

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

***Nazdar!***  
***Sokolské souzvuky***  
***č. 5 - květen 2020***  
***Ročník 10.***

*Prvním vítězstvím pravdy  
přijmout sám sebe  
a v pravý čas promluvit.  
Má – li se pravda uskutečnit  
musí mířit od člověka k lidem  
a vtělit se v čin.  
Nemůžeš si ji vymyslet jako rým  
ani ji uloupit lstí  
jako zlaté rouno z bájí,  
nikde ti ji zadarmo nevydají!  
Musíme si pro ni  
od pokolení do pokolení odírat kůži o kameny!*

Jan Pilař – sbírka „Zastavení v krajinách“ – „O cestě za pravdou“

# **Obsah**

*Úvodní slovo – O optimismu*

## **Metodika**

*Kynesiologie páteře*

*Sokolské Brno 2020 – Reminiscence, Optimistky, Zatanči*

*Vysvětlení – Covid 19*

*Využij schody!*

*Sokolská soutěž – „Kde domov můj..“*

## **Nejenom pohybem živ je sokol**

*Výročí Pražského povstání 5. – 9. květen 1945*

*Odezvy na dubnové Souzvuky - Národní povědomí*

*Smutná pravda*

*Státní znaky České republiky*

*Kalendarium –Admirál Richard E. Byrd*

*Šerpa Tenzing Norkey a třetí pól Země*

*O dobré královně Anně*

*Pražské jaro a smetanovská tradice u nás*

*Modrá..*

*Spart'an století – Andrej Kvašňák*

*Emilia Marty - nestárnoucí Ljuba Hermanová*

*Otec národa – František Palacký*

*Čeští muzikanti ve světě – Antonín Rejcha*

*Viktor Fischl – hebrejsky Avigdor Dagan*

*Antonín Mrkos – astronom*

*Zpěvák a charisma*

## **Sokolské osobnosti**

*Augustin Očenášek*

*Sokolské osobnosti současnosti – Zlínská dvojčata*

## **Zprávy z jednot a žup**

*K 10. výročí odhalení pomníku prezidenta republiky, Dr. E.Beneše v Brně*

*Něco příjemnějšího – Pozdrav se vzpomínkou na Děčín*

*Sokol u zrodu kopané*

*Plánovat nepřestaneme – pochod Karoliny Světlé*

## **Závěrečné slovo** *Co lidé žádají od života*

# Úvodní slovo

## O optimismu

Říká se, že na konci každého tunelu probleskuje světlo – někdy skutečně pouze probleskuje, jindy se do široka otevírá brána, končí tma a dostáváme se do krajiny plné slunce.

Procházíme životem – jak jednotlivci i jako členové lidského společenství – a musíme se vyrovnat se vším, co nás potká a co nás nemine. Osobní vítězství i ztráty, neštěstí, nemoci, dosažení cílů, na kterých nám záleží a o které usilujeme. Obstát v protivenství, které nám život připravil, nikdy není a ani nemůže být lehké. Nejhorší, co nás však může potkat, je ztráta důvěry v lidskou sounáležitost i vlastní schopnosti a vůli.

Člověk je nadán rozumem, který slouží a hlavně by měl sloužit, k posouzení současné situace, pochopení problémů, výběru nejlepšího řešení – a to nejen s hlediska okamžiku, ale především z delší perspektivy. Nepodceňovat problémy, hledat řešení, zaujmout stanovisko – a v pravý čas promluvit. Nebát se promluvit, i když je nutno riskovat nepochopení svých blízkých nebo veřejnosti – přijímat kritiku - pokud je konstruktivní a diskuse může přinést něco nového, kvalitnějšího. Pokud je taková „kritika“ pouhým štváním, nestojí za to, abychom se s ní vůbec zabývali a přemýšleli o ní. Realistický přístup k věci, upřednostňování vlastního rozumu a pevnost vlastního přesvědčení je jedinou cestou „k lepšímu příští“ – i když v současnosti nemusí člověku přinášet klid a pohodu. S tím je nutno se smířit – a příliš se neohlížet sám na sebe.

Každý problém a každá událost kolem nás však téměř vždy dovoluje nacházet v ní něco kladného, něco, co stojí za přemýšlení a třeba i přijmutí. Ten, kdo tohle dovede, je daleko šťastnější (a daleko úspěšnější), než ti, kteří se v každém problému rýpou a za každou cenu hledají něco špatného. Člověk nebyl stvořen jako škarohlíd, ať je to jak chce, přes všechny problémy osobní i problémy doby, toho dobrého je kolem nás vždy víc, než toho špatného, kterému je třeba se vyhýbat.

Znamé „moudro“ – totiž že je daleko obtížnější, ale i účinnější, přitakávat dobru, než za každou cenu hledat zlo a bojovat proti němu – bychom měli mít na paměti. Dokážeme - li to, budeme šťastnější a budeme se moci radovat z krás světa, který nás obklopuje.

Nevím, jestli čtenáře napadlo, že v dobách nejtěžších, kdy je nám opravdu nejhůř, se najednou vynoří obrovské množství vtipů – nevím proč, ale je to fakt! Právě v těžkých dobách kvete humor, který nám pomáhá přenášet se přes těžkosti všedního dne! Člověk se totiž potřebuje smát – smích přináší uvolnění stresu, ale především dovoluje stavět na hlavu nepravosti a ukázat na veřejnosti jejich hloupost.

Takže optimismus a humor – to jsou devizy, které by nám všem měly přinášet vnitřní pohodu, kterou všichni tolik potřebujeme!

Dovolte dva citáty, které stojí za úvahu:

*První* je z pera Jaroslava Duška:

*„Slovo „pitomý“ původně znamenalo „krmený“. „Husa pitomá“ byla „husa vykrmená“. Naše pitomost spočívá v naší vykrmenosti!“*

*Druhý* patří mezi „moudra“ Alberta Einsteina:

*„Nechtěj být člověkem, který je úspěšný, ale člověkem, který za něco stojí!“*

Takže, co na to členové Sokola?

Jarina Žitná

# Metodika

## Kineziologie páteře

Páteř je základním stavebním kamenem pohybového aparátu. Staráme se o ni tak, jak vyžaduje? Co je pro páteř přínosné a co naopak nebezpečné? Její kineziologie se může zdát složitou, pokud ale pochopíme základní principy, nejedná se o nic náročného.

### *Páteř jako základ opory pohybového aparátu*

V první řadě je potřeba respektovat základní anatomické aspekty. Páteř se skládá z obratlů spojených klouby a vazivem a nacházejí se mezi nimi meziobratlové ploténky. Ty mají chrupavčitý obal, ve kterém je tekuté jádro pohybující se v závislosti na pohybu celé páteře. Pokud se mluví o výhřezu ploténky, je tím myšleno porušení právě chrupavčitého obalu a posunu jádra směrem ven z páteře. Rozsah a následky takového poranění jsou různé, nicméně vždy je lepší mu předejít. Aby se nám to povedlo, je potřeba respektovat přirozený pohyb páteře a zatěžovat ji správně.

### *Tvar páteře, její pohyblivost a stabilita*

Pohyblivost páteře je ovlivněna tvarem a velikostí obratlů a typem jejich spojení. To se liší podle segmentu páteře, krční a bederní je mnohem pohyblivější než hrudní (zejména kvůli spojení žebry). Tvar páteře je tzv. dvojesovitý, z důvodu střídání lordózy a kyfózy (prohnutí a ohnutí). Naše páteře se svým tvarem mohou lišit, někdo trpí hyperlordózou či hyperkyfózou, někdo naopak oploštěním celé páteře. Při zakřivení v čelní rovině se jedná o skoliózu. Tyto poruchy si nejčastěji odnášíme z vývoje v prvním roce života. Přesto, že není vždy reálné tvar páteře cvičením napravit úplně, je možné ovlivnit vznikající svalové dysbalance a odchylky minimalizovat. Proto bychom při cvičení měli brát v úvahu přirozenou křivku a k té se snažit přiblížit.

Dalším důležitým faktorem je stabilita páteře. Ta je kromě vazivového aparátu zajištěna svaly. Stabilitu zpravidla zajišťuje hluboko uložená vrstva svalů a jejich vzájemná kooperace. Při správné aktivitě svaly dokážou udržet jednotlivé segmenty páteře nad sebou, v napřímení. Pokud k tomu nedochází, kompenzujeme to svaly povrchovými, které ke stabilizaci nejsou přímo určeny, a tím se přetěžují. Vznikají tak typické svalové dysbalance, zjednodušeně popisované jako horní a dolní zkřížený syndrom. U krční páteře se jedná o přetížené a zkrácené šíjové svaly a prsní svaly oproti oslabeným hlubokým flexorům (ohýbačům) krku a mezilopatkovým svalům. V bederní části jde zase o zkrácené a přetížené vzpřimovače páteře a flexory kyčelních kloubů proti oslabeným břišním a hýžd'ovým svalům. Pokud si představíme postavu z profilu, jsou oslabené a zkrácené svaly křížem proti sobě, proto zkřížené syndromy. I když takovou dysbalancí netrpíme, vždy k tomu budou mít naše svaly tendenci, proto je důležité volit vhodná cvičení, abychom nerovnováhu naopak neprohlubovali.

### *Jak udržet páteř pohyblivou?*

Aby páteř nebolela, potřebuje pohyblivost a stabilitu současně. Pohyb páteře je nutné trénovat v odlehčení a do všech směrů. Není třeba se bát záklonu nebo rotace, pokud nebude páteř vystavena nadměrnému zatížení. Obavy můžeme mít pouze v případě nějakého specifického poškození, ale to se týká jen velmi malého procenta lidí a ti už většinou vědí, jaký pohyb nesmí. Třeba záklonu v bedrech se většina lidí vyhýbá, ale většinu času trávíme v předklonu a záklon pak páteři chybí. I sezení v práci nebo ve

škole je obvykle předklonem (i když sedíte zdánlivě rovně, často ještě k přirozené bederní lordóze trochu chybí). Cvik z jógy zvaný kobra je tak skvělou variantou pro korekci takového držení. Ani záklon krční páteře (její dolní části) není škodlivý. Předsunem hlavy, v kterém opět trávíme nejvíc času, dochází k předklánění dolní krční páteře. Záklonům hlavy by se měli ale vyhnout starší lidé, protože může dojít k poruše cirkulace v krčních cévách. Pokud vám záklon problémy nedělá, nemotá se vám při něm hlava, není třeba se ho bát.

Pozor ovšem na maximální rozsah pohybu v zatížení, například dopady v prohnutí atd. Zde se už o pohyb pro páteř škodlivý jedná.

## ***Jak ji udržet stabilní?***

Z uvedeného vyplývá, že stabilizace páteře musí naopak probíhat v maximálním napřímení. V oblasti krční páteře tím totiž dojde k aktivaci hlubokých flexorů, které páteř “podepřou“ zepředu. Když k tomu zůstanou ramena stažená dolů, nedochází ke zvýšené aktivitě šíjového svalstva. Po získání dostatečné základní stabilizace se nemusíme takovou páteř bát ani zatížit. Například stoj na hlavě je skvělý stabilizační cvik, je ale nezbytné udržet páteř perfektně rovnou. V oblasti bederní páteře je situace složitější. Největší úlohu hraje hluboký stabilizační systém (HSS). Ten se skládá z hlubokých břišních svalů, bránice, pánevního dna a drobných hlubokých svalů u páteře. Pokud dojde k současné aktivaci těchto svalů, prostřednictvím nitrobřišního tlaku se vytvoří správná opora páteře. Protože se jedná mimo jiné o dechové svalstvo, je při cvičení nutné správně dýchat a to s důrazem na oploštění a zpevnění břišní stěny při výdechu. S výdechem se také vždy dělají náročnější cviky. Osobně nejradši posiluji HSS v oporách – například ve vzporu klečmo, ležmo a podporech. Pokud při takových cvicích udržíte správně napřímenou páteř, je už na vaší kondici a preferenci, jaké varianty cviků zvolíte.

***Základním pravidlem pro zdravou páteř je tedy nalezení rovnováhy mezi pohyblivostí a stabilitou.***

***Hlavním ukazatelem, že se to nedaří, je bolest. Zdravá páteř totiž nebolí.***

Mgr. Michal Příbyl  
zdravotní komise ČOS

## ***Sokolské Brno 2001***

Jak se zdá, sokolské veřejnosti se stýská po vedru nebo dešti na stadionech a nemůže se dočkat dalšího společného vystoupení, které připravují obě sokolské brněnské župy.

Po zveřejnění podmínek pro tvorbu nových skladeb se ozývá poměrně velké množství autorů, zkušených i nezkušených, starých i mladých – takže to vypadá, že bychom mohli za rok mít slušný počet nápadů, od klasických prostných až k tanečním skladbám a skladbám s náčiním. Mezidobí mezi slety (neuvěřitelné je, že už na nás čeká sedmnáctý!!) tedy dobře využijeme vyzkoušením nových námětů, nových choreografií a nejrůznějších typů použité hudby. Věřme, že za rok strašidlo koronaviru dovolí, abychom pokračovali v programu, který máme rádi a sejdem se v Brně v hojném počtu. Pravděpodobně v září by měly začít první nácviky a připravme se na to!

