

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

# ***Nazdar!***

## ***Sokolské souzvuky***

### ***č. 2 - únor 2015***

### ***Ročník 5.***

*„Nesmrtelná, neomezená je vaše duše, svobodný, věčný je váš duch. Věříte-li ve všechny bohy starých tradic a bohy cizí, ale nevěříte sobě, nežijete pravým životem. Každý jedinec nebo národ, když ztratí víru v sebe, zmírá. Jen víra v sebe vyvolává v nás skrytou božskost. Vidím jeden úkol hodný člověka. Odhalit Boží moc v sobě a hlásat, že je v každém, ukázat, jak ji probudit a projevit každým skutkem!“*

(Vivekananda – Karmajóga)

*„Víra musí svítit, hrát a k životu probouzet!“*

*„Zvítězí ti, kteří věří, že mohou zvítězit!“*

(Norbert Čapek)

# **Obsah:**

## **Úvodní slovo**

*Čas*

## **Metodika**

*Orientace v prostoru v pohybových hrách pro naše nejmenší*

*Inspirace ze semináře „Nejenom pohybem živ je sokol“*

*Ze zásobníku her*

*K provedení skladby „Koncert“*

## **„Nejenom pohybem živ je sokol“**

*Přemýšlejme s Jiřím Hanzelkou – 3. část*

*Humor – nebo buranství a sprostota*

*Mezinárodní den paměti holocaustu*

*Kalendárium*

*Do diskuze*

*Rok sokolské architektury – 130 let českobrodské sokolovny*

## **„Pozdvihuji oči své k horám...“**

*Blaník*

## **Zprávy z žup a jednot**

*Seminář „Nejenom pohybem živ je sokol“*

*Sokolské odcházení*

*Nácviky na Sokolské Brno v župách*

*Sokol – gymnasta a skaut tělem i duší*

*Prezentace nové léčebné metody*

## **Závěrečné slovo**

*„Děkuji, lidé, děkuji vám...“*

# Úvodní slovo

Čas letí – a přihlédneme-li k úkolům, které je nutno splnit a které jsme nesplnili, krátí se. Lidstvo se chová nerozumně, jako by si nebylo schopno vzít poučení z minulosti, spíš naopak. Život není v současnosti právě radostný – žijeme sice (jako celek) v blahobytu, o kterém se našim předkům ani nesnilo, ale neumíme se radovat z malých věcí, malých úspěchů, z větru, sněhu a slunce. Ženeme se za požitky, které nepřinášejí uspokojení, ale naopak nás nutí závidět a snažit se za každou cenu předstihnout ty, kteří žijí kolem nás.

Je nás však stále ještě hodně, kterým tento způsob života vadí, kteří si uvědomují, že osobní prospěch není všechno, že existují vyšší cíle, jejichž dosažení nás uspokojuje a dává nám naději na další – a doufejme – krásnější a plnější život. Stojí nás to však hodně sil a námahy – a nervů. Věčným nepřitelem je nám však příliš rychle ubíhající čas.

A tak si poslechněte jedno šikovné poučení – je pravdivé.

*„Byl jednou jeden odborník na hospodaření s volným časem a ten se rozhodl svým žákům předvést pokus:*

*Postavil před ně velkou čtyřlitrovou sklenici se širokým hrdlem a začal do ní vkládat kameny velké jako pěst. Když ji naplnil až po okraj, zeptal se svých žáků: „Je ta sklenice plná?“ „Ano!“ odpověděli studenti.*

*„Nemáte pravdu“ řekl učitel, vzal do dlaní štěrk a začal ho sypat do sklenic, až zaplnil všechny mezery mezi velkými kameny. „Je ta sklenice plná?“ zeptal se svých studentů. Ti už začali chápat a jeden z nich se ozval – „Ne, není plná!“*

*„Ano, správně“, odpověděl vědec, vzal do dlaní písek, začal třepat se sklenicí a písek propadával až na dno – a naplnil sklenici až po okraj.*

*„Je ta sklenice plná?“ zeptal se ještě jednou a všichni žáci hlasitě zakřičeli – „Ne, není plná!“*

*Mistr se souhlasně usmál, vzal nádobu s vodou a začal vodu lít do sklenice až po samý okraj.*

*Potom se podíval na své studenty a zeptal se: „Mohl by mi někdo z vás říct, proč jsem vám toto všechno předváděl, co jsem tím zamýšlel?“*

*Studenti chvíli přemýšleli a potom jeden řekl: „Smyslem tohoto pokusu bylo, abychom pochopili, že i když se nám zdá, že nemáme vůbec žádný volný čas, když je něco důležité, vždycky jsme schopni si nějaký čas ještě udělat.“*

*„Ale vůbec ne!“ usmál se učitel. „Smyslem této demonstrace bylo, abychom pochopili, že velké kameny musíme dát do sklenice vždycky jako první, jinak je tam nedostaneme nikdy“.*

*Přeji nám všem, abychom se zamysleli a včas našli největší a nejdůležitější kameny ve svém životě, dokud ještě máme místo!*

Nad statí z knihy Zdeny Holcové „Květy myšlenek“ se s Vámi zamýšlela Jarina Žitná.

# *Metodika*

## *Orientace v prostoru v pohybových hrách pro naše nejmenší*

### *Na lepidlo*

Úkol: orientace po svém těle (poznávání částí těla) – orientace v prostoru

Děti v prostoru tělocvičny, cvičitelka dává pokyny – slepíme si dlaně, ruce, chodidla....

Obměny: děti se slepují ve dvojici, slepují se s věcmi kolem sebe (náradí apod.)

### *Na kouzelníka*

Úkol: orientace v prostoru, nápodoba zvířat a věcí kolem nás

Cvičitelka (kouzelník) začaruje děti v určitou věc nebo zvířátko a děti je napodobují

### *Na kocoura a myši*

Úkol: lezení ve vzporu dřepmo, rychlý běh, orientace v prostoru s vyhýbáním

Pomůcky: předmět podobný síru (kostka apod.)

Cvičitelka jako kocour v jednom rohu a děti jako myši v druhém rohu tělocvičny.

