

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

Nazdar!

Sokolské souzvuky

č. 2 - únor 2016

Ročník 6.

***„Demokracie je ve své podstatě optimistická,
umožňuje život, jenž přes všechna lidská strádání
zaslouží, aby byl žit!“***

Dr. Edward Beneš

Obsah:

Úvodní slovo

Autority a současná společnost

Metodika

Klouby a svaly = pohyb

Kyčelní kloub v praxi

Žáci a žákyně – co zase jednou ven z tělocvičny

Zimní přírodou na sněžnicích.

Lednový seminář a vzdělávání cvičitelů

Nejenom pohybem živ je sokol

Česká národní identita

Český stát za Přemyslovců

Z historie české, z kroniky sokolské

Historický kaleidoskop

Václav Budovec z Budova

Boj o poznání – heliocentrická soustava

O české knize a českých novinách

„Na Hromnice o hodinu více!“

Havarie raketoplánu Columbia

Básník jihočeské krajiny

.... dolů řekou...

Labe

Zprávy z jednot a žup

Sypu si popel na hlavu!

Z rozhovoru se žákyněmi

O poznávání světa, turistice a výletování

Českodubský Betlém

Závěrečné slovo

O lidské laskavosti

Úvodní slovo

Autority a současná společnost.

V lednu jsem dostala neuvěřitelné množství odpovědí a připomínek k prosincovému i lednovému číslu Souzvuků. Pisatelé se vyjadřovali jednak souhlasně s uvedenými myšlenkami, jednak kriticky k současným poměrům ve světě, státě i v Sokole. Je vidět, že je nás mnoho, kteří chápeme, že takhle to už dál nepůjde, chceme - li být skutečně suverénním státem a jeho občany v tom pravém, lidském slova smyslu.

V této souvislosti padala slova o nedostatku autorit, které by měly stávající situaci ovlivňovat. Významu tohoto slova jistě všichni docela dobře rozumíme, stejně tak, jako chápeme, že autorita se získává na základě nesporných kvalit člověka a jejich uplatňování v občanském životě. Znamená to snad, že právě tito lidé s autoritou, tzv. „velcí“ lidé jsou nositelem všeho toho, co nám chybí a co postrádáme? Znamená to, že my, „obyčejní“ lidé nemáme právo ani povinnost ovlivňovat náš společný lidský život a musíme jen trpně přihlížet tomu, co se kolem nás děje?

O svátcích mi zbylo přece jenom trochu víc času na přemýšlení a hledání východisek, která postrádáme. A tak jsem v první řadě přemýšlela, kdo jsou tito „velcí“ lidé a jak jsme vůbec přišli na to, takhle o nich uvažovat. Už několik let jsem studentkou univerzity třetího věku na filosofické fakultě ÚK. Zajímá mne antika, jako základ evropského myšlení a kultury. Loni a letos jsem zapsána do přednáškového cyklu s tématem „Velké postavy antického světa“. V prvních dvou semestrech to byli Řekové, teď jsme postoupili do dalšího období – do antického Říma. Výběr postav zařazených do tohoto cyklu je reprezentativní – jsou v něm zahrnuti básníci, spisovatelé, umělci, filosofové, politici i vojevůdci, vojáci. Někteří obecně uznávaní, jiní – pro široké publikum – téměř neznámí. Někteří jména významných osobností tam chybí – a já je tam skutečně postrádám. Mezi tématy navrhovanými na závěrečné práce si člověk může docela dobře vybrat, mne by však zajímalo zpracování tématu „Proč byli velcí“. Nechce se mi reprodukovat životopisy nebo vybraná díla některého z nich, zajímala by mne právě tato velmi široká a možná neurčitá otázka. Co vůbec v tomto smyslu slovo „velký“ znamená, na základě čeho sem řadíme spisovatele nebo sochaře vedle vojevůdce nebo politika? Určitě jsou sem zařazováni lidé, kteří svými schopnostmi, uměním a veřejnou činností vynikli nad ostatní a kormidlují veřejné mínění i život určitým směrem. Otázkou ovšem zůstává, jestli to je vždy směr správný, který přináší užitek. A je vůbec slovo „užitek“ v materiálním smyslu tím, co by společnost měla hledat a hledá? Mezi bezesporu velké postavy, které svou činností měnily uspořádání světa, přinášely nové poznatky, nové výboje, patří mnoho dalších významných osob, které bezesporu ovlivnily dění světa – na př. Napoleon, vynálezce atomové bomby, stavitelé novodobých měst, kde jsou lidé nadobro odtrženi od přírody, která je přirozeným prostředím pro život lidí, atd. Nelze jim upřít zásluhy, kterými přispívají k pokroku a dalšímu vývoji – ale kam ten pokrok povede? Velký fyzik, laureát Nobelovy ceny Niels Bohr, který svou prací rozluštil složení atomu a možnost jeho použití, celý život tvrdě varoval a bojoval proti zneužití těchto poznatků. Neúprosně se ptal: „A co bude potom?“ Možná, že

klasifikace lidí ve společném životě lidstva na této planetě patří mezi stěžejní otázky, které musíme rozluštit a jednou pro vždy se s nimi vyrovnat!

At' už je to, jak chce – ne každý z nás je schopen přinášet nové myšlenky a nápady, každý z nás je však schopen o těchto myšlenkách přemýšlet, třídit je, přijímat je za své, případně je odmítat. To je právo každého svobodného člověka. A nejen právo, ale i povinnost. Kdyby člověk používal důsledně svůj rozum i přirozený lidský cit, dokázal by si vybrat, orientovat se v dění a reagovat na něj. V tomto slova smyslu jsou skutečně autority vybudované na obecné vážnosti lidských schopností a charakteru neocenitelné a každá společnost je potřebuje. Jenže taková přirozená autorita se těžce získává a velmi lehce ztrácí. Bohužel ti, kteří se za autority sami považují, si to zřejmě neuvědomují. A v tom je ten problém!

Asi jsem se poslední dobou těmito otázkami v souvislosti se současným děním v Sokole zabývala víc, než je zdravo. V každém případě jsem se dnes vzbudila vzpomínkou na píseň Zangra, kterou kdysi nazpíval belgický šansonier Jaques Brel. „Je m'appelle Zangra...“ - jmenuji se Zangra, jsem velmi mladý lieutenant a čekám, kdy se stanu hrdinou. Občas se při tom nudím a tak se zabývám především svými koňmi! Jmenuji se Zangra, jsem důstojníkem, čekám, až se stanu hrdinou, občas se nudím a tak se věnuji především ženám a koním. I ve zralém věku – jsem plukovníkem, stále čekám na příležitost stát se hrdinou, ale ta nepřichází a tak především piji se svými přáteli. „Je m'appelle Zangra...“ jsem starý, velmi starý generál, konečně je tu nepřítel – ale hrdinou už nebudu nikdy!

Čekat, že se člověk stane hrdinou se nevyplácí. Je nutno brát život se všemi problémy, které se vyskytnou a utkat se s nimi teď hned, okamžitě! Je nutno zaujmout stanovisko a na něm stát, tříbit si své přesvědčení, vzdělávat se – nebát se a s rozvahou jednat. Rozčilení není a nemůže být program. Je třeba mít chladnou hlavu, ale horké srdce! (to jsem někde četla – a je to pravda.)

Smiřme se s tím, že na světě se budou vždy vyskytovat ti „velcí“, kteří stojí v popředí a velká část těch ostatních, na kterých nakonec prosazení nových myšlenek, idejí a pravd záleží. Časem se právě z nich vyloupnou další autority, které svou duševní velikostí budou ovlivňovat obecnou společnost. Každý z nás je svou měrou zodpovědný za další vývoj a život členů obecné společnosti – v našem případě je to Sokol a sokolská myšlenka krásného a zdravého člověka po všech stránkách, nezištná práce pro celek, slušný a spravedlivý život každého z nás. Nebudou z nás „hrdinové“ v tom nezdravém smyslu tohoto slova, ale mohou z nás být „hrdinové“, kteří se nenudí, ale něco konstruktivního dělají a snaží se být slušnými lidmi. To není málo!

Na Štědrý den dopoledne mne volal jeden z mých žáků (s jeho třídou se stále pravidelně stýkáme). Kromě blahopřání k vánocům mi řekl něco, co bylo nejkrásnějším dárkem k letošním svátkům: „Vy jste z nás udělala slušné lidi!“ I když si myslím, že to trochu přehnal, taková věc není nikdy zásluhou jednoho člověka, přece jenom jsem si uvědomila, že práce kantora (a cvičitele) je něco, co nemohou nahradit drahé přístroje a „moderní“ způsob výchovy – tedy v podstatě výchova pokleslé morálky této společnosti. Na kantory a cvičitele to klade velké nároky, buďme si jich vědomi a jednejme podle toho!

Jarina Žitná

Metodika

Klouby a svaly = pohyb.

Závisí na nich pohyb těla. Je známo, že v lidském těle existuje více než 100 velkých a malých kloubů. Kloubní spojení umožňuje pohyb kostí, samozřejmě, za spoluúčasti svalů a svalových úponů.

Kloub je tedy pohyblivé spojení umožňující pohyb kostí. Ty jsou spojeny buď pevně jinou pojivovou tkání (na př. pánevní kosti chrupavkou) nebo klouby, kde se dotýkají dvě kosti, případně více kostí (klouby složené). Kosti jsou zakončeny na jednom konci tzv. kloubní jamkou, na druhém kloubní hlavici. Rozsah pohybu určuje hloubka kloubní jamky (odlišnost u různých kloubů a jejich funkci v těle, ale také odlišnosti u různých jedinců).

Obě části kloubu jsou potaženy chrupavkou, která se skládá z buněk a mezibuněčné hmoty, obsahující vláknitý a amorfni podíl. Vláknitý podíl je tvořen hlavně kolagenem, amorfni je z proteoglykanů a vody. Při opotřebování dochází k poškození kolagenních vláken a celkovému úbytku kolagenu.

Chrupavka a kloubní hlavice je zasazena a chráněna kloubním pouzdem. To je vystláno synoviální blankou – membránou, která vystýlá povrch kloubu. Tuto membránu tvoří jak souvislá vrstva buněk (synoviocytů), tak i vrstva kolagenních vláken. Společně produkují synoviální tekutinu, která snižuje tření kloubních ploch a zvyšuje přilnavost jednotlivých částí. U velkých kloubů buňky membrány syntetizují kyselinu hyalurovou. Ta je vázána na bílkoviny synoviální tekutiny a vytváří obrovské komplexy – tvoří se jemný film pokrývající třecí plochy – klouby jsou méně opotřebovány. Patologické procesy způsobují změny, jejichž důsledkem je poškození chrupavek a vzniká silné nežádoucí tření (zmenšení pohyblivosti a bolest).

Udržení funkčnosti kloubu závisí na hojení jeho výstelky. Synoviální tekutina má v kloubu tři funkce – zabezpečuje výživu chrupavek, zvyšuje a udržuje jejich pružnost a snižuje tření kloubních ploch. Nedostatek této tekutiny vede k osteoporóze, která snižuje pohyblivost a je bolestivá – v podstatě je to výsledek selhání obnovy chrupavek, ve kterých vznikají mikrotrhlínky!

To jen ve stručnosti a v hlavních rysech stavba a funkce kloubu – a vysvětlení důvodů opotřebování velkých kloubů, především kloubů kyčelních, které nesou celou váhu těla. Jednou jsem někde slyšela, že stárnutí člověka začíná u kyčelních kloubů. Nevím, až kam je to pravda, ale všem nám je asi jasné, že omezení volného pohybu a jeho bolestivost rozhodně nikomu neslouží ke zdraví a spokojenosti.

Cvičení kyčelních kloubů a svalů, které s nimi bezprostředně souvisejí a pracují, by mělo být nedílnou součástí základní gymnastiky, která je součástí našeho cvičebního programu. Cviků s tímto zaměřením je nepřeberné množství, je však třeba naučit s nimi naše cvičence zacházet naprosto uvědoměla a cíleně!

Kyčelní kloub v praxi

1) ZP - leh – upažit

Pokrčit přednožmo pravou - kroužení v kyčelním kloubu oběma směry (pohyb je pomalý, pokrčená noha se pohybuje vlastní vahou) – uvolnění kyčelního kloubu i okolních svalů. Totéž levou.