## **Reminiscence**

Autorka Marie Frantová

Skladba pro ženy, která je sestavena ze tří skladeb, které vytvořila tišnovská cvičitelka Marie Frantová pro Sokolská Brna 2004, 2010 a 2016. Skladbu připravily sestra Marie Palmová a Eva Brázdová

### **1.oddíl – Obruče**

Hudba – Alice, skupina Smokie

Tato část vyžaduje zvládnutí techniky cvičení s obručí. Uplatní se zde přesnost, ladnost a koordinace pohybu.

**Obruč bílá plastová, průměr obruče 80 cm vč.plastu.**

### **2. oddíl – Pro radost – bez náčiní**

Hudba – country

Svižná část, kde cvičenky často mění své pozice do různých útvarů – řady, zástupy, kruhy, čtveřice.

### **3.oddíl – Míčky na gumě**

Hudba – Elvis Presley

V poslední části se opět vyžaduje ladný pohyb v souladu s hudbou a ovládnutí pohybů s míčky. Točení a houpání míček na gumě oživí a rozpohybuje celou cvičební plochu.

**Dva florbalové míčky (jeden bílý a jeden oranžový) na trikolorové gumě.**

**Cvičební úbor:** hráškově zelené sokolské tričko, černé dlouhé kalhoty, bílé cvičky.

**Základní celek:** 12 cvičenek

**Tato skladba je věnována vzpomínce na tuto výbornou cvičitelku a autorku sokolských skladeb a poděkováním jejich věrných cvičenek za celoživotní práci pro Sokol.**

## **Optimistky**

Skladba je primárně určena pro ženy a seniorky, ale mohou ji cvičit i jiné kategorie, pokud se jim skladba bude líbit.

Jedná se o skladbu s náčiním a není pohybově náročná. Ve skladbě nepočítáme s nízkými polohami. Náčiním je tyč délky 100 cm a průměru 16 mm. (Lze ji zakoupit např. v Baumaxu, cena cca 25 Kč).

Základní celek je 16 cvičenek (4 x 4), a jedná se převážně o cvičení ve dvojicích. Ve čtverci 12 x 12 značek bude tedy 9 „šestnáctek“.

Oblečení černé kalhoty (lze použít ze skladby Cesta, nebo jakékoliv jiné černé) a fialové tričko (<http://www.mirkasport.cz/obleceni/damske/tricka/tricko-na-boku-s-rasenim-49/>).

Délka skladby je cca 6.30min na střihovou hudbu z písní Optimistka (Lounová), Dál za obzor (Gott, Lounová) a Mám boky jako skříň (Farná).

První nácvik je zatím plánován na 10. nebo 11. října 2020 do Brna. Další bychom domlouvaly podle potřeby a našich možností.

Těšíme se na Vás, pokud si naši skladbu vyberete.

Dagmar Honová a Ivana Jiránková



## **Zatančí**

*Autorka Helena Peerová*

Skladba je určena ženám všech věkových kategorií, od dorostenek pro zdatné seniorky. Jak už název napovídá, jedná se o výrazně taneční skladbu v rytmu karibských tanců. Cílem skladby je kromě vyjádření hudební předlohy také snaha rozvinout naši přirozenou ladnost a ženskost. K tomu využívá základní kroky a prvky kubánské salsy a dominikánské bachaty.

*Základní nácvičný celek* je 12 cvičenek, ale nacvičovat mohou i menší skupinky či jednotlivci.

*Základním choreografickým celkem* je 48 cvičenek (4x12) na značkové síti 8x6 značek.

*Hudebně je skladba postavena jako hudební mix o délce 6 minut a 10 sekund, je členěna do pěti oddílů:*

- I. oddíl - úvod lyrická část (Quizás, July Roby)
- II. II.oddíl bachata (Cuando Volveras, Aventura)
- III.III.oddíl salsa(Y Amarte, Alfredo Balanza)
- IV.IV.oddíl bachata(Be My Baby, Leslie Grace)
- V. V.oddíl –dohra - salsa(Mas Amor, Disney, Leo)

Cvičenky budou oblečeny do jednobarevných tílek (žlutá, červená, modrá, zelená) a stejnobarevného šátku přes boky přes černé  $\frac{3}{4}$  legíny.

## **Vysvětlení – Covid -19**

Žijeme v karanténě, vynucené šířením nebezpečného koronaviru. Přední politici světa se začínají obviňovat, kdo tuto pandemií zavinil. Dokonce padají slova o biologické zbrani. To vše jen zvyšuje napětí a nervozitu mezi občany. Již před rokem 2000 se v odborných kruzích vážně probírala možnost vysoké pravděpodobnosti nějaké pandemie jako byla španělská chřipka.

Viry se mohou rozmnožovat pouze v napadené buňce a k tomu potřebují zejména buněčnou továrnu na bílkoviny. Pro lepší porozumění - virus si buňku zprivatizuje.

Viry, napadající dýchací cesty, mají jako genetický materiál kyselinu ribonukleovou, která

obsahuje cukr ribózu a báze adenin, guanin, cytosin a uracil. RNA koronavirů jich má okolo 30000. Při replikaci, tj. množení viru v buňce, se z těchto jednotlivých bází vytváří nový řetězec. Při tom může dojít k chybnému vložení báze, asi jako překlep, když píšeme na klávesnici. Virus nový text neopravuje, ten je pro další fázi replikace považován za správný. Tyto změny určují vlastnosti nové generace virů, které od změny hostitele (třeba ze zvířete na člověka) přes infektivitu nebo agresivitu mohou skončit zastavením replikace, kdy nová generace virů nevznikne. To je podstata chemoterapie. Představte si, jak značné je znečištění ovzduší různými chemikáliemi a zářením, Jejich vliv na procesy, probíhající v buňce, nelze pominout.

Současné diagnostické metody průkazu COVID-19 v odebraných vzorcích byly vypracovány po příchodu AIDS v roce 1982. Virus HIV byl ten podnět, který posunul znalosti molekulární biologie na dnešní úroveň. Kdyby místo HIV, který se nešíří aerosolem, přišel koronavirus, byla by situace daleko horší. A naopak bylo by to ještě horší, HIV se stane trvalou složkou těla nemocného.

O viru HIV se u nás tehdy také tvrdilo, že je to biologická zbraň, vyvinutá v USA proti obyvatelstvu v Africe. Počátek viru HIV je v Africe, kde jeho předchůdce SIV je rozšířen u šimpanzů.

HIV patří mezi retroviry, které u zvířat vyvolávají sarkomy a leukémie. Ještě v 60. letech byla rozšířená leukémie u krav, ale tu už se podařilo zlikvidovat. Na základě znalostí o těchto virech se po objevení HIV se podařilo vypracovat metody, jak číst genetickou informaci, skrytou v nukleových kyselinách.

Také se podařilo vypracovat detekční metody (RT-PCR) na prokázání přítomnosti viru ve vzorku v koncentraci, jako kdybyste hledali špendlík v kupě sena. Dovedeme prokázat přítomnost protilátek, proti viru v séru pacienta. Ty se objeví ve vrcholné fázi infekce a pak přetrvávají v rekonvalescenci.

Právě nyní by mělo nastoupit testování protilátek u občanů, aby se zjistilo, jaká je promořenost.

Mezi námi je jistě mnoho lidí, kteří nové onemocnění prodělali bezpříznakově. Ti již neonemocní, budou nejméně na rok chráněni. Rychlé testy ve formátu těhotenského testu by mohly pomoci, i když jsou méně citlivé než klasické ELISA testy. Ale nepotřebují ani laboratoř s přístroji, ani zdravotnický personál.

Za velký úspěch v diagnostických metodách lze považovat, že radioaktivní izotopy byly nahrazeny citlivými postupy, které radioaktivitu nepoužívají.

Na léčích i na vakcíně se intenzivně pracuje, zkouší se léky již známé a zdá se, že úspěšně. Nepodceňujte správnou výživu, vitamíny C a D, zinek, selen, ovoce a mořské ryby. Také nezapomeňte na pohyb na slunci! Až jeho paprsky dokončí v těle tvorbu vitamínu D, ve kterém ho potřebují bílé krvinky, aby správně plnily svou roli v buněčné imunitě.

A nezatěžujte se zbytečnými starostmi, protože stres škodí imunitě.

Musíme důvěřovat vládě, že zvolila správný postup. Zdělala zdravotnické problémy po předchozích vládách, zejména ty první dvě, se neblaze podepsaly na zdravotnictví, zejména na zdravotnickém výzkumu, ve kterém bylo Československo na světové úrovni. Kdybychom nyní měli ty ústavy, které za oněch vlád beze stopy zmizely, dovedli bychom si daleko lépe s pandemií poradit. Byli bychom v řadě klíčových věcí nezávislí.

Otakar Mach,

16.4.2020

Zkratky: SIV simian immunodeficiency virus

HIV human immunodeficiency virus

RT-PCR reverse transcriptiom – polmerase chain reaction

ELISA enzymatic immunosorbent assay

AIDS

## ***Využij schody!***

*Ze zprávy náčelnicím a náčelníkům ČOS:*

Každoročně se mnoho jednot zapojuje do projektu MOVE Week, který patří k mezinárodním projektům organizace ISCA, mezi jejíž zakládající členy patří i Česká obec sokolská. S ohledem na současnou situaci jsme ve spojení s hlavní koordinátorkou tohoto projektu, abychom mohli sdílet aktuální informace. O konání letošního ročníku by mělo být rozhodnuto po Velikonocích a budeme vás o něm okamžitě informovat.

Současně jsme byli osloveni, abychom se zapojili do výzvy ***Využij schody!*** (*UseTheStairs*) Ta má za cíl podpořit kreativní nápady svých členů, jak využít schody ke cvičení.

Využití schodů ke cvičení a tréninku není nic nového. Když jsem před mnoha lety, v prvních letech své kantorské a cvičitelské „kariéry“ prvně schody v hodině tělesné



výchovy využila, překvapila mne kladná reakce i těch nejlínějších a nejméně šikovných cvičenců. Jedinou negativní reakcí byl protest ostatních vyučujících, protože – ať chcete nebo ne – pobíháním po schodech školy prostě děláte rámus a vyrušujete řádnou výuku v ostatních třídách. Kromě toho upozorňuji na nutnost tvrdě dodržovat kázeň, což si jistě každý kantor nebo cvičitel dovede představit. Proto je nutné ukončit tuto formu cvičení dřív, než emoce přeruší veškerý pocit opatrnosti.

Větší prostor ke cvičení než schody ve školní budově, poskytovalo schodiště v nedalekém parku. Bylo v prostředku rozděleno zábradlím, což usnadňovalo oddělení pohybu nahoru a dolů.

Co lze použít v programu hodiny na schodech:

- Výstupy nahoru a sbíhání dolů různým způsobem –  
během, poskoky snožmo i jedno nož, roznožmo snožmo, lezením po čtyřech nahoru i dolů, lezení ve vzporu ležmo vzadu pokrčmo („krab“)..  
výstupy a sestupu stranou (bokem), po jednom nebo více schodech atd.
- Pohyb po schodech se zátěží – batoh na zádech, medicinbal nebo cihla v ruce, činky, lahve s vodou apod.
- Schody s využitím náčiní – míč, tyč  
Skoky snožmo – míč mezi kotníky nebo kolena. Na každém schodu vyhodit nebo odbít a chytit, na každém schodu přihrát cvičenci nad schody a chytit přihrávkou zpět, vytvořit „řetěz“ na schodech, předávání břemene nahoru i dolů
- Cvičení v sedu na schodech (jako na lavičce nebo na židli – cviky na uvolnění a protažení svalů krčních, šíjových, svalů na obou stranách páteře, uvolnění a protažení kotníků (sklápění a kroužení chodidly), vzpor sedmo – krčení a protahování svalů na přední i zadní straně končetiny, přednožování, „jízda na kole“ a „kraul“
- Vzpor ležmo oporem o schod (obtížnost závisí na vzdálenosti – výšce schodu) kliky, zanožování, skrčit přednožmo levou, pravou (koleno k čelu) a zpět
- „Hrátky“ -pohyb po schodech ve vázaných dvojicích, trojicích, vázaných zástupech („hadech“), „trakař“ do schodů (dohmat nad kolena cvičence ve vzporu ležmo (zabráníte nežádoucímu prohnutí páteře!)

Každý cvičitel si jistě dokáže vymyslet celou řadu „radovánek“, které mají vliv na trénink a stupající kondici cvičenců, cvičení je rozmanité a budí zájem cvičenců i chuť ke cvičení. Překonávání výškových rozdílů je fyzicky daleko náročnější než pohyb po rovině. Upozorňuji, že uvedená cvičení mám vyzkoušená a kromě odřeného kolena jsem na schodech nikdy neměla žádný úraz!

