

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

Nazdar!

Sokolské souzvuky

č. 1 – leden 2019

Ročník 9.

„Člověk není na světě proto, aby se vzdával svých snů!

Jenomže se musí odhodlat dát do sázky co nejvíc.

Především sám sebe!

(Bohumil Říha)

Obsah:

Úvodní slovo

Do roku 2019

Metodika

Cum spiro spero

Hry ve cvičebních hodinách žactva

Nejenom pohybem živ je sokol

Budoucnost Sokola, jak ji vidí členstvo

O české duši

Špatně mne vychovali

Kaleidoskop - Matice česká

Tmavomodrý svět Jaroslava Ježka

Přítel českého národa Ernest Denis

Nad Tatrou sa blýská

Legendární náčelnice

První český král - Vratislav I. nebo II.

Dekret Kutnohorský

Asuánská přehrada

Plácido Domingo

Hledání ztraceného času

Dva velcí sportovci

V.E.R.D.I.

Na co nesmíme nikdy zapomenout

Za žlutou šipkou na konec světa – 1. část

Svědkové národní minulosti

Pražský hrad a mrákotínský monolit

Zprávy z žup a jednot

Předvánoční seminář v Českém Brodě

Tradiční doškolení župy Ještědské

Úspěšné zakončení jubilejního roku 2018

Závěrečné slovo

Čisté radosti našeho života

Úvodní slovo

Do roku 2019...

Nechce se mi věřit, že Sokolské souzvučky vstupují do devátého roku existence. Moc by mne zajímalo, kolik lidí časopis skutečně čte a používá. Jenže, když člověk považuje něco za důležité, asi se nesmí předem ptát, jaké jsou výsledky a jaká je použitelnost. Prostě je nutno pokračovat, pokud to jde!

Pokud je mi známo, skutečně existuje něco jako „obec čtenářská“ tohoto časopisu, bohužel, nijak se nerozšiřuje počet příspěvů do jeho jednotlivých částí. Při tom znám spoustu cvičitelů a vzdělavatelů, kteří mají dostatek zkušeností, případně nápadů, kterými by mi mohli snadno ulehčit situaci. Z vlastní zkušenosti vím, že je snazší praktická ukázka třeba cvičební hodiny, než tuto hodinu popsat. To trvá déle – a je to otrava. Kromě toho chápu, že je obava z použití názvosloví, ale slíbila jsem všem potencionálním autorům, že právě s názvoslovím pomohu a bez jejich výslovného svolení eventuelní opravenou verzi nepustím do veřejnosti. Apeluji tedy především na ty, kterým se časopis líbí – pomozte prosím. Stačí i nápady, které se pak zpracují. Nemám patent na rozum!

Jednotlivá čísla časopisu budou mít mírně pozměněnou tematiku. Zůstanou jeho hlavní části (metodika, nejenom pohybem, kaleidoskop, zprávy z jednot a žup). Definitivně skončil seriál o národní identitě a místo Pomníků a pomníčků budou zařazeny naše národní parky a chráněné krajinné oblasti. Stati o pomnících měly skončit v prosinci, bohužel, závěrečná část, která se týkala Pražského hradu a mrákotínského monolitu, se do prosincového čísla prostě nevešla a je mi líto nezveřejnit ji. Takže ji zařazuji do lednového čísla nového ročníku a národní parky přijdou na řadu až v únoru! Skončil jubilejní rok republiky a skončil nepopíratelným úspěchem! Celá řada mladých lidí pochopila, o co nám jde a musí jít. Dosažené úspěchy jsou v pořádku, ale s koncem jubilejního roku naše práce a náš elán nesmí skončit. Oprávněně si stěžujeme na nezájem médií v normálním cvičebním roce. Kolem sletu to bylo podstatně lepší, protože to byla velká a na veřejnosti dobře viditelná akce. Běžná, každodenní cvičitelská práce, která nekončí velkými závody, je pro media nezajímavá a přesto na její prezentaci závisí příliv nových členů různých věkových kategorií do sokolského cvičení. Ze zkušenosti víme, že největší význam a výsledek má přímé doporučení našeho cvičení zúčastněnými cvičenci. To je účinnější než drobné zprávy v novinách – záleží tedy zase na úrovni cvičitelské práce, na metodice, zajímavosti a pestrosti programu a, samozřejmě, na ovzduší, které v sokolských jednotách vládne. Nemůžeme si dovolit spory a hádky, nemůžeme chodit do cvičení nepřipraveni. Naše hodiny musí mít určitou strukturu a požadavky, které se cvičenci naučí respektovat. Cvičební hodina musí mít i určitou společenskou úroveň – nástupy, oslovování, cvičební úbory – nesmírně záleží na chování každého cvičitele. Pokud něco vyžadují od cvičenců, musím to především dodržovat sama, každá část hodiny musí mít svůj program a svoje opodstatnění – jak po stránce kondičního zatížení, tak i pro zdůrazňování estetického projevu a – pokud používáme hudbu – dodržování rytmu a tempa hudby, rozhodující je soulad s hudbou. Nezapomeňte také, že jednotlivé části hodiny mají svůj specifický úkol a ten je nutno dodržovat a zdůrazňovat! Tak, jako se snažíte pracovat s cvičenci a cvičenkami, musíte pracovat i sami na sobě! Tohle pravidlo, zároveň se snahou přinášet do hodin vždy něco nového, je rozhodující pro přitažlivost, pohodu a úspěch sokolského snažení.

Jarina Žitná, Sokol Liberec I.

Metodika

Cum spiro spero!

Tak pravili staří latiníci. My raději používáme český ekvivalent známého rčení: "Dokud dýchám, doufám!"

Nám dnes nepůjde ani tak o naději, jako o fyziologický jev dýchání jako takového. Je základem života, bez dýchání zabezpečujícího pravidelný příliv kyslíku do živého organismu, nelze žít. Dechové projevy probíhají neustále ve dne i v noci, v klidu i při zvýšené námaze - a to, i když na ně vůbec nemyslíme. Dýchání však lze ovlivňovat - správné dýchání je základem jakékoliv činnosti - samozřejmě i sportovní a tělocvičné. proto mu musí cvičitel věnovat při řízení tělovýchovného procesu, věnovat mimořádnou pozornost.

Zdravotní význam vědomého prohloubení dýchání:

- má vliv na správné držení těla, pomáhá napravit nebo alespoň zlepšit vadné držení, at' už bylo způsobeno čímkoliv (vrozené deformity, poúrazové stavy atd.)

Protahuje a posiluje svaly na hrudníku a mezi žebry a udržuje pružná kloubní spojení žeber s hrudní kostí a s páteří.

- posiluje a stimuluje vnitřní orgány

- stlačuje a rozpíná stěnu hrudní a břišní

- masíruje orgány v dutině hrudní (srdce a plíce) a břišní (žaludek, játra slezinu, střeva atd.)

- zlepšuje funkci krevního oběhu

- stimuluje tzv. peristaltiku střev

- podporuje tvorbu žaludečních šťáv (dobré trávení)

- má vliv i na lymfatický systém – ochrana proti virům a bakteriím, podporuje přirozenou obranyschopnost organismu

- ovlivňuje nervový systém – aktivní prohloubené dýchání odstraňuje únavu a stimuluje mozkovou aktivitu

Může ovšem mít i opačný účinek přináší uklidnění, zmiňuje stres, usnadňuje usínání a spánek, má kladný vliv na regeneraci organismu, uvolňuje napětí svalové i duševní, pomáhá nalézt sebekontrolu a uklidňuje emoce

Stereotyp dýchání:

Rozhodně není stejný u různých osob – je možno ho ovlivnit kladně i záporně. Závisí to na mnoha různých faktorech – na vnitřních mezižebních svalech (hlavní svaly výdechové), na svalech břišních, které se v klidovém stavu příliš nezapojují, ale umožňují hluboký intenzivní výdech.

Vitální kapacita plic:

Všichni známe, při sportovních prohlídkách se měří spirometrem!

Je to vlastně množství vzduchu vydechnutého při maximálním výdechu - po maximálním vdechu. Průměrná vitální kapacita se podstatně liší u mužů a žen, u trénovaných a netrénovaných.

Průměrná hodnota vitální kapacity plic u žen je něco kolem 3500 ml, u mužů přibližně o tisíc mililitrů víc, tedy kolem 4500 ml. Hodnoty u trénovaných stoupají daleko výše – at' už jsou to sportovci – běžci, plavci, cyklisté a hlavně potápěči – nebo lidé, kteří s dechem aktivně hospodaří ve svém povolání, na př. skláři, zpěváci všeho druhu, hráči na

dechové nástroje. Tam se hodnoty vitální kapacity plic nadměrně zvětšují – kolem 6000 ml až do dvojnásobku normálních hodnot.

Vitální kapacitu ovlivňuje pružnost hrudníku – svaly, spoje a kloubní spojení.

Omezení pohybu může mít různou příčinu – narušení kloubních spojení, deformity hrudníku a žeber, skoliozy i tzv. plochá záda.

Mechanismus dýchání:

Normální dýchání není podloženo naší vůlí, je řízeno z dechového centra v prodloužené míše, odkud dodává povely do celého těla.

Při zvýšené svalové námaze dochází k větší produkci kyseliny mléčné, dochází k porušení rovnováhy mezi kyselinami a zásadami v těle. Dechová frekvence se automaticky zrychlí na povel dechového centra – to způsobuje rychlejší vyplavení odpadových zplodin a do svalů se dostává zvýšené množství kyslíku.

Dechové centrum pracuje samostatně, automaticky - nedá se přímo ovlivňovat vlastní vůlí, ale jsme – li schopni vědomě uvolňovat svalové napětí v různých částech těla, výdej energie vynaložené na dýchání se zmenšuje.

Při nádechu vzniká v hrudní dutině podtlak, srdce se rozšiřuje a krev je nasávána z periferie zpět do centra. Výdech naopak způsobuje v hrudní dutině přetlak, čímž napomáhá smrštění srdce.

Stereotyp dýchání je možno výrazně ovlivňovat – kladně i záporně. Závisí to ne celkovém stavu pohybového systému a držení těla (u osob s vadami držení dochází často k povrchnímu dýchání, není využíván celý prostor hrudníku), na stavu tzv. dýchacích svalů, na fyzickém zdraví člověka (astmatici nemohou dobře vydechnout, jedinci s častými záněty dýchacích cest mívají naopak potíže s pořádným nádechem).

Při klidném dýchání mívají ženy sklon k dýchání střední až horní částí hrudníku, muži naopak více využívají jeho dolní část. Vliv mají i silné emoce (hněv – malý nádech a hluboký výdech, strach – mělký, povrchní dech, obdobně i při pláči).

Velmi záleží i na provozované činnosti – nenáročná práce (odpočinek, dlouhodobá práce v sedu podporují dýchání mělké, naopak při fyzicky náročné práci, sportu a zvýšené námaze, kde se projevuje velký výdaj energie, působí a vyžadují prohloubené dýchání.

Dýchací svaly a jejich funkce:

Na pružnosti hrudníku se podílejí dvě skupiny svalů – svaly vdechové a výdechové.

Snad nejdůležitějším svalem je bránice, sval oddělující dutinu břišní a hrudní, na její funkci závisí větší část vitální kapacity plic. Pracuje jako píst, při vdechu se stahuje dolů a plíce tak získávají dostatek prostoru v roztažení, při výdechu se pasivně vrací zpět, plíce se naopak stahují, V klidu je rozsah vyklenutí bránice pouze kolem jednoho centimetru, při intenzivním hlubokém dýchání se rozsah zvyšuje až na tři centimetry, při čemž každý milimetr směrem dolů zvýší obsah vzduchu v plicích přibližně o 250 – 300 mililitrů.

Dokončit vdech zdvižením žeber pomáhají svaly mezižeberní, důležitý je i zdvihač hlavy a svaly prsní – důležité především pro nádech. Pomáhají při nádechu zvedat hrudní kost a první žebra. Při stažení břišních svalů ovšem omezují pohyb bránice a vytvářejí se špatné pohybové návyky, především zdvih ramen při nádechu.

Do rytmu dechu často zasahují emoční stavy (hněv, vztek, radost, pocit únavy a strachu atd.) – mohou způsobit nebo naopak zpomalit až zastavit intenzitu dýchání.

Příznivé účinky dechových cvičení:

Samotné dýchání je vlastně jednoduchým fyzickým cvičením, vědomé využívání a ovlivňování dýchání slouží i k ovlivňování fyzického i psychického stavu.

Sympatická část vegetativní nervové soustavy (nezávislé na naší vůli!) je ovlivňována emocemi, jako je strach, hněv, nadšení radost nebo úzkost – v těle je vyplavován adrenalin, který tělo připravuje na zvýšený výkon – fyzický nebo duševní. Zrychluje se dechová i srdeční činnost, zvyšuje se krevní tlak, rozšiřují dechové cesty. Tento stav můžeme hodnotit pozitivně – pomáhá ke zvýšení výkonu nebo k nelézání nových neobvyklých řešení.

Pokud ovšem člověk své emoce nezvládá, vede to k růstu stresů, což se projevuje stažením až křečí svalů, bušením srdce, nervovým a dušením přepětím.

Při dlouhodobém působení stresu se projevují zažívací potíže a stavy úzkosti a deprese. Parasympatická část vegetativní nervové soustavy představuje tlumící systém. Dochází ke snížení tepové frekvence, zužují se dechové cesty, rozšiřující se žíly a zvyšuje se peristaltika střev. Pomocí aktivního hlubokého dýchání se tento stav rozšíří do těla, působí na uklidnění emocí návrat do klidu.

Vědomé ovládání dechu je možno kultivovat, ale bez aktivního tréninku to nejde. Správně ovlivněné a hlavně cílené dýchání má nezastupitelný účinek na regeneraci těla i ducha.

