

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

***Nazdar!***

***Sokolské souzvuky***

***č. 2 - únor 2017***

***Ročník 7.***

*„Dobrym a zkušeným vždy se toužím líbiti,  
ale lidem nevědomým a mrzutým nebojím se nelíbiti.*

*Vímť, že se vyskytně několik žárlivců  
a že se zalknou posměšným smíchem,  
až uvidí složení této práce.*

*Takoví lidé umějí jiným ubíratí,  
ale sami ze sebe nic dobrého neumí přidati!“*

Kosmas, děkan kapituly pražské  
a český kronikář, přelom 11. a 12. století.

# **Obsah:**

## **Úvodní slovo**

*Úvod k úvodní části*

*Víc než problém*

## **Metodika**

*Běžky a „stíhací závod“*

*Cvičení na podložkách*

*„Pískající Rufus“*

*Otužování*

## **Nejenom pohybem, živ je sokol...**

*Česká národní identita - Zastavení 12.*

*Habsburkové na českém trůně*

*Lidská práva a zákon*

*Mějme starost o češtinu*

*Kaleidoskop*

*Filmový Rhet Butler*

*Hlučínsko*

*Jednání o poválečném uspořádání světa*

*Český lyžař století – Jiří Raška*

*Člověk po třetí na Měsíci*

*Il divino Boemo*

*I nechvalně známé osoby mají své místo v dějinách*

*Architekt, podnikatel, mecenáš...*

*Jan Rokycana*

*Událost (osobnost) měsíce února*

*Bitva u Verdunu*

## **Svědkové české minulosti**

*Vítkův kámen*

## **Zprávy z jednot a žup**

*Když se chce....*

*Zdravotní cvičení mužů*

*Já sokol – příběhy lidí, které spojil Sokol*

*130. výročí založení Sokola Liberec I.*

## **Závěrečné slovo**

*Sokol se „staví“ zdola...*

# Úvodní slovo

## Úvod k úvodnímu slovu

Trochu nesmyslný název, ne? Ale zase mi povedlo něco, za co se dodatečně musím stydět. Podíváte-li se na obsah minulého, lednového čísla Souzvuků, najadete tam název úvodní stati sedmého ročníku časopisu „Víc než problém“. Přiznám se, že mi na obsahu tohoto krátkého úvodu dost záleželo. Hlavně proto, že je nejvyšší čas bránit se „vymývání“ mozků, které se, bohužel, dnes praktikuje měrou nebývalou.

Není to nic nového – my dříve narození jsme to zažili v době okupace i v době čtyřicetileté totality, kdy se „na tom pracovalo“ na všech frontách našeho života. Mnohdy bylo „svobodné hlásání slova božího“ otázkou života a smrti, otázkou existence celých rodin. Tlak to byl neuvěřitelný, ale ve skutečnosti jsme mu odolávali snadno – bojovali jsme totiž proti společnému nepříteli – myslím však, že dnes je tlak na odnárodnění společnosti ve skutečnosti větší. Nikdo nám po této stránce vlastně nic nenařizuje, ale ....Celkové klima společnosti, nepřiměřená snaha vyrovnat se alespoň v něčem velkým a mocným národům, využívání moderní techniky (tam jediné se to snad dá omlouvat!), nedostatek národní hrdosti, to je oč tu běží.....

Napsala jsem těch úvodních pár řádků jedním dechem, když jsem viděla vánoční blahopřání žákyně české školy. Měla jsem prostě vztek! Pak jsem ho, nevím, jak se to stalo, do konečného textu časopisu prostě nekopírovala. Už jsem se čtenářům několikrát svěřila s problémem nedostatečné korektury jednotlivých čísel, takže se občas vyskytne překlep, špatné datum, ale abych vynechala článek, to se mi ještě nestalo – takže se hned na počátku kalendářního roku omlouvám!

Naprosto neočekávaně a hlavně včas, bych ho mohla zařadit do února, mi přišel ještě článek naší pravidelné spolupracovnice, paní Marcely Hutarové. Jeho téma o češtině přímo navazuje na téma, které chybělo v lednovém čísle.

Všechny čtenáře, sestry a bratry, srdečně zdravím – ráda bych věřila, že se při psaní a čtení Sokolských souzvuků budeme setkávat i nadále!

Nazdar!

Jarina Žitná

Poslechněte si slova starého korejského filosofa Suna-e.

„Znaky nepořádku a neklidu jsou tyto:  
lidé nosí přepychové oděvy,  
muži se zdobí jako ženy,  
mravy jsou nevázané,  
lidé jsou zaměřeni pouze na zisk,  
jejich činnost je neuspořádaná,  
zvuky a hudby nepřístojné,  
lidé nezachovávají zásady slušnosti,  
starají se jen o vnější krásu a udržování své existence,  
nezachovávají pořádek!“

*Nepřipomíná vám to něco?*

## Víc než problém!!

Problémy jsou k tomu, abychom je řešili, nebo se alespoň snažili řešit – ten, který mi leží v hlavě od Štědrého dne, řešitelný je, ale záleží na nás, jestli se k němu postavíme s rozumem a čelem!

Moje praneteř – devátáčka – si ze školy přinesla několik pěkných, vlastnoručně vyrobených vánočních přání.. Byla poměrně velká (A4), perfektně provedená graficky i barevně. Bylo vidět, že si s tím dala skutečně práci – radost se podívat! Podotýkám, že přání byla vyrobená v české škole, pod vedením české učitelky a českou školačkou. Mezi barevnými plochami byly ozdobnými písmeny vyvedeny dva nápisy, dvě přání.

„*Merry Christmas*“ a „*Happy New Year*“!

Takže jsem jen zírala. Stále si stěžujeme na odnárodňování mladé populace, lhostejnost k národní tradici, opovrhování národní kulturou! Neříkejte mi teď nikdo, že angličtina přání je nevinná a pouze maličkost! Brala bych to na blahopřání, kterých posíláme všichni hodně i do ciziny. Ale v Čechách? Doma?

Možná to maličkost skutečně je – ale od maličností začíná veškerá výchova, vytváření uvědomělého vztahu k naší mateřštině (která je, mimochodem, svou formou i bohatstvím výrazů, jedním z nejbohatších jazyků!), k národní tradici, k vážnosti k naší kultuře i historii. To, že jsme malým národem, nás nemůže v tomto směru nijak limitovat. Úcta k mateřštině i jejímu běžnému používání přece není ukázkou malosti nebo snad primitivnosti národa. To, že anglicky, nebo rusky a německy hovoří větší počet lidí (patří k velkým, početným národům!) není důvod, proč bychom se tady měli přizpůsobovat a podbízet! Jsme Češi a žijeme v Čechách, v prostoru střední Evropy se všemi výhodami i problémy, které z této polohy plynou. Každý národ, ať velký nebo malý, vytváří něco jako rodinu, svázanou city, národním povědomím a vzájemným přátelstvím. Že to malé národy mají obtížnější, protože je na ně svým způsobem stále prováděn nátlak, je fakt a musíme ho brát na vědomí.

Stále mluvíme o globalizaci. Jestli to znamená – nebo má znamenat – srovnání nebo úplné vyloučení všech odlišností a vytvoření homogenní masy lhostejných, i když třeba stejně smýšlejících lidí – je to špatně. Stejně jako lidé, jednotlivé osoby, tak i národy, mají svoje specifické znaky, svou kulturu i historii, která obohacuje všechny bez výjimky. Je hezké umět jazyky („Kolik umíš jazyků, tolikrát jsi člověkem!“) – nejen pro snadné dorozumívání a vzájemnému porozumění, ale i k vzájemnému obohacování se odlišnostmi v kultuře, vědě i umění!

Otázkou je a zůstane, jestli budeme „světoví“, zapomeneme –li na své národní kořeny a bezmyšlenkovitě (spíš hloupě) se podřídíme těm větším a silnějším. Jazyky mají své zvláštnosti a odlišnosti. Zvláštností češtiny je přechylování ženských jmen – příjmení. Jestli to tak západní kultura nechápe a ženy se dobrovolně vzdávají své identity, přijímají jméno manžela – je to jejich věc a jejich zvyk. Ale já jsem já – se všemi přednostmi a nedostatky, jmenuji se Žitná, Škodová, Novotná – a můj partner je zákonitě Žitný, Škoda, Novotný. Také má svou vlastní identitu.

Patříme mezi kulturně vyspělé národy, nemáme se za co stydět (máme! Za lhostejnost, podlézavost, nedostatek hrdosti, nesvornost!!). Jestliže česká škola neplní svoje povinnosti ( a to neplní) – bude nutno ji zastoupit a ovlivňovat rozumnými důvody naše občany – mladé i staré. V tomto směru máme všichni volné pole působnosti – ale nebude to lehké! Je začátek nového roku .....

Jarina Žitná

# Metodika

## Běžky a „stíhací závod“

Konečně zima, po několika suchých letech dokonce sníh i v níže položených oblastech. Je čas nadýchat se čistého mrazivého vzduchu a prokázat svou výkonnost i ve ztížených podmínkách zimní přírody.

Návod na uspořádání „stíhacího závodu“ je, samozřejmě, inspirován a vlastně okopírován ze závodů, které teď můžeme denně sledovat na obrazovkách našich televizorů.

Takže – jak na to?

- 1) Především je nutno vybrat vhodnou trať a určit její délku. Ta bude přímo závislá na věku závodníků, případně i jejich kondici a lyžařské vyspělosti. Pro starší žactvo, případně dorost (ne pro specialisty) by měla dvoukilometrová trať bohatě stačit, pro mladší děti bude, samozřejmě, kratší.
- 2) Trať projíždí každý závodník samostatně, závodníci startují „jeden po druhém“ v rozmezí určitého intervalu (30 vteřin, minuta – záleží na tom, kolik je závodníků a kolik máte času. Čas v cíli je pečlivě zaznamenáván a po dojetí všech závodníků je nutno sestavit žebříček výsledků a přesně spočítat časový rozdíl mezi jednotlivými závodníky. To je důležité pro druhé kolo závodu.
- 3) V druhém kole závodníci startují opět jednotlivě, podle dosažených časů. První startuje vítěz prvního kola a za ním ostatní v pořadí, ve kterém doběhli a s časovým odstupem, podle času dosaženého v prvním kole.
- 4) Na trati je, samozřejmě, dovoleno předjíždět – předjíždějící závodník upozorní závodníka před sebou zavoláním „stopa“ – a ten je povinen mu uvolnit místo a pustit ho před sebe. (O trať je však možno žádat teprve když je předjíždějící těsně za předjížděným!!)
- 5) Vítěze celého závodu určí součet časů v obou kolech, případně mohou rozhodovat výhradně časy podle rychlosti (jedno v kterém kole)!

Budete asi překvapeni, výsledné časy druhého kola budou, pravděpodobně, daleko rychlejší než v prvním! To proto, že děti budou mít představu skutečného závodu a před sebou ty, které je nutno předjet!

Pro dobrou organizaci budete potřebovat ještě několik cvičitelů, nebo dospělých, kteří ohlírají trať, případně bezpečnost závodníků. Trať by měla být dobře vyznačena a měla by být jednoznačná (abyste pak zbytečně někoho „nehonili po lese“, člověk, cvičitel nikdy neví, co se může stát).

Chcete-li závod udělat ještě napínavější a poutavější, přeměňte ho na *biathlon* a zařaďte do něj jednu nebo více „střelnic“. Místo pušek postačí buď připravené sněhové koule, nebo třeba šipky – v tom případě musíte mít na každé střelnici rozhodčího. Každý závodník „střílí“ třikrát, za chybu musí objet připravený trestný okruh (jako ve skutečném závodě!).

Pokud máte možnost několikadenního zájezdu na lyže někam na chatu, budete mít mnoho možností, jak dětem ukázat krásu našich kopců a hor, naučit se v nich bezpečně pohybovat, respektovat kolektiv a starat se o ostatní. „Stíhací závod“ pak můžete rozložit do dvou dnů a kromě něj zařadit ještě spoustu drobných her a úkolů.