2) ZP - leh – upažit

a) Přednožit pravou (levou) malé kroužky v kyčelním kloubu (špičkou kreslíme kroužek na stropě!) – střídat směry pohybu (dovnitř a zevnitř) – cvičit s napnutou špičkou i s tzv. „fajfkou“, kdy pohyb vede pata

b) Totéž, ale současně oběma nohama proti sobě

c) Totéž, ale snožmo – obě nohy u sebe a na stejnou stranu

3) ZP – leh – vzpažit

a) Střídavě přednožovat a přinožovat pravou (levou) – trup, hlava a paže zůstávají na podložce

b) Totéž, ale přidat předklon, předpažení a předklon hlavy (trup, hlava i paže se zvedají z podložky směrem k přednožené noze)

4) ZP – leh – upažit (nebo vzpažit)

a) Skrčit přednožmo (špičky) – přednožit („fajfky“ – nohy kolmo vzhůru) – skrčit přednožmo – leh (nohy spustit na podložku)

b) Totéž, ale přednožit roznožmo

V obou případech přidat předklon, předpažit a předklon hlavy – tzn. zvednout trup ohnutě nad podlahu, u cviku b) prsty směřují mezi nohy

5) ZP – leh – upažit

Skrčit přednožmo - a) kroužení pánví

b) opisování „osmy“ pánví

6) ZP - leh pokrčmo (chodidla na podložce) nebo leh – skrčit přednožmo (chodidla nad podložkou) – nebo leh – přednožit (obě nohy směřují kolmo vzhůru)

Střídavě pokládat skrčené nebo napnuté nohy vpravo, vlevo a zpět – otáčet hlavu na opačnou stranu – pozor na dýchání. Výdech při pohybu do stran, vdech při návratu do kolmé polohy

7) ZP - leh pokrčmo mírně roznožný (chodidla v šíři ramen!) – upažit dolů

a) Zvolna zvedat pánev (stáhnout svěrače, hyžd'ové svaly a protlačit pánev vzhůru - o podložku se opírají chodidla, ramena a dlaně) – zvolna položit trup zpět

b) Tétéž, ale střídavě tlačit vzhůru levý nebo pravý bok

c) Po zvednutí pánve střídavě zvedat a pokládat ohnutou pravou a levou nohu

d) Po zvednutí pánve střídavě přednožovat poníž pravou nebo levou (napnutá noha je šikmo nad zemí, stehna obou ve stejné výši!)

e) Po zvednutí pánve stlačit kolena k sobě, výdrž a vrátit zpět

U všech těchto cviků je třeba dbát na držení pánve ve stejné poloze, neměla by klesat dolů!

- 8) ZP - leh na pravém nebo levém boku, hlava položena na vzpažené paži, druhá paže se opírá před tělem (trup, nohy a vzpažená paže tvoří přímku)
- „jízda na kole“
 - Střídavě bočně roznožovat (levou vpřed, pravou vzad) těsně nad zemí
 - Unožit „horní“ nohu (pozor! Nevytáčet, koleno stále směřuje vpřed!) – přinožit „dolní, spodní“ nohu a zvolna obě spustit na podložku
 - Zvednout obě nohy nad podložku – výdrž a zvolna je spustit na podložku
- 9) ZP = 8)
- Vytočit „horní“ nohu kolenem vzhůru a unožit (tlačit ji směrem k rameni) a přinožit (pohyb vzůru i dolů je vedený, při pohybu dolů do přinožení noha nesmí „spadnout“!)
 - Uchopit špičku unožené nohy a mírnými hmity ji přitahovat k rameni – zvětšovat pohyb
- 10) ZP – leh skrčmo na pravém (levém) boku – (stehna a trup, stejně jako stehna a bérce svírají pravý úhel!)
- Přednožit „horní“ nohu – skrčit přednožmo (do původní polohy)
 - Přednožit „horní“ nohu a přidat mírné hmity vzhůru a dolů
- 11) ZP - leh na pravém (levém) boku – vzpažit pravou (levou), položit na ni hlavu, druhá paže se opírá před tělem
- Pokrčit levou (pravou – tu „horní“) a zvolna vztyčovat koleno (chodidla zůstávají u sebe) až do postavení kolena kolmo ke stropu a zvolna zpět do výchozí polohy
 - Zvolna zvednout skrčenou nohu co nejvýš (koleno stále směřuje vpřed, bérce vodorovně se zemí a zvolna spustit zpět
 - Totéž, ale vytočit skrčenou nohu kolenem ke stropu
 - Skrčit přednožmo vzhůru „horní“ nohu (je těsně nad zemí, co nejvíce přitáhnout k rameni!) – zvolna napnout a mírně zanožit (nohu vtáčet kolenem i chodidlem – „fajfkou“ mírně dovnitř, špičkou dolů – opakovaně)
Cvičit velmi pomalu, dbát na vtočení chodidla v zanožení.
V zanožení je možno přidat několik hmitů, případně malých kroužků!
U všech cviků v lehu na boku je třeba důsledně dbát na správné postavení pánve. Je třeba ji udržet v poloze kolmo ke stropu a „nepadat“ vzad. Je možno použít i paži původně opřenou před tělem a tlačit jí pánev vpřed!
- 12) ZP – leh (na břiše) – skrčit vzpažmo, položit čelo na složené paže
- Zanožovat střídavě pravou levou a mírné hmity zánožmo
 - Totéž, ale noha opisuje malé kroužky v kyčelním kloubu, střídat pohyb s propnutou a sklopenou špičkou („fajfkou“)
 - Skrčit zánožmo pravou (levou), sklopit špičku a mírné hmity vzhůru (pozor, kyčle zůstává na podložce, pohyb stažením stehenních a hyžďových svalů)
 - Skrčit únožmo pravou (levou), koleno i celá skrčená noha leží na podložce – zatlačit do země kolenem a uvolnit
 - Zvednout obě nohy nad podložku – roznožit – mírný záklon – vzpažit zevnitř snožit a položit zpět – skrčit vzpažmo – položit na podložku

13) ZP - vzpor klečmo

- a) Zanožit, sklopit špičku a mírné hmity v zanožení (pouze v úrovni trupu)
- b) Totéž, ale zanožená noha opisuje kroužky oběma směry – střídat propnutí a přitažení špičky
- c) Skrčit únožmo a přinožit (ve skrčení únožmo je stehno vodorovně, bérec směřuje vzad!)
- d) Zanožit – skrčit únožmo – zanožit a přinožit
- e) Vzpor sedmo zánožný pravou (levou) – paže zůstávají na místě, trup táhnout vzad (za zanoženou nohou) – hlava v prodloužení trupu a zpět

14) ZP – vzpor stojmo mírně rozkročný

- a) Vzpor podřepmo mírně rozkročný – vzpor stojmo
- b) Vzpor klečmo mírně rozkročný – vzpor stojmo

Cviků zaměřených na oblast kyčelního kloubu, pánve a hyžďových svalů je nepřehledné množství. Patřily by sem i švihové pohyby nohou u opory, případně celá řada cviků s dopomocí druhého cvičence (možnost kontroly správnosti pohybu).

Při jakémkoliv cvičení je však třeba důsledně dbát na správné postavení pánve (podsazovat a koncentrovat pohyb) a nezapomínat ani na vzpřímené držení trupu a správné dýchání. Jde nám o to, abychom cvičili správně, zdokonalovali kvalitu pohybu, tak aby byla vždy ve shodě se zdravotními požadavky a tak podporovala zdraví a kondiční úroveň cvičenců!

Jarina Žitná

Žáci a žákyně –co zase jednou z tělocvičny

Už jsme téměř zapomněli na spousty legrace, které jsme zažili na „hrách ve městě“. To proto, že se dnes cvičitelé obávají vypustit své svěřence samostatně mimo sokolovnu. Teď však právě nastává čas, kdy se prodlužuje den a kolem čtvrté až páté hodiny by mělo být na ulicích bezpečno. Takže připomínám starou a vždy oblíbenou hru:

- 1) Rozdejte dětem kartičky s vypsány úkoly, které musí splnit v předem oznámeném čase.
- 2) Dvojice se pohybují po městě samostatně a snaží se co nejrychleji odpovědět na zadané úkoly.
- 3) Mezi úkoly zařadte otázky z topografie, případně i historie města, zjišťování adres sokolských činovníků, pozorování výkladů a zjišťování cen určeného zboží, hledání v jízdnicích rádech a pod.
- 4) Předem dobře rozvažte bodové ohodnocení otázek podle jejich obtížnosti, Výsledky získáte součtem celkového času a bodů za *chybné* odpovědi. Za každou minutu pozdního příchodu do cíle, připočítáte také jeden bod. Určený čas hry je jedna hodina, přijde-li hlídka dříve, nerozhoduje to - základní čas je stále 60 min. Důležité jsou správné odpovědi.

Před startem nezapomeňte upozornit na pravidla silničního provozu a na nutnou zdvořilost ve styku s dospělými.

Jarina Žitná

Zimní přírodou na sněžnicích

Seznámení, příprava jednodušší akce

Jak fungují sněžnice

Úkolem sněžnic je rozdělit váhu člověka na větší plochu a díky tomu se člověk v hlubokém sněhu příliš neboří, chůze je stabilnější a pohodlnější. Další z vlastností sněžnic je, že na rozdíl od lyží nekloužou, čímž umožní bezpečnou chůzi i v krkolomném terénu. Obutí sněžnic umožňuje objevování a vychutnávání si krás zimních zasněžených koutů přírody odlehlých od frekventovaných zimních středisek. Velkou výhodou chůze na sněžnicích je, že nepotřebujete žádné speciální dovednosti, chůzi na sněžnicích zvládne každý, pokud je schopný chůze, je to jen trošku namáhavější.

Druhy sněžnic

Na trhu je několik typů sněžnic různých tvarů. Od „retro“ proutěných vypletených koženými řemínky, přes sněžnice s kovovým rámem a látkovou výplní až po moderní plastové. Různé tvary, velikosti a materiály souvisí s podmínkami ve kterých se sněžnice používají. Pro rekreační využití a chůzi v náročnějším terénu a různých sněhových podmínkách se nejvíce osvědčily plastové, které jsou vybaveny protiskluzovými hroty, nastavitelným deskovým vázáním pevně držícím botu proti pohybům do stran s možností nastavení zvýšení paty pro prudké stoupání.

Tento typ sněžnic (například výrobky francouzské firmy TSL) nabízí většina půjčoven outdoorového vybavení zejména kvůli jejich jednoduché obsluze, a odolnosti i při nešetrnému zacházení.

Seznámení se sněžnicemi

Než do prašanu vyběhneme, je dobré se se sněžnicemi seznámit a naučit se je obsluhovat a pohybovat se na nich (na to nám stačí 15 minut). Nejprve zjistíme, jakým způsobem se obsluhuje uchycení na botu, to správně nastavíme na velikost boty (v případě deskového vázání) zapneme všechny přezky a důkladně utáhneme. Na rovinatém plácku vyzkoušíme chůzi s holemi, zkusíme nastavit si všechny polohy, které nabízí vázání. Otestujeme, jak se s nimi chodí na rovině. Poté se můžeme zkusit projít v terénu, zdoláme prudší stoupání, při klesání našlapujeme přes paty a udržujeme záklon, abychom dopředu nepřepadli. Do kopce, pokud to jeho sklon dovolí, jdeme vždy přímo vzhůru, stromeček ani traverz sněžnicím nesvědčí (dobré sněžnice zvládnou přímou chůzí delší stoupání do sklonu cca 30 stupňů, menší terénní nerovnosti i mnohem strmější). Také se zkusíme se sněžnicemi rozběhnout, z mírného kopce prašanem. Je to radost.

Se sněžnicemi na nohách můžeme uspořádat různé hry v blízkosti chaty. Například sprinterské závody, slalom, štafetu, vytvořit můžeme i překážkovou

dráhu, hrát honěnou nebo kopanou. U dvou naposledy zmiňovaných her je třeba pravidly ošetřit, aby hra nebyla kontaktní. (zvažte jejich uvedení), protože sněžnice vyzbrojená ocelovými protiskluzovými hroty může v zápalu hry způsobit vážné zranění. Hry na způsob orientačních závodů se můžou změnit spíše ve stopování předchozích závodníků, ale i charakteristických sněžných stop můžeme v programu využít.

Putování na sněžnicích

K putování kromě sněžnic potřebujeme i hole, nejlépe teleskopické, v případě použití sjezdových či běžeckých osobně doporučuji délku cca po prsa. Pevnou zimní obuv, hodí se i návleky, přiměřené oblečení na někdy zrádné horské počasí.

Při plánování nesmíme zapomenout, že v zimě je tma už kolem 16 hodiny. Jakou vzdálenost můžeme urazit? Neuman (Zimní hry na sněhu i bez něj 1999) dělí túry na sněžnicích na snadné (5 – 7 km, převýšení do 300m), průměrně náročné (7 – 13 km, převýšení více než 400m) a těžké (nad 15 km a převýšení více než 1000m). Mé zkušenosti s tímto zcela nekorespondují, mám ověřeno, že průměrná rychlost chůze na sněžnicích v terénu se sněhovou pokrývkou vyšší 40 cm je cca 2,5 km/h „na lehkó“ (malý, jednodenní batoh) a 2 km/h „na těžko“ (batoh pro zimní táboření). Při zdolávání výrazného převýšení je rychlost ještě menší. A denní dávka při přechodech na sněžnicích „na těžko“ byla obvykle 10 – 12 km. Více jen při výrazných sestupech, nebo při chůzi bez bagáže. Pro postup je vhodné putovat v malých skupinách o 4 -6 ti členech (v případě, že jste větší skupina), tyto skupinky jdou vlastním tempem nezávisle na sobě a potkají se až na určeném místě. Postup větší skupiny bývá neúměrně pomalý, s častým zastavováním, díky kterému může být některým členům zbytečně zima. Při postupu se obvykle chodí v „husím“ zástupu. První prošlapávač cesty se nejvíce nadře a je vhodné jej střídat, ostatním se jde v prošlapané cestě lépe a lépe. Prvních cca 15 – 20 minut je zahřívacích, tempo je volnější, po tomto zahřátí zařadíme kratičkou pauzu na vysvlečení zbytečných svršků. Po cca dalších dvou hodinách pochodu (a každých dalších 2 hodinách) zařadíme občerstvovací pauzu, která potrvá 10 – 30 minut. Ihned po zastavení (jakémkoli delším než pár minut) se oblečeme, nečekáme až nám začne být zima. Po každé takové delší pauze je třeba se zase volněji zahřát. Při plánování trasy mějte na paměti, že celkovou denní délku trasy ovlivní zejména: převýšení, charakter terénu, charakter sněhu, váha bagáže, věk, počet, kondice účastníků i organizace skupin a přestávek).