Ve cvičební v pravidelných cvičebních hodinách i při sportovních trénincích je proto nutno věnovat dýchání (hloubka, tempo, rytmus) patřičnou pozornost – vědomě se snažit o zařazování a procvičování dechového systému, synchronizovat dechovou činnost s prováděním určitého cvičení, prohlubovat dech a dbát jednak na zvyšování výkonu (adrenalin), jednak na uklidnění a proti stresovou prevenci. (Pozor na nežádoucí zadržování dechu, zbytečné zvyšování frekvence dechu, pomocí dokonalé pružnosti hrudníku se stále snažit o zvýšení vitální kapacity plic).

Dechová cvičení prováděná staticky i dynamicky mají nezastupitelné místo v programu každé tělesné výchovy i sportovního tréninku.

Jarina Žitná (literatura - učebnice fyziologie a wikipedie)

Hry ve cvičebních hodinách žactva

Jsou nepostradatelné. Čím větší a pestřejší jejich zásobu cvičitel má, tím jsou jeho hodiny pro děti zajímavější a přitažlivější. Obvykle je zařazujeme na konec hodiny – pro co nejradostnější závěr, ale podle svého zaměření je můžeme zařazovat i kamkoliv jinam podle potřeby (příklad - různé druhy honiček do zahřívací části hodiny).

Metodického materiálu pro herní činnost je nepřehledné množství – z těch starších autorů známe jméno Dalibora Zdeňka, později Miloše Zapletala, v současnosti je populární výbor her F. Mazala. Na základě námětů v nich uvedených si zkušený cvičitel musí umět připravit i různé vlastní varianty. Při výběru a zařazení her je nutno předem zvážit několik základních faktů: věkovou vyspělost pohybovou i mentální hráčů, prostředí, ve kterém se bude hrát, potřebu pomůcek potřebných ke hře. Pravidla je pak třeba vysvětlit jednoduše a jednoznačně a striktně dbát na jejich dodržování. Nezapomeňte na bezpečnost hráčů (pozor na tzv. kontaktní hry!!) a na to, že delším časem věnovaným jedné hře, hra ztrácí na přitažlivosti. Dobré je skončit v tom nejlepším – stará zásada a moudrost!

Drobné pohybové hry v tělocvičně

1) „Jedna nepoužitelná noha“ –

Účastníci vytvoří kruh, spojí se za ruce, pootočí se vpravo a pravou (vnější) nohu přehodí z vnějšku přes přehozené paže, stojí pouze na levé. Kruh se roztáčí poskoky na levé – je nutná dobrá synchronizace poskoků. Totéž opačně – vlevo.

2) *Člunková štafeta s přenášením předmětů* (malé medicinbaly, kužílky a pod.)

Každé družstvo je rozděleno na dvě části (1 a 2), které stojí proti sobě. V prostoru mezi nimi jsou umístěny dvě mety, na každé leží jeden předmět. Vybíhá první hráč ze zástupu č. 1. posbírá oba položené předměty, předá je jedničce za zástupu č. 2 a zařadí se na konec tohoto zástupu. Hráč č. 1 z druhého zástupu běží opačným směrem, oba předměty položí na svá místa a zařadí se na konec prvního zástupu. Hra pokračuje stejným způsobem – hráči z první poloviny družstva předměty sbírají, z druhé poloviny pokládají. Hraje se tak dlouho, až každý hráč stojí na svém původním místě. Připomínám, že zástup 1 a 2 tvoří jedno družstvo.

Vítězem je nejrychlejší družstvo.

3) *Honička s přeskočením nebo podlézáním* –

Normální honička. Chycený hráč zůstává ve hře, postaví se do stoje rozkročného a čeká, až jiný hráč podleze pod jeho nohama – tím se může vrátit do hry (nebo stoj rozkročný, hluboký předklon, dohmat na kotníky) -. vysvobozen je roznožkou jiného hráče!). Hraje se na předem určený čas – počítá se počet vyřazených jednou „babou“.

Hry na sněhu

1) *Zimní OH* -

Vděčná hra s plněním nejrůznějších jednoduchých úkolů, možnost zařadit i otázky vědomostního charakteru. Sčítat všechny dosažené body jednotlivým závodníkem, je možné i vyhlásování výsledků v jednotlivých soutěžních úkolech.

2) *Klasické koulování* –

- všichni proti všem
- souboj družstev

3) *Lov létajících ryb* –

první závodník vyhodí do vzduchu sněhovou kouli, druhý se jí snaží zasáhnout vlastní koulí dříve než dopadne na zem. Závodí se na předem určený počet pokusů, vítězí hráč s největším počtem zásahů.

4) *Uklízení sněhu* –

Vytýčit území, odkud lze sníh brát. Hraje se v družstvech jako štafeta. Uprostřed běžecké dráhy stojí cvičitel s obručí. První závodník nabere sníh na lopatu, vyběhne na trať, proleze i s lopatou obručí, doběhne k cíli a vysype sníh na hromadu svého družstva. Pak běží zpět, opět proleze obručí, předá lopatu dalšímu a zařadí se na konec družstva. Hraje se na předem určený čas (hráči v družstvu se mohou vystřídat i několikrát!), vítězí družstvo, které přemístilo větší množství sněhu! Pozor! Je výhodné a užitečné hrát na místech, kde nikdo sníh neuklízí a přece je to potřeba!

5) *Přes bažiny!* –

Každé družstvo stojí v zástupu na startovní čáře a před sebou má tři pneumatiky. Úkolem družstva je přemístit se k cíli na konci vyznačeného prostoru. Aby to ovšem nebylo tak jednoduché, nikdo z družstva nesmí šlápnout na zem nebo se dotknout země jinou částí těla (pohyb pouze po ostrůvcích – pneumatikách). Za každý dotyk získává družstvo trestný bod. Vítězí nejrychlejší družstvo s nejmenším počtem trestných bodů (trestné body přepočítávat na čas, na př. jeden dotyk = jeden trestný bod = 30 vteřin, pro snadnější počítání třeba i minuta – je to jedno, protože podmínky jsou pro všechny stejné!!)

Nejenom pohybem živ je sokol Budoucnost Sokola, jak ji vidí členstvo...

Určitě nejsem sama, kdo o ní často uvažuje a láme si hlavu, jak tradiční organizaci udržet živou a potřebnou i v dnešním (podivném) světě. Sokolská tradice nedílně souvisí s tradicí národní, sokolská idea hrála značnou úlohu při vytváření moderní podoby národa a především samostatného státu. Z těchto faktů je nutno vycházet – zadaný úkol se tím rozhodně neulehčuje. V každém případě jsou právě tato fakta základní myšlenkou, na které stojíme a odkud se musí odvíjet další postup!

V poslední době se mi dostaly do ruky dva zajímavé materiály – jednak posletový dotazník posílaný na župy někdy v listopadu a jednak tzv. „sokolské desatero“, které se v různých, nepatrně se lišících formulacích, pohybuje v sokolském světě. Oba materiály jsou naprosto odlišné – ten poslaný z ústředí ČOS prozrazuje, že ho koncipoval člověk, který toho o Sokole mnoho neví, ten druhý – „desatero“ ukazuje jednotlivé cíle, které jsou součástí sokolské ideje. Řekla bych, že ani jeden z těchto materiálů úplně nevyhovuje a že potřebujeme širokou diskusi napříč sokolským spektrem, která by zobrazila názory, přání a cíle běžných členů Sokola. Ti jsou totiž pro další vývoj sokolské myšlenky podstatní.

Všichni víme, že se v posledních desetiletích značně změnil svět, že došlo a dochází k degeneraci myšlenek, kterých si naši předkové vážili a za které byli ochotni bojovat – v dobách míru i v dobách válečných. Vlivem snadnější dopravy osob i myšlenek, pomocí dnešní technologie, vlivem rostoucích rozdílů mezi jednotlivými populacemi a příslušníky různých sociálních skupin dochází ke zmatečnému chápání starých a zkušenostmi ověřených pojmů a myšlenek, které bývají často odsouvány do pozadí – prostě proto, že jsou „staré“. Dravý nástup mladé generace, která ve většině případů vůbec nemá jasno, kam se vrtnout, čemu věřit, co přijímat za své (a co ne!), často násilné migrace etnicky i nábožensky odlišných celků – to vše důkladně zamíchalo vžitými a ověřenými pojmy! Připočtete – li k tomu vliv nesvědomitých médií, touhu po senzacích a zveřejňování polopravd a lží – dostanete se tam, kde jsme dnes a každý soudný člověk musí konstatovat, že situace sociální, politická a kulturní vůbec není růžová.

Základem všeho je člověk a jeho kvalita – to je obecný fakt a vůbec při tom nehraje roli příslušnost k národu nebo organizaci. Říká se, že člověk „byl stvořen k obrazu božímu“ – což předpokládá jeho kulturní vývoj v rámci možností v dané situaci a v daném místě.

Je jisté třeba vzít na vědomí odlišnosti způsobené různým způsobem života, odlišnou kulturou i odlišnými ideami, které určitá skupina vyznává. To je v pořádku a je to i pochopitelné. Vzhledem k tomu, že český národ od pradávna žije na území dnešních Čech, tedy ve střední Evropě, budou se, samozřejmě, při jeho výchově a vůbec národní emancipaci uplatňovat ideje typické pro Evropu, které tvoří její morální základ. Součástí tohoto základu je bezpochyby křesťanství, které jasně ovlivňuje i naprosté ateisty. „Nepokradeš! Nezabiješ! Budeš milovat své bližní, jak sebe sama, nebudeš lhát, ale ctít pravdu, budeš pomáhat potřebným!“ Na přijímání těchto morálních příkazů nepotřebuješ být „sokolem“ – úplně stačí „být člověkem!“

Pro vývoj českého národa byla stěžejním obdobím doba národního obrození, která všechny důležité úkoly shrnula a postavila na nich budoucnost svobodného národa. Podle našeho prvního prezidenta T. G. Masaryka se „státy zachovávají a rozvíjejí těmi ideály, kterými vznikly“. Sokolská idea harmonie těla a ducha, doplněná činorodým vlastenectvím byla podstatnou při vzniku nového státu a tento stát, dnešní Česká republika zaujímá a chce zaujmout své místo mezi civilizovanými a kulturními národy světa. O tomto faktu asi není třeba příliš uvažovat a diskutovat.

Problémem zůstává, jak to udělat, jak postupovat, abychom nezakrněli, ale naopak se stali moderními lidmi s pevným morálním a mravním základem.

Zásady uvedené v „desateru“ platí a asi je úplně zbytečné o nich diskutovat. Člen Sokola „drží pravdu“, nelže, nepomlouvá, nekrade, nic neničí, nechová se vulgárně, ale dbá na slušné vychování, slušně se obléká (ale oblečení rozhodně není alfou a omegou jeho úsilí!), dovede tvrdě stát za svým přesvědčením a hájit ho, ale dokáže připustit, že udělal chybu a omluvit se za ni. Je

nebojácný, dokáže překonávat překážky, k druhým – a především ke slabším - se chová vlídně a snaží se pomáhat podle svých sil. Svou převahu fyzickou i intelektuální dokazuje pouze činy, ale ne zbytečným povídáním a vytahováním se. Dbá na čistotu a upravenost nejen svou vlastní, ale i prostředí, ve kterém žije, podle svých možností chrání přírodu a stará se o ni. Dbá na své vzdělání, celý život se snaží o poznání přírody, kultury, literatury, umění a hudby, což podle Tyrše musí souviset i se soustavnou prací na vlastní kondici a pohybové vyspělosti. Je ukázněný a dochvilný, stará se víc o prospěch Sokola než o prospěch vlastní.

Dbá na sokolskou symboliku – na oslovení sestry a bratře, zdraví důsledně Nazdar! (mladým členům je třeba vysvětlit, jak tento pozdrav vznikl!!)

Je hrdý na své členství v Sokole a chápe a dodržuje úkoly dané členstvím – dobrovolně a rád. V žádném případě by v Sokole neměl nikdo hledat slávu nebo hmotný prospěch!

Vyjmenovat sokolské vlastnosti a ideály je celkem jednoduché. Problém ovšem zůstává, jak jim dostat ve vlastní životě a jak je šířit dál. To zřejmě sledoval nešťastně formulovaný dotazník, který měl být odevzdán a vyplněn do 14. prosince. Nechápu, jak je možné, že ho poslal (a zřejmě formuloval) nějaký úředník a že kladené otázky nebyly projednány na sboru vzdělavatelů a na náčelnictvu. To jsou totiž útvary, které zajišťují činnost a které jí udávají směr. Samozřejmě není možno zapomínat ani na sportovní činnost, která je v současnosti značně v popředí zájmu obyvatelstva.

Sokol vždy rostl a pracoval „ze spodu“, z jednot, které dokázaly řešit svou vlastní existenci, ze svých řad volit ty nejlepší s největšími zkušenostmi a schopnostmi – a ti se pak postupem času začali uplatňovat i v orgánech nejvyšších, řídicích celou organizaci. Jsme si jistě vědomi nepříjemného faktu nutnosti vyplňování nekonečných dotazníků a seznamů – uvědomujeme si, že jsou výmyslem zúčastněných ministerstev, což se týká i obtížného vyplňování žádostí o granty, a že to vše tvoří džungli pravidel, otázek, nařízení – ve kterých se už vlastně nikdo nevyzná a které zbytečně zatěžují zodpovědné činovníky a berou jim čas na pořádnou práci. Tohle asi můžeme ústředí ČOS těžko vyčítat, nepostihuje to pouze Sokol, ale neúměrně zatěžuje kteroukoliv další organizaci. Přemíra „úředníků“ ovšem způsobuje, že prostředí v Tyršově domě není sokolské. Přijdete – li do kanceláře kteréhokoliv útvaru, jste slušně osloveni pozdravem „Dobrý den“, s příchozími se jedná sice slušně, ale naprosto odtažitě – místo aby všichni mohli cítit, že přišli do Sokola. Proč? Nepovídejte mi nic o slušnosti, to je nesmysl!

Už celou řadu let se členstvo nemůže vyjádřit k tomu, co ho trápí a kde vidí nedostatky, se kterými je nutno se vyrovnat. Není k tomu prostor ani v časopise Sokol, ani ve výborných Vzdělavatelských listech a už vůbec k tomu není prostor v občas vycházejících Metodických listech (velmi často jsou to závěrečné práce účastníků školení, nic proti tomu).