Kocour spí a myši pomalu a potichu lezou, aby kocoura nevzbudily. Kocour nechá myši dolézt co nejbližší a potom hlasitě zamňouká a honí je

### *Na knedlíky*

Úkol: rytmická chůze dle říkadla, rychlý běh

Děti utvoří kruh. Dvě děti leží uprostřed kruhu a jsou „knedlíci“ (leží v hrnci).

Chodíme dokola a říkáme říkanku. Na slova „knedlík z něho vypadne“, děti uprostřed kruhu vyskočí a honí ostatní.

Říkanka: Máme hrnec veliký,  
vaříme v něm knedlíky.  
Když se ucho utrhne,  
Knedlík z něho vypadne.

### *Navlékáme korále*

Úkol: rychlý běh, znalost barev, souhra skupiny

Pomůcky: švihadla, ruličky od toaletního papíru

Rozdělíme děti do čtyř družstev. Každé družstvo má švihadlo a navléká korálky (ruličky).

Nejdříve jakoukoliv barvu, potom podle barev.

## ***Mokrý a suchý prádlo***

**Úkol:** rychlý běh, výstup na náradí, převaly z boku na bok

**Pomůcky:** náradí v tělocvičně

**Motivace:** Maminka pere prádlo

Mokrý prádlo – děti běhají

Suchý prádlo – děti vystoupí na náradí dostupné v tělocvičně.

Prádlo spadlo do bláta a vyválelo se – převaly z boku na bok

## ***Na schovávanou***

**Úkol:** orientace v prostoru, zrakové vnímání

**Pomůcky:** padák

Děti jsou volně v kleku sedmo v prostoru. Jedno dítě jde za dveře. Cvičitelka přikryje padákem libovolné dítě a hadač má poznat, kdo chybí.

Hra slouží k uklidnění.

## ***Na veverky a kuny***

**Úkol:** orientace v prostoru, nošení předmětů

**Pomůcky:** víčka od pet lahví, jeden díl švédské bedny

Ve švédské bedně (hnízdo) jsou oříšky (víčka) a sedí v ní dvě kuny.

Ostatní děti (veverky) rozdělíme do dvou družstev.

Kuny vyhazují oříšky a veverky je vrací zpět do hnízda. Vítězí to družstvo, které má na zemi méně oříšků.

## ***Vaříme kompot***

**Úkol:** znalost barev, početní představy, běh s vyhýbáním.

**Pomůcky:** pet víčka, obruče

Každé dítě má malou obruč (sklenici) a dle pokynů cvičitelky ji naplňuje ovocem (víčky)

**Příklad:** zavaříme dvě červená jablka atd.

## ***Oheň, voda, blesk***

**Úkol:** rychlý běh, výstup na náradí, rychlé střídání lokomočních a nelokomočních prvků

**Pomůcky:** lano, náradí v tělocvičně

Děti plní úkoly dle pokynů cvičitelky.

Oheň – skočí do vody (do kruhu z lana)

Voda – vystoupí na náradí

Blesk – leh na zem

## ***Na ptáčky***

**Úkol:** rozvoj jemné motoriky, znalost barev

**Pomůcky:** kolíčky, pet víčka, pracovní listy

Uprostřed tělocvičny jsou rozházená pet víčka (zrníčka). Děti (ptáčci) pomocí zobáčku (kolíček) zrníčka sbírají do zobáčku a nosí do hnízdečka (pracovní list)

## ***Dokresli obrázek***

Úkol: rychlý běh k danému cíli, rozvoj jemné motoriky a zraku, souhra skupiny

Pomůcky: obrázky přilepené na zdi, pastelky

Děti vytvoří družstva a postaví se do zástupu. Na daný signál vždy jedno dítě běží

K určenému obrázku a dokreslí ho.

Motivační obrázek dle tématu hodiny.

## ***Na kopřivu***

Úkol: rychlý běh s vyhýbáním, dodržování pravidel hry

Jedno dítě (kopřiva) stojí proti skupině dětí a říká se říkanka:

Děti: Kopřivo, kopřivo, stojíš pěkně nakřivo, postav se rovně!

Kopřiva: Co je ti do mě? Já se jen tak válím a když chci tak pálím!

Po dokončení říkanky se kopřiva rozběhne a honí děti – pálí je!

Dana Uzlová, cvičitelský sbor nejmladšího žactva

## ***Inspirace ze semináře***

### ***„Nejenom pohybem živ je sokol!“***

„Čím jsem starší, tím víc jsem přesvědčen, že základní gymnastika je grunt všeho!“  
prohlásil kdysi bratr Vráťa Svatoň. Měl pravdu!

Do základní gymnastiky patří nejrůznější pohyby trupu i končetin a jejich kombinace ve vazbách, které vedou k procvičení různých svalových skupin, jejich protahování i posilování a mají vliv i na funkčnost kloubních spojení. Variabilita možností takových spojení a vazeb vytváří ze základní gymnastiky formu nesmírně přitažlivou a pestrou.

Polohy a změny poloh trupu a končetin jsou základním stavebním materiálem gymnastických cvičení.

I když tento „stavební materiál“ je v podstatě stejný, na výběru a řazení prvků a vazeb závisí jejich použitelnost a využití k různým účelům.

Výběr cviků a vazeb (a tempo cvičení!!) bude tedy záležet na zaměření cvičební hodiny nebo její části – na př. jinak bude vypadat v úvodní části hodiny při zahřátí a základním rozcvičení, jinak při protahování nebo posilování, nebo přímo v kondiční případně aerobní části hodiny, kdy nám jde vysloveně o zvyšování kondice cvičenců, při uklidnění nebo přímo v části zaměřené na zdravotní tělesnou výchovu a odstraňování vad jednostranného pracovního zatížení, případně i o korekci růstových vad u dětí.

