

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

Nazdar!

Sokolské souzvuky

č. 5 – květen 2014
Ročník 4.

„Byl pozdní večer, první máj – večerní máj, byl lásky čas...”

„.....tam na své pouti pozdravujte zemi –

*Ach, zemi krásnou, zemi milovanou,
kolébku mou i hrob můj, matku mou,
vlast jedinou i v dědictví mi danou,
širou tu zemi, zemi jedinou!”*

(Karel Hynek Mácha – „Máj“)

Úvodní slovo

Vzpomínka na květen 1945

Musel to být vzrušující čas, byl neuvěřitelně krásný a ještě k tomu, skončila druhá světová válka. Všude kolem lidé nacházeli příslib života, provázený šeříky a nádhernou zelení listů bříz. Všichni si vydechli a nemohli v té chvíli nevěřit, že to co právě skončilo, se už nikdy nemůže znovu vrátit. Nikdo nevěřil na to, že by války mohly znovu pokračovat. Skončily popravky, beznaděj zmizela.

To, co lidé cítili, se dá těžko dnes znovu bytostně sdílet, jsme příliš daleko. Ale právě proto je nutné se k tomu vracet a alespoň se pokoušet přiblížit se k tomu, co bylo skutečným zázrakem. Tak čistý pocit závratného štěstí se neopakuje v životě často, možná je jen jediný. Kdo jiný než sokolové by si měli tento okamžik připomenout. Spousta jich skončila na popravišti, v koncentracích, v květnovém povstání. V první světové válce patřili mezi nejlepší vlastence, ve druhé světové válce opět. Není to náhoda, v Sokole nejde jen o cvičení, ale jde i o kultivaci ducha, jde o kultivaci všech bytostných lidských sil. Nejde jen o logiku počítačového typu, která je dnes adorována a vydávána za základ současného lidství, ale jde i o cit, jde o hodnoty, které sokolové vyznávají, jde o nejpodstatnější lidskou vlastnost vůbec: o věrnost.

Kde se dnes setkáte s významem tohoto slova? Většinou všem jde o ekonomický růst, o právní zabezpečení vlastního podnikání a morálka se stává redundancí, jež je dobrá jen proto, aby zdržovala a kladla překážky přirozeným potřebám trhu, jenž se chce rozvíjet směrem k růstu ekonomického růstu. Jak často slyšíme, tato právní ustanovení se sice zdají na první pohled nesmyslná, ale musíme se přizpůsobit, současný život to tak chce! Ale to není pravda! V socialismu jsme se neustále nějak přizpůsobovali, abychom přežili, byla to doba těžká. Dnes už to není zapotřebí!

Abychom zůstali věrni těm, kteří zemřeli, abychom my dnes nepěstovali jen růst ekonomického růstu, jsme povinováni těm mrtvým vnitřní bytostnou věrností. Musíme si je zpřítomnit, musíme opět sdílet čistotu jejich činů a čistotu radosti z opojení svobodou v šeříkových dnech jara devatenáct set čtyřicet pět. Musíme jim zachránit smysl jejich životů, jejich smrti i pro dnešek. Není pravda, že dějiny vše pohrbí v neustálých změnách, které přináší neznámý osud, jenž nad námi vládne. Ti, co tehdy v rozkvětu svého mládí a v mladickém nadšení pro svobodu nás všech tehdy skončili své životy, jsou námi dnes velebeni, i když neznáme jejich jména a nemáme před sebou jejich tváře, jsou to ti, pro které stojí za to i v dnešní, uhoněné době, se pozastavit a z hloubi našich srdcí jim poděkovat... máme vás nesmírně rádi a bez Vás bychom tu dnes nebyli a nikdy nezapomeneme....

S bezmeznou úctou a láskou ke všem, kteří pro nás zemřeli v květnových dnech léta páně devatenácti stého čtyřicátého pátého,

my sokolové jsme věrni!

V Praze dne 13. 4. 2014 za všechny sokoly Anna Hogenová

Obsah:

Úvodní slovo

Vzpomínka na květen 1945

Metodika

Pohybová etuda č. 8 – „Liberecká“ Zuzana

Zdravotní cvičení - Díky za každé dobré ráno

Protahování a posílení

Relaxace

Hry na tábor

Cvičení na jemnou motoriku rukou a dovednost prstů

První pomoc pro cvičitele

Turistika - Znáte svou vlast?

Nejenom pohybem živ je sokol!

Ještě jednou květen 1945

Květnová data české historie

Idea versus ideologie

Diskuse o programu Sokola

Vize jako formulace dlouhodobých cílů v ČOS

Vize – idea – strategie (teorie i praxe)

Nezapomínejme!

Učenec, voják, letec, ministr války M. R. Štefánik

Lipany – 30. května 1434

Národní identita?

Nejen o babičce

„Kterýpak Čech by hudbu neměl rád...“

Leoš Janáček

Zprávy z žup, jednot, ústředí ČOS

Protaj- či se ke zdraví

Arboretum Řícmanice

O důležitosti společenské a kult. úrovně sokolských akcí

130 let Sokola Kralupy, Setkání sokolských seniorů

Závěrečné slovo

Metodika

Pohybová etuda č. 8)

„Liberecká“ Zuzana

Hudba: CD – country tance I.

píseň č. 1 (případně i jiné nahrávky této písně)

„Liberecká“ Zuzana

První figura: I. 1 – 4 tři kroky vpřed, začíná levá a přídup pravou
II. 1 – 4 tři kroky vzad, začíná levá a přídup pravou

Druhá figura: I. – II. 1 – 8 osmi kroky, začíná levá se cvičenky obejdou „záda na záda“
(míjejí se levým ramenem!)

Třetí figura: I. – II. 1 – 8 osmi kroky zátočka za pravou

Čtvrtá figura: I. – II. 1 – 8 osmi kroky zátočka za levou

Pátá figura: I. – II. 1 – 8 osmi kroky zátočka za pravou – ale cvičenky v páru

Šestá figura: I. – II. 1 – 8 osmi kroky zátočka za levou se cvičenkou sousedního páru
(přes roh) a vytvoření dvou řad

Sedmá figura: I. – II. 1 – 8 vytvoření kruhu - sedm kroků vlevo, začíná levá a
přídup pravou

Osmá figura: I. 1 – 2 obrat na střed kruhu – výkrok pravou vpřed (dovnitř) a
přídup pravou
3 – 4 výkrok pravou vzad a přídup levou
II. = I.

Devátá figura = sedmé, ale vpravo a pravou

Desátá figura = osmé, ale levou, v druhém taktu čtyřmi kroky návrat do
původního postavení

Popis tance:

ZP – cvičenky stojí v „koloně“ – tzn. první pár zády k HT, druhý pár levým bokem,
třetí pár čelem a čtvrtý pár pravým bokem k HT – předehra.

V první části tančí proti sobě vždy I. a III. pár a II. a IV. pár, pak páry vytvoří řady a
z řad nakonec kruh, v posledním taktu se čtyřmi kroky cvičenky vrátí na své místo.

(Na půdorysu jsou zachyceny jednotlivé figury a prostor, ve kterém jsou prováděny).

Hudba je rychlá (ale naprosto srozumitelná a jasná!!), problémy dělá řazení a provedení
jednotlivých tanečních figur – je třeba nacvičit a pak (co nejrychleji) pustit hudbu.

Předehra:
Dva takty – výdrž

Tanec v „koloně“

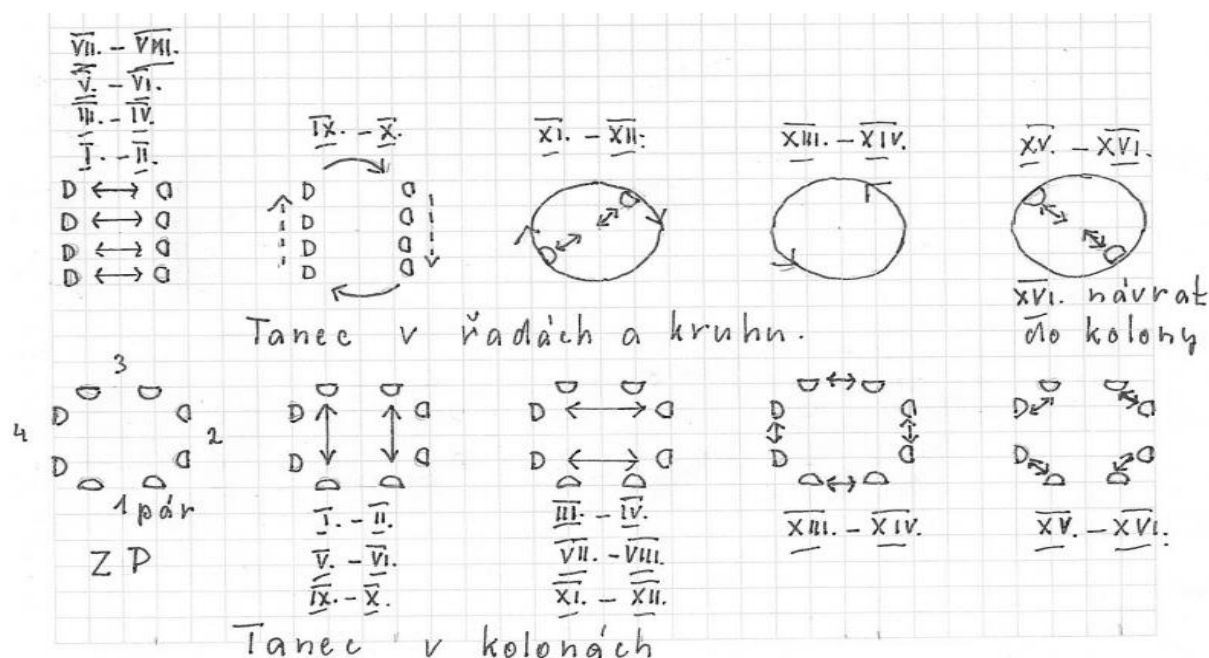
- | | |
|--------------|-------------------------------------|
| I. – II. | 1. a 3. pár - figura č. 1 |
| III. – IV. | 2. a 4. pár - figura č. 1 |
| V. – VI. | 1. a 3. pár - figura č. 2 |
| VII. – VIII. | 2. – 4. pár - figura č. 2 |
| IX. – X. | 1. a 3. pár - figura č. 3 |
| XI. – XII. | 2. a 4. pár - figura č. 3 |
| XIII. – XIV. | všechny páry najednou – figura č. 5 |
| XV. – XVI. | všechny páry najednou – figura č. 6 |
- Zátočkou za levou se zruší kolona a páry se zařadí do dvou řad proti sobě.

Tanec v „řadách“ – všechny páry stejně a najednou

- | | |
|--------------|-------------|
| I. – II. | figura č. 1 |
| III. – IV. | figura č. 2 |
| V. – VI. | figura č. 3 |
| VII. – VIII. | figura č. 4 |

Vytvoření vázaného kruhu

- | | |
|--------------|--------------|
| IX. – X. | figura č. 7 |
| XI. – XII. | figura č. 8 |
| XIII. – XIV. | figura č. 9 |
| XV. – XVI. | figura č. 10 |



Inspirací k vytvoření tohoto country tance byl nácvik francouzské čtverylky „Les Lancier“ na lednovém semináři „Nejenom pohybem živ je sokol“ ředitelem ÚŠ, bratrem Martinem Chlumským. Nedostali jsme však ani popis, ani hudbu. Náhodou mi padla do ruky nahrávka známé písně „Zuzana“, která se svým osmitaktovým frázováním velmi hodila na vytvoření uvedené „liberecké“ verze.

Kroky jsou běžně známé, rovněž tak forma čtverylky. Neuvěřitelný ovšem je problém se zátočkou „přes roh“ – figura č. 6 a vytvoření řad. Zjistila jsem při tom, že jsem naprosto neschopná cvičitelka – snad se Vám při nácviku povede lépe a budete mít z něj větší radost.

Jarina Žitná, Sokol Liberec I.

Zdravotní cvičení

„Díky za každé dobré ráno!“

Cvičení pro úspěšný start do nového dne předvedla na srazu župních vedoucích seniorů místonáčelnice ČOS, sestra Dáša Toncarová, která je – mimochodem – povoláním fyzioterapeutka. Toto cvičení rozhodně stojí za zveřejnění – a to i proto, že tento návod k příjemné pohodě ranního vstávání platí všeobecně, nejenom pro seniory. Je pravda, že ranní spěch do zaměstnání už seniory nemusí stresovat, mají dost času, ostatní věkové kategorie dospělých většinou právě ráno bojují o každou minutu. Asi by se obecně uplatnilo oželeť několik málo minut spánku a uvedená cvičení zařadit i do denního režimu ostatních věkových kategorií.