Nechci být „kverulant“ a šmahem hanit všechno, co se dnes v Sokole děje. Spousta věcí se povedla – mezi nimi poslední slet, který je mimo diskusi. Známe poctivé sokoly, kteří věnují všechnu svou snahu a lásku sokolské činnosti. Pocházejí ovšem především z jednot a žup – i když ani tam není všechno v pořádku. Můj bratr kdysi používal zajímavý výraz: „Tady je přenačelníkováno!“ Znamenalo to, že se všichni snaží poroučet, být tím prvním, který rozhoduje a neuznává jinou „pravdu“ než tu svoji. Ale takhle to nejde. Jsme pak svědky často nuceného odchodu dobrých lidí z činnostních funkcí, někteří odcházejí sami z otrávenosti. Při dnešním nedostatku lidí ochotných věnovat své síly dobrovolně sokolské práci, si takovou praxi prostě nemůžeme dovolit. Do Sokola ne nechodí ani pro peníze, ani pro kariéru a odrazový můstek do politických funkcí – do Sokola se chodí „sloužit“ – sloužit myšlence a lidem.

A tak mne napadlo!

Jestliže určitou nespokojenost vyjadřují lidé, členové Sokola, mezi sebou – a dělají to často - je to zbytečné a dává to prostor kritice i pomluvám, které se vůbec nemusí zakládat na pravdě a hlavně, nic nemohou změnit. Nepřinášejí na veřejnost nic nového, nedokáží upozornit na konkrétní nedobré jevy, kterými naše společná práce trpí a která nás poškozují i v očích veřejnosti.

Jsem si vědoma toho, že tímto článkem „nesu svou kůži na trh“ a mnozí mi to budou mít za zlé. Jsem však přesvědčena, že program Sokola byl vždy tvořen lidmi, kteří ho milovali, nebáli se stát za svými myšlenkami a postřehy – a snažili se směřovat dopředu, používat svůj mozek k prospěchu věci, nebáli se přicházet s novinkami a zařazovat je podle potřeby do našeho systému. Využívat to, co je přínosné a užitečné a vyvarovat se zbytečného balastu! Soustředit se na podstatu, nesnažit se být „moderní“ (vlastně spíš „módní“) za každou cenu. Mezi těmito dvěma pojmy je propastný rozdíl!

Takže otvírám na stránkách letošních Souzvuků diskusní klub a prosím o odpovědi.

- 1) Proč jsem členem Sokola, co mne k tomu přivedlo a čeho si na Sokole nejvíce vážím?
- 2) Jak si představuji vylepšení současného stavu a co proto mohu udělat já sám jako jedinec?
- 3) Jak zajistit větší propagaci a zapojení veřejnosti do sokolských akcí a programu?

Pokud budete mít nějaké vlastní nápady, návrhy a připomínky, prosím, udělejte si trochu času a dejte si práci s písemným zaznamenáním toho, co považujete za potřebné.

Práci je možno podepsat i poslat anonymně, případně si vyžádat anonymní zveřejnění. V každém případě budou Vaše připomínky zveřejněny teprve po vzájemné domluvě a autorizaci.

Píšu tento vzkaz věrným sokolům večer na Hod Boží vánoční! Snad právě proto budu doufat, že i čtenáři jsou naladěni vánočně, že – jak to bývá před koncem kalendářního roku – tak trochu zpytují svědomí a věnují trochu času tématu, který nás všechny zajímá a na kterém závisí budoucnost Sokola a jeho významu pro další vývoj a rozvoj naší republiky. Vstupujeme přece do druhého století její existence – a současností hýbou problémy, které si naši předkové nedovedli ani představit!

Takže všechno dobré Vám všem – v knize spisovatele Kennetha Robertse „Arundel“ jsem objevila vhodný citát! „*Máš – li co říci, řekni to a nemysli na nic jiného než na pravdu!*“

Nazdar!
Jarina Žitná

O české duši

(Přednáška z diskusního večera „Česká duše“ z přelomu ledna a února 2018)

Definice duše: Nějakou přesnou definici nelze vytvořit. V naší civilizaci je duše většinou chápána jako nehmotná substance, spojená s člověkem jako jednotlivcem, ovlivňovaná a spojována s jeho myšlením a činy (duše čistá, hříšná, černá, nemocná, zlomená, zatracená) a obvykle také s formou posmrtného života. To však neodpovídá tomu, co si představujeme o duši kolektivní, o duši národa.

A přeci se o duši národa může právem mluvit. V optimálním případě je abstraktním a sdíleným výsledkem zkušeností národa získaných společnou existencí, úsilím, společnou obranou jak jeho existence, tak úrovně a všeho, co s ní souvisí. Součástí jsou i sdílené hodnoty a dlouhodobé pozitivní ideály. Jejich stopa je v duších většiny jednotlivců národa, přenášená mýty, vyprávěním, krásnou literaturou, znalostí historie, které tvoří vědomé i nevědomé společné duchovní pouto sounáležitosti a zodpovědnosti za minulost, přítomnost i budoucnost. Klíčovou roli hraje sdílený jazyk a péče o něho.

Do duše národa patří hlavně všechny pozitivní hodnoty zděděné z minulosti a patří do ní i vědomí povinnosti o tyto hodnoty pečovat, ať již jsou duchovní či materiální, rozmnožovat je a předávat je dalším generacím. Do duše národa patří také rány, které

národ utržil v zápase o svou existenci a důstojnost. Jsou varováním, že nepřátelé národa, který si chtějí podržít, zcizit jeho bohatství, ponížít jeho důstojnost i existenci, začnou pustošit jeho duši – prznit jazyk, plnit hodnotnou kulturu, ničit vazby s pozitivní minulostí, narušovat společnou identitu a pocit sounáležitosti, svádět vzdělanější elity do služeb vetřelců, a tím vším znemožňovat péči o úroveň národa, o společnou duši. Příklady takovéto situace existuje v historii bezpočet. Současná situace našeho národa do ní také patří a není to v historii poprvé. Tyto zkušenosti a věrnost našich předků duši svého národa i za cenu nejvyšší, musí být zdrojem vážného poučení. V zájmu zachování duše českého národa, v zájmu zachování a rozvíjení všeho cenného, co tvoří jeho podstatu, je potřeba znalostí i mravní statečnosti a někdy obrany i železem.

V současné době je duše českého národa rozkládána téměř všemi zmíněnými způsoby, a její obsah vyprazdňován a nahrazován morální a duchovní prázdnotou a materialistickou náplní neoliberálních hodnot redukujících lidi na pracovníky a zákazníky, bavené upadlou kulturou. Většina lidí cítí, že něco podstatného není v pořádku, ale jsou desorientováni ve světě zavaleném umělými problémy, materialismem, nepodstatnými informacemi, lží a planými sliby. Ne svou vinou má většina mladších lidí nejasno o své identitě, o ceně svého jazyka, o cenně a bohatství své vlastní kultury, historie, o všem, co tvoří cenný obsah duše národa. Ne, že by zhasly všechny zdroje její podstaty, ale je nejvyšší čas je vědomě sílit a křísit ty, které jsou ve smrtelném ohrožení. Znalost naší kultury, historie i osobní statečnost a péče o náš jazyk jsou klíčem k úspěchu.

Ohrožená dobrá čeština, používaná našimi předky téměř dva tisíce let, byla od středověku pěstovaná vědomě a s láskou. Jan Hus, Petr Chelčický a Jan Amos Komenský a mnozí další si byli vědomi hodnoty, krásy a ceny češtiny pro úroveň lidí. Její schopnost předávat vše cenné z generace na generaci je věčná, je kořenem duše národa, počínaje mýty, pověstmi, osvícenou náboženskou literaturou, později hodnotnou krásnou a historickou literaturou, vědeckou literaturou.

O duši českého národa začali pečovat naši velikáni od konce 13. století s důrazem na pravdu a neohroženou kritikou všeho lživého, co mocenské vrstvy předkládaly obecnému lidu k věření. Obranu duše národa viděli již tenkrát v respektu pro pravdu poznanou, v poctivém vzdělávání lidí. Někteří svou statečnost, jako Jan Hus, Jeroným Pražský a další, zaplatili životem. Tím vtiskli české duši na věky pečeť závaznosti. Češi byli první v Evropě, kteří si uvědomovali cenu své národní identity, a nejen v konfrontacích s expansivními a moci chtivými Němci. Čeština, v době reformace byla respektovaným jazykem v celé Evropě. Stala se symbolem náboženské tolerance, úrovně lidí a úsilí o trvalý mír v Evropě snahami českého krále Jiřího z Poděbrad. Jen chorobně mocní tohoto světa zálučně připravovali zkázu české zemi, jejímu lidu i duši. Po dokonání zvrácených činů se duše českého národa na dvě stě let schoulila ke své podstatě, k českému jazyku, kterému znásilněný a zotročený lid zůstal věrný, a předával kusá svědectví o své dávné slávě a svobodě z generace na generaci.

A tato věrnost k jazyku a troskám dávného dědictví se stala inspirací pro ty, kteří z lidu pocházeli, kteří jej milovali a dostali možnost vzdělání. V důsledku osvícenských myšlenek a praskajícího sevření absolutní moci katolické církve a feudálního řádu, se čeští obrozenci okamžitě chopili příležitosti a začali urputně pracovat na vzkříšení českého jazyka, umlčené reformační historii a pozvednutí poníženého národa. Myšlenky a osobnosti české reformace se staly významným zdrojem víry a inspirace, že se celý národ zapojí do iniciativy ke svému povznesení. A tato víra se ukázala jako více jak oprávněná a přinesla národu úžasné pozitivní výsledky. Ponížená duše českého národa potřebovala jen málo svobody, aby svou silou a bohatstvím inspirovala národ k houževnaté práci pro svou obrodu a úroveň, ke svému zdravému sebevědomí a sebeúctě.

Proces jejího mrzačení a znovu vzkříšení se v důsledku mocenských hrátek v Evropě opakoval do konce 20. století ještě třikrát. V jiné, ale stejně nebezpečné podobě se její ponížení opakuje v současnosti po čtvrté. Cesta k obraně její celistvosti a plnému životu vede opět přes návrat k těm zkušenostem, osobnostem a hodnotám, které nám ukázaly cestu k jejímu ozdravení a vzepětí v minulosti.

Marie Neudorflová

Špatně mne vychovali

Od mládí mi vštěpovali úctu k našim předkům a lásku k této zemi. Učil jsem se národní dějiny a českou literaturu, navštěvoval jsem památky spjaté s českou minulostí, chodíval do divadla, kde zněla čeština, navštěvoval folklorní festivaly, kde ožívaly tradice mých předků. Jásal jsem jako malé dítě, když naši sportovci vítězili, na stožár stoupala česká vlajka a zněla hymna, která opěvuje naši nádhernou a požehnanou zemi. Učili mne, že tohle jsou Čechy a žije tu český národ. Je to naše vlast, za kterou jsme odpovědni a budeme se mít dobře jen tehdy, pokud o ni budeme pečovat svědomitě, s úctou a láskou. Učili mne, že si mám brát příklad z předků, kteří pro svou vlast umírali, bojovali s nepřáteli a postavili se i přesile, neboť cítili odpovědnost za svůj domov. V těžkých dobách, kdy jsme měli cizí panovníky, čeština byla pronásledovaná, česká inteligence vyháněná, mí předkové chovali pevně v srdcích lásku a úctu k téhle zemi a dokázali vybojovat zpět ztracenou svobodu. Dokázali to v roce 1918, 1945, stejně jako v roce 1989. Učili mne, že se nemám sklonit před nepřítelem a mám pohrdat vlastizrádcí. Kdysi byl za vlastizradu trest smrti. Učili mne, že vlastizradou je to, pokud by někdo chtěl vydat tuto zem a její lid nepříteli. Pro celé generace mých předků byla vlastizrada tím nejhorším, čeho se mohl Čech na Čechovi dopustit. Bylo to stejné, jako vrazit bratrovi dýku do zad. Bylo toho hodně, co mne učili a čemu jsem věřil.

Vychovali mne divně, protože všechno to, co jsem miloval a v co jsem věřil, je prý dnes špatně. Zločinem vlastizrady je dnes vlastenectví. Dovídám se, že tahle země nepatří nám, Čechům, ale patří všem, celému světu. Dozvídám se, že o svém osudu nesmíme rozhodovat my, ale za nás myslí OSN, NATO, Evropská unie, lidstvo – právní organizace a mezinárodní soudy. Dozvídám se, že národy, které dobře hospodařily a žijí si díky úsilí generací předků dobře, mají své bohatství odevzdat těm, kteří hospodařili špatně. Nejsem ekonom, jsem pouhý historik a spisovatel, ale přiznám se, že neznám v lidských dějinách analogickou situaci, aby se bohatý národ dobrovolně vzdal svého bohatství, pokud nepočítám chilialistické a komunistické orgasmy. Ty ale nikdy netrvaly dlouho a vždycky skončily naprostou katastrofou. Mnohým z nás padli prarodiče a rodiče v obou světových válkách 20. století, když bojovali za svobodu. Bojovali pro, aby jejich rodiny mohly žít ve svobodných Čechách. Dnes se dozvídám, že není správné bránit vlast, je lepší se sebrat a odejít.

To samozřejmě neznamená, že nechci pomoci potřebným. Učili mne, že mám být velkorysý, laskavý a štedrý. Pokud někdo o pomoc požádá a já mu mohu pomoci, mám to rozhodně udělat. A dělám to. Dělají to všichni, pokud ovšem ten, kdo pomoc potřebuje, si ji nevynucuje silou a nechce víc, než mu můžeme dát. A nerozhdujím o tom byrokrati, ale naše srdce. Nelze pomáhat všem a vždycky jsem si myslel, e je věcí mého svědomí, komu chci pomáhat. A pokud někomu z nějakého důvodu pomoci nechci, neudělám to. Je to mé nezadatelné právo.

