikací obecní školy „Pod Stolovou“, značně přispíval na nejrůznější sociální účely v okolních obcích, spolek pod jeho vedením vybudoval tenisové kurty, veřejné koupaliště, část veřejného osvětlení, chodník od nádraží a staral se o údržbu dřevěného kostelíka. Tohle a mnoho dalších jiných věcí věděli ve své době mnozí. Věděl to i Alexandr Dobrinov, nadaný bulharský malíř a karikaturista žijící v Ostravě, který v roce 1927 Eduarda Šebelu zvětšil ve výstižné karikatuře (*nahoře*). Autor měl značné umělecké a společenské renomé a mohl si vybírat, koho bude portrétovat. Právě v létě roku 1927 úspěšně vystavoval v Topičově salonu v Praze,



v roce 1931 měl například půl roku trvající výstavu v Ostravě. Stal-li se předmětem jeho uměleckého zájmu Eduard Šebela, dá se předkládat, že již v té době nesporně patřil mezi významné osobnosti východní Moravy a Slezska.



Málo známý snímek členů ostravského odboru Pohorské jednoty Radhošť, který vlastně stál u počátků lyžování v Beskydech. Jeho předseda Eduard Šebela sedí pátý zleva.

MILADA, JEDINÁ DCERA ŠEBELOVÝCH

Těžký osud vložily sudičky do kolébky Miladě, jediné dceři Šebelových (7. 3. 1914 - 3. 12. 1954). Ta byla 16. prosince 1937 velice šťastna, když si vzala za muže Eduarda hraběte Larisch-Mönnisch z Karviné, představitele významného šlechtického i těžařského rodu. Její svatba vyvolala značný zájem, později však se stala předmětem naprosto zbytečných spekulací. Manželství oběma mladým lidem dlouho nevydrželo, bylo rozloučeno ještě v čase druhé války (v době heydrichiády). V roce 1952 se Milada Šebelová stala jednou z obětí zcela běžných represivních totalitních akcí - bylo nutno odstěhovat z Prahy 40 000 politicky nespolehlivých osob. Milada Šebelová-Larischová zemřela tragicky, krátce před vánočními svátky 3. prosince 1954 v Rumburku. V přiděleném obydlí nešlo topení a nešťastně zapnutá plynová trouba spotřebovala všechny zásoby kyslíku v místnosti. V mladém věku čtyřiceti let nechala na tomto světě svého tehdy šestnáctiletého syna Karla Larische-Mönnicha (*3. 12. 1938). Paradoxně v den jeho narozenin.

Ing. Eduard Šebela byl po předchozím věznění gestapem k 1. lednu 1940 penzionován a zprávy o Miladině smrti se nedožil. Zemřel 26. července 1952 v Kunčicích pod Ondřejníkem, ve věku nedožitých 74 let. V té době téměř zapomenut, později mýtizován a poškozován nepravdivou legendou o tom, že kostelík zakoupil za účelem svatby své dcery. Eduardu Šebelovi šlo po celý život o rozvoj obecného blaha. A buďme rádi, že termín „obecné blaho“ již není pouhým anachronismem.

PETR ANDRLE

Tento nezvyklý (a dnes již i historický) pohled na dřevěný kostelík zasvěcený sv. Prokopu a sv. Barboře turisté moc neznají. Kostelík je součástí společné farnosti Čeladné a Kunčic pod Ondřejníkem a konají se v něm bohoslužby.



TAHLE SLEVA JE OPRAVDU ZADARMO

Od 1. dubna 2015 mají zaměstnanci Beskydského rehabilitačního centra možnost čerpat pro sebe a jednu další doprovodnou osobu slevu 15 % na jídla, která si vyberou z jídelníčku restaurace U Sestřiček, včetně zákusků z denní nabídky (nevztahuje se na nápoje).

Slevu „1+1“ mohou zaměstnanci využít při návštěvě restaurace kterýkoliv den v týdnu, stačí k tomu předložit obsluze restaurace speciální průkazku. O vystavení průkazky si může v personálním oddělení požádat každý zaměstnanec, stačí přinést fotografii, která se používá na běžných dokladech (například v občance). Průkazka je nepřenositelná a platit bude 1 rok od data vydání. Nepropáste tuto zaměstnaneckou výhodu!

Alpský vzduch v BRC Čeladná – zdraví pro Vás!