Poslední dobou jsou velmi populární cvičební soubory (nebo soustavy), které se zaměřují na cílené uvědomělé procvičení celého těla. Jsou nazývány různými jmény, často se používají názvy cizojazyčné – základem jsou však vždy polohy těla a končetin a jejich změny. Důležitá je tu koncentrace na jeden základní úkol - pro představu je to třeba cvičení „pilates“ a celá řada dalších, mezi jinými také cvičení chi – tonning, které bylo zařazeno do programu lednového semináře „Nejenom pohybem živ je sokol!“

Cvičení vedla sestra Olga Hejdková – její pohybový projev a metodické vedení sneslo nejvyšší hodnocení. Bohužel, jako vždy u většiny zařazovaných hodin, chybí písemný

zápis probraného cvičení. Kdo se někdy o takový zápis pokusil, dá mi za pravdu, že připravit si a dobře zacvičit vybraná cvičení je daleko jednodušší, než cvičení zapsat.

### ***Co je vlastně tedy chi – tonning?***

Protože jsem přemýšlela o zápisu uvedené lekce, necvičila jsem a pokusila se s papírem v ruce hodinu písemně zachytit. Musím říci, že se mi to nepodařilo – i když se jednotlivé vazby několikrát opakovaly, přece jenom to na zapsání bylo příliš rychlé. A tak z původní snahy zbylo pouze torzo, takže prohlašuji, že následující metodika je chi – tonningem sice inspirována, ale zůstává daleko za skutečností, kterou jsme společně zažili na semináři.

Materiál pro hlubší seznámení se s touto formou najdete na internetu, ale i v metodických příručkách, které jsou k dosažení. Podstatné u všech těchto různých souborů je seznámit se s jejich podstatou a způsobem jejich předávání dál cvičenců.

Cituji oficiální leták Chi – tonningu, který se v TD rozdával:

## ***Chi – tonning ! Fitness novinka!***

### ***Jedinečná kombinace prvků powerjógy a pilates!***

Chi – tonning je jednou ze žhavých novinek fitness center nejen u nás, ale i ve světě. Jedná se o cvičební program patřící do skupiny *Body and mind*, tzn. lekce, které se zaměřují nejen na posilování a důkladné protažení svalů celého těla, ale také na uvolnění a relaxaci. Slovo *chi* znamená energii, slovo *tonning* můžeme přeložit jako zpevnění, posílení. Chi – tonning je při správném provádění pod vedením kvalifikovaného lektora cvičení zdravé, flexibilní, vhodné pro všechny jedince jakéhokoli věku, pohlaví a trénovanosti.

### ***Chi – tonning***

- účinně formuje postavu (ploché břicho, štíhlý pas, pevné kyčle)
- posiluje svaly ve středu těla (odstranění bolesti páteře a kloubů)
- zvyšuje svalovou sílu a vytrvalost
- skvěle protahuje svaly celého těla
- dodává energii a zbavuje napětí stresu

A teď tedy zápis cvičení inspirovaný chi – tonningem podle hodiny sestry Olgy Hejdukové.

- 1) ZP – stoj spatný (mírný stoj rozkročný) – připažit
  - a) hluboký nádech – hluboký výdech
  - b) pomalé úklony hlavy - s nádechem úklon, s výdechem vzpřím hlavy
  - c) totéž, ale hlava se pohybuje obloukem před (z úklonu předklon a úklon na druhou stranu)
  - d) kroužení rameny vpřed i vzad – i protisměrně
  - e) upažit – střídavě otáčet trup i hlavu vlevo, vpravo (možno střídát dlaně dolů nebo vzhůru)
  - f) upažit – zvolna úklon vlevo – vzpažit – hlava v prodloužení trupu nebo otočit hlavu vpravo – vzpřím a totéž opačně
  - g) střídát otáčení trupu a úklony
  - h) skrčit upažmo, předloktí vzhůru – překlopit předloktí kolmo dolů, roztáhnout prsty – opakovaně

- i) hluboký postupný předklon trupu i hlavy (volně visí!) a postupný vzpřim (obratel po obratli)
- 2) ZP – stoj spatný – připažit
  - I. 1 – 4 zvolna výpon – předpažit (výdech)
  - II. 1 – 4 mírný podřep – zvolna otočit trup vlevo – upažit levou – otočit hlavu vlevo (nádech)
  - III. – IV. = I. - II. ale opačně
- 3) ZP – stoj mírně rozkročný
  - a) zvolna upažením vzpažit dovnitř, spojit ruce a pomalé úklony vlevo a vpravo
  - b) zvolna upažením vzpažit dovnitř – sepnout ruce a silou skrčit upažmo, dlaně stále tlačí proti sobě – mírný hrudní předklon a předklon hlavy (ramena táhnout dolů, lopatky k sobě)
- 4) ZP – vzpor stojmo (dohmat dále od trupu)
  - I. 1 – 2 zvolna vzpor klečmo (hlava v prodloužení trupu)  
3 – 4 vzpor stojmo (mírný předklon hlavy)
  - II. 1 – 2 zanožit levou (tah vzad a mírně vzhůru!!)  
3 – 4 přinožit levou (V II. taktu hlava stále skloněna)
  - III. – IV. = I. – II. ale opačně
- 5) ZP - stoj rozkročný – připažit
  - I. 1 – 4 zvolna upažením vzpažit
  - II. 1 – 4 zvolna předklon a vzpor stojmo (dohmat oddálen)
  - III. 1 – 4 skrčením pravé a přenosem hluboký podřep úložný levou – otočit trup vpravo - opřít levou těsně u levého chodidla, upažit pravou – otočit hlavu vpravo
  - IV. 1 – 4 přenosem podřep úložný pravou – otočit trup vlevo – opřít pravou u levého chodidla, upažit levou – otočit hlavu vlevo
  - V. – VIII. = I. – IV. ale v prvním taktu – vzpřim a zvolna upažením vzpažit, takty III. – IV. opačně
- 6) = 5) ale ze stoje spatného výkrok levou zevnitř (diagonální postavení)
- 7) ZP – stoj - připažit
  - I. 1 – 4 výkrokem levé zevnitř podřep (dřep) záložný pravou – pokrčením připažmo předpažit (silou), vztyčit dlaně
  - II. 1 – 4 pomalu otočit trup vpravo – předpažením upažit pravou - otočit hlavu vpravo
  - III. 1 – 4 úklon vpravo (pravá paže se dotýká nohy)
  - IV. 1 – 4 zvolna napnutím levé stoj rozkročný levou vpřed - hluboký předklon – pravou opřít u chodidla levé – pootočit trup vlevo – upažit levou - otočit hlavu vlevo
  - V. – VIII. = I. – IV. ale buď -  
na stejnou stranu, tzn. v V. taktu vzpřim trupu a přenosem na levou podřep záložný pravou atd.  
nebo  
ve 4. době V. taktu vzpřim – přinožením levé stoj – připažit a otočit hlavu zpět. Pokračovat opačně.
- 8) ZP – vzpor klečmo
  - a) - „kočičí hřbety“ – pozor, neprohýbat
  - b) - střídavě vzpažit levou, pravou (čisté vzpažení) – paže opisuje malé kroužky