Co s sebou na putování

Předpokládejme, že jste adekvátně oblečení, máte sněžnice a hole. Na jednodenní výpravu na sněžnicích toho s sebou příliš nepotřebujete, ale v každém případě s sebou vezměte batoh (stačí do dvojic). Každý by měl mít s sebou minimálně 1 litr !!! tekutin (např. čaj v termosce) dostatek tekutin je zásadní pro udržení výkonnosti. Náhradní ponožky a triko nebo rolák. Krém, sluneční brýle dle předpovědí. Jídlo dle uvážení, ale klasik praví, že jídlo na krátké výpravy je

pouze pro dobrý pocit cestovatele a není potřebné (Pavlíček – Člověk v drsné přírodě 1987).

Vedoucí skupiny pak navíc mapu, buzolu (GPS má-li k dispozici) funkční mobil s uloženým číslem na místní horskou službu, malou lékárničku, nůž, pár metrů pevného provazu, rezervní rukavice, čepici, šátek, větrovku, čelovku.

Bezpečnost

Pro zdárný průběh akce si zjistěte aktuální situaci v oblasti (stav sněhu, počasí, výstrahy Horské služby, Hydrometeorologického ústavu). Zjistěte si číslo na místní HS a oznamte jim, kdy a kde se budete se skupinou pohybovat. Zjistěte zdravotní stav účastníků (i dlouhodobý – užívání léků, pokud skupinu dobře neznáte). Před akcí zkontrolujte vybavení účastníků (zejména u dětí – rukavice, čepice, boty atd....). Počítejte s tím, že v zasněžené krajině se hůř orientuje (cesty, turistické značky často nejsou vidět, mlha, sněžení znesnadňuje orientaci). Nepodceňte případné nebezpečí lavin (i v našich podmínkách se na sněžnicích můžete dostat do míst, kde můžete způsobit pád laviny). Dle aktuálního vývoje počasí a vyčerpání účastníků včas zvažujte změny plánů či návrat.

Jak si sněžnice opatřit?

Sněžnice je možné koupit v outdoorových obchodech či na internetu v cenové relaci od 2000 od 5000 Kč. Nebo se je můžete pokusit vyrobit (návod nabízí například již zmiňovaný Neumann). Pro seznámení se sněžnicemi je nejjednodušší je půjčit. Tuto službu nabízí některá větší horská střediska orientačně za 150 Kč/den. Levněji sítě outdoorových obchodů, které fungují ve větších městech, kde jednodenní půjčení stojí přibližně stovku. Půjčení sněžnic je možné sjednat i přes internet, ale často řešíte problém s vyzvednutím vázaným na nějaké konkrétní místo. Při půjčování sněžnic si dopředu ověřte, kolika páry půjčovny disponují (často to bývá jen několik málo párů) a zjistěte si, jaká je požadovaná záloha za pár.

Osobně pro podniky na sněžnicích využívám služeb občanského sdružení Atmosféra (kontakt www.os-atmosfera.net, email na kontaktní osobu charlie@os-atmosfera.net) disponující 32 páry moderních sněžnic, nabízející jejich půjčení za přijatelné ceny a nepožadující zálohu. Navíc pro sněžnic chtivé Sokoly je vyjednaná 10ti procentní sleva z obvyklého půjčového pro zbytek této a příští sezónu.

Plánování zimní expedice (výňatek z textu ZZ z akce Život je gotickej pes – PŠL)

Významným předpokladem pro bezpečnou a na zážitky bohatou zimní expedici je pečlivá příprava. Díky ní lze předejít mnoha nepříjemným překvapením a eliminovat mnohé zdroje nebezpečí.

Zejména je nutné mít na paměti:

- roční období, z něhož se odvíjí délka dne použitelná pro pochod

- sněhové podmínky, sněhová situace, stav cest a značení, viditelnost v terénu
- možnosti sestupu v případě špatného počasí či nenadálého vývoje ve skupině
- 100% bezpečnostní krytí ze strany Českého integrovaného záchranného systému
- způsob vzájemné komunikace a předávání informací
- vzhledem k celkovému zatížení po dobu několika dnů nemají být jednotlivé úseky příliš dlouhé, do plánu je potřeba zahrnout i odpočinek
- příliš těžký batoh (více než 12 kg) může trasu změnit v "cestu slz". Proto je nutné si důkladně promyslet jaký materiál a v jakém rozsahu sebou vzít. Vymoženosti civilizace si lze na určitou dobu bez náhrady odřící a nahradit je střídmostí
- při zhoršení počasí nebo špatných poměrech ve skupině (zdravotní problémy, nefunkčnost skupiny) je lepší se vrátit, nebo zkrátit trasu než chtít za každou cenu dojít k vytčenému cíli
- je bezpodmínečně nutné reálně zhodnotit vlastní schopnosti a zkušenosti vlastní i dalších účastníků.

Před konečným určením cíle trasy by měla být ještě jednou kriticky posouzena bezpečná proveditelnost záměru. Nejdůležitějším kritériem je zkušenost, výkonnost, psychický stav účastníků.

Délka denní trasy

Dobry přehled o výškových rozdílech, vzdálenostech v době chůze lze získat vyhotovením výškového profilu trasy.

Rychlost postupu v zimě na sněžnicích je 1 km za 30 minut, standardní denní etapa, pokud neobsahuje velké převýšení, je 12 km. Je-li v cestě převýšení, je nutné etapu zkrátit na cca 10 km.

Hmotnost batohu

Optimum pro muže je 16 kg (rozhodně nesmí překročit 20 kg !!), pro ženy 12 kg. Je důležité být k sobě při balení tvrdý, ve skutečnosti 30 % věcí stejně neseme zbytečně

Taktika postupu při zimním expedičním putování na sněžnicích

Odchod. Vždy podle délky a náročnosti denní túry musí být doba odchodu zvolena tak, aby na konci túry zbyvala dostatečná časová rezerva na zbudování tábořiště, případně čas na řešení nepředvídaných událostí. Odchod v časných ranních hodinách je potřebný při zimních dlouhých trasách. Při disciplinovaném postupu v terénu na sněžnicích v malé secvičené skupině (3-4 lidí) s konstantním průměrem rychlosti postupu 2-2,5 km za hodinu ujdete při devíti hodinách pochodu mezi 14-17,5 km (2 hodiny pochodu, ½ hodiny pauza, 2 hodiny pochodu, 1 hodina pauza, 2 hodiny pochodu, ½ hodiny pauza, 1 hodina pochodu, od 8:00 do 17:00).

Zahřátí, zimní horská turistika vyžaduje především dlouhodobou vytrvalost. Aby se zabránilo předčasné únavě nebo dokonce vyčerpání, je nutné se před delšími

túrami rozehrát. Stejně jako u jiné pohybové aktivity je naprosto nezbytné rozproudit krevní oběh a zahřát svalstvo na "provozní teplotu". Cílem zahřívání je pomalé zvyšování tepové a dechové frekvence a zlepšení prokrvení příslušného svalstva před vlastním zatížením. Při zimní horské turistice znamená zahřívání zahřátí se vlastní pozvolnou chůzí.

- jdeme pomaleji, dechová a tepová frekvence smí stoupat jen pozvolna
- pro začátek túry raději zvolte rovinatou pasáž, než strmé stoupání
- zátěžová tepová a dechová frekvence by měla být dosažena nejdříve po 12 - 15 minutách
- platí princip: "čím nižší je teplota prostředí a čím náročnější je túra, tím delší a intenzivnější je zahřívací fáze- až 30 minut.

Tempo chůze. Na konci zahřívací fáze se pozvolna dostanete na optimální vytrvalostní tempo. To by nikdy nemělo překročit individuální mez vytrvalostní schopnosti. S ohledem na délku a obtížnost trasy by měla být realizována racionální taktika postupu. Za tuto je odpovědný samozřejmě vůdce skupiny. Zatěžování krevního oběhu má být rovnoměrné, ne tak však tempo chůze. Na rovných úsecích cest lze tedy nasadit rychlý krok, zatímco na strmých úsecích tempo ztlačitelně zpomalit. Po mimořádném zatížení, kterému nelze zamezit (např. na krátkých strmých úsecích), se může krevní oběh na následujících rovných úsecích díky zredukovanému tempu rychle zotavit.

Regulace teploty. Na tělesnou práci reaguje organismus produkováním tepla a pocením. Pot odpařující se na pokožce zajišťuje tělu potřebné ochlazování. Aby tato regulace teploty nebyla negativně ovlivňována, je potřebné být přiměřeně oblečen:

- pro zahřívací části odložte oděv izolující teplo (gore bundy)
- při nízké teplotě okolí používejte prádlo z mikrotkaniny, ta odvede pot z pokožky na povrch tkaniny a bude se odpařovat tam
- po výstupu, který způsobuje zvýšenou tvorbu potu, naopak izolujte možný odchod tepla přoblečením části oděvu izolující teplo, ale odvádějící vodní páry
- při přerušení tělesné námahy musí být včas zamezeno prochladnutí oblečením odpovídajícího oděvu. Zejména při nízkých teplotách máte jen několik minut na to, aby jste zvolili množství a vrstvy správného oblečení, které Vám udrží teplotní komfort na úrovni libosti.

Přestávky. Nepravidelné přerušování cesty se negativně projeví na výdrži a rychlosti postupu skupiny. Na druhé straně jsou však dostatečně dlouhé přestávky na zotavenou, jídlo a pití bezpodmínečně nutné u dlouhotrvající zátěže vytrvalostního charakteru. Nevyhnutelná přerušení během postupu by měla být co nejkratší (kratší než 1 minutu). Vždy se snažte spojit několik nezbytných činností, aby počet přerušení a jejich délka nebyla velká. První větší odpočinek se provádí zhruba za 2 hodiny po skončení zahřívací fáze. Tuto pauzu naplánujte v postupu dopředu v rozsahu 20-30 minut. Současně pohlídejte, aby proběhly všechny potřebné činnosti (aplikace ochranného krému, focení, přebalení batohu,

úprava popruhů, pití, jídlo, toaleta). Udržujte lidi ve skupině v aktivitě pro tyto činnosti. Další přestávky provádějte v intervalu asi 2 hodiny. Po přestávce opět naplánujte a hlídejte nový "zahřívací čas". Při vyšší intenzitě zatížení je vhodnější pít a jíst častěji v kratších časových odstupech. Ideální je mít láhev s pitím a maličkosti bohaté na uhlohydráty někde po ruce, tak aby jste je mohli vstřebávat i za pochodu.

Tekutiny

Průměrný příjem tekutin člověka na den při průměrné běžné pohybové denní zátěži (2.500 - 3.000 kcal) = 2,5 litru. Při vyšší zátěži = 3,5 litru, při velmi vysoké zátěži = 4,7 - 5,5 litru!!!

Ideální teplota nápoje = teplotě těla. Pozor na mýty! Teplé nápoje totiž vyvolávají pocení, což vede ke ztrátě tepla (stejně jako u alkoholu či kofeinu). Teplé nápoje "zmatou sliznici" ta přestane ohřívát vdechovaný vzduch, organismus reaguje jakoby bylo teplo, tudíž hrozí nebezpečí nachlazení.

Čím vyšší nadmořská výška, tím nižší vlhkost, tím vyšší výdej vodních par dýcháním = větší spotřeba tekutin. Pro dlouhodobou pohybovou aktivitu jsou vhodné i slazené nápoje. Množství tekutin je vždy subjektivní - pocit žízně! Argument, že při velkém příjmu tekutin musíte často močit je více než paradoxní, protože jde o důkaz správné funkce vnitřních orgánů. Příznaky dehydratace - únava, závrať, žízeň, mrazení, mozkové poruchy, pokles tlaku, nepravidelná tepová frekvence. Přirozený výdej tekutin z těla probíhá dýcháním, močí, potem. Alkohol vyvolává nepřirozený subjektivní pocit tepla a odstraňuje nepříjemné pocity. Opojení přechází v silnou únavu a spánek! Alkohol zatěžuje játra a pro jeho odbourání potřebujeme mnoho tekutin = podporuje dehydrataci.

Pitný režim. Při šesti až devíti hodinovém zatížení je potřeba vypít minimálně kolem 4 litrů tekutin za den (před, během a po túře). Z praktických důvodů nejste schopni během pochodu vypít více než 1,5 litru vody (i když by bylo žádoucí nejvíce tekutin vypít právě během pochodu), respektive největší objem vyráběných termosek má 1,5 litru. Proto od rána věnujte pitnému režimu náležitou pozornost. Povzbuzujte účastníky ve skupině, aby pili, pili a hlídali si pitný režim.