Mgr. Marek Navrátil

Beskydské rehabilitační centrum v Čeladné je známé svými pokrokovými léčebnými metodami, které přináší jako jedno z prvních mezi podobnými léčebnými zařízeními v České republice. Tento inovativní přístup pokračuje i nadále, a tak se zájemci o své zdraví, prevenci a odstranění některých potíží mohou již brzy těšit na rozšíření služeb o hypoxickou terapii.



Jde o moderní metodu podpory zdraví a zdravého životního stylu, využívající pozitivních vlastností vlivu vysokohorského vzduchu a prostředí na lidský organismus. Ve vysokých nadmořských výškách je snížena hladina kyslíku (O₂) ve vdechovaném vzduchu. Organismus je nucen si s tímto sníženým množstvím kyslíku poradit, což v lidském těle vyvolává celou řadu adaptačních procesů. Cílem těchto procesů je zdokonalit a zefektivnit využití menšího množství dostupného kyslíku tak, aby jeho nedostatek organismus pociťoval co nejméně.

Jak je všeobecně známo, lidé žijící ve vysokých horách jsou obecně zdravější a výkonnější (např. afričtí vytrvalci), jejich krev lépe a vydatněji zásobuje organismus tolik potřebným kyslíkem.

V současné době již dokážeme díky nejmodernějším technologiím simulovat a vytvořit vysokohorské prostředí v podstatě kdekoli, a tak tento efekt využít v celé řadě oborů a odvětví - v péči o zdraví a zdravý životní styl, ve sportu, horolezectví, turistice a v dalších oblastech. Jednou z nejvíce využívaných metod **HYPOXICKÉ TERAPIE** je tzv. **IHT**, neboli Intermitentní (přerušovaná) Hypoxická Terapie.

K pozitivním účinkům hypoxické terapie patří:

- Snížování tepové frekvence a krevního tlaku
- Zvýšená produkce a uvolňování růstového hormonu (somatotropin)
- Stimulace tvorby hormonu dopaminu (tzv. neuropřenašeče v mozku)
- Stimulace dlouhodobého spalování tuků
- Odstraňování volných radikálů z těla (ochrana před oxidačním stresem)
- Zvyšování počtu červených krvinek

Některé pozitivní důsledky těchto účinků jsou: redukce tělesné hmotnosti, podpurná léčba astmatu a alergií, podpurná léčba cukrovky, Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby, podpurná léčba při úpravě krevního tlaku, prevence kardiovaskulárních chorob, infarktu, zvyšování fyzické výkonnosti, vysokohorská aklimatizace.

Hypoxickou terapii bude poskytovat nově vzniklé **pracoviště preventivní terapie**, které bude uvedeno do provozu v průběhu května 2015 v prostorách BRC. Další novou procedurou bude vodíková terapie, a novou službou bude také poradenství v oblasti výživy a pohybových aktivit. Všechny uvedené služby se navzájem podporují a jejich synergický efekt má na lidské zdraví zásadní vliv. Podrobnosti lze nalézt na webu www.preventivniterapie.cz, informace podáváme i telefonicky na čísle 739 601 223.

Zeštíhlující inovace právě včas

Také se vám s příchodem jara zdá pohled do zrcadla příliš „konkrétní“? Je docela přirozené, že právě po zimě si začínáme svého vzhledu více všimnout, jako bychom s odložením kabátů znovu začínali. I proto čekají kosmetické firmy s nabídkou novinek právě na jaro. Institut Esthederm nově vyvinul zeštíhlující kosmetické ošetření těla, které si mohou především ženy právě v těchto dnech dopřát v AD Lara.

Morpho Cellular Care je komplexní řada pro ochranu a obnovu mládí pokožky těla. Letošní novinkou je koncentrát Morpho Control se třemi zeštíhlujícími účinky: kontryhel a oliva komplex podporuje energetický výdej a zabraňuje ukládání tuků, kofein napomáhá rychlému spalování tuků a karnitin zlepšuje kvalitu pokožky. Ošetření aplikují speciálně vyškolené masérky a jeho účinek je podobný, jako při zeštíhlujícím cvičení - v ošetřených tkáních se zvyšuje produkce energie, která vzniká spalováním přirozených tukových rezerv. Tím se napomáhá buňkám ke správnému fungování, zlepšuje se kvalita pokožky a zabraňuje se dalšímu ukládání tuků. Během profesionálního kosmetického ošetření se uvolněný tuk intenzivně spaluje, dalšího zesílení účinků lze dosáhnout v kombinaci s fyzickou aktivitou. A výsledky? Jsou trvalé, protože Esthederm v podstatě převychovává metabolismus těla k efektivnímu hospodaření s tuky jako zdroji energie. Speciální ošetření pokožky se doporučuje absolvovat jednou týdně a opakovat celkem čtyřikrát. (aa)