Ze záznamu pořízeného na srazu v Tyršově domě poznáte okamžitě, že jde o obecně známá cvičení, tento zápis proto nebude doprovázen nákresem, pokusíme se spíš zdůraznit slovy správné provedení jednotlivých cviků.

Takže – odhodte pokrývku a začínáme:

- 1) ZP – leh na záda, uvolnění připažit – srovnat trup a pokud možno přitlačit bederní část páteře i lopatky k podložce.

V této poloze zvolna

- protahovat do dálky střídavě levou a pravou nohu patou napřed (nevytáčet špičky zevnitř!)
 - vzpažit a střídavě protahovat levou, pravou paži (vytahovat z ramene, pohyb cítí trup v celé páteři!)
 - střídavě protahovat končetiny na levé, pravé polovině těla
 - střídavě protahovat současně levou paži a pravou nohu a totéž opačně
- 2) ZP – leh – skrčit přednožmo
 - oběma rukama přitahovat kolena k tělu (páteř se bederní částí „zabořuje“ do podložky)
 - střídavě napínat pravou a levou nohu těsně nad podložku – tah do paty napnuté nohy
 - 3) ZP – leh – pokrčit přednožmo levou, chodidlo položit na koleno pravé – upažit
 - položit pravou dlaň na pokrčené koleno a tlačit ho dovnitř (vpravo) – otočit hlavu vlevo (pozor, nezvedat rameno levé!) a zvolna změnit směr tahu, tzn. vrátit koleno do původní polohy a tlačit ho zevnitř – otočit hlavu do protisměru (rotace bederní části páteře!)

Cvičíme velmi zvolna, opakovaně, důraz na pravidelné dýchání, výměna nohou!
 - 4) ZP – leh pokrčmo mírně roznožný (kolena přibližně v úrovni šíře ramen)
 - dlaně položit na kolena dovnitř a tlačit kolena k sobě
 - dlaně položit zevnitř na kolena a tlačit kolena směrem od sebe
 - dlaně položit na kolena a převal střídavě na levý a pravý bok
 - po posledním převalu spustit nohy na podlahu a zvolna vstát

- 5) ZP - stoj spojný mírně rozkročný
- zpevnění a vytažení páteře směrem vzhůru, mírné podsazení
 - totéž v chůzi – přenášet váhu na kročnou nohu, protahujeme svaly na přední straně stehna – hlavu držet vzhůru („někdo nás táhne za vlasy na temeni hlavy!!“)

Měli byste být připraveni na další úspěšný a pohodový den! Podívejte se ještě z okna! Když svítí slunce – usmějte se, jestliže prší – však ono to sluníčko přece jenom vyjde!

Protažení, posílení

Na pohodové ranní vstávání by mělo během dne navázat další cvičení pro protažení a posílení – to vyplývá z dlouholetých zkušeností a tomuto tématu se sestra Toncarová věnovala v druhé části svého vystoupení na srazu.

- 1) ZP - stoj mírně rozkročný, chodidla rovnoběžně - připažit
 - zpevnění a vytažení trupu a hlavy vzhůru
 - zvolna přenášet váhu (náklon) vpravo, vlevo - vpřed, vzad
V obou případech zůstává těžiště na jednom místě a trup ve stejném (vzpřímeném, zpevněném) postoji
 - spojit pohyb před a vzad a stranou – trup opisuje malý kruh kolem těžiště
- 2) ZP - stoj mírně rozkročný, chodidla rovnoběžně – připažit
 - zvolna pokrčit přednožmo pravou a přinožit, totéž opačně, levou. Trup je nutno udržet vzpřímený, nevychylovat z osy!
Lehčí provedení – místo pokrčení přednožmo pouze střídavě stavět levou, pravou na špičku!
 - totéž, ale přidat výpon na stojné noze – předpažením vzpažit – upažením připažit
- 3) ZP - leh roznožný – vzpažit zevnitř
 - přisunout levou nohu k pravé a zpět, totéž opačně
 - stejný pohyb, ale přidat i úklon (poloha těla vypadá jako „rohlík“)
- 4) ZP - leh roznožný – ruce v týl
 - úklony vpravo a vlevo (nepřetáčet! nezvedat boky!)
- 5) ZP - leh pokrčmo mírně roznožný – připažit
 - stažením hýžd'ových svalů zvednout co nejvýš pánev (tělo se opírá o chodidla, ramena, případně paže) – zvolna, „obratel po obratli“ spustit tělo zpět.
Pozor na polohu hlavy, brada směřuje vpřed, nesmí trčet vzhůru, spíše je nutno mírně ji přitahovat k hrudní kosti! Platí to při všech polohách v lehu na zádech!
- 6) ZP - leh pokrčmo mírně roznožný –
 - hrudní předklon a předklon hlavy – předpažit, dlaně položit zevnitř na kolena – výdrž – zvolna leh – připažit - uvolnit
 - totéž, ale ze skrčení přednožmo (nohy se nedotýkají země)
- 7) ZP - sed skrčmo – pažemi přitáhnout kolena k hrudníku
 - obrat do lehu na levém boku – vzpažit (trup i končetiny v jedné přímce, nevysazovat!) – paže i nohy mírně nad zemí
Obrat zpět do původní polohy a totéž na druhou stranu!

- 8) ZP - podpor na levém předloktí na levém boku – pokrčit pravou a opřít ji o zem před levou nohou
 - vzpažit pravou (kolmo vzhůru!) – vytáhnout z ramene, opakovaně
 Cvičíme na obě strany.
- 9) ZP - leh na levém boku, levá paže napnutá ve vzpažení na zemi („nevysazovat!!) , předpažit pravou, dlaň na zem
 - 1 – 2 unosit pravou (koleno směřuje vpřed, nevytáčet ho vzhůru) - skrčit
 upažmo pravou předloktím vzhůru (paže tlačit vzad , lokty přitáhnout k tělu, roztáhnout silou prsty!)
 3 – 4 předpažit pravou – skrčit přednožmo pravou
 5 – 6 = 1 – 2
 7 – 8 přinosit pravou – vzpažit pravou
 Cvičit opakovaně na obě strany – koordinčně značně náročné!!
- 10) ZP - leh pokrčmo (na zádech) – připazit
 - upažením vzpažit – upažením připazit (při pohybu vzhůru jsou dlaně obráceny vzhůru, při pohybu dolů do připazení otočit dlaně k zemi)
 - totéž, ale s napnutýma nohama (pozor na protlačení bederní části páteře k zemi!!)
- 11) ZP - sed (případně sed zkřížmo pokrčmo), nebo stoj – připazit
 1 - upazit, dlaně vzhůru – nádech
 2 - vzpažit – výdech
 3 - upazit – nádech
 4 - připazit – výdech
- 12) ZP - sed nebo stoj - připazit
 - zvolna upažením vzpažit – nádech do břicha
 - zvolna upažením připazit - výdech

Pohyby provádíme zvolna, tahem, snažíme se o maximální rozsah a dbáme na pravidelné dýchání.

Relaxace

V třetí části svého vystoupení se sestra Toncarová věnovala relaxaci, kterou by měly tělocvičné aktivity končit.

ZP – leh na zádech pokrčmo – zavřít oči. Je dobré ztlumit světlo, pozor! Musí být přiměřeně teplo.

Cvičitel vede klidným hlasem

- nádech – sledujeme jak po páteři stoupá vzhůru (páteř se protahuje vzhůru)
- výdech – klesá po páteři dolů (uvolnění)
- s každým nádechem nasáváme teplo
- s výdechem posíláme všechnu únavu z těla ven
- vyvoláme představu velké teplé koule nad tělem – s každým nádechem hřeje víc
- vyvoláme představu potoka omývajícího naše kotníky

Pomalé protažení

- jedna končetina po druhé
- současné protažení celého těla – uvolnění a překulení na bok
- přes bok sed

Spojit dlaně, lehkým třením zahřát, dlaně přiložit na zavřené oči, 2x nádech a výdech a s výdechem pomalu dlaně oddalovat a otvírat oči.

- zvolna vztyk

Relaxační cvičení by mělo navodit pocit pohody a tělesné i duševní rovnováhy, použití vhodné hudby ještě umocní účinky tohoto cvičení.

A ještě něco!! Mají-li mít podobná cvičení smysl, je nutno je provádět naprosto uvědoměle a soustředěně s vědomím „proč“ byla do programu hodiny zařazena. Hodně zdaru!

Záznam cvičení sestry Dáši Toncarové zapsala Jarina Žitná

Hry na tábor

Přineste vodu z potoka

Hraje se na vymezeném prostoru s potokem. Všichni hráči mají zavázané oči a „ešus“ – jídelní misku. Na znamení se každý otočí pětkrát kolem své osy a pak se snaží dojít k potoku a nabrat vodu. Vedoucí v pravidelných intervalech píská na píšťalku a tak oznamuje své stálé stanoviště. Vítězí hráč, který k němu dorazí první a má misku alespoň zcela naplněnou. Hráč, který upadne a vodu rozlije se musí znovu vrátit k potoku a pak pokračovat ve hře. Hra se stává zajímavější, soutěží-li celá družstva, každému hráči se měří čas, sčítá se a vítězí družstvo s nejkratším dosaženým časem.

Hra gaučů

Gaučové jsou jihoameričtí pastevcí dobytka – tzn. že musí perfektně ovládat laso. Na silnější prut upevníte tlustý pevný provaz asi 2 metry dlouhý. Na zatlučený kůl, případně vhodný pařez, položte malý míček a kolem kůlu vyznačte kruh o poloměru o něco menším než je délka biče. Hráči se střídají a každý se snaží švihnutím biče srazit míček.

Hodnotit můžete dvojím způsobem. Buď počítáte na kolik pokusů se gaučovi podařilo míček srazit, nebo na stopkách měříte čas od předání biče gaučovi a pádem míčku na zem.

Mongolská variace hry: Komu se podaří míček srazit, má ihned právo na další pokus. Při neúspěšném pokusu musí předat bič dalšímu hráči. Za každý úspěšný pokus se počítá 1 bod. Hraje se do předem určeného počtu získaných bodů – do pěti nebo do deseti, podle dovednosti hráčů. Později se pokuste špičkou biče srážet i menší předměty.

Pozor na bezpečnost – bič může být nebezpečná zbraň. Ostatní hráči musí stát v bezpečné vzdálenosti.

Vybráno z Encyklopedie her Miloše Zapletala.

CVIČENÍ NA JEMNOU MOTORIKU RUKOU A DOVEDNOST PRSTŮ

Uvedená cvičení jsou vhodná pro děti od tří let (ta nejjednodušší) až po dospělé. I když vypadají velmi snadno, stačí si některá vyzkoušet a budeme překvapeni, kolik usilovné snahy je zapotřebí pro úspěšné zvládnutí cvičení.

ROZCVIČENÍ PRSTŮ



Střídavě napínáme prsty a svíráme ruce v pěst, cvičíme oběma rukama současně. Opakujeme alespoň pětkrát (klasické mačkání brambor).

Pro další cvičení lehce sevřeme ruce do pěstí, položíme na stůl nebo na nohy, hřbety jsou nahoru. Při říkance polovinu řádku kroužíme jmenovaným prstem na jednu stranu a druhou půlku řádku kroužíme v opačném směru.

Prstíky



Paleček je velký pašák - nejsilnější prstíček.



Druhý prst je šikula, je to ukazováček.



Prostředníček to je dlouhán, vykukuje pořád ven.

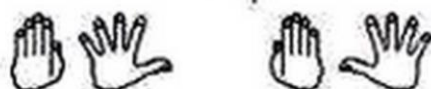


Čtvrtý prst je prsteníček, chlubit se prstýnkem



a poslední malíček je nejmenší mazlíček.

ODDALOVÁNÍ A PŘIBLIŽOVÁNÍ PRSTŮ



Napnuté prsty rukou jsou těsně u sebe. Střídavě oddalujeme a přibližujeme prsty obou rukou současně. Opakujeme několikrát.

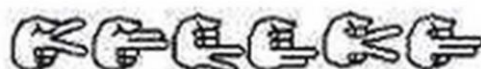


Napnuté prsty rukou jsou u sebe. Oddálíme palec od ukazováčku, pak ukazováček od prostředníčku, dále vytvoříme mezeru mezi prostředníčkem a prsteníčkem a nakonec odtahneme malíček od prsteníčku.



Postupně jeden po druhém prsty přibližujeme. Stejně lze cvičit i opačně - začneme oddálením malíčku a z vějíře pak první přimkneme palec. Toto i další cvičení lze cvičit oběma rukama současně nebo jen jednou a pak druhou rukou.

Stíhání



Z pěstí napneme ukazovák s prostředníčkem a napodobujeme stíhání jejich oddalováním a přibližováním. Stejně tak to zkusíme s malíčkem a prsteníčkem. Nakonec tak zkusíme pohybovat i prostředníčkem a prsteníčkem.