Na co nesmíme zapomínat :

- Věková kategorie cvičenců (různá zátěž a obtížnost!)
- Absolutní kázeň a dodržování pravidel
- Pohyb nahoru je vždy bezpečnější než pohyb dolů – nebezpečné pády
- Včasné ukončení plnění jednotlivých úkolů

**Hezké, ne moc příkré schody a hodně slunce a zdravého vzduchu!**

**Letos to potřebujeme víc než kdy jindy!**

**Jarina Žitná**

## ***Sokolská soutěž „Kde domov můj“***

- 1) *Ve Znojmě a v Táboře najdete pod středem města celý systém katakomb. Které z těchto katakomb jsou starší?*
  - 2) *Jak se jmenuje zámeček v jižních Čechách nedaleko Soběslavi?*
  - 3) *Ve které Jiráskově kronice patří mezi hlavní postavy mladý kostelník Kalina a jeho milá Justynka?*
  - 4) *Ve kterém moravském městě najdete museum J. A. Komenského?*
  - 5) *Jak se česky jmenuje městečko a skanzen, kterému místní přezdívají „Hohe sranda“?*
  - 6) *Který z těchto krásných cestopisů nenapsal Karel Čapek? „Anglické listy“, „Listy z Provence“, „Italské listy“, „Cesta na sever“. Znáte autora?*
  - 7) *Kdo byl Petr Chelčický?*
  - 8) *Jak se jmenuje čedičový kužel, který se tyčí nad Malou Jizerskou loukou?*
  - 9) *Co znamená výraz „hermafrodit“?*
  - 10) *Ve které jihočeském městě mají v místním zámku velkou sbírku gobelinů?*
- Prémie - Evropa:*
- 1) *Co to je a kde najdete Montmartre?*
  - 2) *Kde je moře slanější? Na pobřeží Polska a Pobaltských států nebo v Portugalsku?*

## ***Nejenom pohybem živ je sokol***

### ***Výročí Pražského povstání 5. května – 9. května 1945.***

V závěrečných bojích druhé světové války mělo Pražské povstání spolu s celonárodním povstáním strategický význam, protože došlo k zhroucení týlu německé armádní skupiny Střed. Šlo mimo jiné o jednu z největších bitev 2. světové války svedenou Českoslováky (Wikipedie).

Koncem dubna 1945 se od západu blížily k našim hranicím spojenecké armády, Rudá armáda po překročení Odry zahájila bitvu o Berlín. Východní Slovensko již bylo osvobozeno a v Košicích zasedala československá vláda. Po boku sovětských vojáků osvobozovali svou vlast českoslovenští vojáci Svobodovy armády, bojovalo se v údolí Váhu a na Fatře. Bratislava již byla svobodná, fronta se blížila k Brnu, začínala Ostravská operace. Přes pohraniční hory bylo slyšet dunění děl.

V prostoru Protektorátu Čechy a Morava čekala v záloze milionová německá armáda maršála Schornera, která měla v poslední fázi války vytvořit „Festung Bohmen“ a během posledních bojů proměnit Čechy a Moravu na „spálenou zem.“ .

Říšský protektor K. H. Frank jednal s protektorátní vládou o předání moci nenásilnou cestou a vyhlášení Českomoravské republiky. Naproti tomu domácí odboj připravoval vytváření revolučních národních výborů. Z představitelů odbojových skupin byla v Praze sestavena Česká národní rada v čele s prof. Albertem Pražákem.

Zpráva o Hitlerově smrti vyvolala mezi lidem mylnou domněnku o kapitulaci Německa. 1. května vypuklo povstání v Přerově, které bylo utopeno v krvi. Krvavou exekucí bylo

potlačeno povstání ve Velkém Meziříčí.

Následovala povstání v Nymburce, Poděbradech a Novém Bydžově. Také v horním Pojizeří od Turnova až po Jilemnici 3. května vzplanulo povstání. Na potlačení tohoto povstání byly nasazeny jednotky německé domobrany Volkssturmu, složené ze sudetských Němců. Přestože byl konec války tak blízko, sudetští Němci, vyzbrojení loveckými puškami, se aktivně zapojili do bojů .

V Praze vypuklo povstání 5. května Hlášení Českého rozhlasu vyvolalo rozšíření povstání po celém území Protektorátu. Vysílač „Praha na vlně 415 metrů“ vždy začínal svá hlášení sokolským pochodem „Lví silou vzletem sokolím..“ Sokolský pochod byl za Protektorátu zakázán, za sokolské pochody byla poprava. V květnových dnech burcoval národ a byl signálem vyzývajícím k povstání proti okupantům. Kdo to neprožil, nikdy nepochopí, jaká síla byla skryta v této písni. Byla znělkou svobodného vysílače „Praha na vlně 415 metrů“, byla Marseillesou Květnového povstání 1945.

Těmto událostem předcházelo 4. května vyhlášení protektorátní vlády o zrušení dvojjazyčných označení ulic a měst, dvojjazyčných úředních vyhlášek a dvojjazyčného úřadování. Od časného rána 5. května pražští občané odstraňovali dvojjazyčné uliční tabulky, pálili německé vlajky s hákovým křížem a vyvěšovali československé vlajky. Hitlerovy busty a fotografie se válely po ulicích, jak byly vyhazovány z oken škol a úřadů.

V poledne předal primátor Říha vedení Prahy do rukou Revolučního Národního výboru. Česká národní rada vydala prohlášení o zániku protektorátu: *„Lide český! ČNR jako představitelka revolučního hnutí českého lidu a jako zmocněnec vlády v Košicích, ujímá se dnešním dnem moci vládní a výkonné na území Čech, Moravy a Slezska. Pod úder hrdinných spojeneckých armád a pod úder aktivního odporu českého lidu zanikl tzv. „protektorát Čechy a Morava“, který nám byl Němci vnucen a tím zanikla veškerá správní moc vykonávaná protektorátní vládou a německými úřady.“*

Německá okupační správa vydala rozkazy k potlačení povstání a němečtí vojáci začali střílet do pražských občanů. Kolem budovy rozhlasu vypukly silné boje. Československý rozhlas „Praha na vlně 415 metrů“ vysílal výzvy o pomoc „*Voláme českou policii, četnictvo a ozbrojené jednotky! Pomozte československému rozhlasu...!*“ Bojovalo se i v budově rozhlasu, vysílací studio se přestěhovalo do jiných míst v Praze, vysílalo se např. ze sboru Československé církve (za Protektorátu Českomoravské) na rozhraní Vinohrad a Vršovic). Přerušit vysílání se Němcům nepodařilo po celou dobu povstání.

Povstalcům scházely zbraně, jediným řešením byla stavba barikád. Vyrostly přes noc a ráno

6. května jich v Praze bylo okolo dvou tisíc. Stavebním materiálem byly dlažební kostky, kolejnice, převržené tramvaje, popelnice, vše, co bylo po ruce .

Od jihu z Neveklovska, kde bylo cvičiště oddílů SS ( SchutzStafeln ) postupovaly na Prahu s tanky a děly těžce vyzbrojené jednotky SS.

Začalo bombardování města německými letadly, na Pankráci se tanky začaly probíjet do ulic. Barikády stěžovaly tankům postup a proto esesáci vyháněli z domovů muže, ženy, děti, a hnali je před tanky jako živé štíty. Na řadě míst, která jednotky SS obsadily, došlo k masakrům civilního obyvatelstva. Vojáci vnikali do domů a v bytech vraždili ukryté Čechy.

Na pomoc Pražanům se zapojilo vládní vojsko (protektorátní vojenská jednotka, vykonávající strážní službu), které mělo pouze lehké zbraně i munici.

Na straně povstalců bojovaly také jednotky generála Vlasova (sovětský generál Vlasov v

zajetí vytvořil ze zajatců Ruskou osvobozenou armádu pro boj proti Rudé armádě. Vlasovci měli tanky a děla, takže postup Němců se podařilo zastavit. Pomocí povstání se snažili smýt velezradu, kterou spáchali, když se se zbraní v ruce připojili k Německé branné moci k boji proti své vlasti).

Mezitím ČNR vyjednávala s velením Wehrmachtu (Branná moc, název německé armády) o jejich kapitulaci, ale zatím bez úspěchu

V noci z 6. na 7. května projela Prahou mise americké armády k maršálu Schornerovi. O této akci generála Pattona se nikde nepíše, jaký byl její úkol a co bylo jejím cílem. Kdyby chtěl Patton Pražanům skutečně pomoci, mohl poslat několik aut se zbraněmi a střelivem. Nevím, že by se některý historik snažil osvětlit tuto akci.

V centru Prahy se bojovalo 7. května. Německé tanky pronikly až k Staroměstské radnici, kterou zapálily. Jejich postup zastavili až partyzáni z Hořovic, všichni tam padli.

Vlasovci jednali s Českou národní radou o další pomoci, ale k dohodě nedošlo (proti byl Josef Smrkovský, KSČ). Poté Vlasovci opustili Prahu a zamířili k Američanům. Ti je nepřijali, předali je Sovětům.

Úterý 8. května. Těžké boje probíhaly v celé Praze. Jednotky SS páchaly další masakry, Tento den byl nejkrvavějším z celého povstání. Byla zapálena Staroměstská radnice. (Bylo rozhodnuto budovu neobnovovat, a ponechat ji v tomto stavu jako trvalou připomínku pražského povstání.)

Tento den ve francouzské Remeši podepsal generál Jodl kapitulaci Německa, která začala platit ve 23. hodin 8. května.

Dalším vyjednáváním se České národní radě podařilo dosáhnout kapitulace jednotek Wehrmachtu odpoledne 8. května. Ty ihned opouštěly Prahu a spolu s nimi okupační úřady a civilisté. Ale jednotky SS odmítly kapitulaci a dále pokračovaly v boji. Nejvíce škod způsobili ostřelovači, kteří se střech a oken stříleli na civilisty a příjíždějící rudoarmějce. Těsně před příchodem Rudé armády jednotky SS Das Reich a Wallenstein opustily Prahu a stáhly se k Příbrami, kde je obklíčila Rudá armáda.

V bitvě u Milína 12. května padly poslední výstřely války v Evropě.

Tanky 1. ukrajinského frontu maršála Koněva dorazily do Prahy v časných ranních hodinách 9. května. Pražané je nadšeně vítali s kyticemi kvetoucích šeráků. Během dne došlo v Praze

k ukončení bojů.

Uvádí se, že v Praze během povstání bylo asi 3000 padlých, počet všech padlých v Květnovém povstání českého lidu se odhaduje na 6000. Rudoarmějců padlo během bojů o Prahu a u Malína asi 690.

Po všechny dny povstání bylo chladné a deštivé počasí. 9. května od rána jasno a slunečno. Někteří tvrdí, že pražské povstání bylo zbytečné, že přineslo jen ztráty našemu obyvatelstvu.

To není pravda. Povstání vypuklo v týlu německých armád, což mělo za následek, že Schornerova armáda byla vyřazena z akce. Byl to milión odpočatých, dobře vyzbrojených vojáků, připravených v bojích zničit naši vlast. Kolik by asi při tom povraždili českého civilního obyvatelstva? Povstání překazilo tyto plány, týl se zhroutil a Wehrmacht musel velice rychle utíkat do amerického zajetí před Rudou armádou, přicházející od Berlína, Čechy ani Morava nemohly být proměněny ve spálenou zemi, jak zamýšleli okupanti. Stačilo, jaká zvěrstva spáchali při jen útěku v poslední dny již zcela jasně prohrané války. Nyní pomníky, připomínající události a osobnosti posledních válečných dnů, odstraňujeme. Co bude místo nich? Parkoviště nebo supermarkety, klaníme se zlatým telatům naší doby?

Procházel jsem prameny, abych zjistil, jaké bylo složení České národní rady. Zjistil

jsem, že v ní byli zástupci za odbory a za KSČ (Josef Smrkovský), proti nim stál pouze prof. Albert Pražák. Česká domácí politická a demokratická elita byla během okupace naprosto programově Němci zlividována. Ti, kteří přežili koncentráky nebo se vrátili z exilu, vůbec nemohli nijak ovlivnit poválečný vývoj v Československu a řešit problémy, které měly následovat!.

Otakar Mach, Sokol Prosek

## *Odezvy na dubnové Souzvučky*

### *Národní povědomí*

Je patnáctého března 2020 téměř dvacet hodin. Dnes jsem se krom podrobných zpráv o postupu koronaviru dočetl, jaký má Denisa GROSOVÁ krásný přímo exkluzivní zadeček, který ukazuje na dovolené na Zanzibaru. Ve Španělsku proběhla demonstrace za odsouzení zrůdného sexistického pohledu na svátek MDŽ. Zpráva dne je pak sdělení, že hinduisté pijí kravskou moč jako prevenci před nákazou koronavirem. Ještě mnoho dalších velmi důležitých zpráv, které mne vskutku zaujaly, a bez nichž bych se jistě cítil být ochuzen a trapně neinformován.

*„Němčéně, že patnáctého března, tedy den, kdy nás v roce 1939, bez jakékoli reakce západu, obsadilo Hitlerovské Německo a vymazalo z mapy Evropy zbytek Československa, to jsem si nikde nepřečetl“.* Všechny ostatní zprávy byly jistě mnohem zajímavější a co do potřeby informovanosti i důležitější.