- c) - střídavě zanožit levou, pravou (pouze do úrovně boků) – noha opisuje malé kroužky (vede špička, vede pata!)
- 9) ZP – klek sedmo – připažit
- a) - zvolna vzpažit – klek úložný levou – náklon vpravo – vzpor klečmo úložný pravou – pravou zvolna zvedat nad podložku a pokládat zpět
  - b) - zvolna bočná vlna trupu (prohnuté předklon a vyhrbeně vzpřim – plynule!)
  - c) - hluboký ohnutý předklon – pokrčit připažmo (lokty k tělu, předloktí opřít o podložku) – čelo k zemi  
zvolna dýchání „do břicha“

Samozřejmě, že cviků bylo na semináři uvedeno daleko více.

Cvičení můžeme zpestřit a obměnit použitím náčiní balančních podložek, overbalů, velkých fitbalů, různých gum a posilovačů, tyčí, případně složených ručníků.

Zásadou zůstává uvědomělé provedení jednotlivých pohybů a kontrola jejich provedení.

Jarina Žitná (s použitím zápisu ze cvičební hodiny sestry Olgy Hejdukové)  
Sokol Liberec I.

## *Ze zásobníku her*

### *Indiánský zápas*

Klade důraz na sílu a obratnost.

Tuto úpolovou hru pěstovali guayanští Indiáni, kmen Wapishana. Dva soupeři se postavili čelem proti sobě a pak se snažili jeden druhého uchopit a zvednout ze země. Kdo opustil oběma chodidly ze, prohrál.

Obměna: hráči se rozestaví ve vymezeném prostoru (jeho velikost je určena počtem zúčastněných hráčů!). Na pokyn rozhodčího začíná boj všech proti všem, při čemž si ovšem mohou jednotlivci vzájemně pomáhat – zejména slabší proti silnějším. Každý hráč, který je soupeřem nebo soupeři zvednut tak, že se nedotýká ani jedním chodidlem země, je poražen a vyřazen z další hry.

Bojuje se až do konečného rozhodnutí, tedy až zůstane ve hře jediný hráč – absolutní vítěz.

Hra je velmi zajímavá a emotivní, ale pozor na surovosti!

### *Nebezpečný kruh*

Opět síla a obratnost.

Hráči utvoří kruh čelem dovnitř a spojí se za ruce. Uprostřed kruhu je křídou zakreslen menší kruh. Na povel se začne kruh otáčet jedním směrem a každý hráč se snaží strhnout své sousedy, tak, aby museli šlápnout do vnitřního kruhu. Kdo tam šlápane, je vyřazen z další hry.

Vybráno z Encyklopedie her Miloše Zapletala.

## ***K provedení skladby „Koncert“***

V současnosti se potuluji po nejrůznějších tělocvičnách žup, kde se nacvičuje nová skladba pro Sokolské Brno. Mám radost, že se líbí a cvičenky ji evidentně cvičí rády – to je nejen záruka úspěchu, ale především je poslech a pohyb vybrané hudby výbornou relaxací a potěšením, což bylo mým úmyslem.

Jsem si vědoma toho, že skladba je hodně rychlá a tím spíš vyžaduje dobrou pohybovou paměť - odezírat a kopírovat pohyb nelze stihnout. Na druhou stranu však hudba výborně vede, je rytmicky naprosto jasná, takže ji slyší a cítí i cvičenky s horším hudebním sluchem. Jsou to typická prostná s převahou velkých, vedených a přesných pohybů a velmi jednoduchým pohybem celků. Ve skladbě nikde nedochází k diferenciaci pohybu celků v různých částech skladby, choreografie je založená na různých směrech cvičení, takže se většinou liší pouze obraty.

Věřím, že ji v Brně i Plzni předvedeme dobře!

Říká se, že méně je někdy více – a je to pravda. Proto – v zájmu jednoty provedení – jedna důležitá oprava.

Popis strana 7 a 8.

### **IV. téma – *Trubadúr***

Část b) cvičení v diagonálním postavení

- I. 1 – 4 beze změny (podle popisu)
- II. 1 – 4 beze změny
- III. 1 – 2 nejkratší cestou (horem) vzpažit zevnitř pravou  
3 – 4 vzpažit dovnitř pravou  
Trup i hlava sledují pohyb pravé paže.
- IV. 1 – 2 mírným hmitem podřepmo a přenosem na pravou stoj únožný  
levou – upažit pravou – otočit hlavu vpravo  
3 – 4 mírným hmitem podřepmo a přenosem na levou stoj únožný  
pravou – mírný náklon vlevo (vytáhnout) – otočit hlavu vlevo
- V. – VIII. = I. – IV. ale opačně

Myslím, že tato oprava bude v zájmu věci – nejen ulehčí nácvik, ale umožní shodné, přesné provedení.

Přeji Vám všem radostný nácvik, pohodu a radost z hudby i pohybu!

Nazdar!