**Pohled na Luční boudu v Krkonoších, vpravo dole je údolí Bílého Labe, nad boudou je Studniční hora, vzadu na obzoru špička Ještědu. Vlevo od chaty se jde směrem k Obřímu dolu a na Sněžku! Už to není daleko!**

**Pro *večerní program na chatě* jsou vhodné drobné hry pohybové a hlavně smyslové, luštění různých záhad, kvízů a soutěží, dramatizace pohádek a filmů, atd! Tady je několik otázek, na které by účastníci pobytu měli umět odpovědět!**

- 1) Vyjmenujte alespoň tři známé vrcholy Krkonoš – nebo pohoří, ve kterém se právě nacházíte!
- 2) Pramení v tomto pohoří nějaká řeka? Která?
- 3) Jmenuj známé turistické středisko ležící v tomto pohoří!
- 4) Co nesmí chybět v batohu, vyjedeme-li na horskou túru na běžkách?
- 5) Jaký je rozdíl mezi běžkami a sjezdovými lyžemi?
- 6) Kdo byli Hanč a Vrbata?
- 7) Jmenuj našeho nejslavnějšího skokana na lyžích!
- 8) Jaký je rozdíl mezi „skoky na lyžích“ a „lety na lyžích“?
- 9) Jaký je rozdíl mezi běžeckými závody na lyžích a biathlonem?
- 10) Které disciplíny patří do „klasického“ lyžování a které do „alpského“?
- 11) Jmenujte alespoň tři naše současné běžce a tři závodníky (závodnice) v biathlonu!
- 12) Ze které evropské země pochází lyžování?
- 13) Jak se chová závodník, který v běžeckém závodě chce předjet jiného závodníka?
- 14) Které další závodní disciplíny jsou zařazovány mezi zimní sporty?
- 15) Co je to bivak a kdy je nutno ho použít?

**Nezapomeňte, když je na horách jasno a obloha plná hvězd, oblečte pořádně děti a vyjděte s nimi večer ven, aby mohly skutečně procítit krásu zimní přírody – poznávání alespoň těch nejdůležitějších hvězd a souhvězdí je také nutné a potřebné! A okouzující!**

## *Cvičení na balančních podložkách*

Na lednovém semináři „Nejenom pohybem živ je sokol“ v TD, předvedla sestra Jindra Košťálová vynikající ukázkou cvičební hodiny na tzv. „čočkách“, což jsou balanční podložky zaoblené na obou stranách. Po příjezdu domů jsem si uvědomila, že něco podobného cvičíme i doma v Liberci na balančních podložkách, které mají jednu stranu plochou – takže cvičení na nich je snadnější – „balanc“ je na nich menší.

Podstatou balančních cvičení obecně je trenik stability a hlubokého stabilizačního systému. Aktivně přispívá k odstranění svalové nerovnováhy (disbalance), podporuje přirozené zakřivení páteře. Používá se při rehabilitaci a prevenci činnosti kloubního i svalového aparátu a posílení svalů především v oblasti páteře. Nezanedbatelná je také masáž zad a nohou.

Obě uvedené balanční pomůcky jsou opatřeny „pichláky“, které působí jako masážní body. „Čočka“ je má na obou stranách, na obyčejných balančních podložkách jsou pouze na svrchní straně, spodní strana je plochá. Plné využití masážních účinků je možné pouze při cvičení na boso, nebo v ponožkách.

Do programu tohoto cvičení zařazuji prvky a vazby, tak je známe a běžně používáme. Balanční plocha nutí organismus zapojit do pohybu i vnitřní stabilizační systém – proto se stalo moderní a často používanou metodou. Princip spočívá v podkládání podušky pod různé části těla a nutí tak k činnosti svaly, které se při normálním cvičení zapojují jen málo.

V dnešní metodice tedy uvádím zásobník použitelných cviků, které mají sloužit zároveň jako inspirace k jejich rozvíjení, případně spojování do vazeb. Zásobník je rozdělen podle výchozích – základních poloh těla, ze kterých uvedené cviky provádíme.

- 1) ZP – stoj, podložka pod nohama, před tělem, případně vpravo, vlevo vedle těla
  - přenášení váhy ve stoji na podložce (do špiček, do pat, na vnitřní nebo vnější stranu chodidel, vpravo nebo vlevo, spojit do krouživého pohybu
  - vystupování a sestupování na podložku a dolů, střídat pravou a levou nohu
  - stoje jednož na podložce – přednožit, unožit, zanožit, skrčit přednožmo, únožmo, zánožmo (střídat nohy)
  - stoj za podložkou – výkrok L, P na podložku a odvíjení chodidla ze špičky na patu a opačně, případně krouživý pohyb plosky nohy (silou! Váha je na noze na podložce)
  - cvičení ve vázaných dvojicích proti sobě (každá má svou podložku)– výstup na podložku a sestup vzad
    - .. obě najednou
    - .. jedna vystupuje, druhá sestupuje, střídavě
  - cvičenky ve dvojici čelem k sobě vpravo od své podložky, spojit za levé paže
    - .. obě výkrokem levé a přinožením pravé výstup na podložku – vyměnit paže, t.j. spojit se za pravou a výkrokem levé a přinožením pravé sestup na druhou stranu podložky ( vlevo od podložky) – totéž opačně
    - .. vzpor stojmo mírně roznožný, dlaně opřít o podložku – střídavě přenášet váhu na paže a na celá chodidla (účinná masáž dlaní)

- 2) ZP - sed pokrčný zkřížmo („turecký sed“) na podložce
- cviky na uvolnění hlavy a hrudní části páteře, střídání poloh paží napjatých a pokrčených
  - cviky přímivé a rotační
  - úklony, předklony a záklony s doprovodným pohybem jedné nebo obou paží
  - cvičení proti odporu (i druhé cvičenky)
  - přenášení váhy vpřed, vzad a stranou, krouživý pohyb (masáž hyždí)
- 3) ZP – sed roznožný na podložce – v podstatě stejné jako u „tureckých sedů“, zvětšuje se rozsah pohybů
- velké předklony rovně vpřed, předklony vlevo, vpravo – trup položit na stehno nohy, pohyb lze zvětšit úchopem kotníku nebo špičky nohy, uvolnit hlavu – mírné hmity předklonmo
  - hluboký úklon k levé, levé rameno směřuje ke koleni levé nohy- předpažit dovnitř levou, vzpažit pravou – totéž na druhou stranu, vpravo a vzpřim – mírné hmity úklonmo
  - rotace trupu – střídát hluboké ohnuté úklony vlevo nebo vpravo – vzpřim – otočit trup i hlavu vpravo, vlevo
  - oporem paží za trupem a zvednutím pánve vzpor vzadu ležmo roznožný, hlava v prodloužení trupu a vzpor sedmo
  - střídát vzpor ležmo vzadu roznožný – vzpor sedmo (dosednout na podložku), skrčit přednožmo levou (pravou) – vzpor ležmo vzadu roznožný atd.
- 4) ZP - leh na levém (pravém) boku – vzpažit levou, pokrčit předpažmo pravou a opřít o podlahu – podložka pod levý (pravý) bok, případně pod levé (pravé) rameno
- pohyby „horní“ nohy – přednožit, krčit přednožmo, unožit a krčit únožmo, zanožit – přidat mírné hmity nebo kroužení
  - uchopit špičku nebo patu pravé (levé) a unožit (napnout, vytočit kolenem vzhůru, k rameni), mírnými hmity přitahovat napnutou nohu k rameni
  - skrčit únožmo a přetáčení v kyčelním kloubu vpřed a vzad (skrčená noha se dotýká vpředu kolenem podlahy, vzadu špičkou a koleno směřuje vzhůru)
  - podpor ležmo na levém boku – zvedání trupu (hlava, trup i nohy v jedné přímce) a zpět do podporu ležmo. Možno zúžit vzpažením pravé.
  - všechny uvedené cviky možno provádět místo v lehu na boku, tak i v podporu ležmo na boku
- 5) ZP - leh, podle potřeby připažit nebo upažit, případně ruce v týl – podložka pod hyždě, nebo pod ramena
- cviky jednož – krčit přednožmo, přednožit, kroužení pokrčené nohy v kyčelním kloubu (vlastní vahou), nebo přednožit (špička napnuté nohy opisuje kroužek na stropě)
  - .. skrčit přednožmo levou – pootočít trup vlevo a hrudní předklon – tlačit pravý loket k levému koleni a zpět, totéž opačně
  - cviky obouž – přednožovat a spouštět nohy na podlahu (opakovaně)- krčit přednožmo – přednožit vlevo (vpravo- nohy směřují šikmo vzhůru), skrčit přednožmo – kroužení pánví, přednožit – střídavě přednožit dovnitř zkřížmo a přednožit roznožmo (obě nohy stále směřují vzhůru), skrčit přednožmo – přednožit levou, přednožit dolů poníž (nad podlahu) pravou- střídavě



- 6) ZP - podložka pod hyždě, leh, skrčit přednožmo – hrudní předklon a předklon hlavy (zvednout nad podlahu) – předpažit dolů (paže vodorovně se zemí), nebo skrčit upažmo, ruce v týl, nebo skrčit předpažmo, předloktí dovnitř, prsty směřují k protilehlému rameni)
- přednožit dolů (asi 45 st. nad zem) – vzpažit a zpět do výchozího postavení – opakovaně
  - totéž, ale střídavě přednožit dolů levou a vzpažit pravou  
Ramena a hlava jsou stále zvednuty a nedotýkají se země!!
- 7) ZP- podložka pod hyždě, leh – upažit - rotační cvičení - současně přetáčet trup vlevo a hlavu vpravo –  
poloha nohou:
- .. rovně vedle sebe
  - .. zkřížmo (křížit nad kotníky)
  - .. leh přednožmo levou, skrčit přednožmo pravou a položit ji bérce na koleno levé
  - .. stejně, ale pokrčenou nohu položit až na stehno pokrčené nohy
  - .. stejně, ale skrčit přednožmo nebo přednožit (nohy kolmo ke stropu)  
Podstatné je přetáčení hlavy proti pohybu dolních končetin, obě ramena a hlava leží pevně na zemi, případně na podložce!
- 8) ZP – leh pokrčmo – připažit (paže podle těla) – podložka pod chodidly
- tahem zvednout pánev (ce nejvyš!) – výdrž a pomalu pokládat zpět
  - .. při zvednutí pánvi přidat přenášení váhy na levou, pravou
  - .. střídavě přednožit poníž levou pravou (stehno obou rovnoběžně) a zpět
- 9) ZP – leh na břicho – paže podle těla v připažení, nebo skrčit upažmo, předloktí dovnitř – hlavu položit na složené ruce, případně ruce v týl, nebo čistě upažit, dlaně dolů, nebo vzpažit (paže na podlaze) – podložka pod břicho
- hrudní záklon a zpět, zvětšovat až do vzporu na pažích napjatých, hlava stále v prodloužení trupu (nezaklánět!)
  - .. hrudní záklon – vzpažit zevnitř a zpět, uvolnit – opakovaně
  - .. hrudní záklon – úklon vlevo a zpět, totéž vpravo
  - .. střídavé zanožování levou pravou - totéž s nohou skrčenou v kolenu, bérce měruje vzhůru, sklopit chodidlo („fajfka“ – kyčel „přilepená“ k zemi)
  - .. mírné hmity v upažení, nebo spojit ruce za zády, zapažovat (zvednout trup ze země) a zpět, uvolnit
  - .. skrčit únožmo levou (koleno a bérce tlačit k zemi) – vzpažit levou, mírné hmity záklonmo – vzpažit levou – upažením připažit levou a zpět
  - .. stažením zádového a hyžd'ového svalstva zvednout napnuté nohy nad zem – výdrž a spustit ho základního postavení
- 10) ZP - vzpor klečmo – podložka střídavě pod kolena nebo pod dlaně
- zanožování, unožování, kroužení v zanožení nebo unožení, mírné hmity zánožmo nebo únožmo
  - .. střídát klik a vzpor
  - .. střídát vzpor stojmo roznožný a vzpor klečmo (podložka pod kolena!)
  - .. střídát vzpor sedmo – hluboký ohnutý předklon a vzpor klečmo
- 11) ZP – v různých polohách svírat podložku rukama nebo koleny, chodidly a uvolňovat – posilování jednotlivých svalových partií

Všechna tato cvičení je nutno spojit s pravidelným dýcháním, snažit se o maximální rozsah pohybu – a asi není třeba zbytečně připomínat, že je dobré zvolit rytmickou a ne

příliš rychlou hudbu, která cvičence dobře vede. Konečně je přece známo, že rytmus usnadňuje jakoukoliv činnost a zároveň oddaluje únavu.