Orientace v terénu, bezpečnost

V zimním prostředí je nutné být připraven na komplikovanější orientaci v terénu, cesty které jsou pod sněhem nemusí být vůbec patrné, běžné turistické značení je často pod sněhem. Obvyklé orientační body nemusí být vidět. Tyčové značení se nachází jen na některých hřebenech. Je nutné počítat se zhoršenou viditelností (mlha, husté sněžení, vítr rozfoukávající již napadaný sníh)

Prevence:

Dobrá znalost místa, nejlépe i v zimě

Nestačí spoléhat na obvyklé turistické značení

Důkladné nastudování mapy, kontrola polohy podle jakýchkoli viditelných orientačních bodů (potoky, křižovatky, vrstevnice....), neustálé sledování mapy opakovaná kontrola vlastní polohy – vím přesně kde jsem

Mít, a umět používat buzolu, (při špatné viditelnosti je k ničemu) proto raději GPS

Za zhoršené viditelnosti raději volit na orientaci snadnější trasy

Lavinové nebezpečí

Lavina – sesuv sněhu, ohrožující lidský život.

Sice v našich podmínkách míst, kde mohou hrozit pády lavin není tolik i tak je nutné se s tímto nebezpečím seznámit a v případě pohybu v lavinových oblastech učinit adekvátní opatření. Protože více než polovina lidí, kteří jsou strženi lavinou nepřežijí!!! Mnohem běžnější jsou laviny v blízkém zahraničí – Tatry, Alpy. U nás jsou nebezpečná hlavně hluboká ledovcová údolí v Krkonoších.

Kdy vzrůstá nebezpečí lavin

1. Nový sníh kombinovaný s větrem!!!
2. Masivní oteplení!!!
3. Nesoudržná vrstva vzniklá vlivem dlouhodobých nízkých teplot uvnitř sněhového profilu!!!

Jan Nemrava, komise PP náčelnictva ČOS

Lednový seminář a vzdělávání cvičitelů

Přiznám se, že už nevím, kdy si cvičitelský sbor žen a senierek tento seminář vymyslel. Tenkrát jsme si dobře uvědomily, že o seminář s pouze vzdělavatelskou tematikou nebude velký zájem, ale pokusíme-li se uskutečnit něco nového, přitažlivého – máme šanci. Připravily jsme program, který měl reprezentovat spojení kultury a ducha, jak to vyžaduje sokolská idea. Kromě toho jsem si vzpomněla na antické Řecko, kde v dodnes nádherných ruinách najdete vždy sportovní stadion vedle divadla.

Tak vznikl program, který v podstatě dodržujeme. Má část ryze cvičitelskou, kam se snažíme zařazovat nové systémy, nápady a příklady a část vzdělavatelskou, kam patří přednáška a společná návštěva divadla (což je přitažlivé hlavně pro cvičitelky a cvičitele z venkovských žup). První semináře se konaly v sokolovně v Libni (tělocvična v TD byla po povodni zavřená), pak jsme se nevešli a účastníci byli rozděleni do sokoloven v Libni a v Karlíně – při čemž program byl stejný (karlínské dopoledne se odpoledne opakovalo v Libni a opačně), společná byla přednáška zařazená na závěr programu do Karlína a společná byla i návštěva divadelního představení. Kvalitní program těchto seminářů budil v jednotách a župách pozornost, zájem stoupal a po přestěhování do TD jsme používali ještě tělocvičnu Malostranského Sokola a jízdárnu, patřící fakultě. Náklady celé akce nesli – a stále nesou - samotní cvičitelé. V současnosti musel být snížen počet

účastníků, tak abychom se všichni vešli do TD a nemuseli si pronajímat další dva sály. Kdybychom to tak neudělali, cena semináře by neúnosně stoupla. (Vstupenky do divadel jsou rok od roku dražší!)

Pokud jsme měli k dispozici dostatečný prostor i mimo TD bylo v podstatě lehké vytvořit rozvrh hodin. Účastníci byli rozděleno do poměrně stejně velkých skupin, které byly neměnné a společně postupovaly podle jízdního řádu. Dnes to tak ovšem nejde, protože, jak je všem známo, tělocvičny v TD mají různou kapacitu a s tím se nedá nic dělat. Proto je předem přihlášeným rozeslán dotazník, na kterém přihlášený účastník seřadí vybrané aktivity podle svého zájmu. Teprve na základě tohoto dotazníku jsou připraveny osobní rozvrhy pro každého účastníka, při čemž, samozřejmě, ti, kteří dotazník odeslali včas bývají plně uspokojeni, ti, kteří ho poslali pozdě, mají smůlu a musí vzít za vděk aktivitami, které zbyly. Bohužel i dnes se stane, že někteří cvičitelé nejsou spokojeni, ale – když termín odvdání je 1. ledna a někdo to pošle šestého (a to už je rozvrh skoro hotov!!) musí počítat s tím, že bude zařazen na zbylá místa. Chce to jen trochu kázně a vzájemné ohleduplnosti.

Myslím, že mohu s čistým svědomím potvrdit, že tyto lednové semináře mají vysokou úroveň a každý účastník si domů odváží nové zkušenosti a nápady.

Ještě jsem však zapomněla – tuto akci určenou všem, naprosto ignorují muži. Nejvíce se jich zúčastnilo 18 – prý tam pro ně není program. V tom mají pravdu, ale vzhledem k problémům s využitelným prostorem, je vyloučeno rezervovat pro tak malý celek jednu tělocvičnu s typicky mužským programem. Za současné situace je současně používaný systém jedinou možností.

A teď k letošnímu semináři, zdálo se mi, že byl nejlepší v posledních letech.

Do programu bylo zařazeno velké množství aktivit poměrně neznámých názvů. To je dnes moderní a na to se chodí. Podívejme se však na tyto aktivity pozorně. Především na to, co můžeme běžně použít a co ne.

Už několik ročníků je pravidelně do sobotního programu zařazena „Vycházka Prahou“, vedená sestrou Marcelou Kostohryzovou. Je to součást kulturně poznávacího programu a setkává se s ohromným nadšením a zájmem všech. Hry v tělocvičně bývají oazou veselí a jsou spíš určeny cvičitelkám žákyň, které je uplatní ve svých hodinách. Velmi žádané bývá také cvičení v bazénu zařazené na neděli dopoledne. Dál byla v programu zařazena zdravotní tělesná výchova s výkladem nejen jak, ale hlavně proč (a to je důležité!) Pod úhlem správně provedeného pohybu ve shodě s požadavky zdravotního tělocviku je totiž potřeba vést veškeré sokolské cvičení především dnes, kdy sedavý způsob života a jednostranné zatěžování organismu se projevuje na celé populaci.

Cvičení s gymbaly a overbaly vedené sestrou Jindrou Košťálovou sneslo - jako vždy – ty nejvyšší nároky – a to ce se týče vlastního předvedení, výběru cviků i jejich metodickému řazení. Těch devadesát minut dokázalo dokonale procvičit – protáhnout i posílit – všechny svaly v těle. Kromě toho to bylo cvičení použitelné pro všechny kategorie cvičenek. Cvičení bossu core je jistě určné hlavně mladším cvičenkám a je tvrdě zaměřeno na kondici , důležité je, že s ním byly seznámeny i cvičenky, které si z finančních důvodů toto drahé náčiní (vlastně spíš náradí!!) nemohou dovolit.

Cvičení pilates, s dokonalým vysvětlením a ukázkou jak, ale taky proč – opět ukázalo, jak je potřeba protahovat a posilovat jednotlivé svalové skupiny s důrazem na vnitřní

hluboké svalstvo, což dokázat není jednoduché. Metodická úroveň zase vynikající. Vhodné pro využití v našich cvičebních hodinách.

S napětím byla očekávána „jóga smíchu“. V prvním okamžiku mne rozčílilo oblečení vedoucí cvičitelky, pochopila jsem ovšem velmi rychle, že to patřilo k věci. Že je smích vynikající dechové cvičení, že má pozitivně stimulující účinky, odstraňuje denní stres a přináší dobrou náladu mezi cvičence, to je už dávno známo. Nedokázala jsem si však představit, že bych mohla hodinu a půl „řvát“ smíchy a při tom se smát ničemu. Začalo to mimikou obličeje, usmíváním se do zrcadla, předáváním úsměvu dál, nácvikem hlasitého smíchu („ha-ha-ha“ – „ho-ho-ho“ – „hi-hi- hi“) s kontrolou dlaní přikládaných na břicho, na žebra a těsně pod ramena, smáním ve dvojicích nebo ve skupinách – je však zbytečné snažit se tuhle velice netradiční formu nějak rozumně popsat. Jako celek by byla asi těžko použitelná, i když její fyziologický účinek je zřejmě nepopiratelný. Záleží to jistě hodně na charakteru cvičitele, jestli je schopen natolik se uvolnit, aby mohl zapůsobit stejně, jako cvičitelka „smíchu“ zapůsobila na nás. Sama si uvědomuji, že bych to nesvedla, kromě toho – chodit se do cvičení jenom smát – to také není to, o co nám jde. Měli bychom však prvky tohoto přebohatého předvedeného repertoaru využívat tam, kde to jde. Začátek, nebo konec hodiny k tomu dává dostatek příležitosti. Byl zařazen i tzv. SM systém, cvičení s gumami, které opět pracuje s vnitřním hlubokým svalstvem, pak tzv. „tabata“, což bylo, alespoň pro mne novinkou – hlavně pokud se týče neobvyklého a vznešeného názvu. Je to jméno japonského lékaře Izumi Tabaty, který už někdy v roce 1996 začal propagovat novou formu intervalového tréninku, intenzivnější, než je běžně prováděný známý kruhový trénink. Vychází z poznatku, že cvičení v maximální intenzitě, prováděné krátkou dobu, je účinnější než cvičení v nízké intenzitě delší dobu. Z toho vychází poměr 20 vteřin rychlého, intenzivního cvičení a deset vteřin relaxace. (nebo 30 sec a 10 sec) Cvičení se opakuje v seriích po osmi (pro začátečníky méně). Jedná se především o zapojování velkých svalových skupin, hlavně s použitím odporu a váhy vlastního těla, případně i náradí. Metoda velice účinná, formuje tělo a zbavuje přílišného tuku.

Pro mne byla však největším zážitkem dance jóga (o když mi není jasné, co má s vlastní jógou společného) – podle cvičitelky se tanečnější provedení označuje jako Port De Bras. Ať tak, či tak, pohyb a zařazené vazby s dokonalým moderním a velmi melodickým hudebním doprovodem – to byla nádhera. Důraz byl kladen na dokonalé, vznosné držení těla, velký rozsah pohybu vycházející z centra, zařazování výdrží v rovnovážných postojích, změnách směru pohybu i krásnou práci paží. Napadlo mne, jak by asi vypadala naše některá skladba předvedená tímto způsobem...

Málem jsem zapoměla na část vzdělavatelskou, představenou tentokrát sympatickým vystoupením muzikanta Jindřicha Vrbenského, známého jako autora hudby ke třem mužským sletovým skladbám a večerním představením v divadle Metro na Národní třídě. Hra se jmenovala Sextet a byla to celkém nenáročná, ale téměř neskutečná veselohra. Poněkud „košilaté“ téma hry nikde nesklouzlo do perverze nebo vulgarity, co slovo, to vtip. Na konci představení to vypadalo stejně, jako po hodině „jógy smíchu“.

Takže program semináře vyhovoval. Ale teď – co z toho? Každého by mělo napadnout, že prakticky ve všech zařazených hodinách rozdílného typu jsme používali jednotlivé

části těla v podstatě stejným způsobem. Měnili jsme postoje, pohyby trupu, končetin i hlavy, zařazovali jsme chůzi, běh, skoky a poskoky, taneční kroky různého typu – to vše doprovázené pohybem trupu a paží. Předpažení nebo dřep je ve všech těchto formách stejné a vyžaduje stejné provedení!

Rozdíl je pouze v zaměření cvičení, ve volbě jeho účinku a možného cíle!

Chtěla bych teď říci několik slov – domnívám se, že obecně platných. Pokud máme ve svých jednotkách specializované oddíly, nechme je pracovat po svém a dodržovat jejich úzké zaměření (větší problém, než jejich cvičební praxe bývá většinou jejich poměr k vlastní jednotě a Sokolu jako takovému!). Naprostá většina žen různého stáří k nám přichází, aby si zacvičila – protáhla a posílila tělo a přišla na dobrou náladu v kolektivu, který zná a který je pro ni přátelský. Jejich cvičení bychom mohli označit jako cvičení kondiční pohybové výchovy s hudbou. Gymnastické pohyby a vazby mají možnost nesmírné proměnlivosti a pestrosti a v tom je jejich zajímavost, která se cvičenkám zamlouvá. I z tohoto důvodu jsou pořádané semináře – když nic jiného - přínosem nových nápadů, vazeb, použitelných obměn. To nelze opomenout.

A tak se závěrem dostávám k tomu, co vlastně všechny víme a cítíme a k čemu svou prací směřujeme. Chceme poskytnout našim členkám (i členům) prostředí plné radosti a přátelství při kvalitně prováděné tělesné výchově.