Napnuté prsty jsou u sebe a soustředíme se na to, abychom vytvořili mezeru pouze mezi prostředníčkem a prsteníčkem (stačí staticky).

První pomoc pro cvičitele

Infarkt myokardu

Vzniká ucpaním věnčitých tepen zásobujících srdeční sval, následkem čehož sval odumře.

Příznaky: krutá, tupá, palčivá bolest za hrudní kostí, která se někdy šíří do paží, krku, čelistí, zad i břicha, pocit nedostatku vzduchu, náhlé zpocení, úzkost, pocit slabosti až ztráta vědomí, zástava dýchání a srdeční činnosti.

První pomoc: Postiženého uklidníme a uložíme do polohy vpolosedě, musíme zabránit zbytečnému pohybu postiženého (aby se nezvyšovaly nároky na srdeční činnost), nedovolíme mu jíst a kouřit, uvolníme mu oděv, event. podáme léky, které užívá (např. Nitrex spray, Isoket spray) a okamžitě přivoláme zdravotnickou záchrannou službu (ZZS).

U postiženého v bezvědomí (který nereaguje) a normálně nedýchá, musí být neodkladně zahájena resuscitace. Lapavé dýchání, které se často vykytuje v prvních minutách po náhlé zástavě oběhu, je důvodem k zahájení oživování a nesmí být považováno za normální dýchání! Důležité je včasné rozpoznání závažnosti stavu a přivolání pomoci – aktivace ZZS (155, 112) a časně zahájení neodkladné resuscitace svědky příhody.

U dospělých je většina náhlých srdečních zástav způsobena poškozením srdce. Okamžitá neodkladná resuscitace včetně užití AED (automatizovaných externích defibrilátorů) zvyšuje přežití.

AED jsou počítačem řízená zařízení, která na základě rozboru EKG instruuji hlasovými a vizuálními pokyny laické záchránce o bezpečném provedení defibrilace (obnovení koordinované srdeční činnosti) v průběhu resuscitace. Viz pilotní rozmístění AED v Brně.

Všichni cvičitelé by měli být jednou za rok seznámeni s podporou životních funkcí (komprese hrudníku na modelu, záklon hlavy atd.). Kolaps, nová nebo nezvyklá dušnost a bolest na hrudi by měly být důkladně vyšetřeny lékařem před dalším sportováním.

Mozková mrtvice (cévní mozková příhoda)

Tento stav je způsoben ucpaním mozkové tepny nebo jejím prasknutím s následným krvácením do mozku.

Příznaky: náhlá slabost až ochrnutí a/nebo necitlivost končetin na jedné polovině těla, někdy je pokleslý ústní koutek, porucha řeči a polykání, potíže s porozuměním řeči, porucha vidění, náhlá bolest hlavy nebo závratě, obtížná chůze až náhlé pády, postižený může být zmatený až v bezvědomí. Některé příznaky mohou být i jen krátkodobé a mohou odeznít do několika minut. I v těchto případech je nezbytné rychlé ošetření lékařem.

První pomoc: Při rozeznání některého z příznaků mozkové příhody je nutné ihned volat ZZS. Čím dříve je možné zahájit léčbu, tím menší je rozsah trvalého poškození mozku. Postiženého při vědomí položíme na záda a mírně mu podložíme hlavu a ramena. Hlavu otočíme na stranu, aby mohly volně odtékat sliny z úst. Je-li lehce snímatelná zubní protéza, vyndáme ji z úst, stejně jako případné zbytky potravy. Uvolníme těsnící oděv. Nedáváme nic jíst a pít! Při bezvědomí a zástavě dechu nebo nenormálním dýchání zahájíme neodkladnou resuscitaci.

Riziko těchto chorob můžeme snížit změnou životního stylu – přestaneme kouřit, budeme se více hýbat a zdravě jíst.

MUDr. Tomáš Jelen, zdravotní komise ČOS

Turistika

Znáte svou vlast?

Seřaďte dvojice, které patří dohromady!!

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1) Soutok Vltavy a Labe | a) Odra |
| 2) Nejznámější rašeliniště u nás | b) Třebíč |
| 3) Bezdrev | c) Telč |
| 4) Památky „selského baroka“ | d) Labe |
| 5) Katakomy pod městem | e) Moravský Kras |
| 6) Největší barokní sloup u nás | f) Soběslavská blata |
| 7) Velehrad | g) Olomouc |
| 8) Která řeka ústí do Baltského moře | h) Mělník |
| 9) Každoroční Smetanův festival | i) Kutná Hora |
| 10) Starý židovský hřbitov (patronace Unesca) | j) Liberec |
| 11) Nejkrásnější renesanční náměstí u nás | k) Šumava a Jizerské hory |
| 12) Páté největší město v republice | l) Litomyšl |
| 13) Chrudimka je přítok | m) Tábor |
| 14) Kateřinská jeskyně a jeskyně Balcarka | n) rybník v jižních Čechách |
| 15) Město, kde se těžilo stříbro a byla tam mincovna | o) poutní místo na Moravě |

Správné odpovědi najdete v časopise!

Jen málokterá země má tolik přírodních krás i historických památek jako Česká republika. Platí to i když na našem území nenajdete velehory ani moře nebo oceány, nenajdete tu žádná divoká pobřeží vydaná na pospas větru a vodě. Většinou se u nás setkáváme s kulturní krajinou, to je krajina obhospodařovaná a ovlivněná lidskou činností. Bohužel, setkáváme se i s oblastmi značně zdevastovanými, kde je nutně potřebná náprava!

Jarina Žitná

Nejenom pohybem živ je sokol

Ještě jednou květen 1945

V úvodním článku vzpomíná sestra Hogenová na nádherný květen 1945, kdy konečně skončila válka a svět si svobodně vydechl. Ani tehdy to však nebyla snadná doba. O půlnoci 8. května jsme slyšeli z radia jásot z velkých evropských metropolí, ale u nás se ještě bojovalo. Praha se bránila vzteku a nepřátelství německého vojska, které definitivně prohrálo válku. Střílelo se i na venkově a právě v těchto posledních válečných dnech docházelo k excesům demoralizovaného německého vojska, které se snažilo uprchnout do oblastí obsazených americkou armádou. Německé sebevědomí se jaksi scvrklo a najednou si vojáci uvědomovali, že prohráli a že po tom, co předvedli na východě na širých pláních Ruska a Ukrajiny, nemohou očekávat slitování.

Pamatuji se dobře na válečná léta – i když jsem byla malá holka. Pamatuji si večerní sezení s uchem u radia při poslechu zahraničního rozhlasu (což se trestalo smrtí – a přece všichni poslouchali!), pamatuji si odchod mámina židovského příbuzenstva do koncentračních táborů, ale vůbec si nedovedu představit, co cítila moje máma, když musela svou matku, moji babičku, odvést do transportu. Musela vědět, že ji vede na jistou smrt, transport, kterým babička odjela, měl být satisfakcí za smrt Reinharda Heydricha a šel rovnou do plynu, což jsme se ovšem dověděli až daleko později. Do pracovního tábora musel odejít i táta, vrátil se 10. května po útěku z tábora po několikadenní marné snaze o přechod státní hranice. V té době jsme už dávno bydleli v maličkém podnájmu u staré paní, které při heydrichiádě popravili syna a snachu.

Nemohu říci, že bychom za války měli vysloveně hlad, ale muselo se šetřit a dobře hospodařit s každým kouskem jídla. K tomu všemu věčný strach a obavy, co ještě přijde – a zároveň vzdor a odhodlání nedat se! To odhodlání drželo národ při životě, pomáhalo lidem bránit sebe a své rodiny, zabezpečit jim alespoň základní životní potřeby a udržet si víru ve spravedlnost, víru ve zdárný konec války a spravedlivou odplatu. Pojem svobody se stal pro všechny něčím, co vysoko převyšovalo problémy, potíže, obavy, co se stalo vůdčí ideou nejen našich snů, ale i činů!

My, kteří jsme tuto dobu prožili, na ni nevzpomínáme rádi, ale stala se součástí našeho vnitřního života, poznamenala nás jednou pro vždy. Dovedeme si vážit svobody a brát na sebe povinnosti, které z toho plynou. Je dobře, že naši mladí nemají tyto drastické zkušenosti – ale možná.....Někdy se ptám, jestli v dnešní honbě za penězi a kariérou, za požitky a zábavou, za snahou být za každou cenu „in“ neztratili něco, co člověka obohacuje a co ho činí člověkem.

To je ovšem spíš námět do diskuze a ne pouhá vzpomínka na slavné dny.

Už je to dávno za námi – a přece to nikdy nezmizelo, zůstává to stále živé a občas to bolí. Těsně před svátky mi spadla na zem krabička s knoflíky k ložnímu prádlu. Při sbírání jsem našla něco, o čem jsem nevěděla. Našla jsem psí známku, docela určitě patřila nejlepšímu příteli mých dětských let – Brokovi. Byl to obyčejný venkovský kříženec, vlastně to byla paní Broková. Najednou se mi to všechno vrátilo, seděla jsem na zemi a brečela. Vzpomínky zraňují – toho psa jsme totiž museli odevzdat do sběrného tábora, v rodině žila židovská babička, nesměli jsme tedy mít doma zvíře. Jeden den ho táta musel odevzdat a druhý den ho kluk z našeho domu za 14 korun koupil a s tátou ho přivezli domů. Celý den jsme všichni čekali a trnuli, aby ho neprodali někomu jinému. Všichni tři přijeli vlakem, pes nečekal, přiletěl domů daleko dřív než táta s Vaškem. Byla nouze, ale v ten okamžik všechno, co jsme měli dobrého se octlo na zemi. Chudák

Brok si ani nic nevzal, běhal od jednoho k druhému – byl zase doma. Děti by neměly mít podobné vzpomínky – tváří v tvář hrůzám, které v té době postihovaly svět, je Brokův psí příběh nicotný! Jak válečná léta pokračovala, prožívala celá společnost daleko horší situace, oběti rostly. Když jsem kdysi vyprávěla Brokovu historii dětem ve škole, třeštily na mne oči, nechtělo se jim věřit, kam až mohou lidé se svou nenávistí a krutostí dojít – komu mohl vadit pes?!!

Tu psí známku jsem zase pečlivě uložila, stále se však nemohu zbavit dalších a dalších vzpomínek na tu dobu nelidskosti a čistého, nefalšovaného zla. Určitě se svými vzpomínkami nejsem sama, ještě jsou mezi námi četní pamětníci.

Přejeme si uchránit naše děti před podobnými zkušenostmi – ale to bude vyžadovat uvědomělé úsilí nás všech. Právě ve výročních květnových dnech je příležitost předávat těm mladším i ty smutné životní zkušenosti. Je důležité, aby si uvědomovali význam a důležitost svobody a svou prací, tolerancí a dobrou vůlí připravovali prostor pro lepší svět, ve kterém by nebyl člověk člověku vlkem!

Jarina Žitná

Květnová data české historie

- 5. května 1945 - vypuklo Pražské povstání
- 7. května 1458 - Jiří z Poděbrad korunován českým králem
- 9. května 1974 - otevřen první úsek pražského metra (Kačerov – Florenc)
- 13. května 1868 - vysvěcen nový most v Praze (most císaře Josefa I.)
- 13. května 1923 - zemřela Charlotte Garrigue Masaryková, manželka TGM
- 21. května 1915 - zatýkání české politické reprezentace (Kramář, starosta ČOS Josef Scheiner, později Rašín, básník V. Dyk a další)
- 23. května 1618 - druhá pražská defenestrace – vyhození královských místodržících z oken pražského hradu. Začátek třicetileté války
- 26. května 1612 - moravské stavy potvrdily Markrabství moravské jako integrální součást Českého království
- 27. května 1942 - atentát na říšského protektora Reinharda Heydricha
- 30. května 1416 - mistr Jeroným Pražský, přítel Husův upálen v Kostnici
- 30. května 1434 - bitva u Lipan (bratrovražedný boj dvou husitských křídel, vítězství Pražské jednoty, padl Prokop Holý)
- 31. května 1950 - zahájení procesu s Miladou Horákovou

Znáte svou vlast?

Správně seřazené dvojice:

- 1) – h, 2) – k, 3) – n, 4) – f, 5) – m, 6) – g, 7) – o, 8) – a, 9) – l, 10) – b,
11) – c, 12) – j, 13) – d, 14) – e, 15) – i

Tak co? Dnes to bylo strašně lehké!!

Omluva! Chyba se vloudila v minulém čísle do článku o velikonocích. Květná neděle je přece poslední nedělí před svátky a nelze ji zaměňovat za Hod Boží velikonoční! Prosím za prominutí! Jarina Žitná

Idea versus ideologie

Uvažovali jste někdy o tom, jestli ty dva známé výrazy znamenají totéž, nebo jestli se významově liší? Přiznám se, že jsem se uchýlila k literatuře – vždy jsem totiž jasně věděla, co je idea, ale při slovu ideologie se mi, z neznámého důvodu, ježily vlasy na hlavě. Při tom bych nedovedla přesně slovy vysvětlit proč! Je při tom jasné, že v dnešní bláznivém světě bychom měli mít o základních pojmech jasno.