Od středověku do této země přicházeli cizinci a usazovali se tu. Existovaly jen tři podmínky – přijmout naši řeč, ctít zákony českého krále a poctivě se žít. České království bylo pohostinnou zemí a ten, kdo chtěl s námi žít v míru, byl vítán s otevřenou

náručí. Nejsme národ, který by byl sobecký. Jsme jen národ, který se vždycky choval rozumně a pokud možno spravedlivě. A s hrdostí.

Starého psa novým kouskům nenaučíš. Mohou mi vytýkat, že jsem xenofobní a já nevím, co ještě, ale já zůstanu Čechem a vlastencem. Budu dál milovat tuhle zem, budu psát knihy o českých dějinách a budu chválit naše předky za to, že tuhle zem chránili proti nepřátelům, že ji budovali k obrazu svému, že z neúrodné krajiny sevřené mezi horami vybudovali zemi mlékem a strdím oplývající. Odmítám vlastizradu a budu se dál chovat tak, abych se mohl v budoucnu podívat do očí svým dětem a vnukům.

Článek byl publikován v MF Dnes 10. 10. 2015 a jeho autor, Vlastimil Vondruška ho zařadil i do své knihy „Breviář pozitivní anarchie“, vydala Moravská Bastei MOBA, s. r. o. Brno 2016

Ta kniha rozhodně stojí za přečtení a většina z nás se bude určitě s jejími myšlenkami ztotožňovat. Doporučuji – nudit se nebudete!

Kaleidoskop Matice česká

Byla založena 1. ledna 1831 při Společnosti Národního muzea, tedy v druhé fázi národního obrození. Měla sloužit k povznesení českého jazyka a národní kultury vůbec. Hlavním iniciátorem byl František Palacký, dál je třeba jmenovat Jana Nepomuka Františka hraběte z Harrachu, r. 1888 se stal dopisujícím členem Josef Štěpánek – historik a spisovatel.

Zásluhou Matice české pracovala nakladatelství, Matice organizovala osvětovou činnost, byly vydávány české knihy, překlady z cizí literatury, pořádány přednášky! Kulturní a osvětový přínos Matice je nepopiratelný.

Tmavomodrý svět Jaroslava Ježka

Jaroslav Ježek byl muzikantem od Pána Boha, jeho hudba a především jeho písně skoro znárodněly, stále se hrají v televizi i rozhlasu, jsou uloženy v obecném povědomí národa a co víc – stále si je zpíváme! Ježkova spolupráce s legendární dvojicí Voskovec – Werich pomohla vytvořit docela nový typ vtipné politické satiry, populární především v době před druhou světovou válkou a bezprostředně po ní. Nebylo proto divu, že celá trojice byla začátkem války silně ohrožena a v lednu 1939 ještě včas emigrovala do USA.

Ježek byl geniální muzikant, ale od dětství nebyl nikdy docela zdrav – šedý zákal způsoboval velmi špatné vidění, takže jeho prvním vzděláním byla škola pro nevidomé, jako dítě dostal spálu a téměř ohluchl, měl nemocné ledviny. Z Žižkova se jeho rodina přestěhovala do Kaprové ulice a Ježek studoval na konservatoři, kde jeho učители byli např. J. B. Foerster a Josef Suk. Byl pak ve spojení s E. F. Burianem, Vítězslavem Nezvalem a konečně zakotvil v triu Voskovec – Werich a Ježek. Psal hudbu k různým textům, pobýval v Paříži, živil se hraním po hospodách a kabaretech. Výsledkem všeho bylo jeho nezapomenutelné účinkování v Osvobozeném divadle – i následná emigrace počátkem války.

V USA ho potkalo štěstí v podobě jeho manželky Frances, která při něm věrně stála ve všech lehkých i nelehkých životních situacích. Koncem roku 1941 těžce onemocněl a musel být hospitalizován, nebylo však už pomoci a 1. ledna 1942 zemřel.

Jeho hudba byla oceňována a Ježek se 18. června 1946, bohužel po své smrti, stal členem České akademie věd a umění.

Téměř neviděl, ale miloval modrou barvu (skladba „Tmavomodrý svět“) a jeho pokoj v Kaprové ulici č. 10ú45 měl tmavomodrou barvu. Jeho původní vybavení se zachovalo a od r. 1983 je v něm umístěna část expozice památníku Jaroslava Ježka.

Jmenovat všechny písně, kterými těšil srdce posluchačů, je skoro nemožné. Prvním společným hitem trojice V+W+J byli „Tři strážníci“ z roku 1928 a ten se stal jakýmsi symbolem přátelství a solidarity celé trojice. Dél jen namátkou „Ezop a brabeneč“, „Bugatti step“, „Život je jen náhoda“, Tmavomodrý svět“, „David a Goliáš“, „Klobouk ve křoví“, „Babička Mary“, „Když jsem kytici vázala“, „Proti větru“, „Pochod stoprocentních mužů“, „O Španělsku si zpívám“ a mnoho dalších. Pro mne především „Nebe na zemi“, což byla naše třídní písnička v době studií na Gymnasiu F. X. Šaldy v Liberci.

Ježkova hudba s příslušnými texty oslovovala naše rodiče, nás a nepochybuji o tom, že bude oblíbená a zpívána i těmi, kteří přijdou po nás!

Přítel českého národa Ernest Denis

Francouzský historik, politik, slavista a bohemista, přítel T. G. Masaryka, aktivně se zúčastňoval především diplomatických snah o vznik samostatného českého státu.

Narodil se 3. ledna 1849 v Nimes na jihu Francie a zemřel v Paříži 4. ledna 1921. Zaujaly ho kulturní dějiny Čechů, které – jako slávista – považoval za kulturně nejvyspělejší ze slovanských národů. Během studia se aktivně účastnil obrany obležené Paříže za prusko – rakouské války r. 1870, která skončila těžkou porážkou Francie u Sedanu. Tenkrát se stal ve Francii velmi populární Manifest českých poslanců Vídeňského sněmu ze dne 8. prosince 1870. Byl to téměř neuvěřitelný protest národa, který postrádal vlastní svobodu a přesto se veřejně postavil za ukončení teroru na území ovládaném Rusy. Pro Denise to byl zřejmě impuls k dalšímu zaměření na slavistiku a především na bohemistiku. Roku 1872 prvně navštívil Čechy, zůstal a sudoval tam dva roky.

Jako univerzitní profesor v Bordeaux a později na pařížské Sorboně se stal bojovníkem za nezávislost a práva českého národa.

V Paříži vydával časopis „La nation Tcheque“ („Český národ“), podporoval svou prací a svými diplomatickými styky snahy T. G. Masaryka a České národní rady v Paříži.

Dnes je považován za jednu z nejvýznamnějších osob pro české moderní dějiny. Mezi jeho významná díla patří „Hus a husitské války“ (tou obhájil doktorát!), „Počátky jednoty Českobratrské“, „Jiří z Poděbrad“, „Čechy po Bílé hoře“, sbírky článků a proslavů s československou tematikou, „První prezident republiky T. G. Masaryk“.

Nad Tatrou sa blýská...

Snad všichni známe slova slovenské národní hymny, ale víme jen málo o jejím autorovi.

Byl jím *Janko Vlastimil Matúška*, slovenský básník, prozaik a dramatik. Narodil se 10. ledna 1821 v Dolnom Kubíně na Oravě a zemřel tamtéž 11. ledna 1877. Studoval na evangelickém gymnasiu v Bratislavě, ale školu opustil – společně s dalšími 22 studenty – na protest proti propuštění Ludovíta Štúra. Po odchodu z Bratislavy se

stal vychovatelem na Oravském Podzámku. Byl politicky činný od r. 1848 a o rok později zanechal literární činnosti.

Slovenskou hymnou se stal jeho text, který prvně vyšel tiskem r. 1851. Měl podpořit slovenské národněosvobozenecké hnutí. Melodie byla převzata ze slovenské lidové písně „Kopala studienku“. Její první sloka s malou obměnou se r. 1920 stala druhou částí československé státní hymny. V současnosti se po rozdělení ČSR zpívají sloky dvě v původním znění. Hymna je státním symbolem a je zakotvena v Ústavě Slovenské republiky ze dne 18. února 1993. Původní píseň měla sloky čtyři a vyšla pod názvem „Dobrovolnická“.

Legendární náčelnice

Každý teď přesně ví, že se jedná o *Marii Provazníkovou*. Stala se legendou už za svého neklidného, ne právě lehkého života. Byla odbornicí, autoritou – jako dorostenky jsme k ní vzhlížely s obrovskou úctou. Měla jsem ovšem tu smůlu, že jsem se s ní setkala pouze jednou – po definitivním zakončení sletu („sletových dožínkách“) v r. 1948, kdy ji chytila na nástupišti naprosto zdivočelá skupina dorostenek, každá z nás se jí chtěla alespoň dotknout. Přiznám se, že se mi to nepodařilo – zůstala jsem na okraji toho velkého nadšeného houfu, ale dobře jsem jí viděla do tváře. Nesly jsme ji na ramenu, v obličejí byla temně fialová rozčilením a pot jí stál na čele. „Pro Boha, holky, ať se jí něco nestane!“ – to byly varovné hlasy z okolí. Později mi došlo, že rozčilení ze zdárné, nádherné akce bylo samozřejmé, sama jsem si to vyzkoušela. Horší pro ni ovšem bylo to, že dobře věděla, že za pár dní odjíždí do Londýna jako vedoucí naší výpravy a čelná představitelka Mezinárodní gymnastické federace - a že se domů nevrátí! Odejde od všeho, co měla ráda, od rozdělané práce, od přátel, od Sokola, kterým žila.

Moje druhé setkání postrádalo nadšení, jaké jsem prožila v roce 1948. Jako náčelnice ČOS jsem šla přes nádvoří Tyršova domu a potkala náčelníka bratra Žižku. Zastavil se: „Přivezli Provazníkovou. Na rozloučení mluví náčelnice!“ Rázem jsem měla srdce až v krku. Sestra Marie se dožila 24. října 1990 sta let, měla štěstí, že vydržela do změny politické situace u nás i v Evropě, mohla prožít radost z obnovení Sokola, kterému věnovala celý život. 11. ledna 1991 zemřela a její ostatky se vrátily domů.

Nakonec jsem měla štěstí, na náčelnictvo přišla stará drobná paní, sestra Zdena Srdínková, poslední žijící členka Mariina náčelnictva. Takže jsme si ten smuteční projev rozdělily – ona o osobním i sokolském životě sestry Provazníkové, já o jejím významu a obrovskému přínosu Sokolu doma i v zahraničí.

Nezdá se mi, že bych se teď měla vracet k základním datům a událostem jejího života. Můžete se to přečíst v její životopisné knize „To byl Sokol“, zůstal po ní i metodický materiál a především – světlá památka v sokolských srdcích a duších.

První český král – Vratislav I. nebo II.?

Byl z rodu Přemyslovců. Jeho rodiči byli Břetislav I. a Jitka ze Svinibrodu. Břetislav byl synem Oldřicha a známé Boženy, se kterou se podle pověsti seznámil, když prala někde u Peruce prádlo. Vratislav se narodil někdy kolem r. 1030 a zemřel 14. ledna 1092.

Českým knížetem byl od 28. ledna 1061 do dubna 1085, kdy byl na sněmu v Mohuči jmenován Jindřichem IV. králem – titul ovšem ještě nebyl dědičný. V letech 1085 – 1092 byl také králem polským.

Jako český kníže byl Vratislavem II. jako král Vratislavem I.

Byl třikrát ženat, jeho třetí ženou byla Svatava Polská, sňatkem mělo být upevněno přátelství s Boleslavem II. Smělým, toto přátelství však netrvalo dlouho vzhledem ke sporům o státní hranice.

Vratislav byl významným stoupencem císaře Jindřicha IV., ten ho potřeboval jako spojence proti sílícímu Polsku. Roku 1073 nový papež Řehoř VII. potvrdil Vratislavovi povolení používat mitru, ovšem za poplatek 100 hřiven stříbra. Jak Jindřich, tak papež Vratislava potřebovali jako spojence v boji o investituru – problémem bylo, jestli má světský panovník právo volit a uvádět do úřadu církevní hospodáře. Polsko a Uhry zůstaly s papežem, Vratislav s Jindřichem, od kterého získal titul markraběte východní marky (Lužice) Míšeňska, zanedbatelné nebyly ani územní zisky.

V dubnu 1085 se konal dvorský sjezd v Mohuči – tam Vratislav obdržel nedědičnou královskou korunu, byl zbaven povinných poplatků a byl povinen doprovázet německé panovníky na cestách do Říma. U příležitosti korunovace byl zhotoven Kodex vyšehradský.

Doma však zavládly v přemyslovském rodu značné neshody, především proto, že Vratislavův bratr Jaromír očekával, že se stane pražským arcibiskupem. Tahanice o pražské biskupství hrozilo, že přeroste v otevřený konflikt. Další spory v královském rodě vedl ke vzpouře Vratislavova syna Břetislava, Vratislav ovšem situaci ustál.

Vratislav vládl 30 let, za jeho vlády vzrůstala prestiž a růst moci státu Zemřel r. 1092 po pádu z koně. Byl pohřben ve vyšehradském klášteře, hrob nebyl nalezen.

Dekret kutnohorský

Znamenal počestění pražské univerzity. Byl vydán 18. ledna 1409 Václavem IV. Na formulaci dokumentu se podílel Jan Hus, Jeroným Pražský a Jan z Jesenice.

V té době existovaly na středověkých univerzitách spolky studentů a profesorů podle země původu. Diskuze o Wiklefových spisech znamenala na univerzitě rozkol - skupina kolem Jana Husa zastávala reformní hnutí, Němci však v roce 1403 prohlásili Wiklefovo učení za kacířské, na univerzitě docházelo k otevřenému boji, Němci chtěli svolat koncil do Pisy. Zájem o získání většiny hlasů na sněmu potřeboval i Václav IV. k posílení svého postavení.