Při tvorbě systematického cvičebního programu je třeba dbát především na tyto základní požadavky:

- a) Přiměřenost věkové kategorii cvičenců (ze zkušenosti – většinou mohou víc a lépe, než si myslí!) a jejich zájmu (to neznamena, že si necháme diktovat!)
- b) Soustředit se na vhodné kondiční cvičení se zachováním všech zásad zdravotního tělocviku, pohybovou výchovu vyžadující uvědoměly pohyb těla i končetin, zařazovat prvky jógy, aerobního cvičení, tanečních kroků a lidových i country tanců, cvičení s náčiním – prostě vytvářet z každé cvičební jednotky smysluplný celek ovlivňující nejen kondici, ale i psychický stav cvičenců.
- c) Důležité je, aby si každý cvičitel vytvořil svou autoritu, pro kterou si ho budou cvičenci vážit, Tady je velmi důležitý pedagogický takt, se kterým vytýkáme chyby a opravujeme pohyb! (Nerada bych už slyšela: “já už neopravuju, nemám zapotřebí, aby mi cvičenka stála na svém a tvrdila, že ona to cvičí dobře a bude to tak cvičit dál!!!“ – Slyšela jsem to od cvičitelek několikrát – ale to nejde!)
- d) Nedílným úkolem je udržet přátelské ovzduší plné radosti, ale i kázně a vzájemné ohleduplnosti! Nezapomínejme také na šíření a předávání sokolské myšlenky těm mladým. Vyvarujme se „školometství“, vysvětlujme stručně a jasně, nebojme se říci pár procítěných slov „před šikem“. Nebude-li to „žvanění“ cvičenky to přijmou. Nebojme se také mluvit s mladými jako se sobě rovnými, vzpomeňte si, že i Vy jste na to byli kdysi citliví!

Přiznám se, že mi z těch úvah (bylo jich víc než jindy!) vyšel úplně jiný článek, než jaký jsem původně zamýšlela, ale přepisovat už nic nebudu. Snad si z toho vezmete to důležité a potřebné pro svou vlastní praxi!

Sokolské „Nazdar!“ Vám všem – Jarina Žitná

Nejenom pohybem živ je sokol Česká národní identita

Zastavení číslo 2 – Přemyslovci.

R. 908 padla Velká Morava, která měla svrchovanost nad českými kmeny – a to – přijetím křesťanství misíí Cyrila a Metoděje – i po stránce kulturní. V roce 883 přijal na Moravě křesťanství český kníže Bořivoj s manželkou Ludmilou, r. 895 se Češi odtrhli od Velkomoravské říše, když kníže Svyatopluk slíbil na říšském sněmu ve Řezně věrnost franckému panovníkovi, tím bylo fakticky dokončeno odtržení od Velké Moravy.

Další období – ranný středověk - je u nás nedílně spojen s rodem Přemyslovců. S výjimkou Jiřího z Poděbrad je to jediná původem česká dynastie na českém trůně.

Podle Kosmovy kroniky byl zakladatelem rodu bájný Přemysl Oráč, pro kterého sama kněžna Libuše poslala poselství do Stadic, odkud pocházel a kde žil. Po něm existovala celá řada dalších mytických knížat, ale prvním historicky doloženým knížetem byl teprve Bořivoj I., syn knížete Hostivíta. Vládcem Čechů ho ustanovil sám Svatopluk Velkomoravský.

Přemyslovci vládli v Čechách a na Moravě až do tragické smrti Václava III. roku 1306 v Olomouci. Do obecného povědomí vešla historie dvou synů Vratislava I. (915 – 921) Václava a Boleslava. Starší Václav, později kanonizovaný na svatého, byl vládcem velmi vzdělaným a mírumilovným. R. 929 složil lenní slib Jindřichu Ptáčníkovi a uvolil se platit mu 500 hřiven stříbra. Václav byl od mládí pod vlivem dvou žen, kterým šlo o jeho výchovu. Byla to jeho matka Drahomíra a babička Ludmila, kterou nakonec Drahomíra nechala r. 921 uškrtnout na Tetíně. Václav založil chrám sv. Víta v Praze, ale nedožil se vysokého věku, Byl zavražděn svým bratrem Boleslavem a stal se patronem Českého království. Boleslav pak vládl velmi úspěšně, Založil Vyšehrad a připravil půdu pro založení Pražského biskupství, podřízeného ovšem arcibiskupství v Mohuči. Snaha byla korunována úspěchem až za Boleslava II., který postavil benediktinský Břevnovský klášter, ale měl, bohužel, dlouhodobé spory s představitelem rodu Slavnikovců, ten byl vyvražděn r. 995 v Libici. Ke Slavnikovcům patřil také sv. Vojtěch, který r. 997 odešel do zahraničí a byl v Prusku zavražděn. Následovaly dlouhodobé spory o trůn, které byly ukončeny teprve Oldřichem, známým svým románkem s Boženou, kterou podle pověsti uviděl, když prala u řeky prádlo. Stala se jeho ženou, i když byla neurozeného rodu. Za jeho vlády byl vyvražděn rod Vršovců, ale došlo k trvalému připojení Moravy k českým zemím. Následuje vláda tzv. „českého Achilla“ Břetislava (1034 – 1055) – unesl z Německa osobně svou budoucí ženu Jitku, dobyl Hvězdno a vydal tzv. „Dekreta“, kterým nařídil zrušení zbytků pohanských zvyků u nás, hlavně uctívání Peruna a Svantovíta. Ustavil tzv. „seniorát“ podle kterého měl vládnout vždy nejstarší Přemyslovec.

Sváry mezi Přemyslovci pak pokračovaly. Vratislavu II. (1061 – 1092) se podařilo zřídit biskupství v Olomouci, Vyšehradskou kapitulou a prvně v historii rodu získal, za podporu císaře, královský titul, i když zatím jen pro svou osobu, titul nebyl dědičný. Za Břetislava II. došlo k vyhnání mnichů ze Sázavského kláštera a tím definitivně k příklonu k západní liturgii, Soběslav I. připojil Horní a Dolní Lužici.

Druhým českým králem se stal – za podporu Barbarosovi v Itálii – Vladislav II. (1140 – 1172), za jeho vlády vzniklo Markrabství Moravské, ale královský titul opět nebyl dědičný.

Maximální upevnění moci Přemyslovského státu je datováno až mezi léty 1192 – 1230 za vlády Přemysla Otakara I. Ten podporoval městskou kolonizaci, vzrůstala moc šlechty.

Byla objevena ložiska stříbra v Kutné Hoře, staré denáry Přemysl nehradil novými brakteáty. Roku 1212 získal tzv. Zlatou bulou sicilskou, vydanou Fridrichem II. konečně dědičný královský titul. Ten postavil českého krále na první místo mezi říšskými knížaty. Českému králi byla dědičně uznána královská hodnost, Morava a pražské biskupství se staly nedílnou součástí Českého království., českému králi byla přiznána hodnost arcibiskupa a kurfiřta s právem volit římského krále. Velkým privilegiem české církvi byl tzv. konkordát, který zrovnoprávnil církev se šlechtou a upravoval majetkové i správní poměry.

Za vlády Přemyslova syna Václava I. byl založen známý klášter Porta coeli v Tišnově, Václavova sestra Anežka se stala abatýší ženského kláštera sv. Františka v Praze (založen r. 1233). V Jihlavě se začalo s těžbou stříbra.

Opět se projevila česká nesvornost a touha po moci. Spory mezi Václavem I. a jeho synem Přemyslem Otakarem II. byly – po mnoha ne právě slavných peripetiích - zakončeny smrtí krále Václava a Přemysl Otakar II. se stal českým králem. Politická situace byla značně proměnlivá a tak ke korunovaci došlo teprve 25. prosince 1261. Přemysl časem získal Rakousko, Štýrsko, Korutany, na křížové výpravě do Polska založil město Královec. V jižních Čechách založil klášter Zlatá koruna a královské město České Budějovice. Vyhlásil různé důležité správní reformy – ne nadarmo se mu přezdívalo „král železný a zlatý“.

R. 1271 Přemysl odmítl uznat volbu Rudolfa Habsburského českým králem a byla na něj uvalena klatba za porušení lenního slibu. Situace se vyhroutil válečným konfliktem a 26. srpna 1278 v bitvě na Moravském poli Přemysl Otakar padl. (Při příležitosti zkoumání ostatků českých panovníků, bylo možno navštívit výstavu na Pražském hradě. Na vlastní oči jsem tam viděla obrovskou sečnou ránu, která se táhla obličejem přes čelo až na lebku. Takovou ránu nemohl nikdo přežít!) Poměry v Čechách po Přemyslově smrti zhudebnil Bedřich Smetana v opeře Braniboři v Čechách.

Nový český král Václav II. to neměl lehké. Vyrůstal se svou matkou Kunhutou a jejím milencem a později manželem Závišem z Falkenštejna. Z počátku to šlo, ale když se Václav oženil s Eliškou Rejčkou a získal polskou a uherskou korunu, začalo docházet k nepokojům a sporům s mocným jihočeským rodem Vítkovců. Kunhuta mezitím zemřela a vzbouřené Vítkovce vedl právě Záviš z Falkenštejna. Nakonec byl popraven před Hradem Hluboká, který jeho stoupenci přesto odmítli vydat pravoplatnému králi. Václav vládl rozumně, v r. 1300 se začaly ve Vlašském Dvoře v Kutné Hoře razit tzv. pražské groše, byl vydán zákoník o reformě v mincovnictví, byl založen Zbraslavský klášter, kde byla později napsána slavná Zbraslavská kronika. Nebyl však zdrav a 21. června 1305 zemřel.

Nikdo netušil, že jeho smrtí se přiblížil zánik celého Přemyslovského rodu. Po otcově smrti nastoupil na trůn jeho mladý syn Václav III. který však byl 4. srpna 1306 zavražděn v Olomouci a Přemyslovci vymřeli po meči. Zbyly dvě dcery – Anna, provdaná za Jindřicha Korutanského (krátkou dobu se pyšnil titulem českého krále!) a především Eliška, ke které se upínaly české naděje. Bylo jí 18 let a na svou příslušnost k Přemyslovskému rodu byla celý život hrdá.

Není pochyby o tom, že v právě popisované době docházelo k prudkým politickým zvrátům, že tekla krev (hlavně ta nevinná), ale zároveň zde začínají skutečné dějiny národa jako takového. Těch zvrátů, válek, nepřátelství bylo víc než dost, ale pomalu z nich vycházel konsolidovaný národní celek. Když si dnes stěžujeme na poměry ve světě i nás (a stěžujeme si právem) – možná nás ani nenapadá, že není nic nového pod sluncem a naši předkové museli řešit podobné problémy jako my dnes. Takže nezoufejme nad dneškem, berme naši barvitou minulost jako součást národní identity a poučení.

Z historie české, z kroniky sokolské...

2. 2. 1908 ustaven *Svaz slovanského sokolstva* ve Vídni. Starostou zvolen JUDr. Josef Scheiner, náčelníkem JUDr. Jindřich Vaníček.
- 3.2.1944 popraven nacisty F. Pecháček, autor sletové skladby „*Přísaha republice*“ pro X. slet v roce 1938.
- 4.2.1808 Narodil se J. K. Tyl, novinář, kritik. Tvůrce textu hymny „Kde domov můj“
7. 2. 1862 zemřel F.Škroup, hudebník. Autor hudby k písni „Kde domov můj“ ve hře „Fidlovačka“. Tvůrce první české opery „Dráteník
- 10.2.1962 zemřel Max Švabinský, malíř a grafik. Byl autorem mnoha sokolských plakátů.
- 11.2.1894 ustanoven ve Lvově českými cvičiteli „*První maloruský Sokol*“.
- 16.2.1862 vznikl spolek „*Tělocvičná jednota Pražská*“, později zvaný *Sokol*, založený M. Tyršem a J. Fügnerem. Podle jeho vzoru vbrzku zakládány další jednoty Sokol na našem území i v cizině.
- 21.2.1846 – 23. 2. 1908 žil Svatopluk Čech, ve své době společensky nejproslulejší básník. Byl zakládajícím členem a čestným členem Sokola Staré Město
- 24.2.1830 se narodila Karolina Světlá, spisovatelka, patronka prvního sokolského praporu, velká ctitelka a propagátorka Sokola.
- 25.2.1865 uskutečněny v Praze první sokolské „*Šibřinky*“, maskarní bál s programem, na popud starosty J. Fügnera.
- 25.2.1908 *Svaz slovanské sokolstvo* - od tohoto data sídlil v Praze. Připojily se k němu sokolské organizace z Polska, Srbska, Slovinska, Chorvatska, Bulharska a Ruska.
- 25.2.1948 datum nejen pro sokoly tragické, neboť na 42 let bylo sokolstvo po nástupu komunistů k moci umlčeno. Akční výbory Národní fronty.