Uvedená cvičení většinou dobře znáte a běžně používáte, zařadíte-li je však při použití balanční podložky, zvětšujete jejich účinek a působíte i na hluboké svalstvo, které není vždy dostatečně zatěžováno.

## **„Pískající Rufus“**

Country tance jsou v současnosti běžně používané pro zpestření našich cvičebních hodin. „Rufus“ je pravděpodobně první z těch, které se učily na cvičitelských setkáních ZRTV dávno v době totality. Vyšla k němu také originální hudba, úvodem k pohybu bylo několik taktů pískání flétny a na pásce byly dvě verze – pomalejší a rychlejší. Bohužel, už dávno tuto originální muziku nemám, ale tanec používáme dál, protože jakákoliv country nahrávka založená na pravidelném „osmitaktí“ je dobře použitelná.

Tanec je to snadný, svižný – při nácviku dělají potíže obraty a pokračování pohybu do protisměru, v každém případě se při jeho nácviku zasmějete – proto se také hodí i po přestávce na šibřinkách, kde ho lze poměrně snadno naučit všechny přítomné.

Tak se pobavte!

ZP – cvičenky ve vázaných dvojicích, levým bokem na střed kruhu – spojit se za vnitřní paže. Cvičenka A (pán) ve vnitřním kruhu, cvičenka B (dáma) v kruhu vnějším.

*Popis pro cvičenku A – (cvičenka B cvičí totéž, ale opačně*

- I. 1 – 3 tři kroky vpřed (po kruhu!) L, P, L  
4 - výkrokem pravé celý obrat vlevo na pravé – spojit za paže
- II. 1 – 3 tři kroky vzad (po kruhu) L, P, L (dvojice „couvají“)  
4 - přinožit pravou
- III. 1 – 3 tři kroky vpřed (v protisměru!) L, P, L  
4 - celý obrat vlevo na pravé – spojit za paže
- IV. 1 – 3 tři kroky vzad („couvání“ – stále v protisměru) L, P, L  
4 - přinožit pravou
- V. 1 – 2 baskický skok (valaška) vpravo  
3 – 4 baskický skok (valaška) vlevo
- VI. 1 - výkrok pravou vpravo  
2 - krok zkřížmo levou před pravou  
3 - krok pravou stranou  
4 - přinožením levé (přídup) mírný podřep
- VII. – VIII. = V. – VI. ale opačně (cvičenky A se vrátí na své místo ve vnitřním, cvičenky B ve vnějším kruhu)

Obě cvičenky – v první době každého taktu lusknout prsty volnou rukou u ramene. Při výměně místa v VI. a VIII. taktu jde cvičenka A vždy zadem za cvičenkou B.

„Baskický“ skok neboli v našich tancích tzv „valaška“ =

1 – 2 skok pravou vpravo a rychle dva drobné kroky na místě L, P (počítáme „raz a dva“) – totéž opačně

## *Variace*

Celý tanec stejně, ale v posledním VIII. taktu cvičenky A obejdou zadem svou cvičenku B a postoupí vpřed ke cvičence B páru před sebou !

Tuto variaci nacvičovat až po zvládnutí původní verze, ale dvojice tu vzájemně mění partnera, což znamená další „obveselení na sále“!

Pro usnadnění nácvičku uvádím, že celé obraty se provádí vždy v prvním a třetím taktu!

Hodně zdaru!

Pokud by snad některá cvičitelka měla originální hudbu, byla bych vděčná....

## *Otužování*

Je to metoda posilování imunitního systému – patří sem aktivní pohyb na čerstvém vzduchu (i v nepříznivých povětrnostních podmínkách), sprchování a plavání ve studené vodě, pravidelné saunování. Otužování je prevencí proti nachlazení, chřipkám a anginám, vysokému krevnímu tlaku a dalším nepříjemnostem, které nám život připravuje.

Otužování se však nedoporučuje lidem se srdečním onemocněním – tady je nutná konzultace s lékařem.

Člověk se vždy – více méně - adaptuje na podmínky prostředí ve kterém žije. V současnosti je toto prostředí stále více přizpůsobené požadavkům pohodlí člověka, jenže právě tato adaptace většinou není optimální pro jeho zdraví.

Důležitá je adaptace na chlad (srovnejte si podmínky ve venkovských chalupách a v moderních, vytápěných bytech!) Osoby s větší vrstvou podkožního tuku se adaptují, vlivem izolační vrstvy, na chlad lépe, než ti hubení. Důležitý je tzv. „hnědý tuk“ , který tvoří izolační vrstvu vnitřních orgánů a chrání je před tepelnými ztrátami.

Obecně – chlad působí zvýšení tepové frekvence a krevního tlaku. Dochází k přiškrcení cév na periferii těla (nos, brada, prsty na ruce i nohou – může být nebezpečné) – výdej tepla se snižuje. Po ukončení pobytu v chladném prostředí dochází k vazodilataci, to je lepší prokrvení periferie.

Pravidelné zimní plavání zlepšuje funkci termoregulačních center a zlepšuje tepelnou izolaci. Počet lymfocytů a buněk vrozené imunity se zvyšuje, čímž se zvětšuje celková imunita organismu. Pravidelné saunování snižuje procento kardiovaskulárních onemocnění.

Jak se tedy otužovat?

- postupně snižovat teplotu domácího prostředí aniž bychom se více oblékali.
- otužování vodou – omývání a sprchování studenou vodou, střídat vodu teplou a studenou. Zvláštní pozornost věnovat rukám a nohám – chodidlům.
- pravidelné saunování – vede ke snížení rizika kardio – vaskulárních onemocnění. Při saunování nezapomenout na doplňování tekutin.
- plavání v ledové vodě – musí však předcházet dlouhodobá příprava

Ale pozor! Neskákejte do vody hlavně v případech značného přehřátí organismu. Dochází při něm totiž k prudkému ochlazení tepelných receptorů v obličeji, což může způsobit rychlou poruchu srdečního systému. (Případů poruch a následného utopení po skoku do vody přece známe až dost!)

Při akcích v zimní přírodě chraňme především nos, uši, prsty na ruce i nohou! K omrznutí, zvláště při větru, může dojít velice snadno.

Přes všechna nebezpečí však pohyb v lyžařské stopě stojí za to!

Metodickou část časopisu připravila Jarina Žitná, Sokol Liberec I.

# *Nejenom pohybem živ je sokol*

## *Národní identita*

Období po porážce na Bílé hoře patří mezi nejnešťastnější a pro národ nejtěžší dobu naší historie. Změny v politickém, sociálním i kulturním uspořádání Evropy se, samozřejmě, nemohly vyhnout ani našemu území. Následující období bylo pro nás tím obtížnější, že jsme ztratili vládu nad vlastním osudem, který řídili jiní – a rozhodně ne v náš prospěch.

### *Zastavení 12. – Habsburkové na českém trůně*

Prvním z nich byl Ferdinand I. Habsburský, který měl, podle vídeňské úmluvy z r. 1515, jako manžel sestry Ludvíka, posledního z Jagellonců na českém trůně, nástupnické právo. Očekávalo se od něj, že spojí české i rakouské země v mocnou říši, která bude schopna odolávat náporu Turků. I když měl nástupnické právo, nechal se raději zvolit českými stavy, což se stalo 23. října 1526.

Posledním z Habsburků byl - po smrti staříckého Františka Josefa I.- synovec Ferdinanda d'Este, zavražděného v Sarajevu, - Karel I. v roce 1914.

Vývoj po Bílé hoře lze označit jako ovládnutí státu a společnosti vyšší šlechtou. Majetkové změny dovozovaly vzrůst pozemkových latifundií, panský stav držel až 60% vsí poddanské půdy. Aristokratická doba nepřála nižší šlechtě ani městům – ve shodě s Obnoveným zřízením zemským. Úbytek obyvatelstva, úpadek živností a těžké kontribuce způsobily, že města klesala stále hlouběji a nemohla se vzpamatovat. Ani na venkově to nebylo lepší, ubylo pracovních sil, mnoho půdy zůstávalo ležet ladem, vrchnosti rozmnožovaly roboty, utužovalo se nevolnictví. Po potlačení povstání v severních Čechách roku 1680 byl vydán první robotní patent, který konání roboty upravoval. Obdobné patenty pak byly vydány ještě v r. 1717 a 1738. I tak se někde robotovalo až šest dní v týdnu. Venkov ovšem nejvíc ničily obrovské kontribuce – polovina výtěžku patřila státu a polovice vrchnosti, něco z toho dostala církev, běžným obyvatelům zbývalo tak málo, že sotva uhájili živobytí.

Znamenalo to, že během doby upadala města i venkov, zatím co rostoucí bohatství dovozovalo šlechtě život plný nádhery a požitků. Staré hrady (nepohodlné) pustly a místo nich se stavěly pohodlné zámky a zámečky renesanční, případně se hrady přestavovaly. Ze známých renesančních zámků je třeba jmenovat namátkou Bučovice nebo Litomyšl, v 17. století vznikaly monumentální stavby barokní, což je dodnes možno vidět v Praze. U zámků byly zakládány umělé zahrady, obory pro zvěř, rostl počet panského služebnictva. Panstvo si krátilo čas zábavami, sbíráním různých kuriozit a alchymií. Později se stalo objektem zájmu umění, hlavně výtvarné, hudba a divadlo. Největší nádhera se však rozvíjela u císařského dvora, náklad na dvůr činil asi desátý díl všech státních příjmů. Vlivem tohoto způsobu života se naše přední šlechta začala pomalu odcizovat staré české tradici a připoutávala se k Vídni. Tam sídlil císařský dvůr, jedinou výjimkou byla sídelní Praha za Rudolfa II.

Stavovské zřízení se sice zachovalo, ale stále více se uplatňovala moc královská na úkor moci stavů, která se stávala spíše formální i když se každoročně scházely stavovské sněmy a vytvářely se různé komise (katastrální, vojenské, náboženské). Teprve v roce 1714 vznikl zvláštní Zemský výbor, ale jeho kompetence byly nepatrné. Předsedal mu nejvyšší purkrabí a v tomto výboru měla své místo i města. Ve skutečnosti se to však týkalo pouze měst pražských, ostatní města zůstávala pasivní.

Nebývalou měrou rostly berně – daně. V době protireformační zvítězila zásada, že všichni kontribuci má nést sám poddaný a pán přispívá pouze v naléhavých případech. Pro lepší představu: V roce 1655 se platilo za jednu usedlost ročně 8 zlatých rýnských – to je asi 960 korun dnešních, kontribuce však záhy vzrostla až na 40 zlatých, v přepočtu 4400 Kč. Kromě toho se platilo i v naturáliích a vybíraly se různé další daně, především na vojenské účely. Všechny ohromné náklady císařského dvora musely nést především země české a rakouské, při čemž na Čechy připadaly tři čtvrtiny. Celkový příjem habsburské monarchie v roce 1739 se odhaduje asi na 25 milionů zlatých, což je asi 2 a půl miliardy korun. Panovník si již vydrží stálé vojsko, které se podle potřeby zvětšuje nebo zmenšuje. Za císaře Leopolda mělo asi 130 tisíc mužů. Armáda byla velmi drahou záležitostí – vojsko bylo nejdůležitější záležitostí monarchie.

Ke změnám nutně docházelo i v oblasti obchodu a vzrůstajícího průmyslu. Základem byla myšlenka, že má-li se dosáhnout zvýšení daní, musí se obyvatelstvu vést dobře! V zemi musí kolovat dostatek peněz a toho bylo možno dosáhnout pouze podporou vývozu a průmyslu vůbec. V zemi tedy vznikají komerční kolegia, která se zasloužila o vydání nových celních řádů, podporovala vznikající továrny, kterým se ovšem silně vzpíraly řemeslné cechy. Začalo se se stavbou silnic, pomýšlelo se dokonce na usplavnění Vltavy. I tak však výsledky nebyly dostatečné.