Jarina Žitná

*„Tělo je jako loď, na které duše pluje oceánem světa. Není-li dostatečně pevná, nebo je-li děravá, nemůže ten oceán přeplout. Takže první, co musíme udělat je opravit, posílit tu loď. A to můžeme pomocí cvičení.“*

(Consuela Morávková)

*„Jakmile uvěříte, že můžete – už můžete!“*

(Maxwell Maltz)

# *Nejenom pohybem živ je sokol!*

## *Přemýšlejme s Jiřím Hanzelkou – 3. část*

Možná, že soudím podle sebe, ale domnívám se, že s textem Jiřího Hanzelky se nikdo nemůže nudit. Takže pokračuji:

Vraťme se ještě k tomu, co jsem jen nat'ukl. Řekl jsem, že se nic nevrátí, že už se nebude rodičům vykat, už nebude svět bez televize, skoro se chce říct, že už nebude svět bez toho, co je.....Ale možná by škola mohla být bez učitelů, kteří nemají autoritu. A autoritu ztrácejí mimo jiné proto, že jsou špatně placeni. Toto děti dobře vědí – vidí, že učitel je téměř sociální případ. A záleží zase na rodinné výchově, jak hodně jsou děti schopny svými učiteli třeba i pohrdat.

*Doufám, že nemáte pravdu. Nemyslím si, že ze špatného učitele udělá dobrého učitele dvojnásobný plat. Jistě znáte vynikající učitele, přestože jejich plat byl ještě horší, než ten dnešní. Bylo by asi bláhové čekat na návrat vykáni rodičům, časů bez televize. Spíš se dočkáme doby, kdy budeme nostalgicky vzpomínat na časy jenom s televizí, protože se nám přes život – pracovní i soukromý – převalí počítače. Budeme s nimi komunikovat víc než s lidmi. Myslím ale, že jeden návrat je nejen možný, ale i velice žádoucí. Nebude rychlý, nebude snadný, ale po mém soudu by mohl být východiskem ze slepé uličky. Mám pocit, že nejenom u nás, ale vůbec v tom, čemu říkáme vyspělý svět, se vytrácí rys opravdovosti. Občas potkám někoho ze starých přátel. Když se ho zeptám, co dělá, odpoví: „Ted' d ě l á m ředitele panelárny.“ Nebo „D ě l á m tiskového mluvčího.“ Jiří Hájek blahé paměti se vždycky představoval: „J s e m ministrem zahraničních věcí.“ Čeština je podivuhodný jazyk.*

*Učitelé, o kterých jste hovořil, d ě l a j í učitele. Nic učitelského v nich není. Dobrý kantor zvládá především to, co se nedá naučit, co je třeba v dětech dlouhodobě vytvářet, hníst ve věku, kdy jsou nejpřístupnější. V tomhle citlivém období má mít v rodině i ve škole vliv člověk, který je věrohodný v činech, slovech i myšlení. Rys opravdovosti je to, co jsme z velké části poztráceli cestou dvacátým stoletím. Opravdový učitel nemá zapotřebí trestat děti fyzicky. Děti ho nebudou zlobit, budou ho uznávat, protože mu budou věřit. Vzpomínám na svého starého kantora, který byl jako voják rakousko – uherské armády zasypán granátem. Zůstal mu z toho parkinsonský třes. A mluvil s obtížemi. Pro mnohé dnešní teenagery by to byla komická figura, roztřesený starý pán, který špatně mluví. V naší třídě jsme ho všichni uctívali. Jednak pro to, co měl za sebou, i když o tom nikdy neřekl ani slovo, a jednak proto, že nás skutečně vedl. Nedrezíroval nás, necpal do nás jenom učebnicové znalosti. Mohli jsme se ptát na cokoli, nelitoval času. Vždycky jsme mu stáli za poctivou odpověď.*

*V téže škole nás vyučoval náboženství katecheta, který se vyznačoval kolosálním břichem, větrovými bonbony a krevnatou tváří. Když jsme probírali desatero božích přikázání a pronesl slovo neselsmilniš, nerozuměl jsem tomu. Zvedl jsem ruku a zeptal se. Pan katecheta zrudl a odpověděl: „Natáhni ruce dlaní nahoru!“ Rákoska pak měla hody. A hned jsem věděl, co je a co není tolerance – i když jsem to slovo tehdy neznal.*

Sebelepší teorie výchovy sama o sobě nezaručuje optimální výsledek. Ostatně vliv školy slábně.

*Kázáním, přednášením, semináři o slušnosti, snášenlivosti, toleranci a úctě k životu bychom patrně přesvědčovali jen ty přesvědčené. Slušnosti a toleranci se nedá naučit. Ta se dá zdědit nebo přijmout jako způsob života a způsob myšlení, který těm mladým bude*

*imponovat. Dnes v době akčních filmů rozhodně není nejuctívanějším typem pedagogická autorita. Každá generace má své idoly, své vzory. Když jsem byl ve věku dnešních teenagerů, moc se mi líbil Gary Cooper. Snažil jsem se chodit jako Gary Cooper, tvářit se jako Gary Cooper. Něčemu takovému se nevyhne skoro nikdo z mladých lidí v každém pokolení. Bližším vzorem z masa a kostí mi byl mladý kantor, který nám učaroval svým harley davidsonem a kazajkou s trásněmi. Ale ve škole nikdy nemusel zvýšit hlas. A z jeho předmětů se nepropadalo. Chci říci, že tolerance, slušnost a opravdovost se nedá vyučovat jako školní předmět, nedá se zkoušet a známkovat. Dá se jen převzít a přijmout jako životní krédo.*

**Kde ve světě jste viděl natolik pozitivní příklady tolerance, že jste si řekl, takové by to mělo být u nás? Vybavíte si konkrétní vzorky?**

*Nevybavím si je u jednotlivců. U jednotlivých rodin. U širšího společenství, u národa to nesvedu. Jenom Ceylon nám byl vzorem tolerance. Už není. Ale je jisté, že roli hraje prostředí, kde lidé žijí. Angličan v Anglii se chová jinak než týž Angličan ve východní Keni. Životní podmínky určují míru pocitu sounáležitosti. Čím tvrdší nebo nezvyklejší podmínky života, tím víc k sobě lidé tíhnou – protože se potřebují. A v tomhle povahovém rysu vidím velkou naději. Míra pocitu ohrožení globálně roste. Roste strach z vyspělých zbraní, nukleárních, chemických, biologických. Roste strach z diktátorů, už jsou s nimi zkušenosti. V tom, že si lidé uvědomí všechna tato nebezpečím vidím naději, že najdou míru a způsob, co lze a nelze tolerovat ve vztazích mezi lidmi a národy. Pud sebezáchovy, potřeba sebeobrany, ta snad povede lidi k tomu, aby uvažovali, dokud je čas. To, že se čas krátí, se uvědomuje ve sbětě čím dál víc lidí*