Napadá mě jedno starší úsloví, tuším, že je z pera klasika naší literatury: *„Národ, který si neváží vlastní minulosti, si děje v ní prošlé bude nucen prožít znovu“.* Kde jste Češi, Vy kdysi hrdý národe? Ani se mi nechce to místo jmenovat...

### *Smutná pravda!*

Lidstvo bohužel dostalo přesně tu nemoc, jakou potřebovalo..

Přestali jsme si vážit zdraví a proto jsme dostali takovou nemoc, abychom si uvědomili, na čem nejméně záleží.

Přestali jsme si vážit přírody

a proto jsme dostali takovou nemoc, aby nám pobyt v ní byl vzácný.

Přestali jsme fungovat v rodině a proto nás tato nemoc zamkla do našich domovů, abychom se mohli znovu naučit fungovat jako rodina.

Přestali jsme si vážit starých a nemocných a proto nám byla dána tato nemoc, abychom si připomněli, jak jsou zranitelní.

Přestali jsme si vážit zdravotníků a lékárníků, abychom zjistili, jak jsou nepostradatelní.

Přestali jsme mít respekt k učitelům a proto tato nemoc uzavřela naše školy, aby si rodiče sami mohli vyzkoušet roli učitelů.

Mysleli jsme si, že si můžeme všechno koupit, být kdekoliv a s kýmkoli a proto jsme dostali tento druh nemoci, abychom si uvědomili, že to není samozřejmost.

Mamon nám zamotal hlavu, volný čas jsme trávili v nákupních centrech, proto nám je

tato nemoc zavřela, abychom pochopili, že si štěstí koupit nemůžeme.

Zaměřili jsme velkou pozornost na náš vzhled a porovnávání se navzájem, proto nám tato nemoc zakryla tváře, abychom pochopili, že tam naše krása není.....

Mysleli jsme si, že jsme vládci této země a proto jsme dostali tuto nemoc, aby nás něco miniaturního, co ani není vidět, mohlo zkrotit, dát nám příručku a trochu pokory.

Tato nemoc nám bere hodně, ale zároveň nám dává možnost se toho tolik naučit a pochopit, co je v životě nejdůležitější.

Dostali jsme nemoc na míru - asi jsme ji jako lidstvo opravdu potřebovali.

*Nevím, kdo mi to poslal, ale vzala jsem to tak, že rozhodně nejsem sama, kdo o těchto problémech přemýšlí – a nechce se s nimi smířit.*

Jarina Žitná

## *Státní symboly Československé republiky*

K jejich definitivnímu schválení došlo právě před sto lety, dne 30. března 1920. U nově vzniklého státu to nebylo jednoduché a v podstatě se sešly dvě koncepce – jedna ryze politická (zastával ji i prezident Masaryk!), která na vlajce předpokládala zobrazení symbolů všech zemí nového státu, druhá odborná (heraldická) - po těžkých debatách zvítězil původně zamítnutý návrh archiváře a heraldika Jaroslava Kurzy.

### *Historie státní vlajky*

Tak jako současný státní znak České republiky prošel složitým vývojem, obdobně tomu



bylo (byť v méně komplikované podobě) i se státní vlajkou ČR. Původním zemským výsostným symbolem byl bílo-červený prapor, který po krátký čas, po vzniku samostatného Československa, byl užíván jako nová státní vlajka právě vzniklého státu. Pro odpor především slovenské politické scény a podobnost s výsostnými symboly Polska a rakouské republiky byl tento původní český zemský symbol nahrazen novou státní vlajkou, jejímž autorem se stal Jaroslav Kurza, autor i nových čs. státních znaků.



Samotná vlajka Československé republiky byla ústavním zákonem tvořena ze spodního pole červeného a vrchního pole bílého, mezi něž byl vsunut modrý klín od žerdi do středu vlajky, při čemž poměr vlajkové šířky k její délce byl dán 2:3 a délka klínu se rovnala polovině vlajkové délky.



S německou okupací byla na zásah okupační moci tato vlajka nahrazena novou protektorátní vlajkou, tvořenou třemi vodorovnými, stejně širokými pruhy v pořadí bílá, červená a modrá barva.



Zahraniční odboj si poté podržel původní čs. státní vlajku, jejíž podobu nezměnila žádná z budoucích politických či státoprávních změn postihujících československý stát v tomto období *a posléze se stala i státní vlajkou samostatné České republiky.*

### ***Vyvěšování státní vlajky***

Bílá vždy nahoře a modrý klín u žerdi, při použití vlajky ve vodorovné poloze (vlajka u ramen vlajkové čety!) je modrý klín vpředu a bílá vlevo.

### ***Trikolora***

*Státní barvy jsou bílá, červená a modrá v uvedeném pořadí.*

Česká trikolóra již kdysi dávno vlála nad Moravou jako moravský prapor. Stejnou trikolóru užilo i Československo, odkud pochází její tradice. Sloužila i jako vlajka okupačního Protektorátu Čechy a Morava.

### ***Velký státní znak***



Velký státní znak obsahuje znaky všech 3 zemí Českých, stříbrného lva ve skoku na rudém poli za Čechy, černou orlici na zlatém poli za Slezsko a stříbrno -- rudě šachovnicovou orlicí na modrém poli za Moravu.

Velký státní znak nalezneme na stěnách řady budov institucí a úřadů.

Dále státní znak nalezneme například na českých bankovkách, policejních uniformách a také na prezidentské standartě.

Malý státní znak tvoří červený štít, v němž je dvouocasý lev ve skoku se zlatou korunou zlatou zbrojí. Jež symbolizuje České království a svazek českých historických zemí.

Znak pokračuje v tradici Malého státního znaku Československa. Malý státní znak se vyskytuje na stěnách některých institucí a hlavně na razítkách škol či na důležitých listinách (např. vysvědčení).

Český lev je na rubu České koruny.

Jarina Žitná (literatura – časopis Národní osvobození a wikipedie)

***Jen ruchem žijeme!***

# *Kalendarium*

## *Admirál Richard E. Byrd*

Jeho jméno je dobře známo všem, kteří se zajímají o polární končiny a jejich výzkum. Narodil se 22. října 1888 a zemřel 11. března 1957. Jeho prvním světovým úspěchem byl první přelet Arktidy a severního pólu. Se svým partnerem a mecenášem Floydem Bennetem přešel o tři dny výpravu Roalda Amundsenova se vzducholodí Italia řízenou generálem Nobilem a 9. května 1926 podnikl vítězný přelet. Letěl letadlem Fokker VII.a, Amundsen použil vzducholodí. Byrd létal od r. 1925 v Gronsku, pak však obrátil svůj zájem na jih. Utábořil se na místě dřívějšího domova Framu a postavil na tehdejší dobu komfortní a perfektně zásobenou základnu Malá Amerika. V roce 1929 se mu podařil první přelet jižního pólu – od Scottovy tragické výpravy v r. 1911 byli účastníci výpravy prvními lidmi, kteří viděli tyto nehostinné a kruté kraje.

Byrd byl v Antarktidě několikrát a málem to zaplatil životem. Rozhodl se totiž k osamocenímu přezimování na vybavené základně daleko od Malé Ameriky. Nikdo ovšem nemohl tušit, že při vytápění bude unikat z kamen kysličník uhelnatý a Byrd tak musel čelit nebezpečí otravy. Situace byla kritická – musel si vybrat mezi otravou a zmrznutím. A tak se snažil zapínat kamínka pouze na nejnezbytnější část dne, aby se teplota základny udržela alespoň na trochu snesitelnější míře – prostě aby nezmrzl! Vydržel to téměř celé období polární zimy a tedy tmy, ale na konci období už v Malé Americe tušili, že něco není v pořádku, Byrd už totiž neměl dost síly, aby uvedl do chodu generátor nutný pro funkci vysílačky. A tak se rozhodli vyzvednout ho na předsunuté základně dříve, pravděpodobně mu tak zachránili život.

Byrd své poznatky dobře publikoval, jeho zásluhou je také příprava zabezpečených základen, o kterých se jeho předchůdcům mohlo pouze zdát.

## *Šerpa Tenzing Norkey a třetí pól Země*

Tím se rozumí Mount Everest – ani nejjižnější, ani nejsevernější, ale nejvyšší bod na zeměkouli. Chcete – li znát jeho životopis, je nejlepší přečíst si životopisnou knihu Jamese Ramseye „Muž z Everestu“ (Man of Everest). Napsal ji podle Tensingova diktátu, ten totiž neuměl číst ani psát.

Tenzing se narodil v Nepálu koncem května 1914. Jako každý šerpa byl výborně adaptován na pobyt ve vysokých nadmořských výškách a celý život se zúčastnil nejružnějších horolezeckých expedic, i když byl přijat teprve roku 1935. V Himalaji se střídaly expedice různých evropských národů – Britové, Švýcaři, Francouzi i Poláci. Vítězství se přiklonilo na stranu Britů – vedoucím expedice byl John Hunt. Dne 29. května 1953 (v době korunovace dnešní anglické královny Alžběty) dvojice Edmund Hillary – Novozélandčan a Tenzing Norkey – šerpa konečně vítězně stanula na nejvyšším bodu zeměkoule ( 8848 m). Svět obletěla fotografie Tenzinga se vztyčeným cepínem a vlajkami – a hned to vyvolalo spoustu negativních, hloupých a nepříjemných dohadů, kdo z těch dvou byl na vrcholu první! Lidé asi nevěděli, nebo nechtěli vědět, že takové vítězství patří oběma lezcům na laně společně. Pravda je, že v okamžiku dosažení vrcholu byl – podle Tenzinga – prvním o pár vteřin, nebo kroků – Hillary. Na fotce je Tenzing – neuměl totiž fotografovat, takže Hillaryho fotka chybí.

Dnes je Mount Everest a jeho dosažení komerční záležitostí, frontu na výstup stojí lidí ze všech konců světa a úspěch takového výstupu je spíš věcí Šerpů – průvodců.

## ***O dobré královně Anně***

Dodnes se o ní učí ve škole anglické děti. Narodila se 11. května 1366, byla dcerou Karla IV. a jeho poslední manželky Alžběty Pomořanské. Císař Karel s ní měl velké plány, bohužel, nějak mu nevyšly.

Politická situace v Evropě nebyla právě radostná – byla to doba rozkolu v katolické církvi, kdy o vládu soupeřila dvě politická seskupení, která vyústila v otevřené soupeření dvou papežů. Francie, Anglie, Itálie a také Karel IV. a později jeho syn Václav stáli za Urbanem VI. Italem vlastním jménem Bartolomeo di Prignano, který se tradičně usídlil v Římě a neuznávali jeho rivala Klementa VII, který se usídlil v Avignonu.

Lucemburkové se sblížili s Anglií, což mělo posílit jejich pozici v Lucembursku i jejich držav v Nizozemí – politický sňatek byl výhodný pro obě strany. Anna Lucemburská se měla provdat za anglického krále Richarda II., což se však stalo až po smrti Karla IV. I když se manželé vůbec neznali, vznikl mezi nimi hezký, srdečný vztah a Anna se stala oblíbenou anglickou královnou. Bohužel, zemřela ve 28 letech – 7. června 1394.

Je pochována ve Westminsterském opatství, později byl po jejím boku pochován i Richard II.

## ***Pražské jaro a smetanovská tradice u nás***

11. května 1946, tedy bezprostředně po druhé světové válce se v Praze konal první ročník reprezentativní hudební akce – Pražské jaro. Záštitu nad akcí převzal prezident republiky Dr. Edvard Beneš. Datum na začátku května nebylo zvoleno náhodou – 12. května 1884 totiž zemřel zakladatel české národní hudby Bedřich Smetana. Festival v roce 1946 se konal v rámci oslav 50. výročí založení České filharmonie, špičkového orchestru, který stále šíří skladbu a věhlas české hudby nejen doma, ale i ve světě. V současnosti je Pražské jaro dostaveníčkem špičkových koncertních těles i interpretů všeho druhu.

Popularita a vztah české veřejnosti ke Smetanově hudbě dokazuje, že je to hudba všem srozumitelná, radostná, budící emoce, hudba, která ovlivňuje citění posluchačů a jejich vztah nejen k české národní kultuře, ale budí v nich pocit identity s českou národní tradicí. Ve světě není mnoho hudebních děl, které mají takový vliv na posluchačskou obec.

Letos ovšem prvně od r. 1946 osíří česká podia, prkna divadel, odpadnou večery, kdy jsme čekali na přenos některého z koncertů nebo představení Pražského jara.

Smetanovskou tradici v české hudbě potvrzuje i zřízení Musea Bedřicha Smetany 12. května 1936. Sídlí v nádherné novorenesanční budově u bývalé staroměstské vodárny, kromě sbírek dokumentů obsahuje i sbírku ze Smetanovy pozůstalosti, které byly zakoupeny v r. 1928, notový archiv, tiskovou dokumentaci, knihovnu a rozsáhlou fonotéku a dokumentaci.