Rostoucí důležitost nabývá po Bíle hoře tzv. „dvorská komora“, která silně ovlivňuje finanční hospodářství, vznikají i různé odborné komise. Dvůr se usídlil trvale ve Vídni, kde úřadovala „Česká dvorská kancelář“ v čele s nejvyšším dvorským kancléřem království českého. Ta se stala nejvyšší politickou a soudní instancí – něčím jako českým říšským ministerstvem. Touto kanceláří podobně jako apelačním soudem stále více posilovala jednota české koruny a její správa se centralizovala. Nejvyšší kancléř Království českého sídlil od r. 1627 ve Vídni a byl nadřízen všem úředníkům. Obdobná situace byla i na Moravě. Od r. 1708 zvláštní královský vyslanec český pobýval při říšském sněmu v Řezně, plat mu většinou povolovaly země koruny české.

Po Bíle hoře dochází ke změnám i v otázce národnosti. Německé vystěhovalectví do českých zemí stagnovalo, část Němců byla dokonce vypuzena za hranice, ale přivedla postupně poněmčování země novou nečeskou šlechtou usedlou v zemi. Právě kvůli ní se r. 1627 stala vedle češtiny úřední řečí i němčina. Čeština jako národní jazyk začala být pomalu, ale jistě doma popelkou. Češi byli stále považováni za skryté kacíře, němčina začala převažovat na úřadech i různých jednání. Český ráz veřejného života se mění, především nedostatkem jakékoli literární činnosti, odchodem větší části protestantské inteligence za hranice, válkami, všeobecnou bídou a lhostejností ke všemu českému. Stále více se uplatňuje latina jako jazyk vzdělanců a ani útlak náboženský se nijak nelepší. Čeština zůstává jazykem venkova. Jako vždy a všude i zde budí útlak okamžité odpor, v tomto případě se posiluje vědomí národní, české. První náznaky se ozvaly z exilu – spisy Stránského, Skály a Komenského, v Čechách ostře protestuje jezuita Bohuslav Balbín. Na Slovensku se šíří čeština hlavně činností českých náboženských uprchlíků, především Českých bratří z Moravy, ale stejně jako v sousedním Maďarsku je větší část literatury psaná latinsky.

Do doby pobělohorské patří i vědecká literární díla Jana Amose Komenského, „učitele národů“, jehož význam snad není v tomto povšechném popisu doby zvláště připomínat. Jisté je, že v oblasti školství a vzdělanosti ovlivnilo jeho dílo vývoj školství nejen u nás, ale i v Evropě a ve světě. Kdybychom dodržovali jeho zásady důsledně i v moderní škole dneška, vypadala by úroveň vzdělanosti u nás daleko lépe! Významným dílem byl i spis Pavla Stránského „O státě českém“, vydaný latinsky a „samozřejmě, v exilu. Bohuslav Balbín, jezuita jako první použil historii národa jako zbraň k utužení národního povědomí. Jinak doba literatury příliš nepřála, za to umění výtvarné a architektura

přechodem k době barokní jen kvetla. Na rozdíl od přísné gotiky a jednoduchého slohu renesančního, baroko se vyznačuje zdobností, oblými, rozevlátými liniemi, spoustou barev a zlata – barokní chrám měl přesvědčovat věřící o existenci Boha a všemohoucnosti církve (rozumí se katolické!) Stavitelé těchto architektonických skvostů k nám přicházeli většinou z Itálie, ale později se už setkáváme s mistry domácími, jako byli na př. Dienzenhoferové. V Čechách dochází dokonce k jevu, který nemá ve světě obdoby – baroko ovlivnilo i civilní stavby na venkově (oblast jižních Čech – Soběslavská a tzv. Svobodná, neboli Kubatova Blata). Blatské vesnice mají dodnes zvláštní kouzlo – typicky barokně tvarované štíty stavení i jejich výzdoba, prostorné návsi.... Vesnice Holašovice je dokonce pod patronací Uneska.

Stejně tak se i horlivě pěstovala hudba – a to ve všech vrstvách společnosti. Při zámcích vznikaly dvorní kapely, kolem roku 1600 vzniká opera. Zajímavé je, že barokní hudbu plně ocenilo teprve 19. století. Ve svých počátcích se zdála obtížnou a kostrbatou – slovo baroko je odvozeno z portugalštiny a španělštiny. Slovo „barroc“ znamená perlu nepravidelných tvarů. Barokní hudbu ve světě představují taková jména jako Handel, Lully, Vivaldi, J. S. Bach, Telemann a Scarlatti a mnoho dalších. Rovněž čeští skladatelé se v barokní době zapisují do hudebních dějin – Adam Václav Michna z Otradovic, Pavel Josef Vejvanovský, Jan Dismas Zelenka, Bohuslav Matěj Černohorský, Šimon Brixl.

Barokní hudba provozovaná jako součást mší byla docela určitě jedním z prostředků, jak působit na duši obyčejného člověka a v době protireformační sehrála svou úlohu.

Jarina Žitná

## *Lidská práva a zákon*

Začnete-li se hlouběji zajímat o světovou současnost se všemi ctnostmi a nectnostmi, které nás trápí, dojdete poměrně snadno a rychle k jednoznačnému názoru, totiž že dnešnímu nazírání na světové problémy vládnou media, která však k tomu nejsou naprosto kompetentní. Jsou totiž ovlivňována obecnou politikou, finančními a politickými strukturami – a v jejich zájmu nás rozhodně neinformují dostatečně a hlavně objektivně. Jak je známo, poloviční pravdy a na nich zbudované závěry a úkoly pro současnost i budoucnost – nadělají víc škody, než užítku.

Obecně lze říci, že lidé jsou ovládáni svými emocemi a sympatiemi, ale nemají dostatečné seriózní informace, na kterých by si mohli (a měli!!) vybudovat svoje názory a své přesvědčení. Ať už si však přečtete cokoli, posloucháte (nebo i úmyslně neposloucháte!) zprávy – jste neustále krmeni fakty o stoupající životní úrovni, svobodě osobní i svobodě mluveného a psaného slova, o boji proti korupci – stále jste přesvědčováni o tom, že vše se děje v zájmu ochrany lidských práv. Ta jsou povýšena doslova na „evangelium“.

Jak to však ve skutečnosti s těmi lidskými právy vypadá? Rozhodně lze souhlasit s tím, že je nutno na ně dbát a dodržovat je. Bohužel se však občas dostáváme do rozporu se zdravým lidským rozumem a zákony, které umožňují jejich dodržování a funkčnost.

Problematika lidských práv není otázkou a problémem dnešní doby. Naopak!

Udělejme si krátký výlet do historie (jak je známo „historie je učitelkou života“) a poučme se, lépe řečeno – snažme se srovnat si v hlavě vědomosti, které jsme během života získali, tak, abychom je mohli prakticky využít!

Takže lidská práva – snad nejpropagovanější myšlenkou současnosti je rovnost všech lidí bez rozdílu jejich národního i sociálního zařazení, pohlaví, vzdělání a morálních

vlastností – jen na základě toho, že jsou to „lidé“. Obecně se však zapomíná na to, že stejně jako se liší svými vnějšími znaky – jsou malí, velcí, tlustí, hubení, mají spoustu vlasů nebo pleš – lidé se liší i uvnitř svým přirozeným nadáním, intelektuálními schopnostmi, odlišností nervové soustavy a morálními vlastnostmi, myšlenkami, které přijímají, nebo naopak nepřijímají, vlivem společnosti a její celkové úrovně. To samozřejmě nic nemění na faktu, že lidé se rodí svobodní a bez rozdílu mají na svou svobodu plný nárok. Tohle dnes slyšíte z rozhlasu, televize, politikové se předhánějí v prezentaci koncepcí svých vlád nebo reforem - všichni však jakoby zapomínali na rub slova svoboda a lidské právo! Jde o to, že ani svoboda ani rovnost lidí není a nemůže být bezbřehá. Obecně platí, že moje osobní svoboda (se vším, co tato svoboda umožňuje!) končí tam, kde by začala omezovat svobodu těch druhých. Tady jsme už postoupili dál - svobodu lidí je nutno chránit – a k tomu jsou určeny zákony, které vznikají na základě dějinných zkušeností v určité oblasti lidského osídlení a v zájmu slušného a dobrého lidského soužití. Problémem vždy bylo a je, dostanou – li se lidské zákony do konfrontace s lidskými právy. Nebezpečí jejich zneužití pocítujeme dnes my všichni v normálním běžném životě. Celý život jsme tady u nás doma pracovali a v potu tváře vydělávali „svůj chléb vezdejší“, teď se nám předkládá naprosto neuvěřitelná teorie lidských práv, ze které se odvozuje skutečnost, že ti, kteří celý život nepracovali, tyli z lidského slitování a dobré vůle a na společnosti se pouze přiživovali, mají stejná práva a dokonce se jim dostává sociálních výhod, o kterých se těm poctivým může pouze zdát. Tady není něco v pořádku a umělé zastírání problémů nemůže pomoci ničemu dobrému. Problém lidských práv není ani zdaleka problémem dnešním. Ve starověkých orientálních despociích byla lidská práva něčím naprosto neznámým – všichni byli pouze „prachem pod nohama panovníka“, v úctě líbali půdu pod jeho nohama. Neznamenali nic! Jinak se k tomuto problému postavili Řekové. Vyzkoušeli snad všechny možné druhy efektivního i méně efektivního „vládnutí“- až došli k demokracii, tedy vládě lidu ať už přímou formou, nebo formou svých volených zástupců. Ukazuje se, že došli nejdál, zákony byly vydávány ve prospěch „obce“ tak, aby odpovídaly zvyklostem a potřebám svých občanů. Tady je ovšem jeden zádrhel – ne všichni obyvatelé tehdejších Athén byli „občany“ v právním slova smyslu. Vedle svobodných zde žila rozsáhlá vrstva bezprávných otroků, kteří kvalitní život těch prvních umožňovali. (Připomínám, že v tehdejší době otrokářský systém byl nesporně pokrokem – váleční zajatci, dlužníci už se šmahem nepopravovali, byli odsouzeni „pouze“ ke ztrátě práv svobodného člověka). V období, která následovala se rozdíl mezi občany různé kategorie podstatně lišil. I když si byli na př. ve středověku lidé rovni před Bohem, lidská spravedlnost byla řízena panovníky, šlechtou a poddaný lid rozhodně mohl o nějaké rovnosti a rovnoprávnosti tady na zemi jen snít. S pokračujícím vývojem společnosti, s vývojem měst a přechodem od venkovského způsobu života k životu, který stále více ovlivňoval kapitál a ti, kteří jim vládli, došlo ke změnám, které se občanům příliš nelíbily, takže si vymýšleli různé teorie ústíci až k revolucím a snahám o násilnou změnu poměrů. Faktem ověřeným staletými zkušenostmi však dnes víme, že různí králové, šlechta, případně i finanční oligarchové měli před sebou dlouhodobé perspektivy. Především to byla perspektiva zachování vládnoucího rodu, tehdejší vládcové museli myslet na postavení nejen svoje, ale i těch, kteří je budou jednou nahrazovat. Z toho vyplývala snaha o určitou stabilitu, možná i stabilitu více nebo méně konzervativní, změny přicházely pomalu a promyšleně (i když občas došlo k výbuchu a revoluci!). Dnešní vlády přemýšlejí o svých úkolech v daleko kratším horizontu svého volebního období – hlavní snahou je udržet se u moci a ukázat svou sílu a rozhled – a v každém případě, co nejvíce se lišit od předchozí vládnoucí garnitury. O finančním zabezpečení této vládnoucí garnitury raději nemluvit! Zkušenosti ukazují, že naprostá většina volených zástupců obyčejných – podotýkám

pracujících – lidí se ve funkcích mění v oligarchii, která má na mysli pouze svůj vlastní prospěch.