Takže-idea!

Tento výraz pochází z řeckého „eidos“ a původně znamenalo něco jako podoba, vzhled. Dnes tímto výrazem označujeme představu, myšlenku – ale také nápad nebo projekt. Cíl, ke kterému by měla směřovat praktická realizace nějakého záměru, bývá označován jako ideál. Pro naše potřeby by asi nemělo smysl dlouze rozebírat etymologii výrazu a vývoj v jeho chápání od minulosti do dneška. Za zmínku by však stála Platonova „Ústava“, kde už se vymezuje „idea dobra“, a středověký sv. Augustin, který pokládá ideje za Boží představy, podle nichž byl stvořen svět.

V každém případě novověcí filosofové vysvětlují slovo „idea“ jako rozumový pojem určující vůdčí principy jednání a myšlení člověka. Dnešní moderní myslící člověk si důležité ideje svého vlastního života může vybírat sám, záleží jenom na něm. Tyto ideje se pak stávají praktickými základy pro jeho jednání, přístup k politickým i sociálním problémům i k morálce.

Ideologie –

Je podle definice propracovaná soustava názorů, postojů, hodnot a idejí, založená na formulování politických, světonázorových nebo podobných zájmů určité skupiny. Snaží se o formulaci celkového výkladu společnosti a člověka jako takového. V evropském pojetí má výraz „ideologie“ často pejorativní význam, především pro určitou uzavřenost, jednostrannost a, bohužel, také pro iracionální a propagandistické rysy.

Ze zkušenosti víme, že takové ideologie předpokládají ovlivňování jednotlivce nějakou organizací, především státem. Už to není idea, kterou si člověk svobodně vybral se vším všudy, najednou se setkává i s tím, s čím sám třeba vnitřně nemůže souhlasit, ale v zájmu celého společenství ovládaného jednou ideologií, se musí vědomě podřídit.

Právě občané našeho novodobého státu, který vytváří strategické území ve středu Evropy, mají s ideologiemi špatné zkušenosti. Československo vzniklo po porážce feudálního Rakousko – Uherska v první světové válce. Ta válka byla strašná, ale bojovalo se v ní o lepší svět, bojovalo se o svobodu, demokracii a humanismus, obecné názory u nás byly silně ovlivňovány pokrokovými myšlenkami husitství, reformace a národního obrození. Vzrostl obecný zájem o minulost a kulturu národa, o český jazyk jako takový, o obecnou vzdělanost. První republika nebyla rozhodně ideálním státem, měla své nedostatky a chyby, ale aktiva jasně převyšovala pasiva, v čele státu stály nezpochybnitelné autority v čele s Masarykem, silně se uplatňoval vliv dobrovolných organizací kulturních i tělocvičných (Sokol), měli jsme velmi vyspělé školství a kulturní úroveň občanů státu a jejich občanská angažovanost byla na vysoké úrovni. Právě tento morální základ dokázal překonat rozbití státu a vše, co s sebou přinesla násilná okupace a šestileté období Protektorátu.

V době nacistické okupace nás (a nejen nás!) postihla první z obecně známých ideologií, která přinášela zmar svobodnému světu a důstojnému způsobu života lidstva na této planetě. Ta druhá ideologie se praktikovala na druhém konci světa a podstatně přispěla

k porážce té první, prezentované v Německu Adolfem Hitlerem. Často se divíme, jak se v tak kulturním národě, jakým bezpochyby Německo bylo, mohla nacistická ideologie tak rychle uplatnit a zmanipulovat celý stát i jeho občany. Bylo by ovšem potřeba si uvědomit, že Hitler se začíná uplatňovat a prosazovat v době světové krize, která po prohrané válce, postihla právě Německo neobyčejně tvrdě. Kdysi jsem se při návratu z jedné ze svých cest, měla možnost podívat do Mnichova a ze zvědavosti navštívit i velkou mnichovskou pivnici. Nikdy jsem nic podobného neviděla – obrovské prostory, dlouhé stoly plné „štamgastů“, pobíhající číšnice s hrozny obrovských „tupláků“ (litrových půllitrů!!) v rukou. K tomu neuvěřitelný rámus, člověk neslyšel vlastního slova. Hosté s pivem v ruce se totiž všichni vzájemně bavili a domlouvali, nikdy mne nenapadlo, že by to mohlo způsobit tak strašný hluk. V ten moment jsem si dovedla představit, proč Hitler, který právě zde začínal, měl úspěch. Sliboval lidem práci, slušnější život i odstranění těžkých závazků, ke kterým bylo po prohrané válce Německo odsouzeno. Lidé, mírně nebo více „opivnění“ byli více než ochotni ho poslouchat a stát se příznivci jeho názorů.

Ta druhá ideologie, která ovlivňovala náš život více než 40 let, přišla od východu a na základě domluvy vítězných států jsme jí byli opět vydáni na pospas. Její základní idea byla víc než přitažlivá. Lidé si měli být rovni, měly být odstraněny všechny sociální nejistoty a všichni měli mít zabezpečený slušný život – měli dostávat vše, co k tomu potřebují. To se, samozřejmě, muselo líbit každému normálnímu člověku. Na rozdíl od kulturního Německa se však tato ideologie uplatňovala původně na ohromných, řídko osídlených prostorách Ruska, kde rozdíl mezi vysoko postavenou šlechtou a úředníky a davy prostých, často negramotných mužů byly propastné. Vzhledem k tomu, že právě skončila válka, a že na jejím vítězném konci měla lví podíl Rudá armáda, bylo pronikání komunistické ideologie do Evropy značně usnadněno. Viděli jsme pouze výsledky války, oceňovali obrovskou mašinerii, kterou Sověti vládli a asi dost naivně jsme, alespoň na začátku, neviděli všechny stíny, které stály v pozadí.

Jedna z těchto ideologií stavěla především na původně národním principu, který se ovšem rychle měnil na nacionalismus nejhoršího ražení, prohlašování nadřazenosti arijského národa, který má právo vládnout národům ostatním, prohlašovat některé za méněcenné, což nakonec vedlo ke zřizování „továren na smrt“ a k holocaustu. Výsledky existence té druhé ideologie vládnoucí v obrovské – podle staré tradice bratrské – zemi na východě na sebe nedaly dlouho čekat. Zatím co v prvním případě to byl národ (herenvolk) a germánský „nadčlověk“, tady to byl třídní boj, který - místo slibované rovnosti – rozděloval občany a už předem se vyrovnával s těmi, kteří byli nepohodlní. Vedlo to k vyvlastňování majetků, přesídlování velkých skupin obyvatelstva a potlačování přirozených lidských práv.

V obou případech z původní krásné ideje nezbylo nic. Ukázalo se také, že touha po moci a politické cíle nebránily tomu, aby obě velké mocnosti svého času uzavřely – navzdory svým prohlašovaným zásadám – smlouvu, která šokovala svět. Ukázalo se naprosto viditelně, že moc je moc a že pro získání moci lze udělat naprosto vše. Po velkých tradičních idejích, které vyznával demokratický svět a kde v popředí stála idea lidskosti, humanismu, tady bylo pošlapáno vše, čemu lidé věřili a zrušeny všechny korektivy omezující nelidskost. Najednou nevalily zásadní ideologické rozdíly obou táborů – nacionalsocialismus a třídní boj – bylo totiž třeba získat čas před zahájením války. Pak už bylo na všechno pozdě – lidé umírali na frontách, v žalářích a koncentračních táborech, stejně jako v pracovních táborech někde daleko na Sibiři. Svět se zbláznil – a nechceme-li, aby se tento blázeň nelidskosti opakoval, je nutno si vzít poučení z faktu, že ideologie jako takové často vedou k fanatismu, jsou nebezpečné a nic dobrého nepřinášejí.

Přesvědčili jsme se, že špatné cesty nevedou a nemohou vést k dobrému a potřebnému cíli. Nepotřebujeme oficiální řízené ideologie, potřebujeme ideje, ke kterým se každý musí propracovat sám, mezi kterými si musí vybrat podle svého svědomí a vyznávat je nejen slovy, ale životem. Nejtěžšími protivníky na této cestě je naše vlastní sobectví, lenost a hloupost!

Žijeme v těžké době přinášející problémy, které naši předkové neznali a nezbyvá nám nic jiného, než se s tím nějak vyrovnat. Není to lehké a nebude to lehké, ale právě naše členství v Sokole a uvědomělé přijímání idejí, které se v minulosti osvědčily, by nám mohlo – a mělo – pomoci!

Jarina Žitná

Diskuse o programu Sokola

Vize jako formulace dlouhodobých cílů v ČOS.

Vizi Sokola a vizi ČOS není vhodné chápat jako totožné. Mnozí se pragmaticky, ale spíše dogmaticky, domnívají, že v tom nemůže být rozdíl, ale opak je správnější. Proč?

Studujeme-li, ne jen pokud mechanicky čteme, základní sokolské dokumenty „Náš úkol, směr a cíl“, „Uvítání v kruh sokolský“ a další díla jako např. „Sokolský katechismus“ nemůžeme v nich přehlédnout filosofické základy i dlouhodobý politický záměr. Vliv rané antiky a humanismu spočívající ve víře možného zdokonalení člověka prostřednictvím především tělesných cvičení, úlohu tohoto „lepšího“ jedince v tvorbě dokonalejšího celku, národa. Tyto myšlenky svou univerzální platností přesahují organizaci jednoho spolku, jedné organizace a jsou takřka časově neomezené. Lépe je proto nazývat idejemi a takto s nimi v uvažování zacházet.

Pro spolek, který je vedle svých ideových základů jednoznačně určen svými organizačními pravidly, strukturou – bez nich by to nemohl být spolek, je nezbytné mít nějakou formu, vyjádření těchto idejí. Tím je obecně nějaký program, který si někteří lidé svobodně zvolili jako součást, naplnění svého života.

Program je další slovo, s kterým je mnohdy neuváženě nakládáno především z hlediska různých časových lhůt jeho platnosti a podrobností jeho obsahu. Především by měl odpovídat na otázku co dělat ev. co více a co méně. V zásadě do něj nepatří odpověď na otázku - jak to dělat a velmi opatrně by měl odpovídat na otázku - kdy to dělat.

Přenesení se, z idejí ihned do programu, má své ohromné úskalí, které programu právě z časového hlediska uškodí. Cítíme, že zde chybí jakási „meziforma“, způsob úměrného vyjádření dlouhodobého programu v rámcových obrysech či cílech, kterých bychom chtěli dosáhnout. A to je prostor pro vizi. Vize představa, soubor přání, ovšem podložených co nejreálnějšími předpoklady, i když musíme mít v povědomí věčnou pravdu „člověk plánuje a Bůh se směje“.

Nejvhodnější definice pro vizi říká: Vize shrnuje to, čím chce společnost být, popisuje budoucnost jako významně odlišnou od současnosti tím, že identifikuje hlavní dlouhodobé změny v organizaci. Je zdrojem inspirace. Poskytuje jasná rozhodovací kritéria pro následnou tvorbu základních strategických směrů a cílů.

Proto nejdříve si řekněme jaká je současnost. Lépe trochu tvrději, nežli opačně. ČOS nyní. Členská základna klesá, počet tělocvičných jednot také, majetková základna se postupně přesouvá mimo spolek, počet cvičitelů a trenérů zůstává zhruba na stejné výši, počty činovníků se zmenšují. Ekonomické a finanční zajištění spolku je více závislé na vnějších zdrojích nežli dříve, politický vliv na celostátní úrovni je zatím poměrně malý, na úrovni regionů postupně nabývá na větším významu. Vliv v tzv. sportovním prostředí je významný, spolek je vnímán českou veřejností jako konzervativní, ovšem stále s velkým morálním kreditem. Kladů je samozřejmě více, ale ty nás nyní nepálí.

Jaký bychom si přáli mít budoucí stav ČOS? Na co reálně máme? Jak daleko můžeme vidět?

Již na jednom sjezdu ČOS zaznělo, a bohužel zapadlo. Náš spolek by měl mít nyní především tyto vlastnosti: Aby byl vnímán veřejností jako společensky užitečný, politicky žádoucí a ekonomicky svébytný.