Na začátku května, letos to bylo v neděli 6. března se každoročně koná v Národním divadle Matiné, které připomíná Smetanu a jeho zásluhy o českou hudbu.

## ***Modrá...***

Nevyznám se příliš ve výtvarném umění, kromě toho moje osobní záliba nepřesahuje impresionismus. Je to však strašně dávno, byla jsem mladá holka, někde jsem viděla obraz překypující modrou barvou, nebo spíš modrými barvami. Smělé, výrazné linie, žádná drobnokresba – dýchalo to skrytou energií a životním elánem.

Teprve pak jsem zjistila jméno autora. Byl jím *Václav Špála*, od r. 1945 národní umělec. Byl to nejen malíř, ale také grafik a známý ilustrátor, umělec, který svou

malbou často provokoval (např. jeho pojetí ilustrací k „Babičce“ Boženy Němcové vzbudilo bouři nevole u české veřejnosti, byl dokonce nařčen z hanobení!).

Narodil se 24. srpna 1885 a zemřel 12. května 1946. Prvním učitelem kresby mu byl jeho starší bratr, učitel kreslení z povolání. Pro problémy s přijetím na grafickou školu se v letech 1899 – 1902 vyučil zámečnickem. Teprve roku 1903 byl přijat pražskou Akademií výtvarných umění, před tím byl nucen studovat pouze soukromě. Na Akademii nevydržel dlouho, byl nespokojen s výukou a tak odešel. Léčil si pak svoji plicní chorobu u moře v Dubrovniku, r. 1909 byl přijat do Spolku výtvarných umění Mánes, v r. 1911 navštívil Paříž, na konci I. světové války r. 1918 vystavoval společně s „Tvrdošíjnými“.

Jeho rané dílo vychází z expresionismu a má lyrický náboj, po Paříži inklinoval k fauvismu, kubismu až k abstraktní malbě. S kubismem se však nikdy neztotožnil. Během svého uměleckého vývoje střídal období „zelené“ s „modrým“, věnoval se krajinomalbě, jeho umělecké kompozice byly motivovány krajinami kolem Písku, Orlickými horami a Českým Rájem.

Je autorem více než dvou tisíců obrazů, především krajinek a nádherných kytic.

Kontraverznost jeho pojetí dokazuje historka, jak pro svého syna vypracoval školou zadaný výkres stínovaného ovoce – a učitel kreslení ho nemilosrdně strhal – neměl ani tušení, že autorem práce je světoznámý umělec.

Skutečné umělecké dílo má moc působit na člověka – diváka, ale každý z nás na něj reaguje jinak, což je dobře. Nejde pouze o znázornění určitého modelu, nebo situace – jde především o pocity, které výtvarné dílo budí a jak nějakým způsobem ovlivňuje diváka. Pro mne zůstalo dílo Václava Špály (především z jeho modrého období) motivací pro svou vnitřní energii přímo vybuchujících modrých barev, ale vlastní dojmy a motivace budou diváci asi vždy vnímat různě.

## ***Spart'an století – Andrej Kvašňák***

Nesplnil tajné přání svých rodičů, aby se jejich syn stal houslistou, místo toho měli fotbalistu, sportovní legendu, vynikajícího záložníka a „hlavičkáře“!

Narodil se 19. května 1936 v Košicích, zemřel 18. dubna 2007 v Praze. Z Košic, kde začínal svou fotbalovou kariéru přestoupil do pražské Sparty, ve které slavil největší úspěchy a které byl věrný v podstatě celý život. Byl členem reprezentačního týmu ČSR – v jeho dresu sehrál 47 zápasů a vstřelil 13 gólů, získal bronzovou medaili na ME r. 1960 a stříbrnou medaili, kterou naši hráči převezli z MS v Chile roku 1962. V dresu Sparty sehrál 249 ligových zápasů a do historie se zapsal 83 góly.

Byl oblíbeným hráčem nejen u svých kolegů – fotbalistů, ale především u diváků, pro které byla jeho hra plná vzrušení. Když na konci své kariéry odešel hrát do Belgie, návštěvnost na stadionu Sparty nápadně poklesla.

## ***Emilia Marty – nestárnoucí Ljuba Hermanová***

Muzikálová a operetní zpěvačka, šansoniérka, nadaná neobyčejnou vitalitou a tělesnou kondicí až do pozdního věku.

Narodila se 23. dubna 1913 a zemřela 21. května 1996. Začínala jako šestnáctiletá, měnila často angažmá i scény. Hrála v Aréně na Smíchově, ve Švandově divadle, byla operetní subretou v Brně, Bratislavě, Praze i ve Vídni a Paříži. Od r. 1934 byla hlavní hvězdou Osvobozeného divadla, vystupovala i na legendární předscéně spolu s Voskovcem a Werichem. Roku 1932 nazpívala společně s Hanou Vítovou i dnes stále živou píseň „Život je jen náhoda“ ve filmu „Peníze nebo život!“ Do druhé světové války bylo její mateřskou scénou Nové divadlo Oldřicha Nového.

Za války na tom byla – jako poloviční židovka – (podle arijských zákonů) špatně. Měla

zákaz jakýchkoli vystoupení, o hraní nabylo vůbec možno uvažovat. Byla ráda, že vůbec přežila. Poválečná doba byla dobou velkých úspěchů, hrála v Hudebním divadle v Karlíně a pak začala jezdit na samostatné koncerty po republice – většinou s Rudolfem Cortézem. Vystupovala na prestižních scénách – v Redutě, literární kavárně Viola, v Divadle Na zábradlí, spolupracovala s vynikajícími textaři Pavlem Koptou, Ivanem Vyskočilem a Jiřím Suchým. První z jejích populárních recitálů „Nejlepší roky paní Hermanové“ pro ni připravil Václav Havel a Miloš Macourek. Divadlo Na zábradlí pak ještě uvedlo další „Kdo jste paní Hermanová?“

Hostovala často v zahraničí, hlavně v Německu a v pařížské Olympii (poslední hostování tam však nakonec odmítla!). Byla doma v rozhlase i v televizi.

Byla 4x vdaná a vedla značně dobrodružný život. Do poslední chvíle si však udržela krásnou, štíhlou postavu a neobyčejnou pohyblivost a kondici.

Mám na ni hezkou osobní vzpomínku. Když Eva Bémová s Drahou Horákovou připravovaly spartakiádní skladbu na hudbu Jaroslava Ježka, pozvaly ji na první nácvik. Přijela a chovala se, jako kdyby patřila mezi nás. Vysoká, štíhlá ve světle šedivém kalhotovém kostýmu a růžovou halenkou s velkým fiží vyprávěla o létech v Osvozeném divadle o jednotlivých aktérech, se kterými prožívala svůj umělecký i osobní život. „Byla jsem mladá a hloupá a tak jsem chodila zároveň s celou řadou tehdejších herců! Vůbec mne nenapadlo, že si to za mými zády všechno řeknou a budou se na můj účet dobře bavit!“

Došlo i na módu: „Pamatujte si, že starší dámy mají nosit růžovou!“ a švihla na podiu excelentní hvězdu - přemet stranou!

Ljuba Hermanová je dnes považována za zakladatelku českého šansonu – od ní vede přímá cesta až k Haně Hegerové.

## ***„Otec národa“ František Palacký***

Narodil se 14. června 1778 v Hodslavicích u Nového Jičína a zemřel 20. května 1876.

Ve své době byl organizátorem veřejného kulturního i vědeckého života v Praze, historikem, filosofem, politikem a spisovatelem, dnes ho považujeme za zakladatele moderního českého dějepiscetví.

V rámci kalendária není možné popsat jeho práci, politikou a historií plně naplněný život, tím méně hodnotit jeho vědeckou i politickou práci. V každém případě je to muž, který vstoupil do historie našeho národa a zanechal v něm nesmazatelnou stopu.

Několik připomínek k jeho životopisu: Měl fenomenální nadání, v pěti letech prý přečetl celou Bibli, ve dvaceti plyně mluvil a psal v 11 jazycích. Svůj čas věnoval sebevzdělávání jak na různých školách a institucích, tak i spoluprací s dalšími významnými spisovateli, básníky, historiky a také politiky. Studoval filosofii, estetiku, byl ovlivněn Kantem, Herderem a Schillerem. Se Šafaříkem pracoval na počátcích českého básnictví, byl autorem básnických sbírek, pokoušel se (ne příliš úspěšně!) i o tragedie. Zajímavý je jeho překlad staré keltské poesie – Ossiana. Vydával musejní časopisy, po dohodě s českými stavy se stal oficiálním stavovským historiografem. Cestoval po Evropě a sháněl vědecký materiál, který potřeboval pro připravované Dějiny národa Českého. Vzhledem ke svému sňatku neměl finanční potíže. Výhodně se totiž oženil s Terezií Měchurovou, ale před sňatkem ho její otec přinutil podepsat dohodu, že děti z tohoto manželství budou vychovány jako katolíci a doma se bude mluvit německy (což se samozřejmě vůbec nelíbilo vlastencům!). Množství jeho vědecké práce je neuvěřitelné. Projekt české encyklopedie z r. 1829 ztroskotal, v r. 1831 stál u zrodu Matice české (vydávání českých knih), stal se členem Královské české společnosti nauk. Systematicky připravoval svoje největší a nejdůležitější dílo „Dějiny národa



českého v Čechách a na Moravě“ – měl konflikty s cenzurou, která mu vytýkala příliš kladné hodnocení husitského období.

Roku 1848 vyšel první díl Dějin!

Stal se politickým vůdcem českého národního hnutí a odmítl členství ve Frakfurtském parlamentu. Prvně se u něj objevuje idea tzv. „austroslavismu“ – to znamená zrovnoprávnění jednotlivých zemí v rámci Rakousko – Uherska. Že tato idea nemohla projít, je celkem jasné – poškodila by totiž vládnoucí postavení německých zemí i pozici Habsburků. S koncepcí austroslavismu se setkáváme ještě dlouho, diskutovalo se o ní ještě při rozhodování během konce první světové války.

Palacký byl poslancem Říšského sněmu v letech 1848 – 1849, poslancem Českého zemského sněmu 1861 – 1876, byl členem Panské sněmovny – 18621- 1876.

V Praze se konal Slovanský sjezd, zakončený 12. června povstáním. 15. srpna 1848 byl vydán návrh rakouské ústavy – objevovala se v něm znovu idea austroslavismu, hledala se rovnováha mezi centralismem a federalismem. Pochopitelně zvítězil centralismus. V Praze byl vyhlášen stav obležení, který však už Palacký trávil v léčebnách. Terezie mu zemřela již 16. srpna 1860.

Palacký pak pomalu ustupuje z politického života.

Žil v době politických zvrátů a událostí, jeho věhlas a důvěra občanů je záviděníhodný. Ne nadarmo si vysloužil přívlastek „Otec národa“. Často citovaná myšlenka o větší síle duševní převahy nad silou meče, používaná prezidentem Masarykem, pochází také od Palackého.

## *Čeští muzikanti ve světě – Antonín Rejcha*

Narodil se 27. února 1770 a zemřel 28. května 1836.

Dnes je ceněn především jako hudební pedagog a teoretik. Známa jsou především jeho dechová kvinteta a komorní skladby. Často používal neobvyklé kombinace nástrojů. Pokusy o operu zůstávaly neúspěšné.

Měl velmi neradostné dětství, takže v jedenácti letech utekl z domova, nejdřív k dědovi do Klatov, později ke svému bezdětnému strýci – violoncellistovi ve službách hraběte Wallensteina. Tam mu bylo dopřáno studium hudby, matematiky a filosofie. První opery se pokoušel skládat v Hamburku, pak přesídlil do Paříže. I když měl přátele mezi významnými hudebníky, nedokázal se pořádně uživit. Dalších šest let prožil ve Vídni, před persekucí císaře Františka utekl do Lipska.

Konečně v roce 1808 v Paříži získal tolik kýžený úspěch. Mezi jeho žáky patřil Hector Berlioz, César Franck i Gounod. Stal se profesorem skladby na konservatoři, nositelem řádu Čestné legie a v r. 12835 akademikem.

Jako operní skladatel příliš neuspěl, ale jeho skladby komorní se stále hrají. Známa je především druhá symfonie a jedna ouvertura. Slohově je jeho dílo na rozhraní klasicismu a romantismu. Jako hudební teoretik a pedagog zanechal v hudebním vývoji svou stopu.

## *Viktor Fischl – hebrejsky Avigdor Dagan*

Pocházel z pražské židovské rodiny, narodil se 30. června 1912 v Hradci Králové. Vystudoval práva a sociologii na Univerzitě Karlově. Studia ukončil v r. 1938, publikoval a spolupracoval s rozhlasem. Jeho dílo je možno rozdělit na dvě části. V té první (do roku 1940) psal především poesii, blízký mu byl Fr. Halas a Otakar Fischer. Od poloviny sedmdesátých let to už byla především próza. Překládal texty do angličtiny i hebrejštiny, přeložil např. „Píseň písní“ a „Knihu žalmů“.