Objednávky: Apartmánový dům Lara, BRC Čeladná, tel.: 552 533 111; www.larawellness.cz

Budou tam, a my také



Tak jsme se opět (již pátým rokem) vypravili na Skalku, nejvyšší vrchol Ondřejníku. Stalo se tak v prvním májovém dni v rámci Májového pochodu na Skalku, který tradičně organizuje Okrašlovací spolek Rozhledna.

Vyjít na tento krásný vrchol je docela náročný sportovní výkon. Ještě těžší je tam dopravit dva sudy piva, osmnáct pecnů chleba, přes dvě stovky špekáčků a plno jiných ingrediencí. Nezapomenout na stan, vodu, hořčici, kečup..., ale také na leták na novou knihu a letáky Beskydského rehabilitačního centra a firmy Sectron, když už po jednom sudu jejich vedení věnovala (díky). A v neposlední řadě ani na ocelové drátěné opékače. To vše díky obětavým členům výboru spolku v čele s Andreou Adamovou a Petrem Henkem.

Chvilími trochu přšelo, nebo spíše mžilo. To ovšem neodradilo příznivce setkávání na Skalce, nahoru jich odhadem během dne vyšplhalo přes dvě stovky. Jejich úsilí přišli povzbudit i Tomáš Hrubíš, starosta z Kunčic pod Ondřejníkem, starosta z Čeladné Pavol Lukša s místostarostkou Věrou Golovou a také zastupitelé dalších obcí z kol Ondřejníka.

Jaké to bylo? Počasí mohlo být lepší, ale pokud jde o lidi, bylo to úžasné. Takže víte, co dělat 1. května 2016? Inu, mimo jiné se jít podívat na základy budoucí rozhledny na Skalce, která se díky vstřícnosti biskupství ostravsko-opavského stavět bude. Základy tam tedy budou - a my také.

Petr Andrlé, místopředseda Okrašlovacího spolku Rozhledna





▲ Účastníky Májového pochodu zaujala také „terénní nástěnka“, představující různé aktivity Okrašlovacího spolku Rozhledna. Někteří se dokonce našli na fotografiích z minulých ročníků pochodu.

BESEDA S KVĚTOU FIALOVOU V RESTAURACI U SESTRÍČEK

Na náš kanál YouTube (www.youtube.com/rehabilitacnicentrum) jsme vložili nové video - stříhový záznam besedy Květy Fialové (vpravo) s pacienty Beskydského rehabilitačního centra v prosinci loňského roku v restauraci U Sestřiček. Vyprávění této oblíbené herečky, její osobitý humor a životní nadhled jistě zaujmou její příznivce i v jinou dobu, než jen o Vánocích. Původně „vánočním dárkem“ pro naše pacienty se tak může potěšit alespoň zprostředkovaně kdokoliv.

Pokud byste se rádi dozvěděli více o dění v našem centru, doporučujeme vám prohlédnout si také další videa na našem kanále. Za poslední dva měsíce má největší počet zhlédnutí film o našich specialistech v oboru rehabilitace. Ve videu je představujeme všechny jmenovitě a navíc nahlížíme také do zákulisí jejich odborné přípravy.



ČAS MATURIT = ČAS EXKURZÍ

Letos byli prvními zájemci o exkurzi v BRC profesorky a studenti třetího ročníku oboru zdravotní asistent na Střední zdravotnické škole ve Frýdku-Místku. V čase maturit přenechali svou třídu starším spolužákům a vyrazili za poznáním k nám. Dle jejich četných dotazů se dá soudit, že zájem o obor mají značný. Třeba se s některými z nich už za rok setkáme jako s novými kolegy. (aa)

Z DOPISŮ REDAKCI A VEDENÍ PODNIKU

Babička byla mimořádně spokojená

Dobrý den, píšu Vám e-mail jménem své babičky Zdeňky Blašíkové z Přerova, která byla, po svém úrazu a následné operaci, přijata na rehabilitační pobyt do léčebného domu Kněhyně. Babička byla mimořádně spokojená, jak s péčí zdravotnickou, tak i s péčí v oblasti služeb (ubytování, stravy). Tímto Vám za babičku i celou rodinu děkuji. Babička se cítí velmi dobře.