Před sedmnácti lety došlo k výrazné změně v lidském kalendáři. Data roků začínala najednou dvojkou, místo obvyklé jedničky. Začalo třetí tisíciletí našeho letopočtu. Za ta dlouhá staletí pokojného i bouřlivého vývoje lidstva došlo ke zrychlení vývoje, které lidská společnost nedovedla a ani dnes nedovede užitečně akceptovat. Jako malá holka jsem s rodiči žila ve škole v malé vesnici pod Blaníkem, v kraji, kterému se říkalo „Česká Sibiř“. Svítilo se petrolejkou a pro vodu chodilo na dvůr ke studni. Do nejbližšího malého města to bylo 14 kilometrů a veřejná doprava neexistovala. Život byl daleko prostší a jeho úroveň s hlediska dnešních požadavků daleko nižší. Když si dnes stěžujeme a hubujeme na stále se zvyšující životní náklady, většina občanů si vůbec neuvědomuje, že ať je to jak chce, máme se daleko lépe než kdykoliv v minulosti. Naučili jsme se myslet především na sebe a přestáváme být ochotni angažovat se tam, kde je to třeba! Z rozhlasu, televize i dalších sdělovacích prostředků se dovídáme o pošlapávání a nedodržování lidských práv! – Vinu na nespokojenosti „nepřizpůsobilých“ i imigrantů však neseme svým chováním my, když se nám nelíbí jejich chování a neúcta k zákonům a bráníme se mrhání výsledků naší celoživotní a celospolečenské práce. Každá společnost musí respektovat zákony, které – v souladu s lidskými právy - byly vydány a které by měly chránit občany, bez toho to prostě nejde! Snažme se měnit to, co nepovažujeme za dobré, ale dělejme to uvážlivě a řiďme se rozumem i vzájemným soucítěním.

Vyznáváme –li v Sokole ideu bratrství, neznamená to, že chci mít bratrem nebo sestrou toho, koho si nevážím a s kterým mne nepojí pouto lidského společenství – je ovšem třeba, aby i každý z nás sám splňoval požadavky, které takové soužití umožňují!

Jarina Žitná

(Příště o deklaraci lidských práv)

## *Mějme starost o češtinu*

Mnoho nechybělo a nový ředitel Ústavu pro jazyk český Martin Prošek, který v loňském podzimu nahradil Karla Olivu, by se místo zkoumání češtiny živil jako strojař. K češtině jej vlastně přivedla exkurze do strojírnny, kde prohlédl a našel své poslání jazykovědce. Ve své instituci chce „pěstovat kulturní paměť“ a povědomí o kultivované paměti spisovného jazyka“. Podle informací z různých škol se domnívá, že zhoršování znalostí spisovného jazyka je způsobeno nedostatečnou slovní zásobou, což souvisí se čtenářskou gramotností. Jistě i v tomto případě působí vzory, pro děti jsou to učitelé a rodiče, na dospělé působí zejména média.

Pozoruji, že televizní a rozhlasoví moderátoři ochuzují naši bohatou češtinu používáním stále stejných výrazů a obrátů. Snad jejich nejoblíbenějším je slovo těšit se, které není vlastně jen nejoblíbenější, ale je to i výraz jejich jazykové pohodlnosti. Přitom je obecně známo, že člověk se těší na zážitky zcela osobní, obratem „můžete se těšit na“ zvou na své pořady nebo sdělují, že na neviditelné diváky nebo posluchače se velmi těší oni sami nebo jejich kolegové. V duchu této všeobjímající „natěšenosti“ vyzněla před časem upoutávka jednoho z moderátorů, který nás vyzval, abychom se těšili na informace o zdravotních potížích známého sportovce. Také obrat „užijte si“ slyšíme často i v situacích zcela nevhodných. Z úst moderátorky Českého rozhlasu 2 jsme při předávání vyhrané knihy o heydrichiádě zaslechli přání „užijte si to“. Slovník spisovného jazyka z roku 1966 zachycuje v uváděných případech jen slovo užít, tedy užít pohyb, procházku.



Současný životní styl donutil češtinu se přizpůsobit a přidat k slovesu zvrtné „si“, které zesiluje nádech povrchního zážitku. Slovo „prožít“, znějící solidněji, se používá daleko méně. Dalšími oblíbenými slovy ve sdělovacích prostředcích se staly výrazy „povídat si“ a „povídání“. Uživatelům nevadí, že tato slova mají zábavný, nezávazný a odlehčující tón. Veřejnoprávní rozhlas zve do svých pořadů často odborníky. Zní proto zcela nevhodně, když jim moderátor nakonec děkuje za povídání. Po těchto příkladech chudé slovní zásoby, kterou oprávněně kritizuje ředitel Ústavu pro jazyk český, se zamysleme nad výrokem, že jeho pracoviště není jazyková policie. Policií by ústav skutečně být neměl, ale vzniká otázka, zda by mu více neslušel úkol spíše kultivovat než sledovat, kam uživatelé jazyka češtinu zavádějí, jak to bylo dosud. Známa odbornice ústavu Markéta Pravdová hovoří o záplavě anglicismů v našem jazyce. Je přesvědčena, že autorita, která by český ekvivalent vymyslela dřív, než anglicismus zakoření, neexistuje. A tak prý nelze nikomu diktovat, aby české slovo používal. Přesto si myslím, že tak významná instituce by měla najít cestu, jak český výraz nenuceně zapojit do oběhu. První republika, která důsledně hájila čistotu jazyka, by mohla inspirovat i dnes.

Uživatelům češtiny vytýkáme nejen její slovní ochuzování, ale z hlediska národní identity i lhostejnost k její existenci a vývoji. To dosvědčil také diskusní pořad Češi Čechům z cyklu České televize Fokus Václava Moravce. Pozvaní účastníci měli k existenci národa a rodného jazyka většinou lhostejný postoj. Čeština pro ně není podstatná a není třeba ji bránit. Nejdotažitější postoje k češtině zastávali studenti Arcibiskupského gymnázia v Praze. Když měli vyjmenovat vazby, které je spojují s rodištěm, čeština při tomto výčtu chyběla.

Uvedené postoje svědčí o tom, že nám, kteří si svého národa a jazyka vážíme, vyvstává velký úkol: Nevzdávat se.

Marcela Hutarová

## *Kaleidoskop*

Lidé, události, výročí...

### *Filmový Rhet Butler*

Nebyl jím nikdo jiný než slavný herec Clark Gable, nazývaný „The King of Hollywood“ – král Hollywoodu.

Narodil se 1. února 1901 ve středně situované rodině, ale vlastní matku ztratil v devíti měsících – zemřela na zhoubný nádor. Protloukal se všelijak, pracoval v továrně na pneumatiky, byl prodavačem v obchodním domě, měnil zaměstnání, ale po shlédnutí divadelního představení si umínil, že bude hercem. Dařilo se mu střídavě, ale nakonec se stal hvězdou první velikosti, jeho tři filmy obdržely Oskara a později získal i další ocenění. Především však ztvárnil roli Rheta Butlera z obecně známého románu „Jih proti severu“ neboli Gone with the Wind. Měl pro tuto roli předpoklady- a nejen pro ni. Byl prototypem charakterního milovníka, představoval dokonalého „chlapa“, což mu přinášelo obdiv a lásku diváků a hlavně divaček.

Byl pětikrát ženatý, ale jeho životní láskou byla jeho třetí žena Carol Lombardová, která však roku 1942 tragicky zahynula při pádu letadla. Gable těžce truchlil, dokonce odešel z Hollywoodu a dal se do armády, kde získal několik medailí za statečnost.

Jeho posledním filmem byli „Mustangové“ z roku 1953, kde byla jeho partnerkou Marilyn Monroe. Zemřel 16. listopadu 1960 na srdeční infarkt ve věku 59 let.

## *Hlučínsko*

Je to území, které tvoří prakticky jižní část okresu Ratiboř – nově vzniklému Československu tu připadlo 4. února 1920 asi 316 km čtverečních území a 46 tisíc obyvatel. Stalo se podle Versaillské smlouvy z 28. června 1919, článku č. 83, kde je psáno: „Německo se vzdává ve prospěch státu československého všech práv a právních titulů na část území slezského....“

Území Hlučínska bylo od r. 1742 připojeno k Prusku – obyvatelstvo cítilo spíše německy. Nedošlo k žádnému plebiscitu, zábor probíhal až do roku 1923. V roce 1935 více než 73% obyvatel volilo Sudetoněmeckou stranu. Za druhé světové války toto území nebylo součástí Protektorátu Čechy a Morava, ani částí tzv. Sudet, bylo přímo součástí Velkoněmecké říše v rámci Pruského Slezska.

Po roce 1945 bylo Hlučínsko znovu připojeno k republice. Odsun postihl asi 4 tisíce lidí, ale ještě v r. 1947 zde žilo asi 47 tisíc osob německé národnosti.

Dnes je celá oblast česká – ale neměli to tu asi nikdy snadné!

## *Jednání o poválečném uspořádání světa*

Druhá světová válka je téměř u konce, 4. února 1945 se sešli představitelé vítězných mocností – americký prezident Roosevelt, sovětský maršál Stalin a britský premier Churchill v letovisku Jalta na Krymu. Bylo to v době, kdy německá porážka byla jistá, jednalo se pouze o to, kdy se tak stane.

Problémů k řešení bylo víc než dost. V zásadě největším problémem bylo, že Roosevelt Stalinovi důvěřoval, což Churchilla přivádělo k zuřivosti. Bylo mu totiž nad slunce jasné, že sovětský diktátor, jehož armády ovládaly celou východní část Evropy a který měl na kontinentě třikrát víc vojáků než Spojenci, drží v rukou trumfy.

V otázce Německa se „velká trojka“ dohodla o reparacích, které bude muset Německo zaplatit vítězným mocnostem, shodla se i v postupu odzbrojení Německa a zúčtování s nacisty. Bylo rozhodnuto rozdělit Německo na čtyři okupační zóny – britskou, francouzskou, americkou a sovětskou. Spojenci věřili, že vliv Sovětů budou moci kontrolovat přes Organizaci spojených národů, ale Stalin už měl svůj plán, který také splnil. Na osvobozených územích byly ustavovány prokomunistické samosprávy, původně slíbené svobodné volby se pro tyto státy staly pouze snem.

Konference na Jaltě skončila 11. února 1945 – bezprostředně po oznámení jejího výsledku spáchalo třicet polských vojáků, kteří v podstatě pod vedením Britů zvítězili v bojích v Africe, sebevraždu. Východní část Polska, kterou již na počátku války obsadili Sověti, byla ponechána v rukou SSSR (jako kompenzaci byla Polsku přičtena území na západě země) – vojáci z východního Polska, kteří bojovali jako jako součást britské armády, se tak už neměli kam vrátit. Definitivně ztratili své domovy.

Rozhodnutím Jaltské konference ztratila řada států střední a východní Evropy svobodu na dalších, tentokrát 40 let.

## *Český lyžař století Jiří Raška*

„U nás se děti rodí s lyžema na nohou!“ prohlašoval olympijský vítěz, který pocházel z velké – a skokanské – rodiny. Narodil se 4. února 1941, jako jeden ze 4 sourozenců. Provozoval všechny možné druhy sportů – vyhrály skokanské lyže a můstky. Dostal se

do party trenéra Zdeňka Remsy, ten dosáhl toho, že byl mladý lyžař převelen do Dukly Liberec, kde měl dobré treningové podmínky.

V roce 1966 získal neočekávaně 4. místo na mistrovství světa a tak byl zařazen do družstva i na zimní OH v Grenoblu v roce 1968. Ohromil tam lyžařský svět prvním místem a ziskem „zlaté“ na středním a „stříbrné“ na velkém můstku. Jeho popularita i popularita skoků na lyžích rostla – závodů v Tatrách se zúčastnila 100 tisíc diváků.

V roce 1969 se stal (sice jen na jediný den) světovým rekordmanem – na můstku v Planici skočil 164 metrů, druhý den byl však předstížen německým závodníkem. Vypočítat jeho sportovní úspěchy asi není dost možné – „stříbro“ na velkém můstku na MS 1970, vyhrál Intersport turné a získal bronzovou medaili na historicky prvním závodě v letech na lyžích.

Po ukončení závodní činnosti předával jako trenér své zkušenosti svým následovníkům. Nezůstala mu ovšem cizí ani starost o život a svobodu v našem státě, takže podepsal „2000 slov“. 28. října 2011 byl na Hradě vyznamenán medailí „Za zásluhy“.