**Přibývá brutalizace, všelijaká tabu padají nastupuje všeobecná vulgarizace, vulgarizace chování, jednání, vulgarizace jazyka. Vulgárně se dnes mluví na veřejnosti, v rodinách, ve sdělovacích prostředcích. Už to tak zůstane?**

*Na vaši znepokojenou otázku neznám trefnější odpověď, než jako napsal Karel Čapek v eseji Chvála řeči české..... „Tam, kde skřípe a vrže řeč, skřípe a haraší něco v hlubokém bytí lidu – každá nechutnost a jalovost řeči, každá fráze a neumělost je symptomem něčeho zkaženého v kolektivním životě. Myšlenky jsou naše, ale patří národu.. Každá korupce jazyka porušuje národní vědomí....“ To je, myslím, přesný popis toho, co se stalo. Demolice českého jazyka už dosahuje takového stupně, že vzbuzuje v lidech přesycenosti ošklivostmi. Reakce je dvoj -jedni se zřikají vulgarizmů, už jich mají po krk. Ti druzí- snad jsou menšíně – se snaží triumfovat, přehánět. K jazyku, kterým jsme hovořili a psali před půl stoletím, se už vývoj nevrátí, ale po spirále se zase dojde k potřebě bohatosti jazyka.*

**Ted' jste mne překvapil svým optimismem.**

*Ano, v tomhle jsem optimista. Protože pocit ošklivosti nad demolicí jazyka je tak intenzivní, že mi nezbyvá noc jiného než optimismus. Záleží na tom, zda a kdy se do denního života vrátí vkus.*

**Podle vás se život mění v zápas se zlem – podvedeným a chudým se život deformuje v zájmu těch, kteří se považují za silné jedince,slabí přestanou tolerovat, aby se někdo zmocňoval jejich života. Cítíte to jako vážný problém naší společnosti právě teď, na sklonku devadesátých let? (Platí to i dnes!)**

*Spíš by se mělo říci „nespravedlivé ochuzení“, to by byl pro naši společnost trapnější výraz. Ale když se podíváte po světě, živnou půdu pro takový iracionální protest, který se veden emocemi a ne rozumem, najdete v každé společnosti, kde se velké množství lidí ocitá v situaci, v níž převládá pocit bezmoci, bezbrannosti, pocit, že jsou vydáni napospas*

*dravcům. Bezohledným lidem, kteří jsou dost chytrí a mazaní, aby využili všech možností, v našem případě všech děr v zákonech, aby se zmocnili toho, co patří někomu jinému. Nevím, jestli je na místě být úplně konkrétní. Ale například pan Viktor Kožený přišel po listopadu do Československa s několika dolary v kapse. Dnes sedí na Bahamách a prodává československé námořní lodě. A ty rozhodně nepředstavují všechnen jeho majetek. Kdyby Viktor Kožený podnikal ve výrobě a pomáhal svým důvtipem, chytrostí, možná i genialitou vytváření nových hodnot, zasloužil by si Rychlé zbohatnutí. Ale zbohatl jenom přeléváním hodnot. Aby byl pan Viktor Kožený v československých, respektive českých podmínkách miliardářem, musel někde přelít do své kapsy tahle hodnoty. Musel je někomu vzít. Našel takové díry v zákonech, které mu to umožnily. Není sám, je dost lidí, kteří získali enormní jmění v rekordně krátké době tím, že chytře přelévají z cizího do vlastní kapsy. Dá se tomu říci úspěšná spekulace. Já to považuji za krajně nemravný zjev. Nikdy mi nevytvoří z paměti pár snímků lidí, kteří stojí ve frontě před zamčenými dveřmi vytunelované banky, lidí, kteří přišli o všechny životní úspory. To je zdroj bohatství oněch silných jedinců. Když se tahle činnost přežene, obrovské množství lidí má pocit ztracenců, pocit lidí, kterým se velice ublížilo, kteří nemají obranu v tom, čemu chceme říkat právní stát. A v tom vidím základní společenské nebezpečí. Protože zoufalí lidé jsou schopni docela jiných věcí než lidé, kteří jsou jenom nespokojeni nebo rozčarováni. Snad se jednou dovíme, co způsobilo raketový vzestup bohatství jedněch na úkor jiných – nemohoucnost systému, úmysl nebo trestuhodná míra tolerance.*

Pokračování příště. Vybráno z publikace „O toleranci“ Jiřího Hanzelky.

## ***Humor – nebo buranství a sprostota?***

V těžkých a třeba i nesnesitelných situacích odedávna člověku pomáhal humor. Dělat si legraci z těžkého postavení, dobírat si sám sebe, stavět „věci na hlavu“, to dovedou jen lidé morálně silní a moudří. Zajímavé japonské přísloví říká: „Ten, kdo se raději směje než zuří, je vždy ten silnější!“

Zajímavé je, že humor kvetl nejvíce v dobách nejobtížnějších – za války, kdy se uplatňoval ve vypjatých situacích, kdy šlo o život, při velkých sportovních výkonech horolezců a cestovatelů, ale i v koncentračních táborech, kdy je to sotva pochopitelné. Ten, kdo v podobných situacích dovede žertovat a snižovat nebezpečí, ve kterých se právě nachází, je silný, nebojí se, protože ten, kdo se bojí se pouze choulí do sebe a nic nedělá, nebrání se!

Jenže – ono to vždy není takhle jednoduché. Při vší úctě k humoru jako takovému, jsou situace a osoby, ze kterých si prostě legraci dělat nejde....Je např. známý tzv. „Tereziánský humor“ – pomáhal internovaným v Terezíně udržet si zdravý rozum a posilovat odolnost proti „zlému“. Něco jiného je ovšem dělat si ze situace a poměrů lidí v koncentračních táborech „psinu“ z teplého domova, post festum, když nám už nehrozí žádné nebezpečí. Tady veškerý humor přestává a mění se v něco, co nepotřebujeme, co se vymyká našemu smyslu pro slušnost – z humoru se stává nezdravá zábava lidí, o jejichž morální úrovni je nutno pochybovat.