Jak to bylo myšleno? Působnost spolku nesmí být sobecká, program přesahuje, slouží své obci, regionu plní jejich přání jeho potřebu, není to užitečnost jen pro T.J. Sokol a její členy, ale především pro okolí. Členové Sokola jsou politicky aktivní, ne tím, že jsou členy té či oné politické strany, ale že jsou zárukou pořádku, kázně, působí na své okolí a mají názor založený na morálním základu idejí Sokola, mají rádi svůj národ a respektují svůj stát. Tělocvičné jednoty, skutečný hybatel spolku rozhodujícím o úspěchu či neúspěchu ČOS, nejsou závislé na libovůli kohokoliv, kdo rozhoduje o veřejných zdrojích na jakékoliv úrovni. Jejich existence není závislá na darech, dotacích, jednorázových slevách. Jejich zdrojem je bohatství jejich členů ať jsou bohatí či chudší, neboť každý z nich má co nabídnout a to lze vhodně využít. Je to vize? Ještě ne!

Ale potřebujeme vlastně vlastní vizi a proč?

Protože tvorba vize je hledání současného hodnotového jmenovatele jako reakce na možná ohrožení a příležitosti. Vize umožní i orientovat se v možných scénářích budoucnosti a odpovědněji rozhodovat. Sdílené hodnoty nám umožní lépe třídit podstatné od dílčího, dlouhodobé od aktuálního, obecně potřebné od přání skupin a jednotlivců. Odpoví na otázku, musíme mít v nejbližší budoucnosti více či méně tělocvičných jednot, je vývoj členské základny správný, je rozpouštění majetku úměrné a do budoucnosti výhodné? Jsou programové priority správně nastaveny a vlastně existují vůbec?

Co by ve vizi pro dalších deset patnáct let být? Asi to, že počet sokolských tělocvičných jednot se bude rozrůstat i do obcí a míst, kde v minulosti nebyly a jejich činnost bude neoddelitelně spojena jejich s kulturním, společenským a politickým životem. Členové Sokola budou vnímáni veřejností, jako občané ukáznění a veřejně aktivní vykonávající

činnost pro ostatní. V tom smyslu členská základna tělocvičných jednot je vnitřně strukturována na občany užívající sokolské veřejné služby a členstvo spolku i starající se o chod jednot. V tom smyslu jsou upraveny jejich práva a povinnosti. Tím počet uživatelů programu Sokola stoupá. Program tělocvičných jednot navazuje a obohacuje obsah školní tělesné výchovy, dává možnost aktivního prožívání života po jeho celé délce. Umožňuje občanům aktivně se účastnit organizování, zajišťování, rozhodování a řízení spolku. Jsou vytvořeny takové vnitřní i vnější podmínky pro činnost tělocvičných jednot, sportovních klubů i poskytovatele sportovních služeb, že výdaje na jejich provozování jsou úměrné tomu, aby všem občanům byl zajištěn odpovídající přístup k

jejich činností. Vedle kvalitního a bezplatného celoživotního vzdělávání činných trenérů a cvičitelů je stejná péče věnována vzdělávání činovníků. Jsou vytvořeny nové ekonomické a morální stimuly, pro podporu práce dobrovolných cvičitelů a trenérů, jak ve spolku samotném, tak na celostátní úrovni. S majetkem ČOS je nakládáno jako s veřejným bohatstvím, strategického významu ohroženým obecními i soukromými zájmy a jsou vytvářeny podmínky k jeho modernějšímu fungování. Působnost ČOS na jedné straně nemůže být izolována od činnosti všech dalších subjektů tzv. sportovního prostředí, na druhé straně se velmi důrazně distancuje od aktivit, které veřejnost vnímá jako projevy přehnané komerce, neúměrných výhod a morálních pochybení.

Je toto nastínění vize úplné? Není a nemůže být. Je to trochu, jistá provokace případného čtenáře k zamyšlení, k diskusi, která dobré vizi, pokud má být jako společná vnímána a většinou sdílena, musí předcházet.

Luboš Novotný

Vize – idea – strategie (teorie i praxe)

Myslím, že jsem nikdy nepoužívala slovo „vize“. Ale dobře! Domnívám se, že vizi – určitou představu o další existenci Sokola mají všichni, kterým na Sokole záleží. U někoho může ta vize být hodně jednoduchá a týká se pouze praktického programu, jiní myslí dál a hlouběji.

Není pochyby o tom, že sokolský ideál, tak, jak ho nastínil a připravil Miroslav Tyrš se svými spolupracovníky, je nadčasový. To je týká jak jeho filosofického základu (kalokagathia, vlastenectví, komplexní výchova člověka po stránce tělesné i duševní), tak i politického záměru. Minulost ukázala, že i v proměnách času a sociálních i politických poměrů tato idea stále platí. Budeme-li se držet Tyrše, bude Sokol stále organizací živou a potřebnou.

Každý myslící člen Sokola má tedy určitou představu o dalším vývoji jeho programu. Odborné útvary a vedení ČOS mají povinnost na základě diskuze se širokou sokolskou veřejností určovat takovou strategii další existence Sokola, aby byla obecně přijatelná, oslovovala veřejnost a odpovídala poměrům, ve kterých žijeme.

Strategie není idea, není myšlenka. Je to způsob určující plánování další činnosti, tak, aby byla co nejvýhodnější a nejpůsobivější. Strategie určuje obecné cíle a postupy k jejich dosažení. Program Sokola pro příští období nelze rozdrobit na samostatné plány jednotlivých odborných útvarů – náčelnictva, odboru sportu a vzdělavatelů. Musí být jednoznačně platný pro všechny složky programové i technické a přesahovat do veřejné sféry. Na tento společný, pro všechny platný plán (ideové prohlášení zásadních sokolských myšlenek a záměrů) musí navazovat plány jednotlivých složek včetně Ústřední školy, ale i plány technického zázemí. Je třeba si dobře uvědomit, že vedení jednot, žup i ČOS je tu proto, aby umožňovalo a zabezpečovalo práci odborů nesoucích vlastní praktický program.

Znamená to, že na obecnou část programu závaznou a platnou pro všechny, budou navazovat odborné, teoreticky i prakticky připravené práce jednotlivých odborných útvarů. K inspiraci těchto programů slouží jednak dlouhodobé zkušenosti, jednak novinky a nové směry získané zvenčí – ovšem právě tady je třeba postupovat podle Tyrše – totiž zvážit a prozkoumat je po stránce odborné, zdravotní a vybírat to, co je pro program užitečné a lze to organicky do programu zařadit a nebát se vyloučit to, co je sokolskému programu cizí a neodpovídá to základnímu sokolskému cíli – totiž výchově člověka po stránce tělesné i duševní. Co se týká funkce a povinností ÚŠ, ta by měla být výkonným orgánem zabezpečujícím požadavky všech odborných útvarů (především další soustavné vzdělávání) a zároveň přinášet další podněty, které by byly pro práci těchto odborů přínosem. Dalším úkolem by bylo zabezpečování odborné

literatury - metodických příruček, metodických dopisů, záznamů lekcí atd., které potřebujeme rozšiřovat i psanou formou.

V dopise bratra Novotného je však jedna věta, se kterou zásadně nesouhlasím. Pokud totiž bude program jednotlivých odborů odpovídat pouze na otázku „co dělat?“, je to špatně. V podstatě to víme i dnes, ale stěžejní otázkou, kterou je nutno okamžitě řešit je „jak“ to dělat, aby to mělo žádoucí účinek. Obecně lze totiž říci, že právě tady narážíme na nejtěžší problém – změna životního prostředí a stylu způsobila i jiný způsob myšlení a jiné životní priority dnešní populace. To, co platilo na nás, nechává často dnešní mládež chladnou, takže nám chybí i úspěšná argumentace.

Otázkou číslo jedna musí být způsob, jak získávat nové členy i obecnou vážnost a respekt veřejnosti – a to nejen pro sokolské tradiční známé a uznávané hodnoty.

Takže současný program musí být zaměřen nejen nejen na „co“, ale především na „jak“.

- jedním z prvních předpokladů zlepšení situace je získání zájmu vládních orgánů, ministerstev, politických představitelů, tisku i televize, lékařů, učitelů, představitelů dalších společenských organizací a spolupráce s nimi.

(účast sokolských činovníků v obecních a městských zastupitelstvích, spolupráce se sportovními komisemi krajů, účast vedení ČOS v Olympijském Výboru, spolupráce s ministerstvem školství a kultury, spoluúčast Sokola při nejruznějších velkých akcích určených pro širokou veřejnost)

Tady je důležitá diplomacie, schopnost komunikace našich činovníků, osobní styky a přátelství, vhodná argumentace.

- úkolem pro všechny je „obecná osvěta“ veřejnosti. Získání tisku i televize (což je při dnešním především komerčním využití medií asi ten největší problém!!). Nabídnutí programů zajímavých a přitažlivých pro veřejnost – zdravotní aspekty, prevence nemocí, ukázky zaměřené cvičebních hodin (kondice, kultura pohybu!) i záznamy velkých sokolských akcí (veřejné cvičební hodiny, akademie, soutěže a závody, slety).

- úkoly pro odborné útvary:

1) Výchova cvičitelů, trenérů a činovníků, kteří dokáží spojit praxi tělocvičnou a sportovní s obecným vzděláním a morální úrovní, která budí úctu a respekt cvičenců i veřejnosti.

Budování autority cvičitelů, trenérů a všech činovníků (jejich chování, vystupování na veřejnosti, odborná způsobilost, dobrá komunikace, pedagogické schopnosti a nezpochybnitelné morální vlastnosti!)

2) Zvýšení popularity sokolského cvičení – zdůraznění společenského a výchovného zaměření – spolupráce s lékaři a učiteli, vytváření „sokolské rodiny“!

3) Vysoká odbornost cvičebních i tréninkových jednotek – znalosti i dovednosti v různých disciplínách – pedagogický přístup, metodika, připravenost cvičební jednotky, ale také vymezení určitého prostoru pro vlastní vyjádření cvičence.

4) Propojovat pravidelnou činnost v tělocvičnách a na hřištích s dalšími akcemi - výlety, vycházky, zájezdy, společenské akce jako sokolské plesy, šibřinky, a akce vzdělávacího charakteru - přednášky, návštěvy divadla, koncertů, výstav, nezapomínat na vhodně mluvené slovo přímo při cvičební hodině, vytvářet podmínky pro uměleckou činnost – soubory loutkářské, divadelní, folklorní, hudební, pěvecké atd., pořádání veřejných vystoupení – veřejných cvičebních hodin a akademií, místních i oblastních sletů, závodů a přeborů v tradičních i netradičních disciplínách. Nezapomínat na velké propagační akce určené široké veřejnosti!

- 5) Podpora a propagace sokolského tisku – ústřední časopis Sokol a další jako Vzlet, Sokolské souzvučky, Sokol v kraji T. G. Masaryka a regionální Zpravodaje vydávané jednotami a župami. Systematická práce s dopisovateli, příprava vhodného materiálu vhodného a potřebného k publikování. Spolupráce s obecními knihovnami, školskými úřady a školami. Zvážit možnost veřejného prodeje časopisu Sokol a obnovení Sokolského vzdělavatele jako přínos pro práci vzdělavatelů v jednotách.

Zpracovávat témata nejen vysloveně sokolská, ale i vzdělávací, obecně použitelná. Péče o „sokolskou knihovnu“ – příručky a metodické materiály určené cvičitelům a dalším činovníkům.

Materiály písemné, nebo zvukové záznamy přednášek šířit do žup k obecnému použití.

Tyto připomínky vyvolané statí br. Novotného, o které je nutno přemýšlet, nejsou rozhodně návrhem použitelným při tvorbě programu ČOS. Snažila jsem se pouze postihnout širší problematiku, která by měla zajímat nejen vedení ČOS, ale také řadové členstvo, které při běžné práci sbírá nezanedbatelné zkušenosti – a ty je nutno respektovat.

Sokol byl vždy organizací stavěnou „zdola“ - nesvádějme chyby a nedostatky na vedení a uvědomme si, že budoucí program Sokola je záležitostí nás všech!

Jarina Žitná

Nezapomínejme!!

Učenec, voják, letec, ministr války Milan Rastislav Štefánik

Právě v době, kdy se ke čtenářům dostává květnové číslo Sokolských souzvučků, několik kilometrů za hranicí, která nás odděluje od Slovenska u Štefánikovy monumentální mohyly na vrchu Bradlo, se scházejí Češi a Slováci, aby se tu svorně sklonili před památkou muže, který bývá jmenován v trojici jmen nedílně spojených se vznikem Československé republiky – Masaryk, Štefánik, Beneš. Přes to, že nás dnes rozděluje hranice, patříme dohromady a cítíme to.

Tady, nedaleko nad Brezovou pod Bradlem se nachází malá obec Košiariska, kde byl Štefánikův otec evangelickým farářem. Milan byl jedním ze šesti sourozenců, narodil se 21. července 1880 a tragicky zahynul nedlouho po vzniku samostatného státu při letecké havarii v Ivance pri Dunaji, dne 14. května 1919.