Byl osobním přítelem Jana Masaryka, v roce 1939 ještě včas emigroval do Velké Británie, kde se aktivně zúčastnil činnosti československých úřadů jako diplomat a pracovník exilové vlády. Po válce v letech 1945 – 49 byl jmenován tiskovým mluvčím čs. velvyslanectví. Po politických změnách v republice se rozhodl emigrovat po druhé, tentokrát do Izraele, kde vstoupil do izraelských diplomatických služeb. Měl k tomu potřebné předpoklady a vybavení – jak jazykové, tak i politické a spoustu známostí mezi diplomaty světa.

Zemřel 28. května 2006.

Závěrem jedno jeho „moudro“:

*"Politika je duchovní záležitost a pro politiky platí totéž, co pro spisovatele - je to věc svědomí. Jsme ale, bohužel, svědky devalvace osobností jak v literatuře, tak v politice. Nevím, z jakého důvodu, a pochybuji, že někdo na světě to ví."*

## ***Antonín Mrkos – astronom***

Narodil se 27. ledna 1918 a zemřel 29. května 1996.

Je světoznámým astronomem, především objevitelem mnoha planetek a komet (jedna z nich nese pojmenování 45P/Honda – Mrkos – Pajdušáková).

Vystudoval na Přírodovědecké fakultě v Bratislavě, obor astronomie. V témže oboru se později stal i docentem na Matematicko - fyzikální fakultě Univerzity Karlovy. V letech 1946 – 1950 pracoval na observatoři na Skalnatém plese, později, r. 1950 – 1961 na Lomnickém štítě. Od r. 1965 byl vedoucím observatoře na Kletí v jižních Čechách. Tam se zabýval především výzkumem malých těles Sluneční soustavy, planet a komet. Objevil sám nebo se svými spolupracovníky 273 planetek a 13 komet. (Planetka 1832 nese jméno Mrkos!)

Samostatnou kapitolou jsou jeho výzkumné práce v Antarktidě, kam se dostal jako člen sovětských výzkumů v Antarktidě v letech 1957 – 1959 a 1961 – 1963.

Byl *prvním* československým vědcem, který se zúčastnil výzkumů přímo v nehostinných a krutých podmínkách Antarktidy. Zabýval se výzkumem polární záře a fotoelektrickými charakteristikami noční oblohy. Na podzim r. 1958 se zúčastnil jako radista, řidič a navigátor cesty zásobovací a výzkumné kolony mířící ze stanice Mirnyj do stanice Vostok, ležící v oblasti jižního geomagnetického pólu, shodou okolností je to také tzv. světový pól chladu. V r. 1983 tam byla naměřena vůbec nejnižší teplota – 89, 2 stupně Celsia. Kolona byla dobře vybavena, ale i tak byla cesta na Vostok nesmírně obtížná a únavná. Na nerovném povrchu se obytné buňky umístěné na tahačích neustále natřásaly, co nebylo připevněno padalo a rozbíjelo se, nedalo se spát ani v době vymezené na odpočinek. Cestou zpět na Mirnyj zlobil polárníky stroj, základnu Mirnyj dosáhla výprava 28. prosince, urazili 2800 km za 65 dní.

Po druhé se výpravy do Antarktidy zúčastnili 4 členové československé skupiny v rámci 7. Sovětské expedice. Přezimovali na základně Novolazarevská, kde prováděli geomorfologický výzkum. Skupině velel a vědeckou práci řídil Antonín Mrkos.

## ***Zpěvák a charisma!***

Většinou jistě každému došlo, že se jedná o *Waldemara Matušku*. Je neuvěřitelné, že na konci května uplyne 10 od jeho úmrtí. I tak však jeho hlas zní neustále z kotoučů gramofonových desek, z televize i nesčetných filmových záznamů. Ve své době šokoval obecnost tmavým plnovousem, tenkrát naprosto neobvyklým. Za krátkou dobu však se však vžil, stejně jako jeho temperamentní projev a rozesmáté oči. Měl nádherně zbarvený sametový baryton, který dosáhl i značných výšek – jeho hlas

hladil – zpěváků s takovou hlasovou dispozicí je určitě víc - ale rozhodující je, že posluchači Waldovi věřili každou notu a každé slovíčko, které zazpíval. Měli ho rádi mladí i staří, velká část jeho písní doslova znárodněla. Jeho fantastický repertoár obsahoval písně country, původní tvorbu, světové evergreeny, písně Karla Hašlera a samostatnou kapitolu tvořily české, moravské a slovenské lidové písně, které dokázal zazpívat lépe než samotní folklorní zpěváci. Dokázal strhnout a přesvědčit i velký sál plný posluchačů, stačilo se podívat a každému bylo jasné, že tu najednou nejsou náhodní posluchači, ale už předem sehraná společně orientovaná skupina.

Zbylo po něm nesčetné množství nahrávek, ale stejně se asi nic nemohlo vyrovnat autentickému projevu. Měla jsem štěstí, že jsem se mohla jednoho takového – výjimečného -koncertu zúčastnit. Konal se ve sportovním areálu v Roudnici na Labem, kde se současně sešly cvičitelky z celé republiky k nácviiku skladby s kuželi. V den koncertu jsme musely uvolnit sál už pozdě odpoledne, ale za odměnu nás večer pustili na koncert. Na dvou židličkách jsme seděly namačkané tři - ale vešly jsme se. Nevím, kterou z nás to napadlo, ale usoudily jsme – no prostě místo tleskání jsme ťukaly kuželi. Vznikl ohromný rámus, Waldemar si nás, samozřejmě, okamžitě všiml – a koncert dostal nebývalý ráz. Nezapomenutelný – Zúčastnili se ho všichni přítomní v sále – jako celek!

Waldemar Mutuška se narodil 2. července 1932, matka byla operní zpěvačka, on sám ve škole příliš nevynikal a tak se vyučil sklářem. Jeho uměleckou cestu zde nebudu popisovat, je dostatečně známá. Zpíval snad se všemi vynikajícími zpěváky té doby, spolupracoval s televizí, velmi populární byly pořady „Dobry večer s Waldemarem“, největší popularitu měl v osmdesátých letech. Několikrát získal Zlatého slavíka – ale především – jeho obliba nikdy neklesala. Byl jmenován dokonce zasloužilým umělcem (1980), ale titul mu byl odebrán, když se r. 1986 rozhodl pro emigraci a požádal o asyl v USA. I když se doma nesměl hrát a jeho snímky byly tabu, režimu to nijak nepomohlo. Walda byl Walda. Doma se hrát nesměl, ale v Americe hrál a zpíval našim krajanům. Domů se vrátil bezprostředně po sametové revoluci a byl lidmi patřičně přivítán.

Poslední léta trávil se svou rodinou na Floridě, kde také 29. května 2009 zemřel na zápal plic a selhání srdce. Bylo to v pondělí – dověděla jsem se to z televize. Asi jsem nebyla sama, kdo cítil, že mu odešel někdo blízký. Posbírala jsem jeho nahrávky a s těžkým srdcem šla do cvičení žen. Strídáme se ve vedení a já měla ten den závěr cvičení. Neřekla jsem ani slovo, nepoužily jsme žádné náčiní, ale tělocvičnu zaplnil známý hlas a všechny jsme se beze slova podávaly jeho kouzlu. Končily jsme v těsném držení v kruhu „Dobrou noc“ zpíval Waldemar a myslely jsme na všechny krásné chvíle, které jsme mohly s jeho zpěvem prožít. Byl konec, nezdravily jsme, nenastupovaly, pouze se uklonily a v naprostém tichu se rozcházely. Ve dveřích mne zastavila jedna z cvičenek: „Tak jsme se rozloučily...“

Pohřbu v Praze dne 18. června se zúčastnilo víc než 12 tisíc lidí a v Praze byly v ten den naprosto vyprodány všechny žluté růže.



<https://obrazky.seznam.cz/?q=waldemar%20matu%C5%A1ka&fulltext&mm=2&sourceid=fulltext&thru=hint>  
-  
[utm\\_content=ncobrazky&utm\\_term=waldemar%20matu%C5%A1ka&utm\\_medium=hint&utm](utm_content=ncobrazky&utm_term=waldemar%20matu%C5%A1ka&utm_medium=hint&utm)

Kalendarium připravila s použitím informací z Wikipedie, různé literatury a tisku Jarina Žitná

### ***Sokolská soutěž „Kde domov můj“***

Správné odpovědi:

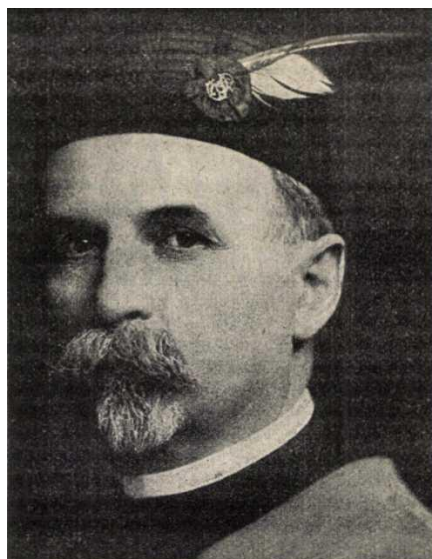
- 1) Ve Znojmě
- 2) Kratochvíle
- 3) U nás
- 4) Uherský Brod
- 5) Listy z Provence – Miroslav Horníček
- 6) Vysoké Veselí
- 7) Náboženský reformátor, předchůdce Husův
- 8) Bukovec
- 9) Živočich, který má najednou v těle samčí i samičí ústrojí
- 10) Jindřichův Hradec

Prémie – Evropa:

- 1) Zábavní čtvrť v Paříži
- 2) V Portugalsku

## ***Sokolské osobnosti***

### ***Augustin Očenášek***



Mnozí z nás znají bratra Očenáška osobně a většina pak z jeho tělocvičné tvorby a článků v časopisech, hlavně v Národních listech. Bratr Očenášek byl prvním a význačným organizátorem práce v sokolském dorostu, a proto je nutno, abychom znali i

jeho osobnost.

Sám jsem měl štěstí pracovat řadu let v bratrem Očenáškem v župě Středočeské a musím říci, že měl na mne velký vliv. On je jedním z těch, kteří porozuměli snahám Tyršovým a nejsou spokojeni s tím, co je, ale snaží se o to, aby to bylo lepší. *Jen ruchem žijeme* a toto heslo so vštípil bratr Očenášek již v útlém mládí. Uvědomil si, že k životu musí být člověk připraven – vyzbrojen vzděláním, zkušeností, vytrvalostí a trpělivostí.

Jak pochopil své poznání, je patrné z jeho krásného poměru k rodině. Jeho rodiče neoplývali statky vezdejšími, ale měli statky vznešenější, trvale nepomíjející ceny. Otec pracoval v uhelných dolech a snažil se být nejlepším pracovníkem, kromě toho všaki měl rád knihu, byl olným čtenářem a všimal si všech jevů ve svém okolí. Rozuměl lidem a lidé, se kterými se stýkal, ho měli rádi jako dobrého kamaráda a rádce.

Bratr Očenášek, syn dobrých rodičů, dostal do vínku tělesné zdraví a nadání. Byl jedním z nejlepších žáků na škole obecné, a proto, že projevoval zvláštní touhu po vzdělání, byl zapsán do střední školy. Bylo to šťastné rozhodnutí rodičů. Augustin prospíval, studie šly hravě, neboť zde se projevil jeho schopnosti v plné míře. Byl obdivován svými profesory a milován spolužáky.

Život celé rodiny planul v radostném souladu. Rodině bratra Augustina Očenáška nebylo však dopřáno, aby se dlouho těšila z úspěchu svých členů. Nemilosrdná rána osudu zasáhla a vyžádala si nejdražší oběť otce, živitele rodiny. Co teď? Kdo nahradí alespoň částečně otce živitele? Maldý Aug ustin, nejstarší z dětí opouští šestý ročník střední školy a obléká hornický pracovní šat. Pracuje v dolech a stává se nástupcem svého otce – stará se o rodinu. Uhelný důl na Duchcovsku se stává jeho životním prostředím. I zde je pilným žákem a pozorovatelem a také dobrým pracovníkem. Práce Augustina nevyčerpává, poracuje pro své milé a zbývá mu ještě čas k sebevzdělávání. Kniha se stává jeho nejlepším přítelem.

Uplynula dvě léta. Augustin vospěl ve zdatného horníka. Rodinné poměry se zlepšily a Augustin opouští uhelné doly a vrací se do školy. A co se stalo? Augustin nezapomněl, čemu se naučil, a je opět mezi nejlepšími a jako jeden z nejlepších maturuje.

Bratr Očenášek měl vždy smysl pro vzdělání a kulturní práci a proto vstoupil do Sokola. Zde pracoval právě tak svědomitě jako ve škole a v dolech. Stává se členem cvičitelského sboru jednoty, prochází různými funkcemi, je řadu let náčelníkem župy Středočeské, náčelnictva ČOS a předsedou dorostového odboru ČOS. Jeho láskou je dorost, a proto mu věnuje své vychovatelské a organizační schopnosti a dává pevný základ i dorostovému odboru.