Neptejte se mne, proč začínám článek o sprostotě a buranství takto široce. Domnívám se, že každý z nás má své hranice, kde je možno se smát – a kde ne. Podle mého je to především tam, kde se známé jméno, nebo vypjatá a krutá situace využívá pro vlastní popularitu ve jménu humoru, který už humorem není.

Narážím tady na konkrétní případ postoje naší televize, která bez ostychu zařadila do svého programu talk show Geni a Míši, dvou trapných pánů, kteří si prostě vypůjčili

známé iniciály člověka, velkého především morálně, hlavy odboje, jehož výsledkem byl po třech stech letech konečně vznik samostatného československého státu, člověka požívajícího v celém světě vážnost a úctu.

V časopise Čas, který vydává Masarykovo demokratické hnutí jsem našla článek zabývající se touto tematikou. A protože je daleko výstižnější, než kdybych toto téma zpracovávala sama, zařazuji ho – s malou úpravou – i na stránky Souzvuků – to proto, že k podobným projevům nevážnosti k národní tradici a v Masarykově osobě k národu vůbec, je třeba se postavit a nedopustit, aby otravoval naše děti a u těch mladých a často nedostatečně informovaných zkresloval význam osobnosti světového jména.

Takže cituji:

*„Spojení tří písmen – TGM – je a mělo by být pro nás přímo posvátné. Lidé je vždy spojovali s tím nejlepším, co naše společenství mělo. Najednou byla sprostě ukradena. Není kolem nás pražádných zábran. Snad se to někomu zdá zajímavě drzé. Je to však jen a jen buranství. Urodilo se a nikdo mu, zdá se, nebrání.*

*TGM: Talk show Gen a Míši. Televize. Jen, aby byla sledovanost a peníze. Svědomí dávno nemáme. Provokace a pořad plný šklebů, poťouchlosti a nevybíravé sprostoty. Prý je to demokracie. Máme svobodu, rádi někteří vykřikují. Jenže demokracie má být zosobněním kvality společnosti, jinak jen živoří a předstírá. Zřejmě nám kvalita chybí. A svoboda? Svobodný člověk ví, co smí a co ne. Svoboda je názor, je to právo vyspělého jedince, ne příležitost pro obhroublá stvoření bez myšlenek vykřikovat momentální nápady. Co národ? Brání se potupě, ponižování své dobré minulosti? Zdá se, že nic pod tímto jménem již neexistuje. Národ je totiž společenství lidí, kteří vědí o činech svých předků, váží si jejich úsilí a práce a činů. Společenství lidí odpovědných, ne tápajících v pochybách o sobě a své budoucnosti. Masaryk mnohokrát zdůrazňoval, jak mravnost musí být na začátku každého konání a musí dávat význam našemu životu. Bouříme se, chvějeme se odporem, kam až jsme to klesli a co jsme připustili!? Ztratila snad pochybná televize, která pořad uvádí, diváky? Není to poprvé, co jsme připustili pošpinění člověka, který pozvedl naše češství a dal mu smysl. V době komunistické totality jsme toho byli svědky soustavně. Masaryk a jeho ideál demokratické a humanitní společnosti se prostě nehodil „do krámu“!*

*Kdyby nám bylo alespoň stydno, když už jsme tak lhostejní!*

Tolik autor stati Zdeněk Pokorný v časopise Čas, číslo 108.

Něco málo ze skutečné demokracie nám přece jen zůstalo – máme totiž možnost televizní program prostě vypnout a alespoň vnitřně se distancovat od trapných řečí ještě trapnějších pánů! Jenže tohle určitě udělají lidé, kterým je celá situace jasná a kteří vědí své. Ale co ti mladí, kteří teprve hledají svůj životní postoj, jsou vystaveni nevybíravé reklamě, vyznávání kultu peněz a kariéry, kteří v mnoha případech považují za svůj cíl zůstat „in“ – ať už to znamená cokoliv.

Media mají a vždy měla značnou úlohu při vytváření životního ovzduší – tím spíš mají povinnost se chovat „slušně“. Jiný výraz mne nenapadá. Jenže to tak v současnosti není a ani to nevypadá, že by se to mohlo v nejbližší době změnit. Je tedy na nás vhodným způsobem reagovat a ukázat svůj postoj. A ten by v tomto případě měl být nekompromisní.

Jarina Žitná

V současnosti hýbou světem dohady a odsuzování muslimského útoku na redakci časopisu ve Francii. Samozřejmě to odsuzujeme – a jsme znepokojeni. Ale ruku na srdce

– ono dělat si legraci z osoby jako je Mohamed není zrovna nejvhodnější. Ani nám by se asi nelíbily karikatury Ježíše Krista (ať už jsme věřící, nebo ne!!)

## *Mezinárodní den památky holocaustu*

Koná se každoročně 27. ledna – v den, kdy byl osvobozen koncentrační tábor Osvětim. Vždycky jsem si myslela, že v historii lidského rodu, nebo v historii národů jsou události a data, které poznamenaly další vývoj společnosti a života na zemi. Vzhledem k tomu, že patřím mezi pamětníky, nemohu se smířit s lidskou lhostejností, o které se, bohužel, často přesvědčujeme. V lednovém čísle časopisu „Národní osvobození“ najdete několik odpovědí namátkou vybraných mladých lidí. Někteří vědí, že Osvětim byl koncentrační tábor někde v Německu nebo Polsku, že tam zahynulo mnoho lidí, hlavně židů, ale nějak tenhle naprosto neuvěřitelný fakt lidské zvrhlosti zůstává někde na pokraji jejich vědomí, příliš je to nezajímá. Už to přece bylo dávno...jedna z uvedených odpovědí stojí za uvedení: *„A proč to chcete vědět? Vy jste od novin? Jo? Tak to vám pane řeknu jenom to, že mne politika vůbec nezajímá. A rodiče? Ty už vůbec ne! Ti mají úplně jiné starosti. Ptejte se raději těch, kteří nevědí, co s prachama...! Další odpovědi prozrazují, že mladí o tragických událostech v době druhé světové války sice určité vědomosti mají, ale nechápou, možná to ani nedokáží, v plném rozsahu tragedii, která v dějinách lidstva nemá obdoby.*

Je to něco, co se prostě vymyká lidskému chápání. V dlouhých dobách vývoje lidské společnosti se často válčilo (ať už z jakýchkoliv důvodů), lidé se prali a zabíjeli. Ne že by se to dalo omlouvat, ale válka je válka a člověk nutně brání a musí bránit svůj život a život svých drahých, musí hájit ideály a způsob života, který považuje za správné a za kterými stojí – ale tady se zabíjelo ne z nutnosti, ale z lidské zvrlosti. Nejednalo se o boj, ale o obrovské továrny na smrt, odkud nebylo úniku a kde byli lidé bez jakéhokoliv důvodu zbavováni nejen svého života, ale také své lidské identity a důstojnosti.