Jaroslava Tůmová, Sokol Říčany a Radošovice

Historický kaleidoskop

Václav Budovec z Budova –

významná postava našich dějin

Letos uplyne 465 let od narození a 395 let od smrti významného českého šlechtice, politika, spisovatele a jedné z vůdčích osobností českého stavovského povstání v letech 1618 až 1620. Prochází-li návštěvník Staroměstským náměstím v Praze, neopomene se zastavit před radnicí, na níž čte jeho jméno na pamětní desce zaznamenávající 27 představitelů protihabsburského odboje, popravených 21. června 1621. Nedaleko Týnského chrámu na vznosném měšťanském domě se znovu setkáváme s Budovcovým jménem jako tehdejším majitelem. V době pobělohorské bylo císařskou soldateskou sídlo vydrancováno a Budovec tu byl na určitou dobu uvězněn, než byl převezen do vězení v Bílé věži Pražského hradu. Mnoho historiků nevidí jeho význam jen

v souvislosti s protihabsburským povstáním, ale vrchol jeho činnosti spatřuje v pokrokových myšlenkách tlumočených literárně. Jaké byly Budovcovy vzdělanostní předpoklady? Dvanáct let studuje na protestantských univerzitách v Německu, Nizozemí, Anglii a Francii. Přátelské styky navazuje s evangelickou inteligencí i v jiných zemích. Od roku 1577 působí v diplomatických službách jako hofmistr u císařského vyslance v Cařihradu a po návratu do vlasti zaujme místo rady apelačního soudu. V této funkci veřejně obhajuje Jednotu bratrskou proti pronásledování. Za pobytu v Cařihradu se intenzívně věnuje studiu koránu a turecké historie a vyzbrojen znalostí turečtiny a arabštiny pracuje v několika etapách na svém nejrozsáhlejší díle Antialkorán, doplněném a upraveném k poslednímu vydání v roce 1614. V jeho postojích se projevuje protiabsolutistické cítění, v němž cenzura rozpoznává nebezpečí pro habsburskou vládní koncepci. Zastává tu podle svých slov „teologii spasení pouhou věrou bez církevního zádlužnictví“. Kritizuje islám, odsuzuje povrchnost jeho ceremonií. Celkově vyznívá Antialkorán jako poučení pro rozjítřenou dobu, v níž byl strach nejen z tureckého ohrožení, ale i rozeštvaného křesťanstva, absolutistických záměrů panovníků a poklesů hodnot. Pokud jde o výrazovou stránku díla, Budovcovi se podařilo, jak píše, „posloužit milému národu a to domácím českým jazykem“, v němž nechybějí velmi živé a expresivní výrazy. Za císaře Rudolfa II. tak i jeho nástupce vykonával Budovec funkci císařského rady. V roce 1607 je povýšen do panského stavu. Využívá příznivou dobu nového století a pouští se do ztvárnění politického programu vypracováním tzv. článků. Ty se staly základem pozdějšího Majestátu císaře Rudolfa „O náboženské svobodě“, podepsaného jím v roce 1609 a schvalujícího českou konfesi. Dokument je pokládán za nejliberálnější zákon 17. století. Vyjadřování náboženské svobody nebylo tehdy zjevem běžným. Obdivuhodná je i demokratičnost, vztahující svobodu svědomí i na města a selský lid. V tom je možné spatřovat tradici českých zemí vybojovanou husitskou revolucí. Předcházející velmi vzrušená doba, obsah dlouhých jednání, jejich průtahy a odklady je Budovcem popsána ve spise Akta a příběhové. Vedle tohoto svědectví zůstává i řada dopisů přátelům, které jsou zajímavým dokladem doby. Setkáme se tu s Budovcovým výrokem: „Čechové jsou nyní učiněni zvláštním objektem a divadlem Evropanů.“ K Budovcovu charakteru je třeba zdůraznit, že se v něm spojuje bystrá pohotovost s mimořádným klidem, rozvahou a vlídností. Po Rudolfově smrti v roce 1612 se doba stává velmi vzrušenou. V roce 1615 vydal Český sněm, aby zabránil poněmčování, zákon o češtině jako úředním jazyku. Protestantům byly v roce 1618 uzavřeny nové chrámy na několika místech. To vyvolalo velký protest, který vedl k defenestraci dvou místodržících. Budovec byl aktu přítomen, avšak aktivně nezasahoval. Tímto činem začala třicetiletá válka. Jako člen direktoria se Václav Budovec připojuje k českému stavovskému povstání. Po bitvě na Bílé hoře, kdy odvedl rodinu do emigrace, se hrdinsky vrací. V únoru 1621 je podle císařského listu zatčen a obviněn z podpory protihabsburského českého krále Fridricha Falckého, hlavy Protestantské unie. Popraven byl 21. června 1621 na Staroměstském náměstí katem Janem Mydlářem. Vystupoval sám na popravčí lešení v rozmluvě se svými šedinami: „Hle jaká čest vás očekává, abyste mučednickou korunou poctěny byly.“

Marcela Hutarová

Boj o poznání – heliocentrická soustava

19. února 1473 se v polské Toruni narodil geniální astronom, matematik, ale také právník, lékař a římskokatolický kněz Mikoláš Koperník. Jeho nová teorie popírá bibli i ptolemaiovskou soustavu – podle ní totiž Země obíhá kolem Slunce, které naopak stojí

na místě. Země také není jediným tělesem, které se pohybuje po eliptické dráze kolem stojícího Slunce. V jeho době to byl naprosto převratný objev, který kromě toho, že vážně narušoval vžitě pojmy, odporoval učení římskokatolické církve - jeho plné uznání trvalo více než sto let.

Koperník studoval v Krakově, Boloni, Římě, Padově a r. 1503 se ve Ferrare stal doktorem kanonického práva a zároveň v Padově dokončil studium medicíny. Na výzvu lateránského koncilu vypracoval vlastní reformu kalendáře, stal se poslancem, kancléřem, vizitátorem a kapitulním správcem. Pro nás je ovšem nejdůležitější už jeho komentář k teorii pohybu nebeských těles, který se stal r. 1507 součástí jeho habilitační práce. V tomto komentáři je už nový výklad pohybu nebeských těles – podle očekávání způsobil nevoli hlavně v církevních kruzích. R. 1533 odvážil přednést své názory papežovi Klemensovi VII. Mnozí – i velmi vzdělaní jedinci mu nevěřili (byl mezi nimi i Martin Luther!) a vysmívali se mu. Kromě toho vyjít s tak revolučním učením na veřejnost, vyžadovalo velkou odvahu a pevné přesvědčení o jeho správnosti.

Roku 1541 vyšlo v Basileji druhé vydání jeho „Narratio prima“, tehdy také učinil svá poslední astronomická pozorování při zatmění Slunce. Úplný název jeho stěžejního díla, které pronikavě měnilo náš svět a názor na něj, zní „Šest knih o obězích sfér nebeských“, latinsky „De revolutionibus orbium celestium, libri VI.“ Kniha přinesla zásadní obrat v chápání místa člověka v kosmu, na rozdíl od Ptolemaia odmítla přiznat Zemi nejvýznamnější místo v centru všehomíra.

Kniha byla dlouho vedena na seznamu zakázaných knih (libri prohibiti), kam byla zařazena v r. 1616 a teprve v roce 1820 byl v Římě postupně povolen tisk knih s touto, církvi velice nepohodlnou teorií, která značně změnila názor na svět a postavení člověka v něm. Název jeho stěžejního díla v roce 1835 již není uveden na zmíněném seznamu.

Koperník zemřel 24. května 1543 ve Fromborku a je pohřben v tamní katedrále.

O české knize a českých novinách....

To znamená o Krameriově expedici v Praze! Bylo to útočiště vlastenců, literátů, umělců a české knize a novinám vykonalo obrovskou službu!

Václav Matěj Kramerius se narodil v Klatovech 9. února 1753. Po studiu na jezuitském gymnasiu v Klatovech a v Praze na Karlo – Ferdinandově univerzitě byl na přímluvu Josefa Dobrovského zaměstnán u Jana Norberta z Neuberka, kde opisoval staré listiny a dělal korektury osvícencům, vyučoval češtinu. Naučil se při tom vše, co potřeboval pro novinářskou práci, kterou zahájil v Císařsko – královských poštovních novinách, kde si získal určitou popularitu u veřejnosti. Od července r. 1789 vydával své vlastní Pražské poštovní noviny, které byly v roce 1791 přejmenovány na Krameriovy c.k. vlastenecké noviny. Musel se těžce vyrovnávat s finančními problémy, ale noviny byly velmi oblíbené a Krameriova expedice vcházela do známosti nejen u Pražanů, ale i na venkově.

R. 1795 koupil tiskárnu – a to byl už solidní základ budoucího nakladatelství. Vydávaná literatura byla zaměřena především na potřeby a vzdělání prostého lidu, národní emancipaci, sociální uvědomění, šíření hygieny, ale také na úřední vyhlášky, nejrůznější

zprávy – i vojenské a na literaturu a divadlo. Přes přísnou cenzuru pokračoval ve své práci až do předčasné smrti v roce 1808.

Krameriovo nakladatelství bylo prvním ryze českým nakladatelstvím u nás, šířilo vzdělání a kulturu a – co je nesmírně důležité – zasloužilo se nebývalou měrou o znovuzavedení češtiny, která v minulých 100 a 150 letech téměř vymizela. Kramerius vydával zábavné i poučné kalendáře, zpěvníky, rady zemědělcům, rytířské dobrodružné romány, rady dítkám, dokonce u něj vyšel i česky psaný, přeložený cestopis.

Díky Krameriovi a dalším, jemu podobným vlastencům a buditelům vznikl rozhodující předpoklad národního obrození.

„Na Hromnice o hodinu více!“

Hromnice, slavené 2. února, mají starý, ještě předkřesťanský původ jako „svátky přicházejícího jara“. Keltové tyto svátky označovali jako Imbolc, nebo taky Oimelec. Typické pro jejich oslavy bylo zapalování malých ohňů před vchodem do domů – měly chránit před bouřemi, blesky a ohněm.

Křesťané pak nahrazovali původní tradici katolickým svátkem „Uvedení Páně do chrámu“. Podle židovského zvyku Ježíšova matka, Maria, ho 40 dní po narození přinesla do jeruzalemského chrámu k zasvěcení Bohu. Tam byl Ježíš spravedlivým Simeonem nazván „světlem k osvětlení národů“ a tak se už od 11. století v kostelech svítí svíčky „hromničky“, které se zapalovaly a stavěly do oken jako ochrana proti ohni, blesku, ale také proti krupobití.

A pokud se týče té hodiny... 21. XII. Slunce vychází v 7, 58 a zapadá v 16, 02, na Hromnice vychází už v 7, 35 a zapadá v 16, 58 – tzn. že rozdíl je skoro hodina a dvacet minut ve prospěch dne.

Ke svátku Hromnic se také vztahuje celá řada lidových pořekadel vycházejících z dlouhodobých zkušeností.

Takže pro zajímavost: „Hromnice – li jasné, čisté – přetrvá déle zima jistě, pakli sněží nebo hřímá – jaro jistě v blízkou dlívá!“

Jak to tedy bude letos?

Havarie raketoplánu Columbie

Pokrok kráčí vpřed mílovými kroky, je doprovázen úspěchy i prohrami, porážkami, které sice také přinášejí další poznatky, ale které přesto bolí a jsou považovány za tragedie. Přesně to se týká havarie raketoplánu, ke kterému svět upínal oči. Nikdo nemohl tušit, co se stane – a přece se 1. února 2003 stalo. Byla to již druhá závažná nehoda. Zatím co předchozí Challenger se rozpadl bezprostředně po startu, let Columbie probíhal naprosto standartně a bez problémů. K havarii došlo po zahájení přistávacího manévru – do vlastního přistání zbývalo 16 minut. K rozpadu došlo ve výšce 63 km nad Texasem, rychlost raketoplánu byla 5,5 km/sec.

Posádku tvořilo sedm lidí, z toho jedna žena narozená v Indii a jeden Izraelec s funkcí palubního specialisty. Právě jeho přítomnost vedla při pátrání po příčinách destrukce

k domnění, že mohlo jít o sabotáž. Tato domněnka však byla velmi brzy vyvrácena a na základě sběru trosek rozptýlených na teritoriu tří amerických států, především Texasu, zkoumání všech dostupných údajů poskytnutých přístroji raketoplánu, byl nakonec zjištěn pravý důvod havarie.

Jak je obecně známo třeba u meteorů, které vidíváme na letní obloze, jejich hmota při průletu atmosférou Země vlivem obrovského tření v podstatě shoří. Totéž se stalo Columbií. Její povrch byl chráněn vrstvou izolačních destiček, které při vstupu do atmosféry začaly odpadávat, v důsledku tření se celé těleso přehřívalo, postupně ho začala obklopovat žhavá plasma a následovala ztráta údajů z čidel. Těsně před pádem vznikly i potíže s komunikací s řídicím střediskem, kde vznikly první obavy z nečekané situace.

„Columbie, tady je Houston. Díváme se na hodnotu tlaku v pneumatikách, poslední jsme nedostali!“ „Rozumím“ stihl ještě říci velitel raketoplánu Rick Husband. V řídicím středisku ještě zaslechli začátek dalšího slova, která už velitel Columbie nestačil dokončit a nikdy se už nikdo nedoví, co chtěl říci. V tom okamžiku se totiž raketoplán rozpadl. V USA byl vyhlášen národní smutek, který ostatně cítili lidé na celé planetě.

Zkoumání nehody bylo, samozřejmě, velmi důkladné. Trosky nasbírané do konce března tvořily asi 25 % hmoty raketoplánu. Na dva roky byly zastaveny další starty, americký výzkumný program dostal předem nikým netušenou ránu. Bylo také zjištěno, že jakýkoliv pokus o záchranu posádky by byl naprosto nerealizovatelný.