Pavol Štefánik se svědomitě staral o vzdělání svých ratolestí a malý Milan byl výborným žákem a později studentem. Už v devíti letech byl poslán do Šamorína, aby se naučil maďarsky – což byla tehdy podmínka možnosti dalšího vzdělání. Rozhodující vliv na něho měla Praha, kde studoval nejdříve stavební inženýrství, později přešel na studium astronomie. Zapojil se do vlasteneckého života a stal se z něho stoupenec Tomáše Garrigua Masaryka. Jako aktivní člen různých organizací (Spolek evangelických akademiků Jeroným, podpůrný spolek Radhošť, Detvan) si získával reputaci mezi studenty. V roce 1903 se zúčastnil sjezdu mezinárodní studentské organizace Corda fratres v Palermu a 12. října 1904 byl promován doktorem filosofie. Již jeho disertační

práce „O nové hvězdě v souhvězdí Cassiopea objevené v roce 1572“ ho předurčovala k velké vědecké kariéře. Vystoupil na Mont Blanc, ve Španělsku pozoroval zatmění Slunce, vedl výpravu do Turkestanu, do ruské střední Asie, navštívil Pulkovskou hvězdárnu v Petrohradě, prováděl vědecká pozorování v severní Africe, Alžíru i na Sahaře, navštívil Kartágo. Roku 1910 byl vyslán na Tahiti pozorovat Halleyho kometu. Valné shromáždění Francouzské astronomické společnosti mu udělilo prestižní Jansenovu cenu. (Štefánik u Jansena studoval a později s ním spolupracoval především na observatoři zbudované na Mont Blancu.) Roku 1912 byl poslán pozorovat zatmění Slunce do Brazílie, dostal pověření vybudovat telegrafní síť a soustavu meteorologických stanic na Galapágách a v Ekvádoru. To už bylo v době, kdy získal francouzské státní občanství a byl jmenován Rytířem čestné legie.

Celý život ho ovšem pronásledovaly zdravotní potíže, v březnu 1914 se dokonce musel podrobit operaci žaludku. To už bylo na samém prahu první světové války. Štefánik v ní viděl možnost osvobození Slovenska, které spojoval s Čechy. Naučil se létat, získal diplom pilota, ale na frontu se, díky svým zdravotním potížím, dostal až v r. 1915. Podnikal průzkumné lety nad frontou, pokoušel se o vytvoření samostatné česko – slovenské dobrovolnické jednotky. Bylo mu nabídnuto místo vedoucího meteorologické služby, ale odmítl a raději se vrátil na frontu, kde při evakuaci z letiště v Niši havaroval a byl těžce raněn.

Po návratu do Paříže se zapojil do práce na vybudování nového samostatného státu. Při diplomatických jednáních chytře využíval svých známostí s nejvýše postavenými osobami tehdejšího politického života (Aristid Briand a Phillipe Berthelot). 13. prosince 1915 se sešel s Edvardem Benešem a shodli se na koncepci nového státu. V té době však čekala na Štefánika opět nemocnice. V únoru 1916 vznikla Česká národní rada – předsedou se stal Masaryk, místopředsedy J. Durich a M. R. Štefánik a dr. Beneš generálním tajemníkem. Začal vycházet časopis „La nation tcheque“ a Česká samostatnost“. Štefánik létal na italské frontě, organizoval naše vojsko v zahraničí, měl svůj podíl i na vytváření státu jižních Slovanů – Jugoslávie. Při své cestě do Ruska se zasloužil o ustavení samostatného česko- slovenského vojska, byla podepsána Kyjevská dohoda. Po pádu carismu se postavení České národní rady v Rusku upevnilo. Štefánik navštívil i Spojené státy, kde verboval Čechy a Slováky do armády. Vstoupilo do ní 3000 dobrovolníků. Diplomatická jednání o uznání naší armády nebyla snadná, ale 16. prosince 1917 vydala francouzská vláda dekret o vytvoření Česko – Slovenské armády. Tato armáda podléhala vedení ČNR v Paříži a čítala asi 10 tisíc mužů.

Štefánik měl dar získávat lidi a tak jeho práce v diplomatických kruzích byla nesmírně úspěšná a triumvirát – Masaryk, Štefánik, Beneš - měl autoritu doma i v cizině. Po ukončení války a ustavení Československé republiky se Štefánik stal ministrem války v nové vládě.

Bohužel, závěr jeho nesnadného života byl tragický. 4. května 1919, tedy právě před 95. lety jeho letadlo při slavnostní návratu do republiky havarovalo při přistání v Ivance při Dunaji. Nikdo nepřežil.

Samozřejmě okamžitě vznikly pověsti o politickém atentátu, což ovšem nebylo nikdy prokázáno. Nejpravděpodobnější je omyl protiletectvé obrany, která si spletla italskou trikoloru na letadle s maďarskou – a s Maďarskou jsme byli ve válečném stavu.

Prvně jsem navštívila Bradlo se svými dorostenkami dávno za totality. Den, kdy jsem přijely do Brezové, bych mohla označit za „den blbec“, jen o vlasek jsme totiž unikly skutečnému průšvihy – zlomená šlapka kola a kamaše zamotané do drátů. Bylo strašné vedro, před bouřkou, ruče se lepily na řídítka. Seděli jsme na náměstí a lízaly zmrzlinu. Viděla jsem jasně, že nahoru se nikomu nechce, měly jsme toho ten den plné zuby. Po

pravdě řečeno, moc se nechtělo ani mně – ale: „Nedá se nic dělat, nahoru musíme!“ Čekala jsem co bude dál a co muselo přijít, to jsem věděla. „A kdo to vlastně byl?“ V té době jméno neznámé – ale po vysvětlení už nikdo nic nenamítal. Měly jsme štěstí, na místním hřbitově jsme potkali starého pána, rozpovídal se. Povídal o Štefáníkovi, kterého pamatoval, o tragedii v Ivance a zmínil se i o markýze Benzonni, která až do svých asi osmdesátici let mohyly pravidelně navštěvovala ve výroční den tragedie – dorostenky měly oči navrch hlavy. K mohyle na vrcholu jsme pak pak doslova vyběhly, bez jakýchkoliv námitek. A tak mne napadlo – ta děvčata tenkrát za totality o Štefáníkovi nic nevěděla i když jméno znala, bylo to omluvitelné. Ve škole se o něm, v době totality, neměla možnost v podstatě nic nedovědět. Zajímalo by mne ovšem, jak by to bylo dnes, kolik mladých lidí by vědělo něco víc. A to je myšlenka, která mne netěší, nedělám si totiž iluze. Jenže v současnosti už jejich nevědomost nemůžeme na nikoho svádět, je to naše chyba. Chyba školy, sdělovacích prostředků, vina nás všech.

A protože právě teď čtete vzpomínku na člověka, kterému jsou oba naše národy hodně dlužny – zamysleme se! Máme nad čím!

Jarina Žitná

Lipany - 30. května 1437

Nechvalně známé místo i datum. Bitva mezi dvěma křídly husitského hnutí, která se nedokázala domluvit. Ukázka nesvornosti, na kterou jsme doplatili – a taková nesvornost nebyla v české historii ničím neobvyklým.

Rozpory mezi radikálními husity vedenými především Prokopem Holým, Ondřejem Keřským a Janem Čapkem ze Sán (Sirotcí) a umírněnou stranou kališnickou spojenou s katolíky vedenou Žižkovým spolubojovníkem hejtmanem Divišem Bořkem z Miletínka vyvrcholila rozhodujícím střetnutím nedaleko obce Lipany na Českobrodsku. Radikální strana byla pravděpodobně o něco slabší, ale podařilo se jí zaujmout velmi výhodnou polohu na návrší jihozápadně od Lipan, kde se uzavřela ve vozové hradbě, přímým útokem asi nedobytné. Každé váhání a otálení zde by pro stranu umírněnou znamenalo možnost rozpadu koalice, případný přímý útok by však zřejmě neuspěl. Rozpory mezi oběma stranami byly tak silné a zásadní, že veškerá snaha o dohodu byla marná.

Důležité bylo, že obě bojující strany byly vycvičeny ve stejné taktice husitského válčení tak úspěšného v minulých letech.

A tak nakonec úspěch slavila dobře vymyšlená lest umírněné strany – předstíraný útok a v zápleti rychlý ústup k Českému Brodu. Lest se zdařila, radikální husitští bojovníci se vidinou vítězné bitvy nechali vylákat ze svých dobře chráněných pozic ve vozové hradbě a začali ustupující vojsko koalice pronásledovat. Ústup koalice se však rychle změnil v útok posílený ještě zálohou, zuřivá bitva se nakonec zvrhla v nemilosrdné zabíjení bojovníků radikální strany. Padl Prokop Holý i kněz Prokůpek, pouze Jan Čapek ze Sán a Ondřej Keřský unikli se svými bojovníky do Kolína.

U kronikářů si tak vysloužili punc zbabělců a zrádců. S tímto názorem ovšem nesouhlasí vojenští historikové – bitva byla prohrána a povinností velitelů bylo zachránit všechny, kteří ještě zachráněni být mohli. Vítězové byli naprosto nemilosrdní – zajatci byli zlikvidováni. Asi 700 bojovníků bylo nahnáno do stodol a upáleno. Přesto však vojska radikální strany nebyla úplně zničena. Někteří bojovníci přešli k vítězům, jiní odešli do ciziny bojovat jako najatí žoldnéři, část jich vzdorovala pod vedením Jana Roháče z Dubé i po bitvě.

Vítězství umírněné strany umožnilo dohodu s králem Zikmundem Lucemburským a legáty kostnického koncilu o ukončení války v českých zemích.

Bitva u Lipan představuje zlom v českých dějinách. V době národního obrození se stala motivem nejruznějších studií i uměleckých děl.

Na lipanském bojišti byl vztyčen prostý pomník s pamětní deskou Prokopa Holého (kněze a jednoho z největších husitských hejtmanů), v Českém Brodě bylo založeno Podlipanské muzeum.

Pomník bitvy u Lipan byl zapsán do Ústředního seznamu nemovitých památek v České republice.

Lipany nejsou a nemohou být jen vzpomínkou na bratrovražedný boj dvou husitských křídel – v podstatě jsou a měly by být výstrahou a ukázkou, co všechno může způsobit ztráta víry, odvahy k dalšímu boji a především nedostatek snahy o domluvu mírovými prostředky. V dnešní době to stojí za zvážení – to, co kolem nás probíhá, v čem žijeme, je také nelítostnou bitvou - za člověčenství, svobodný život a svobodné úsilí o naplnění morálních hodnot, které lidstvo potřebuje k životu.

Jarina Žitná

Prokop Holý: „*Člověk má zemřít za to, proč žil!*“

Národní identita?

Nejen o Babičce

Také Božena Němcová se stala vhodným terčem pro ty, kteří dnes zpochybňují vše, co dříve bylo ozdobou české kultury a historie. V případě vrcholného díla naší spisovatelky se neustále probírá rozpor mezi obrazem a skutečností jakoby šlo o nějaký nedostatek. Srovnávají se postavy a místa, kde se děj odehrává a zdůrazňuje se, že skutečná babička nebyla přihrbená stařenka, jak ji znázorňuje knižní ilustrace, ale pětapadesátnice. Zcela se přitom ignoruje rozdíl mezi dnešními a tehdejšími vesnickými ženami, které byly poznamenány těžkou prací a nejruznějšími chorobami. Je známo, že literární postava a její prototyp se od sebe liší, což je pro uměleckou tvorbu zcela přirozené a autor má na to plné právo. Božena Němcová žila v době romantismu, jde o idealizaci estetickou. Podařilo se jí vytvořit ideální typ ženy daného období na sklonu života. Spisovatel a scenárista Zdeněk Mahler konstatuje, že s naším zhrublým vkusem působí Babička jako krajka, jako křehký porcelán. Odsuzuje inscenaci, kde roli babičky ztvárnil herec s plnovousem. Hra Babička se vrací aneb *Dichtung und Wahrheit* v divadle Ypsilon srovnává dokonce tři roviny, příběh umělecky zpracovaný, skutečný a jeho promítnutí do dnešní doby. Film mladých autorů, který se před časem objevil v našich kinech, byl natočen jako „antibabička“. Zesměšňuje příběh tím, že předvádí, jak po ochutnávce veverek a koček u Kudrnů si Božena Němcová pochutnává u psacího stolu na kaviáru se šampaňským. Klasickou babičku zastihují parodovanou, která krade na panském. Těžko si představit, že by se v jiných zemích dehonestujícím způsobem přistupovalo k postavám klasických děl vlastní literatury a tím i k jejich tvůrcům. Nedávno vydaná Babička v přepisu do dnešní češtiny je rovněž problematická i zbytečná. Devatenácté století není století Shakespearovo a svou srozumitelnou archaičností, podporující obrazotvornost, nebrání ani školákům v porozumění. Potvrzují to i rodiče a prarodiče,