Do služeb myšlenky sokolské dal všechny své schopnosti. Jako vděčný člen sokolské rodiny studoval sokolský tělocvik a podle Tyrše sledoval, co nového je v oboru tělocvičném za hranicemi. Napsal a přeložil nepřehlednou řadu článků, brožur a knih.

Spolu s vynikajícím hudebním skladatelem, bratrem Karlem Pospíšilem vytvořil českou rytmickou školu a napsal řadu rytmických skladeb a velké cenné dílo Rytmika.

Bratr Očenášek je vzorem vytrvalého člověka, vynikajícího pracovníka a vzácného vychovatele. My všichni, celý dorostový odbor i všechen sokolský dorost vděčíme bratru Očenáškovu za jeho práci a přejeme mu hodně radosti a zdraví do dalšího života. O něm můžeme říci, že pílí a vytrvalostí dospěl k vítěznému cíli.

Václav Procházka

Článek, který jste právě dočetli, vyšel v sokolském tisku k sedmdesátému výročí narození bratra Očenáška. Dobře vystihuje význam jeho práce, ale především vážnost a lásku, kterou měl mezi lidem sokolským.

Narodil se 15. ledna 1871 a zemřel 24. listopadu 1942.

Kromě své cvičitelské práce se sokolským dorostem, je znám především jako tvůrce tzv. sokolské rytmiky, kterou obohatil Tyršovu soustavu. Pochopil, že rytmus je podstatným znakem pohybu a že rytmická cvičení mají podstatný vliv na psychiku člověka. Studoval tehdejší, v Evropě rozšířené rytmické soustavy (Herbert, Dalcrose) a ve shodě s Tyršovou myšlenkou přejímání a zpracovávání nových dalších směrů vytvořil speciální soustavu, tzv. Očenáškovskou rytmiku. Pevné přesné cvičení prostných obohatil krouživými, měkkými pohyby, vlnovkami a doprovodným pohybem celého těla – to vyhovovalo především ženským složkám, protože to odpovídalo jejich potřebám, nátuře a umožňovalo prožitek z pohybu inspirovaného hudbou.

Publikoval a překládal odbornou literaturu, geniálního spolupracovníka našel v hudebním skladateli Karlu Pospíšilovi. Místo počítání dob (do té doby obvyklé) použil výrazný hudební doprovod, krásu pohybu podřídili souladu s hudbou, zdrojem inspirace byla nápěvy lidových písní, motivy starých tanců – což vše vycházelo z národní tradice a podporovalo ji.

Prvním pokusem byli legendární „koníčky“ (vliv Dalcroseho), které předvedl veřejnosti na jarní besídce Sokola Žizkovského, na dalších akademiích téže jednoty seznámil veřejnost s ukázkami cizích směrů severských, francouzských, rakouských. Vycházel z poznatku, že krásu tělocvičnou nesmíme chápat pouze jako krásu statickou, ale i jako dynamickou krásu velkého vedeného pohybu.

Spolupráce s Karlem Pospíšilem ovlivnila také přípravu a tvorbu sletových skladeb. Zajímavá je skladba dorostu, kde použil stylizaci atletických prvků a chorál zpíváný 14 tisíci dorostenci. Je známá také jeho práce na vytváření – praktickém i ideovém – sletových scén (Marathon, Pád tyrana), které byly do jeho doby něčím nevidaným a které svým ideovým zaměřením podporovaly a zdůrazňovaly národní tradici. Pochopil nutné složky každé velké skladby – její význam tělocvičný, kondiční, zaměřený na procvičení jednotlivých svalů, zařazoval nejružnější hudební motivy pochodové, taneční, výdrže, klony trupu a hlavy, výpady, poskoky atd. Zabýval se správným použitím dechu a jednotnou koncepcí celého díla, které chápal jako výraz radosti ze života. Pochopil, že skladba musí uspokojit vědecké poznatky fyziologie a hygieny, ale stejnou – nebo i zvýšenou měrou – i požadavky umělecké krásy.

V každém případě Očenáškovská rytmika ovlivnila svými požadavky krásného, vědomého pohybu především cvičení žen, ale i dětí a dorostu. Právem ji zařazujeme mezi evropské pohybové školy své doby. Kromě drobnějších, ale důležitých, publikací jsou stěžejním dílem „Základy rytmického cvičení sokolského“ ve dvou dílech. V prvním jsou texty, teorie, v druhém je notový záznam původní Pospíšilovy hudby. Podle Očenáška:

*„Podstata rytmické krásy je v umělecké stylizaci a kompozici rytmických skladeb stmelených a prodchnutých jednotnou ideou. Touto ideovou jednotou povznesl rytmický tělocvik mezi umělecká díla.“*

Jarina Žitná (literatura „Základy rytmického tělocviku sokolského“ a odborná literatura)

## ***Sokolské osobnosti současnosti***

Fakt je, že jich není málo! Jsou to lidé, kteří bez ohledu na své pohodlí povýšili práci v Sokole na prioritu. Každý z nás takové sestry nebo bratry dobře zná, ale je fakt, že se o nich těžko píše, chceme – li vystihnout jejich skutečné zásluhy a jejich autoritu v sokolském hnutí. Jenže právě na nich závisí skutečná podoba dnešního Sokola,



akceschopnost, odbornost a kvalita cvičitelské a vzdělavatelské práce.

Sokol vždy rostl a roste „od zdola“ – a tak prosím o návrhy z žup a jednot. Nepotřebujeme znát jenom data narození, ale něco z jejich životů a názorů, příhody, které tyto osoby charakterizují a dovolí sokolské veřejnosti je blíže poznat a ocenit jejich práci.

Nemám žádné pořadí a tak vybírám návrh, který jsem dostala jako první. Každá vzpomínka na usměvavou dvojici, budí dobrou náladu. Mnoho sester už asi uhádlo! Jedná se o

## *Zlínská dvojčata*

rodné sestry *Dagmar Opálkovou a Marii Morávkovou*. Od obnovení Sokola bylo možno se s nimi setkat na všech možných akcích, sletech, nácvicích, cvičitelských srazech. Dvě pomenší, ne už nejmladší (v roce 2019 oslavily své 88 narozeniny) usměvavé dámy plné elánu a dobré nálady. Doufám, že se při čtení těchto řádek neurazí, ale – i když je dobře znám, nikdy nevím, s kterou vlastně mluvím! Poznám to jediné když mám před sebou obě dvě, jindy opatrně tápu, aby nebylo vidět, že si nejsem jista.

Do Sokola ve Zlíně je rodiče přivedli v roce 1937 – dvě malé holčičky během let vyrostly ve cvičenky, později cvičitelky, bez kterých by to asi ve zlínském Sokole vypadalo jinak.

Při náhodném setkání člověk musí obdivovat neutuchající vitalitu, elán, angažovanost – a to nejen v Sokole. Mají ještě mnoho koníčků, stále řídí auto. Zahradníci, vaří, pečou, umějí šít a dokonce dovedou aktivně i těsnopis. Dlouhá léta obě pracovaly jako časoměřičky na motoristických podnicích. Mohly by asi dlouho a zajímavě vyprávět o akcích jako je zlínská Barumka, Valašská zima, plochá dráha a motocyklová Šestidenní. Právě motoristické akce nejsou zrovna pro ženy typické, ale obě se uplatnily i u této tak vzdálené tematiky.

V Sokole Zlín i místní župě zanechaly po sobě hlubokou brázdu a je dobře, že tato brázda v současnosti nikde nekončí, ale pokračuje.

Na sletu prvně cvičily v r. 1948 jako dorostenky a zanechalo to v nich dojem na celý život. Slet v roce 48 byl naprosto výjimečný obecným nadšením nad koncem války a znovuzískanou svobodou. Dagmar s Marií byly mezi prvními, které se po revoluci v roce 1989 samozřejmě vrátily do Sokola a za ta léta pilné práce mají lví podíl na obnovení sokolské myšlenky ve Zlíně a jeho okolí. Měly významnou úlohu v přípravě skladeb pro ženy, později pro Věrnou gardu – a je nutno konstatovat, že měly vždy dobře nacvičeno a jejich účast na nejrůznějších akcích byla vždy ukázkou veselí a dobré nálady, ale také dobré pohybové paměti a orientace na ploše.

Kromě účasti jejich dobře připravených celků, se kterými cvičily na všech posledních sletech, ale i sletech župních, nesmíme zapomenout na další akce, např. na Dni seniorů ve Zlíně, v Domově důchodců na Burešově a v Domě pokojného stáří na Jižních Svazích. Vnášely tam radost z pohybu, přátelství a ukázkou toho, čeho lze ještě ve vysokém věku dosáhnout. Do roku 2019 zastávaly funkce vedoucí nácvicu skladeb pro Věrnou gardu, dříve i pro ženy.

V roce 2019 se rozhodly vzdát se funkcí vedoucích VG a předat pochodeň dál, někomu mladšímu, do cvičení však stále docházejí. Patří mezi ty, kteří bez společně praktikovaného tělocviku nemohou žít a bez kterých by život ve zlínském Sokole byl daleko chudší.

Sokol a sokolství je jejich život a my máme jedno velké přání – totiž aby své přesvědčení dokázaly stále předávat dál těm mladším a získat i jejich srdce a duše pro sokolskou myšlenku!

Podklady zaslané ze Zlína sestrou Janou Bulíkovou zpracovala Jarina Žitná.



## *Zprávy ze sokolských jednot a žup*

Tentokrát velmi netradiční, protože obvyklé jarní akce pořádané jednotami, župami i náčelnictvem ČOS a odborem sportu musely být ze známých důvodů zrušeny nebo odloženy. I tak se však stále něco děje – je to důkaz vynalézavosti našich členů a výrazem jejich touhy po společném životě.

Bude to tedy „z různých soudků“ – ať už ze současných mailů nebo z neuveřejněných článků, které však stojí za přečtení.

Poslední dobou se hodně mluví o stavění a bourání pomníků. Domnívám se, že to je čistě naše specialita. Neslavná!

Zpráva o desátém výročí odhalení pomníku prezidenta Dr. Edvarda Beneše a peripetie kolem jeho postavení a umístění v Brně je téměř neuvěřitelná!

Autorem textu je bratr Jan Kruml:

### *K 10. výročí odhalení pomníku prezidenta Edvarda Beneše v Brně*

Slavnostní odhalení pomníku prezidenta Edvarda Beneše před Černínským palácem v Praze dne 16.5.2005 posílilo členy Československé obce legionářské a Sdružení čs. zahraničních letců 1939-1945 v záměru postavit jej také v Brně. Projednání s primátorem města se ujal plk. Emil Boček. Byl jím vždy vlídně přijat, avšak když došlo na postavení pomníku, odpověď byla: „Budeme o tom přemýšlet“. Následovala okázalá nečinnost, svědčící o nesouhlasu. Proto jsme založili přípravný výbor pro postavení pomníku E.B. a požádali město, aby do projektu „Sochy pro Brno“ byl také začleněn prezidentův pomník. Odpovědí města bylo, že záměrem projektu je osadit díla „významných osobností, spojených s Brnem“, a k tomu bylo dodáno, že „Dr. E. Beneš uskutečnil ve funkci prezidenta jen 7 krátkých návštěv, během nichž pronesl své projevy. Nebylo by vhodné sochu E. Beneše z roku 1947 do tohoto projektu zařazovat“. Ve vyjádření bylo opomenuto, že Edvard Beneš byl spojen s Masarykovou univerzitou, která mu udělila hodnost Doctor honoris causa, že Vysoká škola technická byla pojmenována Benešovým jménem, a k tomu vydána i pamětní medaile. Také nebylo vzpomenuáno na spontánní přivítání brněnskými občany při jeho vítězném návratu do vlasti dne 12. května 1945.

Oficiální žádost o postavení pomníku podala Čs. obec legionářská s podpisem generála MUDr. Josefa Hercze, a Sdružení čs. letců s podpisem generála Stanislava Hlučky. Tehdejší vedení města na poradě dne 9. května 2006 žádost projednalo s nesouhlasem. Důvodem bylo, že „v osobě Edvarda Beneše je přímo ztělesněn spor mezi Čechy a sudetskými Němci“, dále že „dílo prof. K. Dvořáka bylo vytvořeno pro Panteon Národního muzea“, a také nebyl příznivě posouzen „osobní vztah E. Beneše k městu Brnu“. Doporučeno bylo „ztvárnění formou busty, s umístěním v areálu Univerzity obrany, v jejím vestibulu, na nádvoří, nebo před průčelím budovy“. Toto stanovisko jsme odsoudili jako urážku prezidenta. Naše vyjádření k veřejnosti měl pronést plk. Emil Boček na pietním shromáždění v Kounicových kolejích, avšak úřednice Magistrátu jeho projev nepovolila s odůvodněním, že program shromáždění byl uzavřen.

Odmítnutí pomníku pro nás znamenalo výzvu, abychom do zápasu zapojili veřejnost. Proto jsme vyzvali občanská sdružení k společnému založení „Výboru pro postavení pomníku prezidenta Beneše“. Výbor se skládal ze zástupců 16 občanských sdružení, předsedou byl zvolen plk. Emil Boček a jednatelem Ing. Jan Kruml. Snahou Výboru bylo odhalit pomník co nejdříve, protože odbojáři požadovali „abychom se toho dožili“.