Lucie Blašíková

Stopy

Stopy vyjadřují to, co konáme.

Všichni po sobě zanecháváme stopy našeho života. Není to jen ta ekologická stopa, kterou ničíme životní prostředí tím, jaký moderní způsob života žijeme, ale jsou to i naše stopy pracovní či mezilidské. Po každém z nás zůstanou trvalé stopy po našem bytí.

Lázně Čeladná jsou tím nejlepším příkladem. To, co v nich nyní nalézáme, vzniká hluboce promyšlenou, dlouhodobou, usilovnou prací lidí, kteří kolem lázní a v lázních pracují. Je to každodenní poctivá práce, která, ale aby byla cítit a vidět i navenek, vychází zevnitř, ze srdce lidí, kteří chtějí pracovat a přitom myslí nejenom na sebe, ale především na druhé. Každý jeden krůček po lázních Čeladná je krůčkem poznání, jak všem bude dobře a bude ještě lépe, když se budou snažit pracovat poctivě, protože se jim to vrátí zpět v podobě čistého, příjemného prostředí, kvalitních služeb personálu a spokojených pacientů i návštěvníků Beskydského rehabilitačního centra.

Potkávat v parku šťastné a odpočaté lidi, opětovat si úsměv a prohodit pár milých a povzbudivých slov, to je cíl a smysl výstavby této relaxační zóny klidu. Kdo jednou tyto lázně navštíví, nikdy na jejich atmosféru nezapomene. A tu atmosféru vytvářejí lidé. Tím, jak se jeden ke druhému chováme, v nás zanechává stopy. A to, co si prožijeme a užijeme, nám nikdo nevezme a zůstane trvale v nás.

Proto budme k sobě pozorní a na sebe hodní, protože to je takové příjemné pohlázení na duši, které všichni tolik potřebujeme. A v příjemném prostředí Beskyd mezi dobrými lidmi v lázních Čeladné to platí dvojnásob!
Poznámka redakce: Za krásné vyznání a podnět k zamyšlení děkujeme naší klientce P. D. z Českého Těšína.



VŠE NEJLEPŠÍ - BLAHOPŘEJEME!

Tito zaměstnanci a kolegové slaví svá životní výročí v květnu:

Hana Adamcová
- příjmová kancelář
Petra Balášová - R3
Gabriela Balcarová - R1
Zdeňka Blažková - kuchyně
Zdeňka Folvarčná - R8
Markéta Havlová – tel. ústředna
Bc. Magdaléna Hrubá - lázně
Martina Jahodová - R9
Věra Košařová - R2
Zdenka Kovaříková - R1
Iva Máchová - kuchyně
Bc. Kateřina Palarčíková - lázně
Lucie Piskořová - R7
Vladimíra Plucnarová - správa
Marie Polonyiová - lázně

Olga Suchomelová - R2
Markéta Šrámková - lázně
Jan Štefek - údržba
Monika Štefková - R8
Jana Štreitová - R9
Vlasta Teperová - R7
Anna Vávrová - restaurace
Miroslav Zajac - údržba
Eva Zajoncová - R8
Josef Zavadský - R9
Jitka Zbranková - lázně
Marie Zemanová - lázně
v červnu:
MUDr. Helena Bebejová
Vlasta Běčáková - restaurace
Ludmila Blablová - R8



Anna Hirmanová - R3
Jaroslava Janošková - R2
Jaroslava Kadlčková - R9
Martin Karásek - restaurace
Helena Langrová - restaurace
Jana Marková - R7
Alena Milatová - R3
Markéta Plesníková
- kuchyně
Růžena Rožnovská - R4
Danuše Strnadlová
- tel. ústředna
Jarmila Sedláčková - R1
Vladimír Vaněk - kuchyně
Irena Vernerová - R9

Čeladenská FONTÁNA.

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

Redakční rada: **Dobroslava Havránková, Mgr. Lenka Machálková, Věra Machálková.** Adresa redakce: BRC, 739 12 Čeladná 42.

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

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

Toto číslo vyšlo v květnu 2015 v nákladu 800 výtisků.