Kutnohorský dekret uzákonil tři hlasy pro český národ (Češi, Moravani, Uhry a Sedmíhradsko), ostatní národy (Sasko, Bavorsko, Polsko) získaly pouze jeden hlas dohromady. To se jim, samozřejmě, nelíbilo a následoval hromadný odchod na jiné univerzity. Je třeba připomenout, že Fridrich Falcký hrozil studentům, kteří by zůstali v Praze, že v jeho zemích nenajdou uplatnění.

Jeroným Pražský a Jan z Jesenice odjeli za Václavem IV. do Kutné Hory (Hus byl právě nemocen!) – dodnes se přesně neví, jestli s myšlenkou na nové rozdělení hlasů přišli univerzitní mistři nebo sám Václav IV. V každém případě po zveřejnění dekretu následoval hromadný odchod německých studentů a mistrů na univerzity ve Vídni, Krakově, Heidelbergu, Kolíně nad Rýnem a Erfurtu. Nově byla založena univerzita v Lipsku. Celkem z Prahy odešlo asi 800 osob, což tvořilo kolem 80% akademického senátu.

Podle informací na stránce Národního památkového úřadu byl dekret vyhlášen na královském hradu Točnick u Berouna.

Nápis na listně ale zní: „Dáno na Horách Kutných, osmnáctého dne měsíce ledna!“

Asuánská přehrada

Jedno z největších a nejkontraversnějších staveb světa. Přinesla užitek tisícům občanům Egypta, ale také výrazně změnila mikroklima a zastavila přirozený přínos úrodného bahna – hnojiva do povodí Nilu.

Účelem výstavby přehrady bylo zabránit často katastrofálním povodním, které občas střídaly stejně katastrofální období sucha, po kterých následoval hladomor.

Asuánská, tzv. „Vysoká“ přehrada byla postavena asi 6 km za první přehradou, která už nestačila, na prvním kataraktu Nilu. 9. ledna 1960 byl položen základní kámen a 15. ledna 1971 byla dokončena. Plné kapacity však dosáhla až v r. 76. Je 480 km dlouhá, v nejširším místě 16 km široká, povrch hladiny má 6000 km čtverečních a objem vody 164 kilometrů krychlových. Nově vytvořená vodní plocha – Násirovo jezero“ kryje energetickou spotřebu celého Egypta a zasahuje až do sousedního Sudánu.

Problémy kolem její výstavby byly jednak finanční, ale – a co hůř – také politické. Světová banka totiž na nátlak USA odmítla původně slíbenou půjčku 270 milionu dolarů. Důvodem byly narůstající vztahy Egypta a SSSR. Peníze však Egypt potřeboval a tak se rozhodl znárodnit Suezský průplav, výnos měl být využit na stavbu přehrady. Následovala tzv. suezská krize. Sovětský svaz se nakonec podílel na výstavbě jak finančně, tak také dodávkami potřebných strojů a vybavení, na stavbě pracovalo asi dva tisíce sovětských inženýrů. Kromě toho se na stavbě podíleli přední světoví odborníci.

Došlo také k velkému pohybu místního obyvatelstva, asi 90 tisíc Nubijců muselo být přestěhováno níže po proudu řeky – tam vyrostlo 33 nových vesnic a bylo postaveno asi 25 tisíc domů. Velkou kontraverzi způsoboval i osud vzácných historických památek, které se nacházely v zátopovém území. (Pamatuji se, jak můj otec označil celou tuto akci za naprosté barbarství – nebyl určitě sám). Nejdůležitější z těchto památek byl chrámový komplex Philae z ptolemaiovské doby a Abu Simbel z doby Ramese II. Přemístění těchto chrámů bylo dalším problémem. Celý komplex chrámu Abu Simbel byl rozřezán na obrovské bloky vážící až 30 tun a ty byly převezeny a znovu postaveny asi o 70 m výše. Hráz dnešní přehrady je 3600 km dlouhá, šíře základny hráze je 980 m, na hřebeni 40 m, hráze je 111 m vysoká, byla vytvořena ze 43 milionu krychlových metrů materiálu. Může jí protékat až 11 tisíc kubických metrů za vteřinu a kromě toho jsou na ní další bezpečnostní přepady.

A proč je tato stavba kontraverzní otázkou až do dnešních dnů?

Přínosem bylo rozhodně odstranění katastrofálních záplav i období sucha, řeka získala klidný tok umožňující plynulou vodní dopravu, zlepšení přístupu turistů do vnitřního Egypta, soběstačnost jednotlivých plodin (rýže a cukrová třtina), byly rozšířeny obydlené prostory, snížena nezaměstnanost, kladný vliv na šíření kultury.

Negativa nové přehrady se ukázala později. Vlivem obrovské vodní plochy Násirova jezera došlo k výrazné změně mikroklimatu, váha obrovské masy vody vedla ke zvýšení seizmické činnosti – otřesy a obavy před zemětřesením a protržením hráze. Přehrada však vydržela i silné otřesy přes 5 stupňů seismické stupnice a nezdá se, že by něco podobného hrozilo. Horší však je, že úrodné bahno, kterým Nil zásoboval svoje okolí se usazuje v Násirově jezeru, což vede k degradaci půdy, zvýšení salinity půdy a nutností používat umělá hnojiva. To však způsobuje silné znečištění vody i zdrojů pitné vody. Pravidelné záplavy také čistily vodu Nilu od silného znečištění, dnes se v ní hromadí těžké kovy, zaplavují se a zarůstají zavlažovací kanály – mělo by pomoci snížení vodní hladiny řeky o dva metry. Zabránilo by se tak i prosakování vody k památným a chráněným objektům.

Celkem dnes převažují názory zastánců výstavby a významu přehrady, ale i negativa je nutno brát na vědomí a poučit se v nich pro budoucnost.

Plácido Domingo

Vynikající tenorista světového významu - jeho popularita prudce stoupla po fotbalovém mistrovství světa v r. 1990, kdy (snad prvně) společně zpívali tři světoví tenoři. Spolu s Domingem ještě Luciano Pavarotti a José Careras. Jejich jména od té doby zná i svět neoperních diváků.

Domingo se narodil 21. ledna 1941 v Madridu. Jeho rodiče byli významní pěvci španělského typu operet, tzv. „zarzuel“. Ve 49 roce se rodina přestěhovala do Mexika, kde Plácido studoval dirigentství a hru na klavír. První zkušenosti pěvecké získával v již zmíněných zarzuelách, od r. 1959 vystupoval v Národním divadle Ciudad do Mexico, v letech 1962 – 65 byl hvězdou opery v izraelském Tel Avivu a pak přišel rovnou New York – nejdřív v NY City Opera, kde měl debutovat v roli Dona José v Carmen, ale prvnímu vystoupení předešel nakonec záskok v roli Pinkertona z Madame Butterfly. Od roku 1968 se uplatňuje v jedné z nejprestižnějších operních scén světa – v Metropolitní Opeře – kde zaskočil za Franca Corelliho v obtížné pěvecké roli v opeře „Adriana de Lecouvreur“ od Fr. Cilei.

Začínal vlastně jako baryton, ale už v Tel Avivu ho přesvědčili na tenorové role a stal se jednou z největších světových hvězd. Byl schopen zpívat belcantové role především italských skladatelů, ale zpíval – a vynikajícím způsobem – i naprosto odlišného Wagnera. Získal 9 cen Grammy a 3 ceny Latin Grammy.

V posledních letech, od r. 2007, se objevoval opět v barytonových rolích, zpíval Simone Bocanegru a nedávno jsme ho mohli vidět a slyšet na Artu v roli hraběte Luny v Troubadouru. Stálo to za to – Domingo je totiž nejen vynikající pěvec, ale také herec, který na prknech operních scén dovede výborně uplatnit svůj mužný vzhled.

V r. 2011 vystoupil i u nás v Českém Krumlově.

Kromě pěvecké činnosti je také vynikajícím dirigentem hostujícím na různých operních jevištích světa.

Hledání ztraceného času

Oblíbený pořad filmového historika byl dílem *Karla Čáslavského*. My jako sokolové mu nikdy nebudeme dost vděční za to, že kde jen mohl, všímal si Sokola a jeho aktivit, promítal filmy ze starých sletů, sokolské praxe, závodů a zájezdů a doprovázel je zasvěceným a dobře informovaným vlastním komentářem. Byl si dobře vědom významu Sokola v národní historii a naprosto vědomě zveřejňoval sokolskou tematiku k propagaci naší činnosti.

Narodil se 28. ledna 1937 v Lipnici nad Sázavou a zemřel 2. ledna 2013 v Praze. Už od dětství projevoval nevšední zájem o film, takže získal základní „filmové“ vzdělání na Střední filmové škole v Čimelicích. Pracoval pak jako asistent režie, roku 1956 už postoupil mezi režiséry. Je dost málo známo, že měl – společně s Janem Roháčem a Vladimírem Svitáčkem – svůj podíl na velmi úspěšném prvním muzikálu u nás – „Kdyby tisíc klárinetů“ – to bylo r. 1964 a o sedm let později vstoupil do Archivu české filmové tvorby. Jeho největším zájmem se definitivně stala filmová historie – zajímal se o americkou grotesku a němý film, především o prvních třicet let filmové historie. Všechny jeho televizní pořady byly prodchnuty laskavým humorem, jemnou ironií a vtípnou nadsázkou.

V roce 1979 vznikl seriál „Komik a jeho svět“ – měl 228 dílů, v roce 1985 to byl „Videostop“, jehož velmi úspěšným moderátorem byl Jan Rosák – odvysíláno bylo 186 dílů. Od r. 1992 jsme mohli sledovat „Hledání ztraceného času“ (často s vysloveně sokolskou tematikou). Tady se orientoval především na archivy, záběry a události z let 1918 až 1945. Na „Hledání“ pracoval celých 10 let až do své smrti – byl jeho jediným autorem i komentátorem. Vydal také několik knih s filmovou tematikou. V anketě Týtý byl uveden do Dvorany síně slávy.

V roce 2006 mu zemřela žena, což nesl velmi těžce. Práce filmového historika mu byla vším – a na charakteru a projevu jednotlivých dílů jeho pořadů to bylo vidět. Poslední rok svého života byl nemocen a prakticky ho prožil v nemocnici. Zemřel 2. ledna 2013 v nemocnici, obklopen svými dětmi.

Jeho dílo má neustále své místo v dnešních televizních pořadech a tak si všichni dobře pamatujeme jeho usměvavou tvář i charakteristický hlas.

Dva velcí sportovci

Narodili se téměř současně. Krasobruslař *Ondrej Nepela* 22. ledna 1951 a atletka *Jarmila Kratochvílová* 26. ledna stejného roku. Nepela v Bratislavě, Kratochvílová v Golčově Jeníkově. Oba se věnovali sportu od útlého mládí, kromě mimořádného nadání byli oba známi ohromnou tréninkovou kázní i nasazením.

Nepela trénoval od svých sedmi let, jeho trenérkou byla Hilda Múdra. V r. 1964 startoval ve svých 13 letech prvně na OH. Byl výborným bruslařem s vybroušenou technikou. Za patnáct let svého účinkování na krasobruslařských soutěžích se stal osmkrát mistrem republiky, pětkrát mistrem Evropy a vyhrál olympijskou soutěž v krasobruslení v Saporu. Zajímavé je, že při tomhle obrovském zatížení a povinnostech vystudoval bez jakýchkoliv úlev gymnasium a odmaturoval. O jiné sporty – kromě jízdy na koni – se nezajímal. V r. 1971 byl vyhlášen nejúspěšnějším sportovcem roku. O dva roky později ukončil amatérskou kariéru, jezdil ještě 13 let jako profesionál, získal trenérskou licenci a působil jako trenér v tehdejší Spolkové republice Německo. 21. prosince 2000 byl vyhlášen nejúspěšnějším slovenským sportovcem 20. století, cenu však za něj musela převzít jeho dlouholetá trenérka Hilda Múdra, Ondrej totiž 2. února 1989 zemřel, jako první sportovec u nás, na AIDS. 21. února 2001 byl v Bratislavě otevřen nový zimní stadion, který nese jeho jméno.

Šťastnější osud měla atletka *Jarmila Kratochvílová*. Věnovala se běhům na krátké a střední trati. Do dějin atletiky se zapsala světovým rekordem v běhu na 800 metrů, časem 1:53,28 – je to nejdéle platný světový rekord, od Mnichova 26. července 1983 dosud nebyl překonán. Kratochvílová dosud také drží druhý nejlepší čas na 400 metrů. Společně s Martou Kochovou dosáhly času 47,99, stále drží halový rekord a národní rekordy na 100, 200, 400 a 800 m. Po ukončení závodní činnosti se věnovala trenérské činnosti, 28. října 2013 byla za celoživotní úsilí odměněna prezidentem republiky řádem „Za zásluhy“.

V.E.R.D.I.

Takhle Italové symbolicky přepisovali jméno geniálního hudebního skladatele Giuseppe Verdiho. Znamenalo to „Vittorio Emanuele Re d' Italia“, což bylo jméno prvního krále sjednocené Itálie. Verdi totiž žil a tvořil v období tzv. risorgimenta, v době revoluce po bitvě u Lepanta v r. 1849. Stal se symbolem Itálie osvobozující se od rakouské nadvlády.

V jeho operách totiž najdeme obrovské, strhující sbory, které ideálu revoluce a sjednocené Itálie odpovídaly. Verdi se v té době stal i poslancem parlamentu a pro otevření světové výstavy v Londýně složil „Hymnus národů“.

Více než jako politika však Verdiho známe jako muzikanta, především autora světově proslulých oper, které jsou pravidelně na repertoiru všech světových operních scén.

Zemřel 27. ledna 1901 v Miláně a narodil se 10. října 1813. Pocházel z nemajetné rodiny, jeho prvním učitelem hry na varhany se stal místní farář, který rozeznal chlapcovo hudební nadání, stejně jako Antonio Barezzi, jeho první mecenáš. Ten ho dostal až ke zkouškám na konservatoř, kterou Verdi úspěšně složil, ale pro svůj vyšší věk nebyl přijat. Učil se pak sám u členů opery La Scala.