kteří Babičku dětem četli. Pokud dnes mladí málo čtou, důvody jsou naprosto jiné. K tomu všemu přistupuje navíc povrchní rozebírání autorčina života v době bulvárních přístupů, což samozřejmě snižuje význam tvorby. Psychologie říká, že každé očernění zanechává stopy na obraze. Odsudek emocionality Boženy Němcové z úst studentky ve filmu Gympl není vůbec vhodný. Také hra ve formě monologu od Mileny Štráfeldové s názvem Osamělé večery Dory N. (dcery Boženy Němcové) sleduje tento záměr. Ze vzájemných dopisů v pozdějším období byla využita projevující se rozdílnost povah a dceřina praktičnost vedoucí někdy i k výtkám. Jejich důvodem mohla být ovšem i Dořina závist vůči zjevu a uměleckému zaměření matky. Zdramatizovanou výpověď krtící postižené dcery zaměřila autorka cíleně proti Boženě Němcové, i když podle mnoha svědectví byla starostlivou matkou čtyř dětí. Je opět zrážející, že se vše zveličuje, vytrhává z kontextu těžkých životních situací a stává dokonce předmětem dramatizace. Položme si otázku, k čemu slouží neustálé vyhledávání, kritické posuzování a rozpitvávání osobních problémů v životě těch, kterých si vážíme pro jejich významné dílo? Milena Štráfeldová říkající o sobě, že není vlastenka, zastává nepřijatelný názor, když o významném období našich dějin prohlašuje: „Národní obrození jsme zpackali.“ Rovněž poslední hra cimrmanovských divadelníků České nebe vychází ze životních úskalí a intimních problémů významných osobností české historie a kultury. Mystifikující humor v některých dřívějších hrách našel příznivou odezvu, ale v aplikaci na tyto historické postavy vyznívá jako velmi problematický. V myslích mladých diváků může docházet k degradaci jejich obrazu. Závěrem zdůrazněme, že kultura a historie jsou těsně spjaty s identitou národa, kterou je nutno neustále střežit a bránit, nemá-li být zničena.

Marcela Hutarová

„Kterýpak Čech by hudbu neměl rád...“

Rok české hudby - Leoš Janáček

Stejně jako každý rok končící čtyřkou byl také ten letošní vyhlášen „Rokem české hudby“. Rozhodli jsme se proto představit v každém čísle Sokolských souzvuků jednoho z předních českých hudebních skladatelů. Po Bedřichu Smetanovi, zakladateli české národní hudby, a Antonínu Dvořákovi, který svou hudbou dobyl a stále dobývá svět, přichází na řadu tentokrát moravský rodák – Leoš Janáček. I jeho dílo je světoznámé a některé z jeho skladeb patří k hrsti největších hudební klenotů 20. století. Zejména Janáčkovy opery se běžně uvádějí na předních operních scénách světa. Říká se však, že jeho obliba má svou hranici – Rýn: zatímco Západ Janáčka hltá, v oblastech od Rýna na východ – tedy včetně českých zemí – mu pořád ne a ne přijít na chuť. Neplatí to ovšem jenom pro Janáčka, ale vlastně pro moderní vážnou hudbu vůbec. Kdovíproč...

Čím Janáček hudební svět tak zaujal? Bezesporu v první řadě to byla naprostá upřímnost každé noty, kterou napsal. Nic nepřikrašloval ani nezjemňoval – šlo mu o hudební vyjádření čisté pravdy o světě takovém, jaký je. Jeho hudba je syrová, výbušná, naléhavá, plná kontrastů. I když se třeba na chvíli rozezní překrásná kantiléna (i to Janáček uměl, a jak!), obvykle ji brzy přeruší bezohledný vpád nějaké velmi kontrastní hudební myšlenky. Často používá tvrdošíjně se opakující motivy, takzvané sčakovky (což je ovšem označení trochu zjednodušené – problematika tzv. sčasování je dost složitou a místy poněkud nejasnou kapitolou Janáčkovy svérázné kompoziční teorie). Janáček nepatřil k žádné skladatelské škole. Vyšel z toho, co se naučil od svých učitelů Pavla

Křížkovského (u augustiniánů v Brně) a Antonína Dvořáka (na varhanické škole v Praze) a také během několika let studia v Lipsku a ve Vídni; postupně se však propracoval k vlastnímu velmi osobitému stylu, který neměl ve své době obdoby a ani nenašel žádných následovníků, kteří by jej dále rozvíjeli. Prostě Janáček byl a zůstane jen jeden, nezařaditelný do žádné škatulky mimo svou vlastní. Janáček nemá vlašných posluchačů – buď jej milujete, nebo nemůžete ani slyšet. Jeho hudba zdaleka není tak bezprostředně přístupná jako například Dvořákova, k Janáčkově je třeba najít si cestu. A z vlastní zkušenosti jsem přesvědčen, že ta přímější vede pěšinou z Příbora na Hukvaldy, kde se Janáček roku 1854 narodil. V této překrásné podbeskydské obci najdete Janáčkův rodný dům – školu, kde byl jeho otec učitelem a která byla Janáčkovým bytem, kostelík, kde si kluk prvně sáhl na varhany, památník Leoše Janáčka, nádhernou oboru obepínající strmý kopec s obrovskou zříceninou, bronzovou sochu lišky Bystroušky a spoustu dalších nejen janáčkovských pamětihodností.

Ačkoli Janáček ještě jako chlapec odešel za vzděláním a živobytím do Brna, kde pak žil vlastně až do konce života, jeho vztah k rodnému Lašsku zůstal velmi vřelý. Asi nejlépe o tom vypovídají jeho Hukvalské písně pro smíšený sbor a capella, a hlavně jedna z nejznámějších Janáčkových skladeb – Lašské tance, napsané po vzoru Dvořákových Slovanských tanců. Rovněž přenádherný klavírní cyklus Po zarostlém chodníčku je úzce spojen s jeho rodným krajem.

Janáčkovu lásku k moravskému folklóru výrazně podpořil jeho brněnský učitel skladatel Pavel Křížkovský. Ještě dříve, než se stal tím Janáčkem, kterého miluje svět, věnoval se intenzivnímu sběru a odbornému studiu moravských lidových písní. K mnoha z nich vytvořil osobité klavírní doprovody a my si je můžeme poslechnout například na kompletní nahrávce s pěvci Dagmar Peckovou a Ivanem Kusnjerem a klavíristou Mariánem Lapšanským. Jiné upravil pro pěvecké sbory. Zároveň však šel ve své folkloristicky orientované skladatelské práci mnohem dál: využíval hudební řeči lidových písní ve svých vlastních skladbách – například místo běžných durových a mollových tónin používal starých církevních tónin, které právě v moravských lidových písních zůstaly zachovány. A samozřejmě nemohu vynechat to úplně nejdůležitější. Janáček vymyslel velmi originální způsob, jak dosáhnout maximálně pravdivého a působivého hudebního vyjádření emocí. Nosil si notový sešitek a zapisoval do něj melodické obraty lidové řeči, které slyšel kolem sebe v určitých typických situacích (například když se někdo rozčiloval, když tesnil apod.) – tak zvané nápěvky. Ty pak – zjednodušeně řečeno – vkládal do úst postavám svých oper a vycházel z nich i v jiných skladbách. První takovou operou byla Její pastorkyňa podle stejnojmenného dramatu Gabriely Preissové, nejslavnější a nejhranější české operní dílo vytvořené ve 20. století. Mimochodem, podle jiné tragédie stejné autorky – Gazdina roba – složil přibližně v téže době rovněž významný český skladatel Josef Bohuslav Foerster (jemuž se budeme věnovat v některém z dalších čísel Sokolských souzvuků) svou operu Eva. Ten zbavil drama nářečí, zveršoval je a vytvořil ušlechtilou pozdně romantickou operu. Naproti tomu Janáček se chopil původního prozaického textu Její pastorkyně, který pouze zkrátil, a zhudebnil jej s využitím zmíněných nápěvků. Výsledkem je syrová hudba nabitá emocemi, působivá ještě o to víc, že plyne v přirozeném rytmu mluvené řeči. Foerstrova Eva je vynikající opera ve stylu 19. století; Janáčková Její pastorkyňa však již náleží mezi velká operní díla 20. století. A ještě jedna poznámka. Tato opera, jejíž premiéra zastihla skladatele padesátiletého, byla prvním ryzím reprezentantem onoho tolik obdivovaného janáčkovského slohu. I předtím psal velmi dobrou, dodnes uváděnou hudbu – například zmíněné Lašské tance či oblíbenou Suitu pro smyčcový orchestr. Ale

prakticky všechna svá díla, která jej přivedla do síně slávy světové hudby, vytvořil až v poslední třetině svého života. I tím je mezi skladateli výjimečný.

Řada Janáckových skladeb poukazuje na skladatelovo rusofilství. Mám na mysli například jeho 1. smyčcový kvartet „Z podnětu Kreutzerovy sonáty“ (novely od L. N. Tolstého), symfonickou suitu Taras Bulba na motivy Gogolovy povídky a opery Kát'a Kabanova podle Ostrovského bouře a Z mrtvého domu podle Dostojevského.

A když jsme u těch zdrojů Janáckovy inspirace, nemůžeme samozřejmě vynechat ženy. Jeho manželství se Zdeňkou Schulzovou nebylo nejšťastnější. O to intenzivnější byl jeho krátký vztah k jisté Kamile Urválkové, jejíž příběh jej inspiroval k vytvoření opery Osud, a hlavně jeho pozdní platonická láska k další Kamile – Stösslové. Tato jednostranná náklonnost trvala neuvěřitelných 11 let v závěru Mistrova života a světová hudební literatura jí vděčí například za Janáckův 2. smyčcový kvartet „Listy důvěrné“.

A jaký byl Janáček jako člověk? Trochu poděs. Maličko tyran. Vyprávění jeho choti Zdeňky raději nečíst. U svých žáků měl neslýchaný respekt. Člověk povahy stejně výbušné jako jeho hudba – ale i stejně lidsky opravdové, čestné a vřelé. Ostatně ani on neměl v životě na růžích ustláno. Jeho syn Vladimír zemřel dvouapůlletý a milovaná dcera Olga, děvče nesmírně nadané, podlehla tyfu, kterým se nakazila při pobytu v Rusku. Po veleúspěšné brněnské premiéře Její pastorkyně trvalo celých 12 let, než dílo přijala také Praha, resp. tehdejší šéf opery Národního divadla Karel Kovařovic. A i se nakonec milostivě uvolil je nastudovat, trval na svých zásadách do partitury. Hrdý Janáček, vědom si mimořádných kvalit svého díla, jež psal „dvacet třicet let před svou dobu“, tím nesmírně trpěl.

Rozhodně však můžeme říct, že na rozdíl od mnohých svých kolegů se Janáček dočkal zasloužených úspěchů. Zemřel 74letý – nečekaně na zápal plic.

O Leoši Janáčkovi – jeho bohatém životě a početném a velmi různorodém odkazu – by se dalo napsat mnoho a mnoho. My už se ale omezme jen na několik doporučení k poslechu. A přestože tohoto skladatele je třeba brát především jako autora vokální hudby, začněme jeho dílem instrumentálním.

Milovníkům romantické hudby dvořákovského rázu doporučuji Lašské tance či Suitu pro smyčcový orchestr. Kdo by chtěl okusit Janáčka jako takového, ať rozhodně nevynechá geniální Sinfoniettu s její monumentální úvodní částí pro armádu trubek a pozounů. Tato notoricky známá hudba je jakousi hymnou celé Janáckovy hudební říše. Máme-li náladu na něco intimnějšího, pust'me si cyklus krátkých klavírních skladeb Po zarostlém chodníčku. Dechový sextet Mládí není zrovna skladbou pro janáckovské začátečníky, ale jeho úvodní část (na jejíž vstupní téma si můžeme zpívat „Mládí, moje mládí...“) či 3. větu – Pochod modráčků (vzpomínku na roky, jež prožil jako fundatista v Brně) zvládnou i oni. Programní suitu Taras Bulba, a hlavně oba smyčcové kvartety bych doporučil až zkušenějším posluchačům.

Seznámení s Janáckovou vokální tvorbou bych zahájil úpravami moravských písní či například působivým zhudebněním modlitby Otčenáš. Většina dalších skladeb – tak jako převážná část vokální hudby 20. století vůbec – již klade na posluchače poměrně velké nároky – ať jsou to Janáckovy opery počínaje Její pastorkyní (Šárka z roku 1887 je ještě romantická), vynikající Glagolská mše (na liturgické texty ve staroslověnině),

písňový cyklus Zápisků zmizelého, o vrcholné sborové tvorbě (Maryšce Magdonové aj.) vůbec nemluvě.