Zemřel 20. ledna 2012 a je pochován na Valašském Slavíně ve skanzenu v Rožnově.

## *Člověk po třetí na Měsíci*

31. ledna 1971 odstartovala nosná raketa Saturn, která nesla na palubě velitelský modul Kitty Hawk a lunární modul Antarea. Posádku tvořili Alen Shepard, Edward Mitchel a Stuart Rossa. Raketa odstartovala s mírným zpožděním zaviněným počasím, ale jinak probíhalo vše podle předem určeného plánu. 4. února byla navedena na oběžnou dráhu Měsíce. Úkolem výpravy bylo pořídit snímky povrchu měsíce, čemuž se během výstupu svých kolegů na povrch Měsíce, věnoval Stuart Rossa. Velitelský modul přistál v okolí kráteru Fra Mauro asi 110 km od Mare Imbrium. Shepard s Mitchelem pak uskutečnili dvě měsíční „procházky“, z nichž každá trvala něco přes 4 hodiny, jejich úkolem bylo prozkoumat asi 1,5 km vzdáleny kráter Cone.

Celá mise trvala 9 dní – 9. února proběhlo jižně od ostrova Samos přistání na moři – ve viditelné vzdálenosti byla připravena k vyzvednutí posádky letadlová loď USS New Orleans.

## *Il divino Boemo*

4. února 1781 zemřel největší český skladatel 18. století Josef Mysliveček. (Narodil se 9. března 1737). Pocházel z venkova, učil se mlynářem, ale rodný mlýn postoupil svému bratranci. Studoval v Praze a r. 1763 odešel do Benátek. Tam měl nevídaný úspěch, když při příležitosti králových narozenin uvedl svou operu Bellafrente. V 70. letech udržoval styky s Mozartem, kterého si velice vážil. Ostatně uznání hudebních děl a oratorií bylo oboustranné.

Přezdívku „Il divino Boemo“ – tedy „božský Čech“ si vysloužil u italského publika asi 30 – 40 operami, známé a dodnes hrané je jeho oratorium „Abrahám a Izák“. Dnes se jeho opery provozují pouze výjimečně, ale některé arie zařazuje do svého repertoaru celá řada světových pěvců. Myslivečkova hudba vychází z českých kořenů, je považován za největšího českého symfonika 18. století a stal se vzorem pro mnoho dalších hudebníků. Bohužel, závěr jeho života nebyl nejšťastnější, po neúspěchu v Neapoli a pak v Římě následoval strmý pád.

## *I nechvalně známé osoby mají své místo v dějinách*

Takovou „černou“ osobou byl náboženský mystik a horlivec, žijící v době protireformace v první třetině 18. století. Nebyl jím nikdo jiný, než jezuita páter Koniáš, náboženský fanatik uznávající pouze katolickou církev a bojující proti všem kacířům za všech sil. Narodil se 13. února 1691. Kázal prý až pětkrát denně na různých místech království. Jeho kázání byla drastická, líčil v nich pekelná muka, která čekají „bezbožníky a kacíře“. Pátral po knihách ukrytých tajnými evangelíky a pořádal pak jejich veřejné pálení a ničení. Spálil prý asi 30 tisíc knih! Sám psal pravověrné knihy, na př. „Jediná choť beránkova – všeobecná katolická církev“. Své knihy pak rozdával a vnucoval lidem. Zemřel 27. října 1760 v Praze.

Měl však následovníky – totalitní režimy, které se snažily v rámci vládnoucí ideologie zničit vše, co podporovalo a formovalo nezávislé myšlení lidí, to známe už z vlastní zkušenosti.

## *Architekt, podnikatel, mecenáš*

Dodnes známé jméno. PhDr. Josef Hlávka. Narodil se 15. února 1831 v Přesticích. Byl druhorozeným synem purkmistra Antonína Hlávky, matka pocházela ze šlechtického rodu Stachů z Hrádku. Absolvoval gymnasium v Klatovech a ve studiu pokračoval v Praze a na Vídeňské akademii výtvarných umění. Při studiích se vyučil i zedníkem. Pro nedostatek peněz si totiž přivydělával jako učeň, později stavbyvedoucí a nakonec jako ředitel kanceláře stavitele Šebka. Seznámil se s celou řadou známých podnikatelů, architektů. Získal prestižní tzv. Římskou cenu – což znamenalo tříleté stipendium, které využil k cestám po Evropě a tak dovršil své vzdělání.

Hlávkovy stavby najdete i dnes na vídeňské Ringstrasse, postavil rezidenci bukovinských metropolitů v Černovicích (ta je na seznamu světového dědictví Unesco), velkou operu ve Vídni a pražskou porodnici na Karlově. Jako první tam použil pavilonové řešení, porodnice je v provozu dodnes.

Později pracoval spíše jako podnikatel, stavitel Šebek mu důvěřoval a odkázal mu svou stavební kancelář, čímž mu usnadnil start do velkého podnikání. Hlávka v ní zaměstnával 19 architektů, což mu umožnilo věnovat se velkému počtu projektů najednou. Císařem byl jmenován stavebním radou, na Světové výstavě v Paříži získal druhou cenu, v letech 1860 – 69 postavil 142 staveb.

Přemíra práce si však vybrala svou daň. V roce 1869 Hlávka zkolaboval a byl postižen ochrnutím nohou. Byl tak vyřezan z aktivního života a trávil svůj čas na zámku v Lužanech, který kdysi koupil pro svou matku a pak přestavěl. V době jeho nemoci se v Lužanech střídala vybraná společnost vědců a umělců, býval mezi nimi i Antonín Dvořák, který pro nově vybudovanou zámeckou kapli složil tzv. „Lužanskou“ mši.

Hlávkově se podařilo překonat nemoc a roku 1880 se vrátit k práci. Jeho snem bylo vybudovat „Českou akademii pro vědu, slovesnost a umění“, což se mu splnilo v roce 1890, je ovšem nutno připomenout, že on sám na její zřízení a provoz věnoval 200 tisíc zlatých. Celková suma, kterou Hlávka věnoval na národní účely převyšovala 1 466 000 zlatých.

Hlávka byl dvakrát ženat, ale zemřel bezdětný. Prvně se oženil r. 1862 s Marií Čermákovou, kterou znal ještě ze studií, ta mu však po dvaceti letech, roku 1882 zemřela na tuberkulosu. Seznámil se pak s klavíristkou a pěvkyní Zdeňkou Havelkovou a r. 1886 se s ní oženil. Veškeré své jmění pak vložil do „Nadace Josefa, Marie a Zdeňky Hlávkových“, odhaduje se, že to bylo kolem 7 milionů korun. Jeho jméno se zapsalo

skutečně nesmazatelným písmem do kulturních dějin národa – dodnes existuje „Hlávkova kolej“, kterou založil a která byla určena studentům, kteří uměli jeden cizí jazyk a Pozor! uměli šermovat.

„Nadace Josefa, Marie a Zdeňky Hlávkových“ byla založena 25. ledna 1904 a její zakládající listina je tak právnicky dokonalá, že nemohla být zneužita žádným vládnoucím režimem a dochovala se do dnešní doby. Je to nejstarší nadace s nepřerušovanou kontinuitou v České republice.

## *Jan Rokycana*

Teolog, politik, arcibiskup – zemřel 22. února 1471. Narodil se asi r. 1396 jako syn chudého venkovského faráře. Studoval v Praze a r. 1415 se stal bakalářem. Těžce hájil své živobytí, neměl žádnou finanční podporu a tak dokonce i žebral u chrámových dveří, jako celá řada tehdejších studentů. Během studií se se setkal s Janem Husem a jeho učením, velký vliv na něj měl především Jakoubek ze Stříbra, představitel umírněné strany husitského hnutí. Vystupoval v disputacích proti Janu Želivskému, kazateli od Panny Marie Sněžné, který byl naopak význačným představitelem radikálů. Po jeho popravě musel dokonce na čas opustit Prahu. Angažoval se proti všem radikálním částem hnutí, především proti Táboritům a dokonce, jako představitel pražského křídla hnutí, i proti Janu Žižkovi. Tady však neuspěl – Žižka porazil Pražany v bitvě u Malešova. Rokycanovou zásluhou se pak Žižka v roce 1424 s Pražany smířil.

Rokycana byl od r. 1427 farářem v Týnském chrámu, kde byl také pohřben. Snaha o sjednocení roztržštěných frakcí husitského hnutí ho vynesla do role generálního vikáře arcibiskupství pražského v r. 1429. V roce 1430 se stal mistrem svobodných umění a od r. 1435 působil na univerzitě jako rektor. 21. října 1435 byl zvolen pražským arcibiskupem – volbu však nikdy nepotvrdil ani papež, ani český král Zikmund, s kterým měl četné spory, stejně tak jako se Zikmundovým zetěm Albrechtem Habsburským – následkem toho mu byla r. 1436 odebrána fara. Odešel pak do Hradce Králové, kde pobýval až do r. 1448.

Při volbě českého krále v r. 1440 zastupoval duchovenstvo. Po vzniku Jednoty bratrské se jí zastával, i když ji nakonec Jiří z Poděbrad nesměl a nemohl podporovat. Roku 1441 svolal sněm do Kutné Hory – tam byly formulovány zásady husitského vyznání. Snaha o dorozumnění s papežem, stejně tak jako jednání s Cařihradem a východní církví však vlivem okolností nebyly úspěšné. Když se stal Jiří z Poděbrad voleným českým králem, situace se poněkud uklidnila. Jiří se snažil o to, být králem celého národa – tedy kališníkům i katolíkům, což rozhodně nebylo snadné. Přes všechny ústupky z české strany dokonce Jiřího i Jana Rokycanu postihla r. 1468 papežská klatba.

Nicméně 4. ledna 1433 se konal Basilejský koncil, kde se obě strany pokusily sestavit program, který byl nakonec koncipován ve „Čtyřech artikulích pražských“, které se na dlouhou dobu staly českým programem přes veškerý nesouhlas a výtky papeže. Co vlastně Artikuly formulovaly a předkládaly:

- svobodné hlásání Slova Božího (podle Bible!)
- přijímání podobojí pro všechny
- odnětí světského majetku církvi (omezení církevního přepychu a světské moci)
- trestání smrtelných hříchů bez rozdílu postavení

Kompaktáta se stala základním dokumentem upravujícím postavení utrakvismu v 15. – 16. století. Papež Pius II. v roce 1462 odmítl kompaktáta potvrdit – platila prý pouze pro první období existence husitského hnutí, Jiří z Poděbrad však odmítl ustoupit – vysloužil se tak pojmenování „král dvojího lidu“.

Jan Rokyna byl r. 1466 postižen mrtvicí a následující roky ztrávil v Týně, kde také zemřel a byl pochován. Patří mezi ty, na které naše národní historie nemůže a nesmí zapomínat.

## *Událost (osobnost) měsíce února*

### *Symbol lidského utrpení - bitva u Verdunu*

Krajina kolem Verdunu je dnes oblastí klidu a míru. Možná, že se tak trochu podobá krajině někde ve středních Čechách, je mírně zvlněná, zelená, na polích se vlní obilí a zkrášlují ji lesíky a remízky. Pocit klidu a míru však člověka přejde, jakmile si všimne četných rozsáhlých polí bílých křížů – vojenských hřbitovů. Byla jsem tu dvakrát nebo třikrát – a jako každého příchozího, který alespoň trochu zná poměrně nedávnou historii – mne fascinoval poměrně velmi malý výsek krajiny, kde došlo k jedné z největších a nejtragičtějších bitev minulého století – z historického hlediska to nebylo tak dávno! Bitva u Verdunu se stala ukázkou nesmyslného vraždění, plýtvání odvahou i životy lidí, ničením přírody – a to ji dnes vnímáme jako tichou venkovskou krajinu, ovšem jen do té doby, než si všimneme stop, které se tu zachovaly a které jsou patrné i dnes, tedy po sto letech.