Oženil se s dcerou svého mecenáše Margheritou Barezzi, měl s ní dvě děti, ale obě zemřely a r. 1840 zemřela i Margherita. Verdi se po její smrti plně věnoval své práci. V té době napsal dvě opery. Ta první se nijak neprosadila, za to druhá, „Nabuco“ sklízela obrovský úspěch. Měla premiéru 9. března 1842. Sbor vězňů z této opery skoro zlidověl a Italové ho Verdimu zpívali o jeho pohřbu na ulicích Milána.

V roce 1841 se seznámil se sopranistkou Giuseppe Streponi, (což se vůbec nelíbilo otci jeho první manželky), se kterou začal navazovat vztah r. 1843 a se kterou se také oženil. Žili spolu až do její smrti. Po uvedení oper „Lombard’ané“, „Ernani“, „Alzira“ a „Jana z Arku“ se stala jeho finanční situace mnohem lepší, takže roku 1848 zakoupil usedlost v Sant Ágátě, kde také prožil svá nejtástnější a nejplodnější léta. Tady vznikly perly světového operního repertoiru – „Luisa Mulerová“, „Rigoletto“, „La Traviata“ (podle předlohy A. Dumase), „Sicilské nešpory“, „Simon Bocanegra“, „Maškarní ples“, „Síla osudu“. Pro Paříž složil operu „Macbeth“ (podle Shakespeara) a „Dona Carlose“. Velký zájem veřejnosti vzbudila opera „Aida“, která se měla hrát při slavnostním otevření Suezského průvlaku. Nakonec se však hrál „Rigoletto“ a slavnostní premiéra „Aidy“ se konala teprve 24. prosince 1871 v Káhiře. Egypt’ané považují „Aidu“ za svou národní operu (byla také zfilmována se Sofií Loren jako Aidou!)

Verdi sklízel světové úspěchy, získával řady vyznamenání a řádů. R. 1874 se stal členem senátu, r. 1880 získal tzv. Velký kříž italské koruny a o rok později čestné občanství v Miláně a v Římě.

Po smrti svého přítele, básníka Manzoniho, složil „Requiem“, které ovšem nezapře operního skladatele. Requiem mělo úspěch, na kterém se podílela vynikající sopranistka českého původu (z Kostelce n. Labem) Tereza Stolzová, mimochodem první Aida.

Několik dalších let žil Verdi v klidu v Sant Ágátě, veřejnost však pak překvapil svými dvěma závěrečnými díly – 5. února 1887 měl premiéru „Othello“ a o šest let později jeho poslední, tentokrát komická opera - „Falstaff“.

Do povědomí vděčných posluchačů na celém světě se zapsaly ještě skladby „Stabat mater“, „Te Deum“ a „Ave Maria“.

Po své smrti byl Verdi označován v Itálii za národního hrdinu a v celém světě jako snad největší a nejoblíbenější operní skladatel vůbec. Jeho díla vynikají silnou dramatičností, silou výrazu a melodičností, která dává vyniknout především zpěvákům tzv. belcanta. Rádi je zpívají největší světoví pěvci, ale co víc, Verdiho melodie se člověku samy vkládají do ucha, takže jsou obecně známé, lidé si je jen tak mimochodem prozpěvují, aniž by třeba věděli, odkud se ta která melodie vzala.

Na co nesmíme nikdy zapomenout!

Jsou to události, na které bychom vlastně zapomněli rádi – dokazují totiž, že z lidí se za jistých okolností dokážou stát dravci, dravci bez svědomí a jakékoliv morálky, dravci,

kteří rozsévají smrt bez ohledu na stáří, pohlaví, prostě na cokoliv. Dělají to prostě proto, že získali moc a mohou ji bez problémů uplatňovat.

Mezinárodní den holocaustu - 27. leden - byl vyhlášen Valným shromážděním OSN 1. listopadu 2005.

Má lidem připomínat nesmírné utrpení těch, kteří se nedožili, nebo třeba i dožili, konce druhé světové války a pád říše násilí, kterou představovalo nacistické Německo. V loňském lednovém čísle „Souzvuků“ jsme o tom psali důkladně a připomínali konkrétní fakta – 27. ledna 1945 totiž sovětská armáda osvobodila snad nejstrašnější koncentrační tábor v Evropě – Auschwitz – Birkenau (Osvětim – Březinka). Co tam vojáci spatřili a co bylo zaznamenáno na spoustě filmového materiálu, se vymyká chápání normálního člověka a každý z nás se při tomto svědectví lidské bestiality nějak bezděčně stydí za to, že patří ke stejnému biologickému druhu – homo sapiens – jako ti, kteří dokázali takové hrůzy vymyslet a praktikovat. Bohužel, faktem zůstává 6 milionů organizovaně zavražděných Židů, 220 tisíc Romů, 15 tisíc homosexuálů a dalších nevinných lidí. Byli systematicky likvidováni jen proto, že se něčím lišili, že dokázali bojovat proti bezpráví a násilí, za svobodu – nacistická mašinerie byla neúspěšná.

Vracíme-li se dnes k těmto válečným hrůzám, není to pouze pro fakta, která se stala a nejdou odčinit, činíme to pro výstrahu nám všem! Neklamme se, lidská podlost, neomluvitelná snaha po násilí, potlačovaná nelidskost nebyla hroznými událostmi válečných let vymýcena. Opakující se střety, úpadek mravů i morálky, problémy imigrace, snaha po moci a nedostatek rozumu jsou stále tady, vystrkují své růžky a potenciálně ohrožují lidskou svobodu, přátelství mezi lidmi i národy – ohrožují nás všechny a snaží se i dnes – a úmyslně – degradovat člověka a jeho svět! Je nutno se bránit!

Kaleidoskop připravila podle různých pramenů Jarina Žitná

Za žlutou šipkou na konec světa

Díl první: Pyreneje a Aragón

Patřím mezi početnou skupinu lidí, kteří zaslechli volání Cesty. Na konci srpna 2017 jsem odložil záležitosti všedního života stranou a na dva měsíce se stal poutníkem. Sbalil jsem batoh a vydal se vstříc setkání s fenoménem zvaným El Camino. Proč? To se těžko vysvětluje, podobně jako se o Cestě obtížně vypráví. Lidé se ptají na vzdálenost, jak dlouho jsem šel, vypočítávají, kolik byl průměr apod. Abych ukojil vaši zvědavost, má cesta začala v Lurdách, byla dlouhá asi 1 300 km a strávil jsem na ní 55 dní, což představuje v průměru pouze 23,63 km denně. Jenže, o číslech a výkonech to vůbec není. Samozřejmě, potkal jsem i poutníky, kteří chodili 40 km a více. Vzpomínám si, jak se se mnou dal do řeči starší Francouz. Prý vyrazil někde od Paříže a včera ušel 60 km jako nic. Já se ale nevydal na Cestu, abych ji proběhl jako sprinter. Měl jsem jiný záměr.

Lidé se vydávají na Cestu z nejrůznějších důvodů, za různými cíli, s odlišnými očekáváními. Jedny inspiroval film (The way, 2010, v hlavní roli s Martinem Sheanem), druhé Poutník Pabla Coelho (O Diário de um Mago, 1987), jiní putují s náboženským motivem, pro další je to prázdninové dobrodružství, mnozí se ocitli na životním rozcestí a potřebují si srovnat život, někteří cosi hledají, a sami nevědí co. Camino má pro každého něco. Přestože se vaše kroky ubírají stejnou pěšinou a do stejného místa, ať putujete sami, nebo ve skupině, jde každý svou vlastní cestou. Ta má, jak jsem vyrozuměl od ostatních poutníků, byla z těch méně obvyklých. Nicméně, ať už vyrazíte z

jakéhokoli důvodu, půjdete pěšky, pojedete na kole, či na koni, Cesta s vámi naloží po svém. Říká se o ní, že vám nedá to, co hledáte, ale to, co potřebujete. Jestli se to stalo i mně? Myslím, že ano.

Camino je fenomén s bohatou historií. Santiago de Compostela, kam kroky všech poutníků míří, je třetím nejvýznamnějším městem křesťanského světa. Papež Alexander III. mu ve 12. století udělil titul Svaté město, který má Jeruzalém a Řím, čímž mu připadla i odpustková privilegia. Stalo se jím díky objevu ostatků apoštola Jakuba. Luther ve svých přednáškách s nadsázkou říkal, že osmnáct z dvanácti apoštolů má hrob ve Španělsku. Apoštol Jakub byl podle historických pramenů popraven v Palestině na příkaz krále Heroda (44 n.l.). Legenda popisuje mystickou cestu lodí vedenou anděli, kterou bylo tělo Kristova učedníka dopraveno přes celé Středozevní moře. Dále vypráví, že k místu posledního odpočinku Jakuba Staršího (špan. Santiago) dovedl poustevníka Pelagia hvězdný úkaz (okolo roku 830). Jakmile se o nálezu doslech Asturský král Alfonso II., vykonal k místu, tzv. hvězdnému poli (campus stellae, odtud Compostela), pouť z Ovieda a nad hrobem dal postavit kostel. Této trase se dnes říká Camino Primitivo (první cesta). Po jeho vzoru se do Santiaga vydávali další, šlechtici i prostí lidé, a povinností křesťanských rytířů bylo poutníky chránit.

Svatojakubská legenda se objevuje v počátcích reconquisty (722-1492), znovudobytí Iberského poloostrova, který byl v té době pod vládou Maurů. Maurská vojska pronikla až do Francie. Poprvé byla odražena na severu dnešního Španělska v Asturských horách. Pozdější legendy říkají, že se křesťanským rytířům sv. Jakub několikrát zjevil. Podle jedné dokonce v bitvě jako mocný Matamoros (maurobijec). Tím, že křesťané udrželi hornatý sever, mohla poutní cesta během staletí vzkvétat, částečně i proto, že pouť do Jeruzaléma byla díky křížovým výpravám daleko nebezpečnější. Avšak ani cesta do Santiaga nebyla kratochvíle, na kterou se dnes můžete těšit, jako na jedinečný kulturní zážitek. Dokládá to skutečnost, že možnost vykonat pouť do Santiaga byla ve středověku za určitých podmínek alternativou k trestu smrti. Ukončit váš pozemský život mohla podvýživa, úraz, nemoc nebo nějaký lapka.

Dnešní poutník, vybavený moderním sportovním oblečením ze super lehkých materiálů a dobře živený, naskočí v Santiagu na letadlo a za pár hodin doma zasvěceně vypráví o trampotách putování. Jenže středověký poutník nenazouval goretexy na parkovišti v západních Pyrenejích, ale vycházel v prostých sandálech a sutaně ode dveří svého stavení. Když šťastně došel do cíle, kde z něho Bůh sňal hříchy, musel ještě stejnou cestou zpátky. Bývala to jiná liga.

Cesta měla i na mále. Rozkol mezi křesťany v pozdním středověku způsobil silný útlum, v 18. století byly poutě dokonce zakázány a Frankova vláda dílo málem dokonala. O její záchranu se zasloužil Don Elias Valiña Sampedro, kněz, který studoval v Salamance a Camino si zvolil jako téma své diplomové práce (1965). Ne přelomu 70. a 80. let začal vlastními silami značit trasu žlutou šipkou směřující k Santiagu. Tradice nejen ožila, ale stala se významnou ekonomickou silou pro celé Španělsko. V roce 2017 jí prošlo víc než 300 000 poutníků (započítávají se cesty delší než 100 km). Obliba cesty stále roste a žlutá šipka se stala vedle mušle sv. Jakuba jejím druhým oficiálním symbolem. Můžete ji zahlédnout i v CertiConu, na mé košili či saku.

Má cesta měla několik osobitých částí. První, horský přechod Pyrenejí. Když jsem vybíral trasu, táhlo mě to mezi třítisícové vrcholky. Proto jsem se vydal do Lurd. Nikoli abych se ponořil do zázračné vody, ale abych měl dobré nástupní místo do hor. První dva dny z městečka na řece Pau k horám, byly strašné. Konec srpna v jižní Francii je opravdu horký. Hned za Lurdami jsem lehce zakufroval. Neměl jsem mapu a chytil se značené GR trasy, která místo podél řeky šplhala do hor. Ptát se na francouzském venkově anglicky je zábavné, ale navzdory pověstem mne neutloukli. Ten den mi Cesta

připravila překvapení. Měl jsem v plánu urazit 25 km. Z vlaku jsem vystoupil krátce po poledni. Když jsem se kolem osmé, po celodenní sluneční lázni, kdy z vás pot doslova stéká jako kapky na okně za deštivého dne, octl v Arras-en-Lavedan, malé podhorské víšce, nabídl mi hotelier, kde jsem se ptal na údajný kemp, že si u něj na zahradě mohu postavit stan zdarma. Dvakrát mi to opakoval. On si nebyl jist, že mu rozumím, já si nebyl jist, že to myslí vážně. Noc v pensionu stála 50 Euro. S díky jsem to přijal a v rychlosti rozbil tábor na perfektně zastřiženém trávníku. Než jsem si u venkovního bazénu smyl prach, přispěchala ke mně dáma s mísou rizota s mořskými plody a ráno jsem nesměl odejít bez snídaně. Nevím, je – li tohle typická francouzská pohostinnost, ale na Louise a Danielle, majitele pensionu, jen tak nezapomenu. Povzbuzen nevšedním zážitkem jsem srdnatě vyrazil dál, ale velmi rychle mi došlo, že jsem si na začátek ukousl příliš velké sousto. Mé neaklimatizované tělo v tom vedru pod horami vypovědělo službu. U jezera Lac du Tech jsem musel zastavit. Třetí den jsem dopoledne vystoupal do dvou tisíc a zůstal na na horské chatě Larribet (2060 m), kde jsem se mimo jiné naučil od španělské výpravy pravidla čínské dámy.