Znovu však zdůrazňuji, že Janáček byl především autorem vokálních skladeb – i mnohá místa jeho instrumentální tvorby mají jakoby vokální charakter.

A na závěr si dovolím upozornit na skvělý životopisný film o Leoši Janáčkovi „Lev s bílou hřívou“ (s Luděkem Munzarem v titulní roli) a na neméně slavnou inscenaci hry Milana Uhdeho a Miloše Štedroně „Leoš aneb tvá nejvěrnější“ v brněnském divadle Husa na provázku (uváděnou od roku 2011 dosud).

Ať zvolíte jakýkoli způsob seznámení s hudbou Leoše Janáčka, určitě to bude stát za to.

A příště se podíváme do Poličky a leckam po světě za Bohuslavem Martinů.

Zdeněk Rakušan

Připomínka: Leoš Janáček byl aktivním členem brněnského Sokola.

Zprávy z jednot, žup, ústředí

Protaj-či se ke zdraví

V neděli 13. dubna 2014 se konalo v aule Tyršova domu v Praze pilotní setkání projektu Protaj-či se ke zdraví. Pořadatel: Aliance žen s rakovinou prsu ve spolupráci s Českou obcí sokolskou – odborem všestrannosti. Zúčastnilo se celkem 48 osob z řad patientských organizací sdruženým v Alianci žen s rakovinou prsu i řad členů ČOS a další zájemci z řad veřejnosti.

Cílem tohoto pilotního setkání bylo seznámit ženy po prodělání rakoviny prsu se cvičením tai-chi, které přispívá k uvolnění těla i mysli a působí antidepresivně. Inspirací byla studie amerického Wilmot Cancer Center, která zkoumala 21 žen, patientek s rakovinou prsu, které buď chodily po dobu 12 týdnů na cvičení tai-chi nebo navštěvovaly psychologickou podpůrnou skupinu. Ženy, které chodily na tai-chi ukázaly podstatné zlepšení sebedůvěry a kvality života ve srovnání s těmi, které chodily na psychologickou podpůrnou skupinu. Podle autorů studie je to způsobeno tím, že fyzické aspekty sebedůvěry jsou pro pacientky s rakovinou prsu důležitější, než pro jiné skupiny lidí. Na rozdíl od pasivní účasti v psychologické skupině, aktivní cvičení tai-chi pomáhá pacientkám obnovit pocit, že mají věci pod kontrolou. Navíc ženám, které cvičily tai-chi se zlepšila činnost plic, svalová síla a flexibilita, zatímco ženám, kterým byla poskytována pouze psychologická podpora se zlepšila pouze tělesná flexibilita.

Praktické lekce půldenního workshopu v Tyršově domě vedli Paul Renall, Lenka Ryšková a Ivan Trebichavský - všichni z Taichi Asociace ČR, o.s. Blahodárná síla cvičení tai-chi všechny přítomné nadchla. Atmosféra byla po celý den velmi příjemná a přátelská.

Projekt bude v budoucnu pokračovat. Forma bude předmětem jednání v nejbližším období.

O možnost prezentace této aktivity projeví již například členky z tělocvičných jednot z Ústí nad Labem a Klatov.

Vedení ČOS má zájem na tomto projektu dále spolupracovat a rozšířit jej i mimo Prahu. Projekt „Protaj-či se ke zdraví“ je velmi nosný a pro cílovou skupinu do budoucna přínosný.

JUDr. Magdalena Vošahlíková

Jarek Kučera

za Alianci žen s rakovinou prsu

místonáčelník ČOS

Arboretum Řícmanice

je veřejnosti přístupné jednou v roce, v Den otevřených dveří, které jsou pořádány vždy ve zvolenou sobotu ve druhé polovině měsíce února. Letos bylo otevřeno 22. února od 10.00 do 16.00 hodin a této možnosti hojně využili nejen Sokolové z Řícmanic, ale také nespočet návštěvníků z Brna a okolních obcí. Prohlídku arboreta s odborným výkladem příjemně zpestřilo i zvěřinové občerstvení.

Arboretum leží na babické plošině mezi obcemi Babice nad Svitavou a Řícmanice, v nadmořské výšce kolem 340 m, na výměře 4 ha. Arborem procházejí dvě turistické značky - červená Stezka S. K. Neumanna z Bukovinky do Brna - Obřan a modrá od žel. stanice Babice nad Svitavou přes Křtiny a Adamov do Brna - Mokré Hory.

Slouží jako výzkum pro ověřování možnosti použití lesnický významných domácích i zahraničních druhů v našich podmínkách a jako demonstrační a výukový objekt pro studenty MZLU v Brně. Nachází se zde největší sbírka jehličnatých dřevin v ČR, představuje kolem 90 druhů jehličnatých a 50 druhů listnatých. K nejvzácnějším patří skupinka blahočetů chilských s širokými ostrými jehlicemi. Zde lze najít nádhernou přírodu s neopakovatelným pohledem do louky v srdci arboreta.

V arboretu se nachází Památník Stromy, připodobňující oltář v chrámu stromů ŠLP, jimž vzdaly hold významné osobnosti lesnictví a kultury z téměř celého světa. Byl vybudován v roce 1938 jako součást Lesnického Slavína. Počátky arboreta sahají ke konci dvacátých let minulého století, u jeho základů stál profesor brněnské lesnické fakulty Ing. Josef Opletal. Vlastní arboretum bylo založeno v roce 1969 na podnět učitele dendrologie na lesnické fakultě, doc. RNDr. Ing. Jindřicha Chmelaře, DrSc. Jeden z nápisů na Památníku Stromů v arboretu vyjadřuje jednu z nejvýznamnějších zásad lesnictví:

„Tažte se stromů samých, jak chtějí být pěstovány a povědí vám to lépe, než to mohou učiniti všechny knihy.“

Přijměte tento tip na zajímavý výlet, spojený se získáním nových informací!

Hana Kvapilová, TJ Sokol Řícmanice

O důležitosti společenské a kulturní úrovně sokolských akcí

V poslední době jsem se zúčastnila dvou zajímavých sokolských akcí, kde jsem se mohla znovu přesvědčit, jak důležité je dbát nejen na vlastní program, ale i na celé prostředí, ve kterém se koná – to platí nejen o cvičebních, ale také různých kulturních pořadech, která naše jednoty pořádají. Týká se to celkové úpravy prostředí, oblečení (upravené cvičební úbory v tělocvičnách i společenské obleky na akcích kulturních), připraveném komentáři, úrovni mluvního projevu, režii.

28. března se slavilo **130 let Sokola v Kralupech**.

Celá akce měla vysokou společenskou a kulturní úroveň. Konala se v krásných prostorách Městského muzea a byla spojena s vernisáží výstavy o minulé i současné historii místní jednoty. Program byl perfektně připraven, proslovy krátké a výstižné, doprovodný program výborný. Přínosem bylo i srdečné vystoupení starosty města.

Zároveň kralupský Sokol vydal ještě publikaci o historii jednoty od r. 1989 do současnosti, která je pokračováním první části mapující léta do posledního obnovení sokolské činnosti v roce 1989.

Při pohledu na perníkové sokolátko, které jsem si z Kralup přivezla, je mi jasné, že tady se o budoucnost Sokola bát nemusíme.

Druhou akcí, která stojí rozhodně za povšimnutí bylo

Setkání sokolských seniorů ve dnech 12. – 13. dubna v Tyršově domě. Na program, dobře připravený po stránce organizační i metodické, jsou účastníci zvyklí. Tentokrát však celá akce začala velice netradičně, totiž jízdou vyhlídkovým vláčkem pro turisty – z TD na Malostranské náměstí, Klárov, přes most na druhou stranu Vltavy k Filosofické fakultě, Národnímu divadlu až k přístavišti, kde účastníci přesedli na připravený parník a vydali se na objevnou cestu do Modřan a zpět. Byl hezký podvečer, slunce svítilo a hrálo a na lodi panovala příjemná pohoda, způsobená nejen dobrou večerí, ale především společným zážitkem z jarní Prahy viděné v klidu a míru bez rámusu pouliční dopravy. Myslím, že právě pro tuto věkovou skupinu našich cvičenců to byl skutečný zážitek, který však po návratu do TD pokračoval ještě velkou hrou, při které se účastníci dostali i do obvykle naprosto nepřístupných částí TD.

Tohle – na rozdíl od Kralup, kde byla přítomna místní veřejnost – byla akce vysloveně určená našim členům, přispěla k jejich pocitu pohody, ale i pýchy nad kamennou nádherou Prahy, viděnou z neobvyklé perspektivy.

Sledujeme-li nejružnější sokolské akce pořádané jednotami, župami, nebo ústředím, musíme si všimnout obecné snahy o dobrou úroveň jednotlivých, často velmi odlišných, akcí, musíme oceňovat jejich rozmanitost, režii i praktické zvládnutí. Jsou mezi námi výborní cvičenci i organizátoři, hlavy, které neustrnuly na minulých úspěších, ale mají tendenci vymýšlet stále nové a neotřelé akce – a přece se zdá (nezdá!), že to stále nestačí.

Tady by se měla projevit tvůrčí snaha všech cvičitelů i činovníků – nezaostávat, ale rozlišovat kvalitu, vybírat to, co je pro náš program přínosem, trvat na kulturní a společenské úrovni našeho konání – a ukazovat veřejnosti i našim cvičencům nejružnějšího věku, že tu jsme a že se s námi musí počítat!

Staré heslo: “Věčný ruch, věčná nespokojenost!” totiž platilo, platí a bude platit a právě z této věčné nespokojenosti a snahy jít dál, dělat věci lépe a účelněji, je třeba vycházet – právě to je totiž zárukou pokroku.

Jarina Žitná

Závěrečné slovo

Když jsem začala připravovat květnové číslo časopisu, měla jsem dojem, že budu mít nouzi o témata. Ukázalo se, že je to právě naopak. Květen je totiž měsíc nabitý událostmi, o kterých je třeba mluvit a které je třeba připomínat.

Často si všichni máme tendenci stěžovat především na děti a mladou generaci, že nemají zájem o to, co se jich třeba právě teď nějak nedotýká, že u nich nepochodíme s nějakým povídáním o historii a tak podobně. Jenže ono to není tak docela pravda. Samozřejmě je nemůžeme „krmit“ údaji a fakty, jak nás to právě napadne. Tady musí mít cvičitel dobře rozmyšleno, o čem bude s dětmi mluvit – a jak s nimi bude mluvit. Není to rozhodně lehké a jsou lidé, kteří to prostě nedovedou, nebo nedovedou o sdílených faktech a problémech přemýšlet natolik, aby byli schopni důležité myšlenky předávat dál.

Tato závěrečná slova píše v noci po úspěšném srazu v přírodě sokolských dětí Ještědské župy. Ne že bychom byli spokojeni s účastí našich jednot, přijelo jich pouze pět, ale i tak se nás sešlo kolem 130. Bylo to, bohužel, především mladší žactvo a pak početná skupina rodičů s dětmi, včetně „kočárkových“ dětí. Všechno se to smíchalo v krásném jarním dni do jedné barevné a soudržné skupiny, plné radosti a pohody.

Co však bylo důležité! Hlavním programem srazu byl, samozřejmě, Zálesácký závod zdatnosti. Pro ústřední kolo tohoto závodu padaly v úvahu pouze dvě hlídky staršího žactva, převládalo žactvo mladší. Co bylo ovšem překvapující a udělalo nám nesmírnou radost, byl fakt, že tentokrát (snad po prvé!) vzali ZZZ do rukou cvičitelé doma v jednotách a děti přijely připravené a jejich teoretické znalosti především ze zdravotní a první pomoci a historie Sokola, byly obdivuhodné. Připravené testy hlídky plnily společně (což jim proti ústřednímu závodu usnadnilo situaci), takže z dvaceti otázek z historie nesplnilo nejslabší družstvo pouze sedm otázek, většina hlídek chybovala tak jednou, dvakrát a výjimkou nebyly ani testy bezchybné – a závodníci sami z toho měli velkou radost!

Na závěr květnového čísla jednu úsměvnou příhodu, nebo lépe – odpověď na otázku na pojmenování nejvýše postaveného činovníka ČOS (z uvedených možností –starosta, předseda, kapitán). Až na několik výjimek skutečně téměř všichni uvedli starostu. V testu byl uveden požadavek také na jeho jméno, ale bylo nám jasné, že to skutečně takhle malé děti nemohou znát, takže nám stačil pouze ten „starosta“!

Načež jsme se z jednoty testu dověděli následující informaci: „Na krátko ostříhaná blondýna. Hubená, hezká!“ Takže si myslím, že by tohle dětské ocenění starostce, sestře Hance, mohlo a mělo udělat radost!

Všem Vám krásný květen, ať se podaří stihnout všechno, co máme ještě do prázdnin naplánováno!

Nazdar!

Jarina Žitná