Dalších sedm životů bylo ztraceno ve prospěch vědy. Je třeba říci, že všichni členové postižených rodin se jednoznačně vyjádřili, že další pokusy mají pokračovat – těch sedm životů přece nemohlo padnout nadarmo!

Jarina Žitná

Básník jihočeské krajiny

*„Když v sobě zabloudím
a nevím kudy kam,
vracím se domů.“*

(Ladislav Stehlík - Vratecín)

Jako vánoční dárek jsme v prosincových Souzvucích obdrželi od autorky časopisu verše Ladislava Stehlíka. Hned mi v myslí evokovaly životní vzpomínky na Stehlíkovu tvorbu, na zhudebněné Stehlíkovy verše a zejména na osobní, byť kratičké, setkání s tímto autorem.

Ladislav Stehlík se narodil v zemědělské rodině s velkou rodovou tradicí 26. 6. 1908 v Bělčicích u Blatné v jižních Čechách, v krajině luk, lesů a rybníků. I když od r.1945 žil a pracoval v Praze, kde také 11. 9. 1987 zemřel, stále se do svého rodného kraje vracel fyzicky i svojí tvorbou a jak bylo jeho přáním, byly také jeho ostatky uloženy doma na bělčickém hřbitově. Jeho hrob zdobí busta od sochaře Břetislava Bendy. Řadu let se

snází místní občané vypěstovat na jeho hrobě trnku, častý motiv jeho díla a také přání: „Až můj čas proplyne jak mezi prsty voda a budu navždy spát, do hlav mi zasad'te kvetoucí trnku...“, ale zatím neúspěšně. Ale nezapomínají na něho. V rodném domě otevřeli r. 1989 Památník Ladislava Stehlíka, v Myslívě byla na budově školy odhalena r. 2003 pamětní deska a v r. 2006 vybudovaná cyklotrasa (asi 10 km) a naučná stezka, otevíraná vždy na jaře turistickým pochodem.

Povoláním byl učitel. Po dostudování učitelského ústavu v Příbrami působil na několika školách blízko rodiště (Leletice, Hudčice, Koupě) a pak v Myslívě u Nepomuka. Zde prožil velmi šťastná léta. Oženil se s Aloisií Lukešovou, narodila se mu dcera Blanka (výtvarná historička a kritička) a vstoupil do literárního světa. Po přestěhování do Prahy do vinohradského bytu po Františku Halasovi (jak symbolické, vzpomene-li na Halasovu lyrickou prózu Já se tam vrátím) vyučoval na třech smíchovských školách. Od r. 1965 se věnoval už jenom literatuře. L.Stehlík byl nadaný nejen literárně, ale také výtvarně. Čerpal často podněty v malířském a sochařském díle (M. Aleš, J. Lada, J. Preisler), malířsky, skrze své barvy, nahlížel i na krajinu ve své tvorbě, kterou od padesátých let doprovázel už jen vlastními kresbami. Viděl krajinu impresionisticky v zadumaných a melancholických barvách. Zejména měl v oblibě odstíny modré, barvu zelenou, bílou, zlatou a stříbrnou (modrá krása, modř zazněla, zelené ticho, zelené tmění, stín bledě zelený, vítr zlatí, zlatě svítí, stříbro stínů aj.)

Od počátku přispíval do řady periodik – Lidových novin, Literárních novin, Nového života, Plamene aj.

V obsáhlém Stehlíkově literárním díle převažuje tvorba básnická, napsal přes deset sbírek (např. Barevné dálky, Kvetoucí trnka, Zpěv k zemi, Madoně, Voněly vodou večery, Vratecín, Ticho v oranicích aj.). V jeho vyjádřeních převládá poloha lyrická, meditativní a zadumaná. Verše jsou malebně obrazné, melodické. Hudebnost vychází z jeho citlivého vztahu k rodnému jazyku. F.X.Šalda charakterizoval básníkovy verše: „Poezie úžasně křehká, jednostrunná, ale velmi intenzivní a vytepaná do křišťálové čistoty a ryzosti.“ I když se postupně Stehlíkova poezie tematicky a žánrově proměňuje, její lyrický základ zůstává. V jedné z posledních sbírek takto hodnotí současný svět: „Lidi moc změnila doba. Na příliš dobrém bydle se líhne závist a nepřejícnost. Nevědí, co ještě chtít...Často si myslívám, bujnému koni mívá ovsa.“

Psal hodně také verše pro děti, zejména k ilustracím svých oblíbených malířů (např. ke kresbám M.Aleše – Od jara do zimy, Alšova Vlast, Alšova zvířátka, k Mirko Hanákovi – Na rybníce, k obrázkům J. Lady – Ladovy veselé učebnice). V 60.letech redigoval čítanky pro základní školy.

Lyrická poloha dominuje i v jeho tvorbě prozaické (např. Dědečku, povídej...,Můj Myslív, Šlépěje času, Slunce v olivách aj.). Vrcholem je jistě jeho trilogie Země zamyšlená, průvodce po jihočeském kraji, Šumavě a Chodsku. Je to dílo současně básnické i naučné. Autor prochází krajem, „dívá se, vnímá ducha kraje, pozoruje život lidu, vyptává se, kreslí zajímavé objekty a scenérie...(Naše vlast)“. Zachycuje události historické, vzpomínky rodáků, cituje verše básníků, krajové písně, lidová vyprávění. Jde po stopách významných osobností, které mají v daném místě rodiště nebo které určitý region ovlivnil. Zachycuje jakousi duchovní a kulturní paměť krajiny. „Na mnoha cestách i necestách zanechal jsi své stopy a ukládal do svých smyslů linie, barvy, hlasy i

vůně svých milovaných krajin, přechasto se zamýšleje nad smyslem lidského konání...S pocitem hluboké pokory a čisté lidské vděčnosti se raduj z každé chvíle, která ti ještě bude dopřána na těchto potulkách, poděkuj za všechno krásné, čím tě tvá země zamýšlená podarovala a nežádala od tebe nic než synovskou upřímnost, lásku a věrnost“. Země zamýšlená se dočkala několika knižních vydání a počátkem 70. let i televizního ztvárnění, kdy Jan Eisner natočil čtyřdílný televizní stejnojmenný cyklus. Ten ale neuvidíme, byl bohužel záměrně zničen.

Zvláště předcházející citace mi oživuje vzpomínky na nezapomenutelné dojmy z koncertu Pěveckého sboru jihočeských učitelek, na kterých zněla kantáta jihočeského skladatele Františka Chodury s názvem Jihočeskému kraji, zkomponovaná koncem 70. let právě na poetické texty Ladislava Stehlíka. Procítěné recitace zde zněly v podání Radovana Lukavského, zhudebněné verše zpíval svým lidsky vroucím, opravdovým a moudrým hlasem Eduard Haken a vše citlivě doprovázelo Stamicovo kvarteto a klavír. Kantáta začínala slovy : „Sní mezi vrchy krajina, na naše mládí vzpomíná...“ a končí : „Krajino má, ty láska má.“

A osobní setkání? V květnu 1982 byl L. Stehlík spolu se spisovatelkou Eliškou Horelovou hostem na literární besedě se studenty Střední pedagogické školy v Prachaticích. Odtud oba umělce odvážel zpět do Prahy osobním vozem můj muž (Theodor Pártl, sbormistr) a cestou se na chvíli zastavili v našem mlýně na Blanici. Zaujalo mě, že básník, tehdy již staříčkový vlídný pán, mluví téměř jen v příslovích. Vážím si té chvíle, jsem za ni vděčná a dělím se o ni s vámi.

Jana Pártlová, T. J. Sokol Strunkovice nad Blanicí

...dolů řekou...

Labe

Minule jsme se rozloučili na Mělníce – v místech, kde vody Vltavy splývají s vodami Labe a jako takové pomalu plynou dál do Německa a do Severního moře. Zajímavé je, že – i když je na soutoku obou řek Vltava podstatně mnohutnější než Labe, přesto si další tok podržel jméno toho menšího z obou. Němci nazývají naše Labe jménem Elbe – ze 1094 km, které řeka urazí od svého pramene k ústí, pouze 370 km dlouhá část se nachází na našem území. Stejně tak i větší část povodí řeky se nachází v Německu – z celkové plochy labského povodí 148 268 km čtverečních se jich na našem území nachází pouze 49 933. Celková délka řeky – od pramene Labe v Krkonoších až k ústí do moře – měří 1329 km.

Původ jména je asi odvozen od keltského „Elb“ – velká řeka, případně „Albht“ , bílá řeka, podle přejí v Krkonoších. Pravděpodobný základ jména je původu indoevropského, odvozuje se od slova bílý, světlý, čistý. U antických národů se to shoduje s názvem Albis.

Jako každá řeka –a hlavně řeka alespoň částečně splavná – je dnes opatřena kilometrží. Původně se tato kilometrží na Labi počítala od špičky ostrohu mezi

Vltavou a Labem na Mělníce a výtokem Labe z našeho území v Hřensku – tato část řeky je dlouhá 109 km a kilometráž pak narůstá dál, směrem do Německa. Po usplavnění další části řeky od Mělníka nahoru proti proudu se kilometrází označila i tato část řeky, při čemž nula je na Mělníce, stejně tak je to i na Vltavě, kde kilometráž narůstá směrem k jejímu hornímu toku a prameni. Kilometráž je vyznačena kamennými bloky.

Labe má svůj hlavní pramen na Labské louce v Krkonoších v nadmořské výšce 1387 m. Studánka je označena a barevné kameny v jejím okolí vytvářejí názornou mapu příštího toku řeky. Nedaleko padají vody Labe vodopádem Pančice do ledovcového Labského údolí. Řeka tady překonává značné výškové rozdíly, ve Špindlerově mlýně přibírá vody Bílého Labe a dalších menších potoků a vytváří už skutečnou řeku, která se dere soutěskou stále dolů až do Vrchlabí, pokračuje stále dál směrem na Jaroměř, kde už se mění její vysloveně horský ráz na ráz podhorský, podstatně klidnější. Pak už mění směr svého toku, odchyluje se k západu a severozápadu a plyne dál jako velká, klidná řeka, vytvářející úrodnou nížinu Polabí, kdysi často nazývanou „zlatým prutem země české“. Z levé strany přitéká do Labe daleko víc toků (Myslím, že si je budu do smrti pamatovat, protože jsem v páté třídě za ně dostala svou první pětku - nevzpomněla jsem si na žádnou!) Nejdřív jsou to vysloveně horské řeky – Úpa a Metuje, pak obě Orlice – Divoká a Tichá, které se spojují v Hradci Králové, Loučná, Chrudimka, Doubrava a pak už přichází Vltava a nakonec Ohře, která se do Labe vlévá jako poslední z větších toků u Litoměřic. Posledním levým přítokem je na našem území Bílina.

Pravá strana je přítoky chudší a mají také méně vody. Kromě Cidliny, která vytváří přírodní krajinou rezervaci Libický luh – největší úvalový lesní porost v republice - je to ještě menší Mrlina, jejíž oblouk chránil v minulosti původní slovanskou osadu Ústí (Usk) a pak už je tu Jizera pramenící vysoko v Jizerských horách. Její dolní tok před soutokem je oblastí hodně lesnatou s velkým množstvím pramenité vody – odtud, od Káraného, se bere největší množství vody pro Prahu. U Mělníka stojí ještě za zmínku Pšovka, která protéká romantickým Kokořínským dolem a stejnojmennou chráněnou krajinnou oblastí (pokud se tam vydáte, nezapomeňte si dobře prohlédnout důležitou zvláštnost, kterou jinde na našem území asi nevidíte – tzv. „pokliček“ vytvořených odolnějším materiálem pískovce na vrcholcích skalních věží. Větší a dokonalejší jsem viděla pouze v Kappadocii v Turecku!)

V Ústí n. Labem přijímá Labe ještě Bílinu, v Děčíně Ploučnici a v Hřensku Kamenici. Po soutoku s Ohří u Litoměřic už řeka neodvratně míří k tzv. „Zemské braně“ (Porta Bohemica), táhnoucí se napříč Českým středohořím. Tady, na státní hranici, kde řeka opouští naše území, leží nejnižše položený bod v České republice – 115 m n.m.

Za státní hranicí řeka pokračuje romantickou krajinou Saského Švýcarska – řeka je tu hluboce zaříznutá do podloží, vytvářejícího skalní věže a hradby, najdete tu středověké hrady Lilienstein a Königstein a především Bastei, nápadný most nad tzv. Kuním dolem (Martertelle), skalní útvar Schrammsteine – celá tato oblast patří k prvním v Evropě, kde vznikla a aktivně se prováděla turistika. Saské Švýcarsko plynule navazuje na oblast Českého Švýcarska a velmi často se společně označují jako Česko – saské Švýcarsko. Geomorfologicky patří do Děčínské vrchoviny, často bývá označována jako Labské pískovce. Vede tudy nespočet dobře značených turistických cest, můžete si

vybrat mezi pohodlnější cestou přímo údolím Labe, ale daleko zajímavější je cesta Labskými pískovci – ale to si musíte dobře namastit nohy, protože to je stále po schodech nahoru a dolů. Odměnění budete nejen krásnými rozhledy, ale také posezením v četných hospůdkách s výbornými koláči.