Další den jsem vycházel za svítání. Přede mnou ležela oblast Pyrenejských jezer a jeden z nejkrásnějších treků, které jsem kdy šel. Stezka se vine granitovými polo a prochází průsmykem pod Pic Palas (2615 m, vrchol 2974 m). Zde se ocitám na krátkou chvíli poprvé ve Španělsku. Travers mezi Col du Lavedan a Col du Palas vede po španělské straně hory. Jde nepřijemným strmým svahem, samá suť, ale nabízí nádherné výhledy na jezera a okolní třítisícové špičky západních Pyrenejí. Tady trochu lituji, že jsem se rozhodl na cestě nefotit. Vstřebáván tu krásu a chystám se na sestup. O pauze u jezera Arrémoulit (2305) mi málem zvědavý beran sežral pohorky, naštěstí jsme si toho všežravce všiml včas. Nyní mi v cestě stálo údolí (1400 m). Jen nerad se vzdávám získané výšky, zatím co dole je nesnesitelné vedro, tady je slunečno a příjemných 25 stupňů. Na druhé straně na mne čeká Pombie (2031 m), chata pod osamělým vrcholem Pic du Midi d'Ossau (2885 m), který k sobě rád přitahuje bouřkové mraky. Ve výše položených místech procházím mezi černými spálenými fleky a obloha se pomaličku zatahuje. V momentě, kdy překračuji hranu náhorní plošiny, ze které se chata dívá do údolí, se ozývá ohlušující rána. Doběhl jsem těch sto metrů pod střechu. Spustil se krátký a vydatný horský liják, který propůjčuje těmto horám svěží zelenou barvu.

Večery na horských chatách byly úžasné. Společná večere a vylosovaný zasedací pořádek vytváří skvělé podmínky pro nevšední setkání.

Cesta ke španělské hranici, která tvoří první předěl v mé cestě, je pohodovou hřebenovkou, kde můžete zahlédnout divoké koně. Zde začala již řádná poutní cesta, Camino Aragonés. Tomuto kraji dala jméno řeka Aragón, která vytéká z jezera Ibón del Escalar (2078 m). Cesta ji sleduje. Sestupuje z hor a ubírá se pod jejich štíty do města Jaca, kde se stáčí na západ. Oficiální průvodci ji uvádějí od průsmyku Col du Somport (1632 m), bývalého hraničního přechodu do Francie, ale již nahoře v horách se objevují žluté značky mušle sv. Jakuba. Budete – li se pozorně dívat, najdete je po celé Evropě. Tato trasa je klidná a mnoho poutníků tu nepotkáte. Já zde potkal svého anděla. Španělský filosof z Madridu jménem Angel, který věděl o Cestě mnohé, mi dělal průvodce až do Santo Dominga de la Calzada (La Rioja) . Pro zbytek cesty mne vybavil mnoha typy a doporučeními. Byl to veselý muž, který rád žertoval, a já byl skvělý terč, protože má španělština je dosti zrezivělá. Angel nechtěl mluvit jiným jazykem, než svou mateřštinou. Na jednoduché otázky jsem dostával odpovědi ve formě obsáhlých výkladů. V Aragonu jsme se pravidelně setkávali asi v šesti lidech. Také jsem tu zažil první komunitní večeri. Dělalí ji hospitaleros (provozovatelé ubytoven, špan.albergues) kteří se uchvácení Cestou rozhodli cele spojit své životy s ní, zakoupili tu usedlost a starají se o poutníky. Společná večere pak spočívá v tom, že je o vás královsky postaráno

a u stolu se setkáte se všemi, kteří tu dnes nocují. Každý o sobě řekne pár slov, hlavně odkud je a odkud jde. Nezřídka má ten či onen albergue nějakou vlastní nevšední tradici, zpívá se, rituál při svíčkách a pod. Večery na těchto místech patří k těm nezapomenutelným.

Jak cesta ubíhá, prochází malebnými baskickými vesničkami, opouští hornaté Aragonské království a vstupuje do Navarry, kde se setkává s nejslavnější trasou do Santiaga, ale o tam až příště!

Tomáš Kučera , Sokol Litoměřice

Poznámky a vysvětlení k tomuto článku v Závěrečném slovu lednového čísla.

Svědkové národní minulosti

Celý rok jsme se toulali kolem četných pomníků a pomníčků naší vlasti – malých, dojemných svou prostotou i velkých, monumentálních.

Zdá se, že jsme zapomněli na ty dva nejdůležitější, především na slavné sídlo českých králů a prezidentů - na *Pražský hrad*. Naši předkové měli cit pro krásu a dovedli si vybrat místo výborně položené především po stránce politicko – administrativní, ale které splnilo také svou úlohu estetickou - architektonickou. Pro stavbu si vybrali ostroh nad řekou Vltavou, zvaný Opyš. Od 9. století je sídlem českých knížat, později králů a od r. 1918 prezidentů.

Dvakrát v dějinách bylo toto místo dokonce sídlem římských císařů. Hrad má fantastické rozměry – 128 m na délku, 128 na šířku a zabírá plochu 7,28 hektarů. Je největším stále obývaným hradem na světě, svou rozlohou předčí i londýnský Windsor. Považujeme ho symbol české státnosti, je tvořen komplexem budov a chrámů, z nichž asi nejdůležitější je katedrála sv. Víta, kde byli korunováni čeští králové a kde je umístěna i královská hrobka a místnost, kde jsou ukryty české korunovační klenoty. Střídal se zde stavební slohy, rozpoznáte určitě památky románské, gotické, renesanční i barokní. Hrad byl sídlem Přemyslovců, Lucemburků, Jagellonců, Habsburků, Habsbursko – lotrinských a nakonec prezidentů republiky.

Na místě původního Přemyslovského hradiště zanechalo stopy obyvatelstvo pravěké, ranně středověké, byly tam časem stavěny paláce i církevní objekty, na místě dnešní katedrály stávala původně rotunda sv. Víta, kterou nahradila předrománská bazilika z r. 937 – nejdůležitější kostel u nás. U nedalekého bílého opukového kostela sv. Jiří byl r. 910 založen ženský klášter. S výjimkou krátkého období, kdy byl královským sídlem Vyšehrad, se Hradčany staly definitivním královským sídlem, které se v následujících časech měnilo, bylo dostavováno, ničeno požáry i nepřátelskými vojsky (Švédové!)

Výstavbu hradeb zahájil Soběslav I. roku 1135, k velkým změnám došlo za panování „krále železného i zlatého“ Přemysla Otakara II., kdy začal být přestavován vlastní palác určený k bydlení. Roku 1344 Karel IV. se svým otcem Janem Lucemburským a arcibiskupem Arnoštem z Pardubic položili základní kámen dnešní katedrály sv. Víta – jeho výstavba trvala šest set let. Při té příležitosti bylo pražské biskupství povýšeno na arcibiskupství. Nový chrám byl koncipován jako trojlodní katedrála s příčnou lodí a věncem kaplí, z nichž nejdůležitější je Svatováclavská. Vznikla i tzv. Jižní nebo také Zvonová věž – 96,5 m vysoká – byla dokončena až r. 1554 a později, v r. 1770 byla opatřena barokní bání. Osmdesátimetrová západní věž byla dokončena až v 19. a 20. století, kdy byl chrám úsilím T. G. Masaryka a arcibiskupa Kordáče konečně dokončen – ke slavnostnímu otevření došlo při svatováclavském mileniu 28. září 1929.

Během času zde zanechali své stopy Jagellonci i Jiří z Poděbrad. Po defenestraci katolických konšelů z Novoměstské radnice a následujících nepokojích v Praze byl posílen fortifikační systém, vznikly tři obranné věže – Prašná (Mihulka), Nová Bílá a Daliborka. Pokračovaly přestavby a úpravy královského paláce, r. 1500 byl dokončen tzv. Vladislavský sál – 62 m dlouhý, 16 m široký a 13 m vysoký. Tady stojí za zmínku kroužená klenba, Jezdecké schody – na portálech a oknech sálu se už podepsala renesance. Stavební úsilí Vladislava Jagellonského přerušil nedostatek financí, v následujícím období se ke slovu dostávají Habsburkové. Ferdinand I. se svou chotí Annou zde často pobýval, roku 1534 založil Královskou zahradu, kde bylo možno vidět tulipány – prvně v Čechách. V této době vznikl také Letohrádek královny Anny.

V červnu 1541 obrovský požár celý komplex značně poškodil, následovalo úporné úsilí o obnovu. R. 1554 byl dokončen Nový palác v 16. století vznikaly šlechtické paláce, především renesanční paláce dvou nejsilnějších šlechtických rodů u nás – Pernštejnů a Rožmberků. Po Pernštejnech získali palác Lobkovicové, kteří ho barokně upravovali, Petr z Rožmberka prodal rožmberský palác Rudolfovi II. Za jeho vlády sídlil na Pražském hradě císařský dvůr, docházelo k úpravám a dostavbám areálu. Přibyly reprezentativní konírny, sály pro sbírky, Španělský sál a Rudolfova galerie – dnešní obrazárna. Došlo také na úpravy katedrály, bylo dokončeno mauzoleum českých králů, přibyly věžní hodiny. Chudinskou zástavbu volných prostorů dnes reprezentuje půvabně romantická Zlatá ulička lemující hradby.

Habsburkové však sídlili především ve Vídni, hlavním městě mocnářství, ale je nutno uznat, že se o Hrad starali. R. 1648 obsadili Prahu Švédové, kteří zničili nebo vyrabovali vše, co mohli. Hodně to postihlo Rudolfovy sbírky – na vlastní oči jsem viděla pýchu univerzitních sbírek ve švédské Uppsalle – Codex argenteus, kdysi ukradený v Praze. Do dějin Hradu se významně zapsal císař a český král Leopold I. Přibyly krásné barokní kašny, označené písmenem „L“, jízárna (dnešní obrazárna), došlo k úpravám katedrály v barokním stylu, v 18. století zde byl korunován Karel VI. českým králem, konaly se velké slavnosti při příležitosti blahorečení a svatořečení Jana Nepomuckého a Nový královský palác dostal dnešní jednotnou fasádu. Císař Josef II. zrušil klášter sv. Jiří a proměnil ho v kasárny. Po abdikaci v r. 1848 až do své smrti v r. 1875 zde žil rakouský císař a český král Ferdinand I. Dobrotivý. 1. října 1873 položil kardinál Bedřich Schwarzenberg základní kámen pro výstavbu západní části katedrály.

Novou kapitolu své existence doznal areál Pražského hradu v roce 1918, kdy byl Hrad určen za příští sídlo prezidenta republiky – bylo to jakési potvrzení kontinuity svobodného státu na našem území. Jako první zde sídlil náš první prezident Tomáš. G. Masaryk – venkovský synek, student, učenec a filosof, politik, tvůrce státu.

Nutnými úpravami Hradu v souladu s jeho příštím využitím byl pověřen slovinský architekt Josip Plečnik, ten se ovšem konce prací nedožil a na jeho místo pak nastoupil architekt Pavel Janák, který Plečnikovo dílo zdárně dokončil.

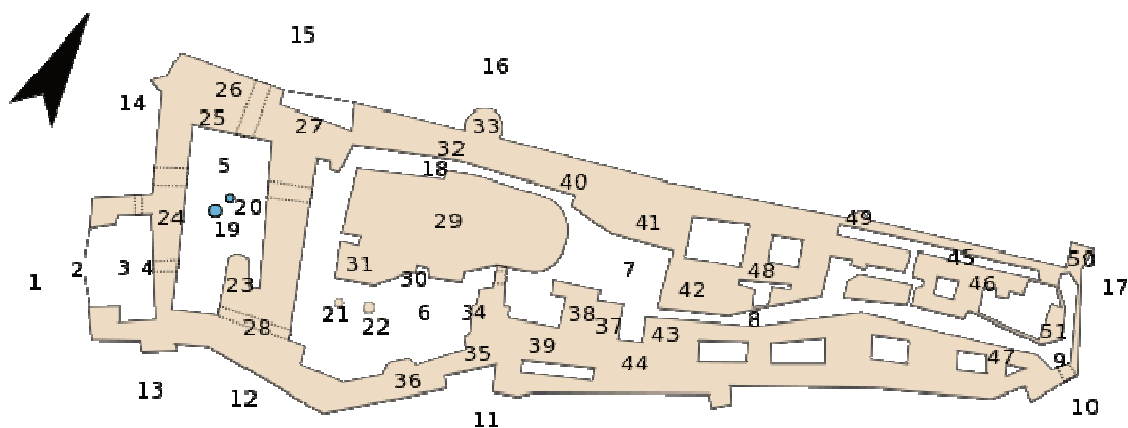
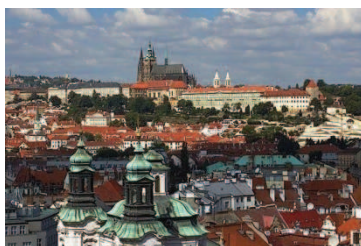
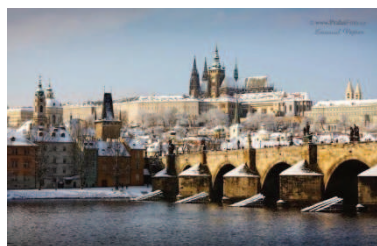
Objekty Hradu: Katedrála, Starý královský palác, bazilika a klášter sv. Jiří, šlechtické paláce, obytné domy, zachované opevnění. Jelení příkop, královské zahrady, jízárna. Pražský hrad je dokonalou přehlídkou architektonických slohů posledního tisíciletí.

Mluvíme – li o Pražském hradu jako o symbolu české státnosti, nelze zapomenout na symbol čistě republikánský, stojící od 3. října 1928 na třetím hradním nádvoří. Je to tzv. *Mrákotínský monolit* – jehož iniciátorem a zároveň donátorem, byl náš první prezident. Monolit je památníkem padlým v první světové válce. Architektem byl

opět Josip Plečnik (původně se mluvilo o pamětní desce, Plečnikovou zásluhou byl původní Masarykův nápad změněn).