Pořízení kopie sochy prezidenta od prof. Karla Dvořáka bylo ředitelstvím Národního muzea schváleno, a pro její pořízení byla Čs. obci legionářské povolena Magistrátem města Prahy veřejná sbírka. Důstojné umístění pomníku bylo výborem projednáváno s orgány města.

Začlenění před Správní soud na Moravském náměstí bylo vedením soudu odmítnuto, neboť nebylo „v souladu s našimi představami o důstojném předpolí státní instituce tohoto významu“. Další umístění před rektorátem Masarykovy univerzity na Žerotínově náměstí nebylo schváleno pro zásadní nesouhlas bývalého rektora MU. Zasedání poradního sboru pro kulturu dne 10. června 2007 projednávalo vyhlášení architektonické soutěže na památník II. odboje, avšak vzhledem k věku iniciátorů nebylo přijato. Proto byla bez soutěže zpracována výtvarná studie pomníku II. odboje, navržená před budovu JAMU na Joštové ulici. V návrhu byla uplatněna objednaná socha od K. Dvořáka. Studie však nebyla projednána. Kopie sochy prezidenta byla ateliérem Kunstmetal odlita a protokolárně převzata dne 5. 11. 2008 E. Bočkem a J. Krumlem. Musela však zůstat uskladněna ve skladu firmy.

Postavení pomníku bylo součástí veřejné schůze Zastupitelstva města Brna konané ve velkém sále radnice, při níž došlo ke konfrontační diskusi se zástupci výboru. Následná schůze Rady města ze dne 28. dubna 2009 vydala s realizací pomníku souhlas, se zaprotokolovaným nesouhlasem jednoho člena Rady. Podmínkou Rady bylo zajištění projektové dokumentace, stavebního povolení a kopie sochy Čs. obcí legionářskou. Umístění bylo navrženo před budovu Právnické fakulty Masarykovy univerzity na Veverčí ulici, za předpokladu jejího souhlasu.

Pomník tedy neměl být začleněn v historickém prostředí centra města, o co jsme usilovali, ale v rozlehlém parku budoucího akademického náměstí. Umístění jsme přijali jako symbolické; Právnická fakulta byla sídlem gestapa a místem výslechů protinacistických bojovníků. Přičlenění pomníku k Právnické fakultě řešila výtvarná studie prstencem vzrostlé zeleně. Město Brno přispělo finančně na vydláždění plochy před pomníkem. Investorem byla Čs. obec legionářská, projektantem Ing. Jan Kruml a dodavatelem stavební firma VV3. Souhlas s provedením stavby byl vydán 30. 9. 2009 a kolaudační souhlas dne 16. 12. 2009.

Slavnostní odhalení pomníku se konalo pod záštitou primátora města Brna Romana Onderky dne 10. dubna 2010. Po koncertu Ústřední vojenské hudby Olomouc a hymně Slovenské a České republiky promluvili primátor Roman Onderka, předseda Výboru pro postavení pomníku plk. Emil Boček a předseda Československé obce legionářské MUDr. Pavel Budínský a další významní řečníci. Projev PhDr. Dušana Kováče, DrSc. z Historického ústavu Slovenské akademie věd přečetl v zastoupení Stanislav Slovák

Po odhalení pomníku se v aule Právnické fakulty konalo slavnostní setkání, při kterém zástupci města a Čs. obce legionářské předali ocenění organizacím a jednotlivcům, podílejícím se na výstavbě pomníku, i osobnostem národního odboje. Vzpomínková akce u pomníku našeho druhého prezidenta se letos pořádala už po desáté.

Jan Kruml (zkráceno o popis programu akce)

## ***Něco příjemnějšího a to potřebujeme!***

### ***Jarní pozdrav po Velikonocích...***

Milé sestry a bratři....

V posledních týdnech jsme se ocitli v nám doposud neznámé situaci, v níž se naprostou prioritou stalo zamezení šíření nového koronaviru a ochrana zdraví...napjatě denně očekáváme, jak se situace bude vyvíjet a jaké bude mít dopady. V této náročné době mě těší, že nejen sokolové, ale i běžní občané drží spolu a že se projevuje solidarita a ohleduplnost. Věřím, že společně situaci zvládneme a vyjdeme z ní bez velkých lidských škod. Čekají nás společně ještě další týdny, které od nás všech budou vyžadovat nadstandartní míru lidskosti, soudržnosti, slušnosti a disciplinovanosti – sokolům známé a běžné mravní zásady. Vydržme společně tyto další nám nepříjemné týdny s různými omezeními, neztrácejme optimismus a víru v dobrý konec...myslíme na župě na vás – a jak media často deklamují: společně vše zvládneme. Držím palce naší sokolské komunitě, zejména vám všem seniorům. Již nyní se těšíme na další běžný sokolský ruch, který, jak já osobně předpokládám, bude začínat asi až s podzimem, a který nám všem určitě již chybí....

Nyní všem přeji krásný slunečný nejen víkend, ale všechny další jarní dny, chod'te do přírody na procházky, utužujte si zdraví cvičením a pohybem, pečujte o zahrádky, kde již vyrazily mnohé květinčky - myslíme na sebe, pišme si, volejme si, a věřme, že určitě bude líp.

### ***Pozdrav se vzpomínkou na Děčín***

Pro aktivaci vašeho pohybu s hudbou vám posílám v záznamu kroky na „Tyršův song“, což je písnička složená speciálně pro Děčínská setkávání v září. Mnozí víte...Věřím, že se tam společně opět budeme moci vypravit.

Zároveň vás zdraví také sestra Hela ze Sokola Jalůvčí - kousek od Děčína. Píše také, že vzpomíná (a jistě nejen ona) na chvíle, kdy jsme mohli být všichni spolu a ani jsme to nebrali jako vymoženost a až nyní si budeme vždycky vážit chvilky prožitých společně, ať již za jakýchkoliv okolností tj. při sportu, zábavě, tanečku, setkávání a pod.... Jistě to máme všichni podobně.

Společně se těšíme zase na setkání i na Tyršově Děčíně - se zpěvem Tyršova songu a sokolským programem. Zájemcům, jakmile bude situace stabilní, pošlu pozvánku. Jedná se o polovinu září, po potvrzení konečného termínu a aktuálních možností pošlu nabídku vám všem.

Pokud si chcete ještě trochu zacvičit a nebo si vzpomenout na cvičební dobu a kulturu, zde několik videí a pozdrav ze sousední sprátené Fügnerovy župy, od náčelníka Jirky Lhořana, najdete je na <https://www.facebook.com/sokolbenatky/videos>

Udržujme se fyzicky i psychicky fit. Věřme, že současná situace bude brzy za námi a my se opět vrátíme k sokolské činnosti - odpočinutí a s novým elánem...

Nazdar!

Lenka Brandová, župa Barákova

### ***Důkaz, že Sokol nikdy nebyl pouze nářadí a gymnastika!***

### ***Sokolové u zrodu kopané***

Historicky první fotbalové utkání v Čechách se konalo v Roudnici nad Labem. Kolébkou tohoto nejrozšířenějšího kolektivního sportu je Anglie, kde byl již v roce 1863 založen první fotbalový klub na světě - The Football Association. V tu dobu pobýval v Anglii profesor Jan Sommer, který tam působil jako vychovatel a fotbal poznal a hrál. Když se vrátil v roce 1886 na roudnické gymnázium, propagoval hru mezi studenty. Zájem se stále zvyšoval a vedle studentů začali fotbal hrát také členové Českého athletického klubu (ČAC). Ten vznikl v roce 1882 a věnoval se mnoha sportovním odvětvím: cyklistice, lehké atletice, zápasu, kopané, plavání, tenisu, především však veslování. Členové tohoto klubu původně veslovali v Sokole, a to již od roku 1879. Roudničtí sokolové však usilovně šetřili na stavbu sokolovny a veslaři, kteří vyhrávali jeden závod za druhým, potřebovali peníze na koupi a opravu lodí. Proto se tehdy dohodli, že veslaři si založí svůj spolek, ale cvičit budou v Sokole dál. Po řadě příprav tedy došlo k sehrání prvního veřejného fotbalového utkání v Čechách dne 15. srpna 1892, ke kterému tehdy nastoupila mužstva ČAC a Sokola Roudnice nad Labem. Utkání se hrálo na Knížecím ostrově při příležitosti sjezdu Národní jednoty severočeské. Aby se hráči rozeznali, byli označeni šerpami. Hrálo se podle pravidel, která z angličtiny přeložil klubový kapitán ČAC a náčelník Sokola z roku 1877 Maxmilián Švagrovský, který byl později zakladatelem AC Sparta Praha a v letech 1894-1896 jejím předsedou. Zápas skončil „po velmi rušné hře“ vítězstvím ČAC 1:0. Utkání údajně soudcoval samotný kníže Lobkowicz, majitel roudnického panství. To, že se v Roudnici nad Labem konal jeden z prvních fotbalových zápasů v Čechách, se vědělo, ale nebylo to nijak podloženo doklady. A tak v roce 1958 Jan Mareš prohledal obsáhlý archiv ČAC Roudnice n. L. a našel dva pokladní doklady prokazující první fotbalový zápas na českém území. Tyto doklady jsou uloženy v Muzeu tělesné výchovy v Praze. V některé literatuře je chybně uváděn rok 1887 jako datum prvního fotbalového zápasu v Čechách. Bohužel tento rok se objevil i na památníku, který stojí na místě zmíněného zápasu na ostrově v Roudnici nad Labem.

Filip Uzel, Sokol Lhotka

## ***Plánovat nepřestaneme a nemůžeme přestat!***

### ***Turistický pochod Krajem Karoliny Světlé***

#### ***Jak to bude s letošním turistickým pochodem KKS?***

Už čtyřicet roků vyráželi turisté v květnu z Českého Dubu na tradiční pochod Krajem Karoliny Světlé.

Letošní ročník jsme plánovali na 16. květen, ale vzhledem k současné situaci a s tím spojených vládních nařízeních pochod v květnu určitě nebude.

Obliba našeho pochodu v posledních letech stále narůstala a pravidelně vyráželo na připravené trasy přes tisíc turistů. Jedná se tak o hromadnou akci s vysokým počtem lidí. Všichni doufáme, že se život bude rychle vracet k normálu a brzy budou povoleny i takovéto hromadné akce.

***Pokud to bude možné, uspořádáme letošní již 41. ročník turistického pochodu Krajem Karoliny Světlé v sobotu 12. září.***

Posunutí termínu má určitě i své výhody:

- můžete více trénovat a v září tak hravě ujdete delší trasu
- poznáte krásu Podještědí na sklonku léta.

My pořadatelé jsme připraveni. Připravte se i vy.

Za všechny pořadatele vám přeji hodně zdraví, a jak říká český velikán Jára Cimrman – „nepropadejte trdomyslnosti“!

Libor Škoda, Sokol Český Dub

*„Všechno zkuste, co je dobré, toho se držte!“*

(Jeroným Pražský)

## *Závěrečné slovo*

### *Co lidé žádají od života*

Přečtěte si dobře následující verše. Pocházejí z různých časových období, různých částí světa a pak přemýšlejme, co člověk ke svému životu skutečně potřebuje!

Thomas More (1478 – 1535)  
kancléř Jindřicha VIII

*Najdi si čas na přátelství –  
je to cesta ke štěstí.  
Najdi si čas na snění –  
připojíš svůj vůz ke hvězdám.  
Najdi si čas milovat a být milován –  
je to výsada bohů.  
Najdi si čas k rozhlédnutí –  
den je příliš krátký na to,  
abychom byli sobečtí.  
Najdi si čas na smích –  
Je to hudba duše.*

A moravský básník Jan Skácel (1922 – 1989)

*Pane, at' jsi stéblo trávy,  
nebo obyčejný list,  
prosím, dej at' aspoň trochu umím  
ve Tvých vzkazech číst.*

*Dej, at' řeči stromů  
aspoň trochu rozumím,  
at' vědí, že se učím  
a že nic neumím.*

*Dej at' zlomím svoji pýchu,  
dej mi hledat pokoru.  
Když se trápím zbytečnostmi,  
at' pohlédnu nahoru.*

W. James  
o autorovi nevím vůbec nic!! Pardon!

*Bože, dej mi sílu přijmout věci,  
které nemohu změnit,  
odvahu změnit věci,  
které změnit mohu  
a moudrost, abych je uměl rozlišit.  
Umění být moudrý  
je umění vědět, co přehlédnout!*

*At' mi stačí dohlédnout na obzor,  
který jsi mi dal,  
at' se smírím se vším,  
co jsi mi kdy vzal.*

*A dej mi sílu snášet pokojně,  
co změnit nemám síl,  
odvahu, abych to, nač stačím,  
na tomhle světě pozměnil.*

*A také prostý rozum,  
který vždycky správně rozezná,  
co se změnit nedá  
a co se změnit dá!*

**Komentář si udělejte každý sám!**

**Jarina Žitná**