Verdun leží v severním Lotrinsku, ve středověku se stal svobodným říšským městem, měl silné opevnění, částečně zachované do dnešních dob. Můžeme tu obdivovat biskupský palác z 15. století, chrám Notre Dame, Monument a la Victoire (pomník Vítězství), ale naše pozornost bude upřena především na boje, které Verdun neslavně „proslavily“ svou krutostí a nesmyslností a které bitvu dodnes označují jako „verdunský mlýnek na maso“! Na obou stranách tu zemřelo na 700 tisíc vojáků, za deset měsíců jejího trvání byla krajina doslova obrácená naruby.

Bitva začala 21. února 1916 a skončila 18. prosince téhož roku. Snad prvně se tu setkáváme se známým rčením: „Ils ne passeront pas! – Neprojdou!“

Na konci roku 1915 definitivně selhaly německé plány na „bleskovou válku“. Změnila se na „válku zákopovou“, při které obě armády střídavě postupovaly a ustupovaly, rozměrem malé územní celky měnily své majitele – a to vše za cenu nesmírného utrpení mužů, kteří měli tu čest a smůlu se bitvy zúčastnit.

Začalo to špatným rozhodnutím francouzského štábu, který naprosto nepředvídal možnost německého útoku právě tady. Proto byla část vojáků poslána na jiné úseky fronty, část výzbroje odvezena a dobře postavené pevnosti a celý systém pevnůstek a spojovacích zákopů chátral. Vrchní velitel Joseph Joffre situaci podcenil, nesledoval pohyb nepřítele a tak, celkem nepozorovaně, přehlédl přepravu německých vojáků z Balkánu. Na přelomu ledna a února vznikl na francouzské straně poplach – byla posilována jednotlivá opevnění, doplňována výzbroj a výstroj, byly budovány nové překážky a palebná postavení. Od 20. února fungovala cesta od Verdunu, pohybovaly se po nich obrovské, nikde nekončící kolony aut. Bylo však pozdě. 21. února ve čtyři hodiny ráno Němci zaútočili. Útoku předcházela zničující, víc než 7 hodin trvající dělostřelecká příprava, která – jak se zdálo – zničila úplně všechno a všechny. Němečtí vojáci proto postupovali vpřed celkem bezstarostně s puškami na ramenou, předpokládali, že nikdo nepřežil. Ani pozorovací letadla nic neviděla. Jenže Francouzi přežili a postavili se na tvrdý odpor. Němci však využili výhody útočníka a hned na počátku získali určité pozice. Francouzům docházel materiál a střelivo – a tak první střetnutí dopadlo ve prospěch německé armády, která se postupně zmocnila – za obrovských ztrát - francouzských pevností a pevnůstek. Nejprudší nápor byl veden u

nejjdůležitější z pevností Douamontu (dnes je v ní vojenské muzeum dokumentující celou bitvu!) Z pevnosti, ve které mohlo najít úkryt až 500 mužů, byla ještě před zahájením operace odvezena děla a když Němci pevnost obsazovali, bylo v ní pohých 67 mužů. Postup německé armády vyvolal ve Francii obrovský otřes – novým velitelem operace byl jmenován Phillippe Pétain (nechvalně proslulý z období druhé světové války – v době bezprostředně po Verdunu se o něm hovořilo jako o „hrdinovi od Verdunu!“) Výsledek bitvy o Verdun se stal otázkou prestiže a cti obou armád. V pevnosti Vaux došla obráncům munice i potraviny a museli se vzdát nepříteli, stejně jako zde i v další pevnosti Thiaumont došlo k několika výměnám majitelů. 8. května došlo v obsazené pevnosti Duaumont k obrovskému výbuchu munice, při kterém zahynulo asi 700 německých vojáků. 25. června stála německá armáda asi 3 km od města Verdun, vojáci na obou stranách byli totálně vyčerpáni.

Začátkem července však začala další veliká bitva – na Sommě a Němci museli odvolat od Verdunu část svého vojska. Francouzi přešli do protiútoků. Bitva byla zoufalá. Přibližně za měsíc pevnost Thiaumont změnila 34 krát majitele, nedaleké městečko Fleury 13 krát. Středisko bitvy, návrší nedaleko Verdunu se proměnilo v peklo. Vojáci se ukrývali v zákopech plných bláta, ohrožovala je nejenom palba, ale někdy i plyny, které Němci – přes mezinárodní úmluvy – používali. Povrch země byl definitivně zbaven porostu a stal se nekonečnou planinou děr a prohlubenin do dopadajících granátů.

Francouzům však konečně začalo přát štěstí. Podařilo se jim zničit německé houfnice a vyhodit do vzduchu obrovský sklad munice – ukrýval víc než půl milionu těžkých granátů.

15. prosince přišel rozkaz k poslednímu utkání bitvy. Předcházela mu šestidenní dělostřelecká příprava, která znovu obracela už tak několikrát obrácenou půdu oblastí na ruby. Za tři dny Francouzi získali zpět zbytek pevností, všechny opěrné body a pozorovací stanoviště – a úplně zdecimovali německé přední pozice. 20. prosince byla bitva u Verdunu definitivně u konce. Ztráty na obou stranách nebyly nikdy vyčísleny přesně – ani být nemohly. Nejvyšší odhady uvádějí až milion mrtvých, konzervativnější asi o 300 tisíc méně. Celkové ztráty mrtvých a raněných se na německé straně počítají na 400 tisíc obětí, na francouzské přes půl milionu.



Dnes návrší bitvy pokrývá většinou les, nepůsobí však na člověka tak, jak jsme zvyklí. Stromy, které tu v době bitvy stály, byly zničeny a vyrostly tu nové, nevytvářejí však pocit pohody. Rostou totiž v kráterech, které nedovolují rovnoměrný růst, les tu tvoří takovou divnou spleteninu různě vysokých stromů a stromků, teprve mimo hlavní bojiště na úpatí návrší si oddechnete. Konečně jste ve skutečném lese.



Po důkladné prohlídce celé oblasti člověku není tak docela lehké, prázdninové ovzduší jakoby někam zmizelo. Přesto jsme se – při mé první návštěvě – utábořili právě zde. Nic jsme nechystali, uvařili jsme něco k večeři a hodili spacáky na zem. Tma a ticho. Pár kroků od nás končila jedna z nejstrašnějších bitev novodobé historie světa – každý z nás se v duchu ptá, jestli jsme si z nesmyslných jatek vzali poučení a vzhledem k tomu, že jsme všichni prožili (i když v různém období svého života) zlé roky druhé světové války, docela o tom pochybujeme. Osobně by mne zajímalo, jestli politikové, majitelé velkých bohatství a pozemků, velcí průmyslníci a církevní klér jsou vůbec schopni po takové procházce Verdunem cítit to, co cítí normální slušný člověk. Obávám se, že však mají „důležitější“ problémy k přemýšlení a řešení. Obávám se....

Je ticho a spíme – tady u Verdunu, kde kdysi hřměla děla a tisíce mužů umíralo v krvi a blátě... na rozdíl od těch, kterým ustlali pod bílými kříži, se však ráno probudíme.

Jarina Žitná

*„Tímto světem projdu jen jednou. Proto každé dobro a laskavost, které mohu prokázat kterékoliv lidské bytosti nebo němé tváři, nechť vykonám nyní a nechť je neodkládám. Neboť nepůjdu znovu touto cestou!“*

(John Galsworthy)



# *Svědkové národní minulosti*

## *Vítkův kámen*

Najdete ho v okrese Český Krumlov, na vrcholu stejnojmenné hory na pravém břehu Lipenské přehrady nad osadou Svatý Tomáš, asi 5 km od Přední Výtoně. Je to zřícenina původně gotického hradu – a je nejvýše položenou zříceninou u nás, leží ve výši 1035 m n.m.

Byl založen Vítkovci, konkrétně Vítkem z Krumlova jako pohraniční pevnost a správní středisko panství. První písemná zpráva o jeho existenci pochází z r. 1347, pravděpodobně však se o něm mluví daleko dříve, někdy od r. 1277.

Po vymření krumlovské větve rodu Vítkovců přechází hrad v roce 1302 do vlastnictví zámožného rodu Rožmberků. V roce 1394 byl na Vítkově kameni po krátkou dobu vězněn český král Václav IV. Husitské války v 15. století se hrádku příliš nedotkly.

V 16. století bylo doplněno vnější opevnění hradu. Ten původně tvořila pouze obytná věž – tzv. donjon a opevněný dvůr. Brána a most sem vedly z protější skály. Věž měla 4 patra, první a druhé bylo obytné. V přízemí byly vlastně pouze střílny a třetí patro mělo sloužit k obraně. Hradby nedoplňoval žádný vnější násyp – zřejmě se vůbec nepočítalo s tím, že by při jeho dobývání mohla být použita děla. Hradby však byly doplněny střeleckým ochozem a na čelní straně najdete náznak hradního příkopu. Obytné místnosti byly klenuté, v přízemí byla vystavěna plošina pro eventuelní umístění děl. Ke značným úpravám zde došlo těsně před třicetiletou válkou. Kamenné hradby byly zesíleny pěti nárožnými dělovými baštami.

S malou přestávkou Rožmberkové Vítkův kámen vlastnili až do počátku 17. století, poslední z nejmocnějšího jihočeského rodu pan Petr Vok pak prodal celé krumlovské panství Rudolfovi II. (aby mohl zaplatit velké dluhy).

V letech 1602 – 1622 ho vlastní Habsburkové. Z rukou Ferdinanda II. přechází v roce



1622 Vítkův hrádek nejprve do vlastnictví štyrského rodu Eggenberků, kteří zde ještě v neklidných dobách třicetileté války drželi do roku 1648 ozbrojenou posádku, po nich v r. 1719 se majiteli stávají knížata ze Schwarzenberku. V roce 1725 sice ještě probíhaly na hradě poslední stavební úpravy a opravy střech, v té době však hrad definitivně ztrácí svůj význam. Panstvo hrad opouští a Vítkův kámen se začíná nezadržitelně měnit v ruinu.

Hrad má vynikající polohu, po druhé světové válce však vzniklo přísně střežené pohraniční pásmo a byla zde zřízena vojenská pozorovatelna, takže byl turistické veřejnosti naprosto uzavřen až do r. 1990.

Zbytky hradu rychle chátraly, hrozilo nebezpečí zřícení.

V roce 1998 vzniklo Občanské sdružení Vítkův Hrádek, které získalo zříceninu do nájmu a v podstatě ji zachránilo.

Hrad byl zakonzervován, očištěn od náletových dřevin a pro turistickou veřejnost byl otevřen roku 2005.

Je odtud fantastický rozhled – jako na dlani tu leží Plešská hornatina (s nejvyšší horou Plechý), Novohradské hory, Lipenská přehrada, je vidět až daleko do Rakouska. Za jasného počasí bývají vidět až Alpy.

Vítkův kámen a okolí bývalo oblíbeným místem básníka Šumavy Adalberta Stiftera, který má pomník na hoře Plechý, hledal zde však inspiraci i daleko známější český básník Adolf Heyduk.



*„Jakousi sladkou silou nás všechny k sobě poutá rodná zem,  
že nelze na ni nemyslet“.*

(Ovidius)

Podobných, často skoro zapomenutých míst, kudy kráčela historie naší země, najdete hodně. Mnozí z nás znají daleké kraje, ukazují je svým dětem, ale zapomínají, že doma jsme zde, na tomto kousku Evropy a že se ochuzujeme, jestliže svůj domov nepoznáváme!

Jarina Žitná

*„Člověk miluje to, čemu dává přednost před vším ostatním!“*

(Karel Čapek)

# *Zprávy z jednot a žup*

## *Když se chce...*

Bruslení v Uherském Brodě má dlouhou tradici. V minulosti se bruslívalo na zamrzlé Olšavě, na „Janáčkovém“ (rybníček u pivovaru sloužící k výrobě ledu pro pivovar), později na orelském stadionu. Největší bruslařský boom nastal krátce po vzniku první republiky, kdy se pravidelně začala udržovat ledovat plocha sokolského stadionu. Bruslení zde bývalo společenskou záležitostí.

Tam, co je dnes hala, bývala dřevěná tribuna (mušle), která byla vybudována uprostřed valu, který odděloval seřadiště od cvičební plochy. Stála na dřevěné průchozí boudě. V zimě se v jedné místnosti topilo v kamnech. Stály tam lavice, kde jsme se přezouvali i ohřívali, vzpomíná pamětnice, paní Olga.