Obelisk tvoří jediný kus leštěné mrákotínské žuly, má tvar pravidelného komolého jehlanu. Je vysoký 15,42 m, spodní základna je čtvercová má 181,5 cm, směrem vzhůru se zužuje, horní hrana má 123,4 cm, celkový objem měří 36,2757 krychlových metrů a váží přibližně 96 tun. Jeho vylovení v Mrákotíně, opracování a především doprava do Prahy byla pro tehdejší technické možnosti tvrdým oříškem. Svědčí o tom fakt, že první pokus ztroskotal při dopravě do Prahy, druhý vyložený kámen se ukázal nekvalitní pro výrobu tak velkého kusu a povedl se teprve pokus třetí, jehož výsledek můžete na třetím nádvoří Hradu vidět.

Mrákotínská žula je světle šedý, drobně až středně zrnitý granit s ojedinělými vyrostlicemi bílého ortoklasu, monolit stojí na podstavci ze čtyř hranolů barevně odlišné, leštěné župy liberecké, což je narůžovělý, hrubo až velkozrnný granit s velkými vyrostlicemi světle růžového až červeného ortoklasu. Původně plánovaná špička obelisku se odlomila už přímo v lomu v Mrákotíně a byla na monolitu doplněna až na zásah prezidenta Václava Havla. Špička byla vytvořena v plzeňské Škodovce z pozlacených ocelových profilů – materiálu pro jaderné reaktory.



1 Hradčanské náměstí 2 Hradní brána 3 První nádvoří 4 Matyášova brána 5 Druhé nádvoří 6 Třetí nádvoří 7 Náměstí U Svatého Jiří 8 Ulice Jiřská 9 Východní brána 10 Staré zámecké schody 11 Na Valech 12 Rajska zahrada 13 Nové zámecké schody 14 Na Baště, Čtvrté nádvoří 15 Prašný most 16 Jelení příkop 17 Opyš 18 Ulice Vikářská 19 Kašna 20 Studna 21 Monolit 22 Socha svatého Jiří 23 Kaple svatého Kříže 24 Plečnikova sloupová síň 25 Obrazárna Pražského hradu 26 Španělský sál 27 Císařská konírna 28 Příjezd k bytu prezidenta 29 Katedrála svatého Víta, Václava a Vojtěcha 30 Průhled do vykopávek 31 Staré proboštství 32 Na Vikárce a Slévarenský dvůr 33 Mihulka 34 Orlí kašna 35 Býčí schodiště 36 Prezidentská kancelář a byt 37 Stará sněmovna 38 Jezdecké schody 39 Vladislavský sál 40 Kapitulní knihovna 41 Nové proboštství 42 Bazilika svatého Jiří 43 Ústav šlechticů 44 Kostel Věch svatých 45 Zlatá ulička 46 Staré

Daliborka 51 Černá věž purkrabství 47 Lobkovický palác 48 Bývalý klášter svatého Jiří
49 Bílá věž (dnešní) 50 Daliborka, 51 Černá věž

Ten druhý pomník, o kterém jsem chtěla mluvit, je neviditelný. Je skryt v srdcích a duších – i když ho nevidíme, je tu. Je všudypřítomný. Možná, že bychom si to už konečně měli uvědomit a chovat se podle toho!

Jarina Žitná, Sokol Liberec I.

Zprávy z jednot a žup

Předvánoční seminář v Českém Brodě

V sobotu 8. prosince 2018 se konal v sokolovně v Českém Brodě Předvánoční seminář, určený pro cvičitele a členy ČOS. Akce nepřímo navazovala na Předvánoční setkání, která se konala devětkrát v Praze v Tyršově domě. Pořadatelem tehdy byl odbor všestrannosti ČOS, resp. komise zdravotní tělesné výchovy.

Letošní předvánoční akci uspořádala tělocvičná jednota Český Brod, pod záštitou župy Barákovy. Zájemci plně zaplnili kapacitu českobrodské sokolovny a sjeli se z mnoha koutů republiky. Byl „zastoupen“ např. Liberec, Náchod, Český Brod, Hronov, Rakovník, Šumperk, Kolín. Dále Praha, Chrudim, Kralupy nad Vltavou, Všestudy, Chocerady a další.

Půldenní program připravil Jarek Kučera s osvědčeným lektorským týmem. Byla zastoupena odborná i zábavná část, vše se zimní a vánoční tematikou: motivační vánoční rozcvička, psychomotorické hry, pohybové hry „Splněná přání“, rytmická cvičení s netradičními pomůckami. Účastníci si zacvičili na vánoční hudbu, naučili se několik pohybových etud, absolvovali zábavné soutěže.

Tradiční součástí programu byla „Dílna pro šikovné ruce“, kde si každý pro sebe mohl vytvořit originální vánoční ozdobu. Finále programu patřilo Mikuláši, čertovi s doprovodem andělů. Každý účastník od Mikuláše obdržel drobný dárek, „Vánoční noviny“ a Pamětní list.

Českobrodská sokolovna patří mezi nejstarší sokolovny a je považována za jednu z nejhezčích. Zájemci měli možnost prohlédnout si celý objekt sokolovny s odborným výkladem náčelníka T.J. Jaroslava Petráska.

Setkání zakončilo tradiční společné zpívání vánočních koled.

Rozcházelí jsme se s přáním klidného prožití období adventu, vánočních svátků a úspěšného prožití roku 2019



Jarek Kučera
1.místonáčelník ČOS
foto: Slavěna Valášková



Tradiční předvánoční doškolení cvičitelů

Pořádala je **Sokolská župa Ještědská** ve svém obvyklém termínu – poslední víkend v listopadu, letos to tedy bylo 24. listopadu. Sešlo se – i s lektory na padesát lidí. Bohužel, jako vždy se župní akce nezúčastnily všechny jednoty, některých se společné akce prostě netýkají – i když doškolení cvičitelé obecně potřebují pro prodloužení cvičitelské kvalifikace. Takže přítomní byli cvičitelé všech tří libereckých jednot – Horní Růžodol, Františkov a Liberec I., přijeli „ze za kopce“ – z Českého Dubu, Hořeních Pasek, Bílé a Kobyl, dále z Chrastavy a Turnova, navštívilo nás i několik cvičitelek sousední župy Jizerské ze Zásady.

Od 9 do 14 hodin zněl tělocvičnami liberecké Ekonomické školy ruch a smích, cvičilo se s nadšením a osobním nasazením. Program byl značně různorodý a pro cvičitele zajímavý. Začal společným aerobním rozzcvičením (ses. Jursová H. Růžodol, místostarostka župy), pokračoval ostrým kruhovým tréninkem a dále procvičováním pořadových cvičení. Vedl ho člen vzdělavatelského odboru br. Lukáš Křemen (zúčastnil se cvičení s Hradní stráží), následovala příprava – metodika nácviku sestav pro soutěž všestrannosti (zpevňování) vedena br. Martinem Klejchem, Alicí Grohovou (Liberec I.), manželi Havelkovými (Český Dub) a Vítkem Prokopem (náčelník župy, Hoření Paseky). V druhé tělocvičně se ženy věnovaly cvičení s náčiním – sletové obruče a jejich využití (ses. Jursová, H. Růžodol), kužele (ses. Žitná) a zdravotní Tv (ses. Erbenová), obě poslední Liberec I. Následovaly hry (ses. Grohová, Liberec I.) a badmintonová příprava a technika (a velká legrace, br. Prokop, Hoření Paseky a cvičitel Sokola Turnov br. Plíva) a závěrečné společné vánoční cvičení se zvonečky a svítilkami kahánky (ses. Žitná, Liberec I.) Znamé melodie českých koled byly výbornou inspirací.

Zbýl nám čas i na nejdůležitější informace o přípravě činnosti v závěrečné části jubilejního roku, stručné hodnocení sletu a našich aktivit. Vzdělavatelskou část obstaral br. Mirek Brožek (Liberec I. - autor fotografií), který přinesl vlastnoručně uspořádanou krásnou prezentaci sokolských odznaků, některých velmi vzácných. Nejstarší byl z r. 1905. Tato sbírka vzbudila oprávněný zájem všech zúčastněných cvičitelů.



Úspěšné zakončení jubilejního roku 2018

Společná akademie tří žup Libereckého kraje, (Ještědské, Jizerské a Krkonošské) se konala v sobotu 15. prosince letošního roku v nádherné sportovní hale v Jablonci nad Nisou. Hlavním pořadatelem celé akce byla místní župa Jizerská, režii měla župní starostka, sestra Miluše Řeháková. Akademie byla poslední akcí společného programu, zaměřeného na slavné sté výročí vzniku republiky.

Začínali jsme loni v lednu společným „plaváním na slet“ v libereckém bazénu, pokračovali komponovaným kulturním programem v divadélku v Železném Brodě, sportovním dnem připraveným Krkonošskou župou v Jilemnici a okolí, župním sletem v Turnově, účastí našich cvičenců na XVI. VS v Praze, představením „Našich furiantů“ v září v divadle v Jablonci, turistickou akcí „Se Sokolem na Sokol“ na Malé Skále – krajská akademie byla poslední společnou akcí tohoto roku.

Termín před svátky, 15. prosince je všechno, jen ne vhodný. Obávala jsem se fiaska, ale opak byl pravdou. Tribuna ve zmenšeném prostoru haly byla plně obsazena – a to skutečně obecnstvem a ne pouze cvičenci, jak jsem předpokládala. Jednoduchá režie měla švih a spád – kromě sletových skladeb – VG, Méd'ové“, „Děti, to je věc“, „Cirkus“ a „Siluety“ se představily svými skladbami oddíly aerobiku a moderní gymnastky (výborné!), viděli jsme gymnasty na airtraku, několik skladbiček pro naše nejmenší, pěkné vystoupení florbalistů. Během vystoupení bylo odměněno několik cvičitelů za mimořádnou práci pro své jednoty a župy. Program končil společným nástupem části cvičenců, který dodal závěru určitou monumentalitu.

Jednotlivá vystoupení byla nacvičena dobře, vyskytovaly se pouze drobné osobní chyby. Z programu však nepochopitelně vypadla ohlášená skladba „Borci“! Škoda! V programu vystoupili především cvičenci župy Jizerské, doplněné cvičenci župy Ještědské, Krkonošská župa nebyla zastoupena (pouze vedení v obecnstvu).

Myslím, že jsme pro jubilejní rok republiky udělali vše, co jsme mohli – a i přes drobné chyby a někdy nedostatečnou komunikaci mezi župami, můžeme být spokojeni.

Ted' bychom se měli soustředit na přípravu IV. sletu pod Ještědem, který začínáme plánovat na pozdní jaro roku 2020. Snad na něj budeme mít dost sil – ostatně je asi pravda, že když se chce, tak jde všechno!

Jarina Žitná, Sokol Liberec I. Foto Milan Pavlů, Sokol Hoření Paseky



Závěrečné slovo

Čisté radosti našeho života

Tahle slova používám od mladých let. Znamenala pro mne vždy prázdniny a jednoduchý život na horách nebo někde u vody. To se vždy můj myšlenkový rozměr zúžil na ty nejjednodušší věci. Mít kde spát (a spát pokud možno v suchu a teple), dokázat rozdělat oheň a uvařit si jednoduché jídlo, spokojit se se slunečním svitem stejně jako s mokkými a studenými kapkami deště, nikam se neštvát, ale v klidu a pokoji vystoupat nahoru, tam, kam až to šlo. Teprve v dospělosti mi plně došlo, že přitažlivost tohoto způsobu života spočívá v možnosti plně prožívat nejen přírodu, ve které se člověk pohybuje, ale nějak odlišně vnímat sám sebe. Jakoby se všechno uvnitř uhladilo a získalo novou dimenzi. To, co člověka činí šťastným i to, co ho bolí – dostavuje se zvláštní pocit klidu a pokory, radosti z vlastní síly – možná, že v těchto chvílích začíná nějak jinak i myslet. Prostě se mu najednou nějak zjednoduší myšlenky i osobní lidské priority.

Na tohle vše jsem si vzpomněla při četbě článku bratra Kučery o cestě do Santiaga za žlutou šipkou, zdolaných kilometrech, o nových přátelství – prostě o tom, co nazval on a jistě i další poutníci prostě „Cestou“. Já jsem podobné zážitky vnímala jako „čisté radosti svého života“. Nešlo jen o poznání nových krajů, odlišné přírody a odlišného způsobu života lidí, myslím, že důležitější byl vlastní prožitek, který se asi nedá jen tak snadno specifikovat. Ostatně – proč bychom to dělali? Docela přece stačí, že najednou jsou z našeho života vyloučeny veškeré zbytečnosti, a konečně chápeme, že k tomu, aby byl člověk sám sebou a měl z toho radost, stačí vlastně málo!

Na stránkách Souzvuků se většinou dotýkáme závažných témat – problémů společenských, politických i ideových, snažíme se řešit palčivé problémy dnešního života, přemýšlíme o minulosti, přítomnosti i budoucnosti - a možná (docela určitě) nám unikají právě tyto čisté, prosté radosti, kterými člověk žije.

Pokud se alespoň občas nezastavíme sami se sebou, nikam nedojdeme! To je důvod, proč jsem se zaradovala nad příspěvkem br. Tomáše Kučery a proč v příštím čísle vyjde dokončení tohoto článku. Jeho vyprávění mi připomnělo desítky podobných chvil, kdy jsem se cítila obdobně a které dávaly časem mému životu smysl. Nemyslím, že by to byl pouze můj poznatek. Více nebo méně jistě každý z nás zažil chvíle, kdy se pro něj něco změnilo, kdy začal chápat věci, o kterých vlastně ani neuvažoval, kdy byl prostě sám sebou a měl na sebe čas.

A tak si myslím, že je čas i na sdílení takových zážitků v rámci sokolské rodiny. Zamyslete se prosím, ráda bych zařazovala do Souzvuků i taková radostná vyprávění, seznamovala ostatní čtenáře s krásami světa, které měl možnost někdo z nás vidět a procítit radost a pohodu z takových poznání!

Letošní první lednové číslo Souzvuků zakončím citátem rumunského básníka Mihaila Eminescu:

„Nebot' život je promarněná hřivna, pokud člověk nežil tak, jak chtěl!“



Nazdar!

Jarina Žitná