Řeka pak pokračuje do Pirny a Drážďan, protéká Míšní, tady všude stojí za vidění stará architektura měst, v Míšni můžete navštívit světoznámou porcelánku. Stojí to za to! V Drážďanech obdivujete znovu postavené město zničené válečným bombardováním. Nevím, jestli je obecně známo, že úplně zničený Zwinger (obrazárna) – byl po válce obnoven podle množství fotografií, které poskytli četní návštěvníci. Obnova – i podle těchto nedokonalých stop byla tak přesná, že když se nakonec našly plány monumentální stavby, lišila se ta nová od staré pouze v centimetrech. Na prohlídku Drážďan je ovšem potřeba hodně času – ve Zwingu Vám ukáží hned tři Mony Lisy – a máte poznat, která je ta pravá.

Údolí Labe je i na Německém území velmi romantické, i když zde leží i mnoho velkých průmyslových měst. Řeka tvoří důležitou vodní cestu končící v Hamburku tzv. estuárem nebo estuariem, to je hluboká nálevka, kde se působením slapových jevů – přílivu a odlivu, který se tu projevuje, mísí mořská voda se sladkou říční a tvoří vodu brakickou. Ta je bohatá na plankton a tím také na ryby. Nánosy řeky se ukládají dále v moři, ale proměnlivost pobřeží často tvoří určité problémy při zakládání přístavů. I tak je však Hamburk jedním z největších a nejdůležitějších říčních přístavů v Evropě.

Proměnlivost krajinných oblastí, kterými Labe protéká tvoří jeden z jeho půvabů, čilá doprava podtrhuje jeho význam jako důležité dopravní cesty – přesvědčete se sami!

Jarina Žitná

Zprávy z jednot a žup

Sypu si popel na hlavu!

At' dělám cokoliv, vždycky mi uklouzne něco, co by nemělo. Určitě to jsou – přes všechnu snahu zbytečné překlepy, což, doufám, čtenáři pochopí, ale v lednovém čísle došlo ke dvěma chybám, za které se stydím.

V článku o konferenci ve Wannsee se najednou objevilo u jednoho z největších zločinců všech dob Heydricha místo jeho křestního jména Reinhard jméno Richard – a to jsem určitě nenapsala, spíš jsem si toho pak nevšimla. Domnívám se, že tato chyba byla způsobena nezbednými trpajzlíky, kteří v počítači běhají a občas si z nás dělají legraci. Kdykoliv ve svém počítači napíše slovo Fügner – za chvíli se změní na Vágner, což se opakuje několikrát, než to konečně zůstane správně.

Ještě horší chyba se objevila ve vyprávění o mezinárodním dni obětí holokaustu. Když se totiž podíváte na mapu, musí Vám být okamžitě jasné, že Osvětim leží hluboko na území Polska a v žádném případě nemohla být osvobozeno Američany, ale Rusy. Ten příkaz vydaný generálem Eisenhowerem, aby byla všechna ta hrůza dokumentována, byl skutečně vydán, rozhodně však ne v Osvětimi, ale v některém z dalších táborů smrti, které na západní frontě osvobodili Američané.

Takže pardon – a sypu si popel na hlavu.

Jarina Žitná

Má smysl vzdělávací práce cvičitele s dětmi?

Cvičitelka: „Vybrala jsem si pár vět z úvodního slova lednových Souzvuků a dnes před novoročním treninkem se chci s dětmi zamyslet!“

Za několik dní: „Nazdar! Když jsem dětem četla ty otázky – proč jsme se narodili, jaký je náš úkol, atd. – tak u toho byly děti potichu, asi přemýšlely. Pak jsem to spojila s tím, že nemají podvádět ve škole, rodiče, při rozcvičce – že tím podvádějí samy sebe, že si mají dát úkol a udělat maximum proto, aby ho splnily!“

Po rozcvičce mi pak jedna holčička řekla, že právě podváděla sama sebe. Takže snad pochopila, o co jde, stejně jako ti ostatní. Ale určitě je třeba dětem občas takové otázky pokládat!“

Má pravdu, i když si myslím, že si z položených otázek vybrala ty nejobtížnější, které by si měla pokládat hlavně dorůstající mládež a dospělí. Pokud se však cvičitelce podařilo promluvit si na toto téma s žákyněmi, tak je to výborné. Ne dlouhé kázání, ale jasné a srozumitelné slovo – pozor na věkovou kategorii, se kterou mluvíme. A co je důležitější – každé dobré slovo má smysl!

Dopis cvičitelky zaslala sestry Jarka Tůmocá, Sokol Říčany a Radošovice

O poznávání světa, turistice a výletování

Ještě před koncem kalendářního roku došel velmi zajímavý článek sestry Libuše Švecové ze Sokola Pangrác o zájezdu do Švýcarska, kde pod vedením sestry Dutnarové došlo kromě poznávání krás Švýcarska i k přátelskému setkání se sokoly z Lucernu. Členka místní jednoty sestra Beatrice Jordanová se návštěvníkům maximálně věnovala. Celý článek ses. Švecové byl zveřejněn v prosincovém čísle časopisu Sokol.

Sokolové z Pangráce však nebyli jediní, kdo se před vánočními svátky podívali „za hranice všedních dnů“. Ve Zpravodaji župy Slovácké vyšel neméně zajímavý článek o zájezdu Sokola Lužice do předvánoční Vídně, kde mohli účastníci nejen poznávat pamětihodnosti města, ale také ulehčit svým peněženkám na známých předvánočních trzích. Cestu domů pak sestry a bratři prozpívali.

Kromě toho se konalo na různých místech různých žup mnoho turistických akcí, výletů a výšlapů. Členové jednot župy Ještědské v okolí Ještědského hřebene se zúčastnili tradičního novoročního výstupu na Ještěd. Takových různých novoročních výstupů byla určitě daleko více.

Sokolská župa Podlipného pořádá pravidelně zájezdy pro členy sokolských jednot – je možno se na ně přihlásit. Tak už v lednu se konal zájezd do Pece pod Sněžkou, jsou připraveny zájezdy do Bedřichova, víkendový pobyt na Šumavě, zájezd na Mísečky a 19. března se pojedou do Harrachova vítat Krakonoše.

Turistická činnost není v Sokole ničím novým, je známo, že výlety se pořádaly už na samém počátku sokolské činnosti.

Všichni rádi poznáváme krásy světa i lidských rukou a mozků at' už u nás doma, nebo za hranicemi.

Přínosem pro účastníky je i aktivní pohyb a především možnost setkání členstva z různých jednot – právě na takových akcích se vytváří a posiluje sokolské povědomí.

Jarina Žitná

Betlém v Českém Dubu

Je sice po vánocích, ale domnívám se, že některé zprávy mohou být podnětné a zajímavé, i když jsou opožděné.

V letošním roce už jsou Betlémy – a že je jich u nás mnoho, různých a cenných – dávno uklizené, aby si počkaly celý rok na své období slávy.

Český Dub je čilé pěkné městečko ležící, jak se tady u nás říká „za kopcem“, což znamená za Ještědem. Ten také v minulých letech odděloval oblast Němci zabraných Sudet od stále českého českodubska. Dnes už dávno nikdo nemusí chodit pěšky do práce, Dub má slušné spojení s Libercem, Hodkovicemi a Turnovem.



Nachází se v centru kraje často označovaného jako „kraj Karoliny Světlé“. Podještědské muzeum v Dubu stojí za vidění. V tomto muzeu má během roku své místo vyřezávaný a téměř každoročně doplňovaný Betlém. Ten se ovšem každoročně před vánočními svátky stěhuje do „johanitské komendy“, která je svým způsobem chloubou města. Její existence je doložena před r. 1260, zanikla v r. 1426. Nic se o ní nevědělo, teprve r. 1991 byl odkryt velký a malý sál

a kaple sv. Jana Křtitele. Stojí za vidění jako ukázka pozdně románského a gotického stavitelství v Čechách.

Zajímavostí tohoto Betléma jsou ovšem jeho postavičky – portréty dubských občanů. Přibývají každým rokem - i letos, kdy byly vybrány figury místního sokolského náčelníka bratra Jardy Havelky a jeho ženy, náčelnice sestry Mileny Havelkové, oba jsou oblečeni ve slavnostních krojích.. Radost z toho měla široká sokolská veřejnost a především všichni, kteří českodubskou sokolovnou za minulá léta prošli.

Chybička se ovšem vloudila, ukázalo se totiž, že připravené vysoké boty Jardaova figura neobuje – a tohle zná z vlastní zkušenosti spousta majitelů slavnostního kroje. Pamatují si, že na posledním sletě v r. 48 měl můj táta nový kraj i s botami – a tak si sedřel nohy, že se nakonec nemohl zúčastnit sletového průvodu. Na fotkách vidíte, že Jarda drží boty v ruce, do příštích vánoc to už bude určitě upraveno.

Radostným poznatkem pro nás všechny je to, že Sokol jako organizace vrostl do života Českého Dubu a jeho představitelé jsou obecně váženými občany.

Jarina Žitná

Závěrečné slovo

Myslím, že dnes už toho bylo o lidech, jejich osudech i osudech idejí, které ovlivňují lidskou společnost řečeno víc než dost.

Na závěr únorového čísla zařazuji článek, který jsem dostala mailem. Se sokolem nemá zdánlivě nic společného. To je asi pravda, ale má co dělat s myšlením a jednáním lidí jako takových – přesvědčuje čtenáře, že to s námi není tak strašné, jak si často říkáme a bědujeme. Ten článek totiž vypráví

O lidské laskavosti

Tohle vyprávění se vůbec netýká sokolského prostředí a možná, že se někdo bude ptát, proč ho sem zařazuji – ale svět je přece větší než Sokol.

Vyprávění se týká dvou světoznámých tenoristů, králů všech operních scém světa.

Myslím, že jména Luciano Pavarotti, Plácido Domingo a José Carreras zná celá světová veřejnost, i ti kteří opeře neholdují. Stali se známými po celém světě svými společně pořádanými koncerty, které uchvátily diváky. Pavarotti ,bohužel, před několika lety zemřel.



Tato historie je však daleko starší a má hlubší kořeny. Carreras je z Barcelony – a je tedy Kataláncem, Domingo je z Madridu, tedy Španěl. Je známo, že politické poměry ve Španělsku již mnoho let jsou velmi složité. Katalánci by chtěli svobodu, alespoň autonomii, Španělé se tomu brání. Bohužel spory podobného druhu dokáží rozdělit celé rodiny, celoživotní přátele a v r. 1884, zdá se definitivně, rozdělily Dominga s Carrerasem.



Vzájemná nevole byla tak silná, že oba svorně odmítali jakékoliv společné vystupování, před podepsáním smlouvy museli mít zaručeno, že ten druhý tam v žádném případě vystupovat nebude. V roce 87 však Carreras znenadání onemocněl a diagnosa byla strašná – leukemie. Pomoc byla možná, ale strašně drahá a předpokládala



se dlouhá doba léčení. Martyrium začalo – transplantace kostní dřeně, mnohonásobné transfuze krve, léky, operace, pobyty v léčebných zařízeních – to kladlo obrovské nároky na Carrerasovu vnitřní sílu nemoci se postavit, ale znamenalo to také enormní zátěž na jeho pokladnu a ta nebyla bezedná. Nemohl zpívat a přišel tak o možnost obživy. Hrozila katastrofa – léčení bylo sice úspěšné, ale zdálo se, že pro nedostatek financí bude muset být přerušeno.



V kritickou dobu nemocný Carreras zjistil, že existuje nadace „Hermósa“, která je určena především pro pacienty s leukemií. Podařilo se mu ji získat a díky jí bylo léčení úspěšně zakončeno – Carreras byl zdravý a vrátil se na světové operní scény.

Docela přirozeně se pak začal zajímat o to, co to vlastně ta „Hermósa“ je. Zjištění pravdy pro něj muselo být šokující. Zakladatelem, největším přepěvatelem a prezidentem „Hermósy“ byl jeho politický rival Plácido Domingo. Chtěl zůstat v anonymitě, aby se mu uzdravený Carreras nemusel cítit zavázán.

Ten se dostavil na jedno z Plácidových vystoupení, přerušil ho – klekl si a veřejně poděkoval za pomoc a omluvil se za nepřátelství. Teď to už bude vypadat jako „červená knihovna“, protože Plácido ho zvedl, oba muži si padli do náručí a politickými spory



přerušené přátelství bylo obnoveno a pevnější než kdykoliv před tím.

Ten příběh se skutečně stal a možná vypovídá hodně o člověku a jeho duši. Ti tři tenoři byli největšími zpěváky své doby, měli závratou kariéru – Plácido vlastně pomohl zachránit svého soka.

Když se ho na to ptali, opověděl stručně: „Nemůžeme si dovolit ztratit takový hlas!“

Jarina Žitná (podle mailu z Chotyně, dne 19. ledna)

Je 31. ledna večer – konečně hotovo a únorové číslo je připraveno.

Do další sokolské práce mnoho zdaru a mnoho krásných společných zážitků.

Nazdar!

Jarina Žitná