Když po několika teplých zimách letos zase nasněžilo a také pořádně zamrzlo, stačil vlastně nápad a pár ochotných a nadšených lidí, kteří se ve svém volném čase rozhodli udělat něco pro druhé.

S nápadem přišel Richard Kastner, říká Sabina Běhůnková, starostka Sokola. „Vzápětí jsem oslovila ke spolupráci majitele přilehlé restaurace U Karla a o pomoc s úpravou zasněžené plochy požádala ředitele Technických služeb UB Bohumíra Gottfrieda, který ochotně souhlasil a chtěl na stadion poslat příslušnou techniku. Richard Kastner však mezi tím už bleskurychle stihl plochu očistit vlastními silami.

Pak už to šlo ráz na ráz – oslovila jsem starostu Patrika Kunčara, který musí dát souhlas k vyjetí Sboru dobrovolných hasičů (SDH) . Starosta SDH Pavel Krajča se domluvil s partou dobrovolných hasičů a ihned potom, co velitel dostal souhlas k výjezdu, začali konat. Dobrovolní hasiči si tak mohli povinný technický výcvik zkusit v jiné situaci,“ popsala Sabina Běhůnková a dodala, že ji mile potěšilo, jak všichni oslovení byli ochotni ihned pomoci. V podstatě to celé domluvit trvalo cca hodinu.

První ledování upravené plochy se uskutečnilo ve středu 11. ledna. O den později sice přišla mírná obleva, ale ta by tolik nevadila. Větším problémem bylo neuvěřitelné chování konkrétních lidí, resp. mládeže, která možná ani nemá co do činění s naším městem. Celé dílo zničili - rozkopali sněhové mantinely a rozšlapali mrznoucí plochu.

Ale ani to už nemohlo nadšence zastavit. Znovu „zasáhl“ Richard Kastner. „Když jsem přišla na stadion, kmitalo tam několik mužů, žen i dětí a znovu perfektně vybuvovali sněhové mantinely, mezi které hasiči znovu nastříkali vodu,“ uznale pokyvuje hlavou starostka Sokola.

„První bruslaři tak vyjeli (zdarma) na led v sobotu 21. ledna 2017. Restaurace U Karla jim k ploše přistavila lavičky a stoly, na nichž nechyběla várnice s horkým čajem a kelímky. Po oba víkendové dny si zájemci užívali přírodní led, sluníčko, výhled na zasněžený park i večerní bruslení. Moc se mi líbí přístup lidí, kteří plochu využívají, že svévolně plochu pravidelně odklízí a umetají a já jim děkuji za obrovskou pomoc a nadšení s jakým se do tohoto díla pustili – bez nich bych to nezvládla.“

„Je to první zkušenost, zjistili jsme co a jak. A už teď víme, že pokud bude v příštím roce počasí opět nakloněno a starosta a hasiči svolní, určitě uděláme plochu k bruslení mnohem větší. I v případě, že nebude dostatek sněhu a budou holomrazy, zjišťujeme možnosti, vytvoření umělých mantinelů. Ať to za sokolkou žije!“ dodala Sabina Běhůnková.

Markéta Švehlíková, Sokol Uherský Brod (zkráceno)

## *Zdravotní cvičení pro muže.*

Pravděpodobně se shodneme na skutečnosti, že při vši snaze a pili at' už v životě nebo sportu je potřeba i trochu štěstí. A my jsme ho v naší jednotě měli v podobě dnes již zesnulé sestře MUDr. Jarmile Matějkové. Jen pro vysvětlení uvádím, že byla dlouhé roky přední lékařkou na katedře vrcholového sportu u Svaté Anny v Brně. Nejen, že nás odborně vyšetřovala pro účely sportu, ale mnoho z nás ji navštěvovalo po různých zraněních. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že vždy úspěšně.

Po znovuoobnovení Sokola ČOS v naší obci se obětavě zapojila do činnosti. Pochopitelně i se svojí kvalifikací a založila zdravotní cvičení pro ženy. Toto trvá bez přestání celá léta a je hojně našimi ženami navštěvováno a to nejen ze Sokola. Dnes ho vedou zkušené sestry cvičitelky.

Loni na podzim se zrodil nápad, že bychom se měli i my muži také zapojit. Slovo dalo slovo a přihlásilo se nás hned 8. Organizaci přebral bratr Jiří Sekanina a předcvičování se ujal bývalý náčelník bratr Kocmunda. Mimochodem jeho žena je právě jednou z cvičitelek žen. Při vytížení tělocvičny je vždy problém s dalšími hodinami. Při dobré vůli se řešení najde. Tak jsme cvičení začali podle metodiky. Zprvu se nám některé cviky zdály hodně obtížné, ale po čase a dobrém vedení je už zvládáme. Dnes nás chodí 12 a dokonce jsme získali další dva členy do sokolských řad. Průměrný věk máme hodně přes 70 a o 80-íky není nouze. Časem jsem si uvědomil, že jsme v podstatě tým, který stál u znovuoobnovení Sokola ČOS. Takže je pochopitelné, že si dobře rozumíme a máme hodně společného. Snad nejlépe to vystihují slova našeho náčelníka, když mi při cestě domů říká, že zprvu měl trochu obavy, jestli cvičení zvládneme, ale nyní je vidět, že už se dostávají výsledky. Jsme prostě ohebnější. Co si přát více. Sestra Jarmila a bratr Tyrš by z nás měli určitě radost.

Jiří Netolický svobodný pán na Telnickém mlýně, Sokol Telnice

## *Já, sokol - příběhy lidí, které spojil Sokol*

S novým nápadem a soutěží přišlo ústecké čtyřžupí – [www.isokol.cz/projekty/ia-sokol](http://www.isokol.cz/projekty/ia-sokol) nebo facebook [fb.me/usteckestyruzpi](https://www.facebook.com/usteckestyruzpi) – to jsou adresy , na kterých průběžně najdete všechny informace. Zapojit se mohou všichni sokolové.

Člověk je společenský tvor, lidé se setkávají na nejrůznějších místech a za nejrůznějších okolností. Sokol má dnes kolem 160 tisíc členů, tzv. že asi každý 62 člověk je členem Sokola. Bohužel, ne vždy máme možnost se vzájemně setkávat, poznávat a pomáhat si. Všichni známe nepopsatelný pocit sounáležitosti, když procházíme branou borců a stojíme na své značce. Proč bychom nemohli tenhle silný pocit rozšířit i na náhodná setkání, při čemž vodítkem je odznak nebo symbol Sokola?! Tento měsíc budeme vzpomínat na 155 let bratrství, lásky, věrnosti a práce, kterou Sokol věnoval národu. Snad všichni jsme si však vědomi toho, že sebeslavnější minulost nemůže zajistit život Sokola v přítomnosti a budoucnosti, nemůže poskytnout lidem pocit vzájemné sounáležitosti, který byl vždy v Sokole pravidlem a který dnes potřebuje nejen náš národ, ale celý svět. Teď záleží na nás a na naší současnosti.

Sokolský odznak, případně jakýkoliv sokolský symbol umožňuje jednoznačně zařadit každého z nás, ukazuje kde a u koho hledat pomoc v nesnázích, nebo docela jednoduše se usmát a pozdravit – to není přežitek, to je hluboký pocit lidského bratrství, to je síla a radost – a pocit, že nejsi sám!

Oznámení a základní údaje o nevšední, ale potřebné akci vyšel z ústeckého čtyřžupí. Prosím, sledujete uvedené adresy a přidejte se k nám, kteří si uvědomujeme potřebu „být pohromadě!“

Jarina Žitná

# *130. výročí založení Sokola Liberec I.*



**CVIČÍM, CVIČÍŠ,  
CVIČÍME**

*Výstava v Severočeském muzeu pořádaná u příležitosti  
výročí 155 let tělocvičné organizace Sokol  
a 130 let T. J. Sokol Liberec I*

**9. 2. — 2. 4. 2017**

 SEVEROČESKÉ MUZEUM |  |  Liberecký kraj |  T. J. SOKOL LIBEREC I  
FUNDACE OD ROKU 1990 | 

# Závěrečné slovo

## Sokol se „staví“ zdola....

Zárukou činnosti, úspěchů i neúspěchů jsou sokolské jednoty a aktivita a dobrá vůle jejich členů. Bez nich to prostě nikdy nešlo a nikdy nepůjde. Tam pracují lidé, kterým nejde o slávu a reputaci, ale o dobré jméno Sokola i úroveň sokolského programu. Perou se s nepřízní a nezájmem současné veřejnosti, obětují svůj čas i energii – zadarmo, rádi a bez jakýchkoliv nároků. A tak to má být.

Znovu jsem si to uvědomila, když jsem dávala dohromady závěrečnou část únorových „Souzvuků“. Kluziště postavené a obhospodařované svépomocí, rozšíření zdravotního cvičení i na mužské složky, příprava výstavy, která má seznámit veřejnost s obtížnými počátky sokolské jednoty v pohraničních Sudetech i s jejími současnými problémy, nápad ústeckého čtyřžupí na zlepšení komunikace mezi členy Sokola. Rozhodně to není všechno – přidejte k tomu různé akce pro mládež, výlety, zájezdy, veřejná cvičení a akademie, pobyt v přírodě a turistiku, pěvecké, divadelní a loutkářské odbory a jejich vzdělávací činnost – to není málo, ale přece jenom toho není a nikdy nebude dost!!

Na jaře začínají první nácvičky sletových skladeb – a opět bude záležet na cvičitelích a cvičencích i těch nejmenších jednot, doufejme, že nové skladby přijmou s uspokojením a že se časem přestanou ozývat hlasy „cvičit na sletě chci a budu, tak se musím spokojit s tím, co je vybráno...“ a takové hlasy se ozývají. Jenže ta pravá sletová nálada je teprve před námi a současně nové vybrané skladby je nutno přijmout takové, jaké jsou. S tím už se nedá nic dělat – a všude je možno najít něco pěkného, co nás inspiruje a láká!

V dnešním rozháraném světě člověk jen dost obtížně hledá pravdu, která by měla být rozhodujícím činitelem pro naše rozhodování a hledání svého místa. Člověk se liší od zvířat tím, že je mu dán „dar myšlení“ – který občas sice proklínáme, ale bez kterého bychom nebyli lidmi v tom pravém slova smyslu. Vzdávat se tohoto daru .....

Norský spisovatel Fonaln Fangen ve své knize „Anděl světla“ vypráví příběh z doby začátku druhé světové války a okupace Norska. Je to příběh dvou mladých chlapců, bratranců a dobrých přátel. O prázdninách – jsou to studenti – se vydávají na cesty po své vlasti, trmácejí se po horách i údolích a poznáním rodné země posilují svoje národní uvědomění. Jednou večer narazí na starou, nepoužívanou stodolu a chtějí v ní strávit noc. Ve stodole se však na přenocování chystá i skupina mladých německých vojáků. Ti kluci jsou přibližně stejně staří, mají své ideály a svá přesvědčení. A tak se večer pustí do debaty, ve které se každá skupina snaží uvést důvody, co a proč je u nich doma lepší! Oba Norové se nakonec vytasí s myšlenkou, kterou podle nich nikdo a nic nemůže vyvrátit ani předčit. „Ale u nás máme svobodu myšlení!“ Německá odpověď je bez komentáře: „K čemu by nám bylo myšlení...Führer myslí za nás!“ To je ta hrůza, jakmile se člověk vzdá svého práva na samostatné myšlení, může to skončit tam, kde Německo skončilo v roce 1945.

Nemyslím, že to u nás došlo až tak daleko, ale je pravda, že mnozí z nás se samostatnému myšlení vyhýbají, protože přináší pouze problémy a často nepříjemnosti. Jenže úroveň současné společnosti netvoří ta mlčící část občanů, ale ti, kteří myslí, hledají nové cesty a v rámci svých myšlenek se angažují. Jsem přesvědčena o to, že do této skupiny patří i sokolští cvičitelé a činovníci. Těm současným patří za to všechno dík, doufejme, že nás bude časem víc!

Jarina Žitná