Důležitá jsou fakta. Cituji z článku odpovědného redaktora Národního osvobození:

### *Největší kombinát na smrt!*

Koncentrační tábor Osvětim byl založen 14. června 1940 blízko stejnojmenného města v bažinaté krajině u řek Visly a Soly. Leží v Polsku 40 km na západ od Krakova, stejně daleko je odtud k české hranici u Těšína.

Po porážce Polska v roce 1939 se Osvětim s celým okolím stala součástí německého Horního Slezska. V dubnu 1940 navštívila toto místo komise, v jejímž čele byl pozdější velitel Osvětimi Rudolf Franz Hoess. Bývalá kasárna se pak stala zárodkem koncentračního tábora, který začali stavět Židé z okolí. S prvním transportem sem bylo deportováno 700 vězňů, které hlídalo 120 příslušníků SS. Stavba dalšího koncentračního tábora pro 100 tisíc válečných zajatců byla na rozkaz Heinricha Himmlera zahájena v r. 1941. Prvními stavebníky bylo sedm tisíc sovětských válečných zajatců, po půl roce jich zůstalo na živu 36. V září 41 provedli nacisté první pokusy s vražděním vězňů plynem Cyklon B. Dne 30. září tak zahubili 600 zajatců. V říjnu 1941 byla v Birkenau, několik kilometrů od hlavního tábora zahájena výstavba největšího kombinátu smrti, v němž nacisté zavraždili 1 100 000 mužů, žen a dětí z celé Evropy. Postupně byly tábory rozděleny do tří celků: Osvětim I. – kmenový tábor, v němž bylo neustále v průměru 18 až 20 tisíc vězňů. Zahynulé vždy během několika týdnů nebo měsíců nahradili noví „příchozí“. Osvětim II. Birkenau – Březinka byl obrovský komplex na 175 hektarech, určený k likvidaci židovského obyvatelstva, Cikánů a politických vězňů. Osvětim III. – Buna byl později přejmenován na Monowice a

soustředoval celou řadu průmyslových závodů, především I. G. Farben, kde byli vězni nasazováni na práci.

Českých politických vězňů prošlo Osvětimi 3000, přežila asi polovina. Transport s prvními českými vězni - byli to ostravští horníci obvinění ze sabotáže - přijel do Osvětimi 6. srpna 1940. V rámci akce proti sokolům nařídil R. Hendrich jejich deportaci koncem roku 1940 a začátkem roku 1941. Celkem sem bylo zavlčeno 695 příslušníků sokolské organizace. První Židé sem přijeli z Terezína 26. října 1942.

Není úkolem tohoto článku popisovat události v Osvětimi a jiných táborech smrti. Hrůzy se tu stupňovaly – v prosinci do Osvětimi přivezli 5000 osob z Terezína a v noci ze 7. na 8. března jich 3800 odvezli do plynových komor a pak je spálili ve speciálně vybudovaných krematoriích. A peklo pokračovalo!

Svět se dověděl o těchto hrůzách po zdařilém útěku několika vězňů, vojáci, kteří „lágr“ osvobodili, nevěřili svým očím !

Prvního listopadu 2005 přijalo valné shromáždění OSN rezoluci 60/7, nazvanou „Připomínka holocaustu“. V té bylo stanoveno , že výročí osvobození tábora v Osvětimi bude každoročně připomínáno jako Mezinárodní den obětí holocaustu. V této rezoluci je zásadní odmítnutí jakéhokoliv popírání holocaustu jako historického fenoménu a výzva k zahrnutí tohoto tématu do vyučovacích programů škol.

70 let je dlouhá, v historické skutečnosti však krátká doba. Svět se za tu dobu změnil, ale – bohužel – nezměnil se k lepšímu. Bylo by chybou, kdybychom si mysleli, že to vše je za námi a že je to možno pustit z hlavy! K naší smůle to není pravda – a mladá generace by si měla uvědomit, že na jejich kvalitě a zodpovědnosti stojí další vývoj této země.

Nemyslím si, že by bylo třeba „objíždět“ bývalé koncentrační tábory, ale alespoň jednou by měl každý občan této země pout' do míst prosycených krví a slzami podniknout – i když je to cesta smutná a těžká.

Byla jsem v Buchenwaldu a Mauthausenu a navštívila jsem Osvětim, dokonce s vědomím, že tady někde zahynula velká část mé rodiny, především babička. Skupinu, která Osvětim společně navštívila vedla paní Marta Kottová z Liberce. Po návštěvě prvního tábora a dnešního, tam umístěného, muzea jsme přešli do nedaleké Březinky. Nějak jsem se opozdila a branou do tábora, kde končily koleje a kde tisíce ubožáků vystoupilo nebo spíš bylo vyhnáno z vagonů, jsem prošla jako poslední. Byli jsme tu sami a já si najednou uvědomila, že všichni stojí jako přimrazení. Marta stála na kolejišti v hlubokém předklonu a pokládala tam malou kytičku bílých kvítků, nevím, kde ji tu tak najednou vzala. A v tom strašném, těžkém tichu bylo slyšet několik polohlasně prohozených slov: „Tady jsem naposled viděla tatínka a maminku“!

Jarina Žitná

Literatura: časopis Národní osvobození, číslo 2, leden 2015, autor redaktor bratr Daníček.

*„Vraždit vrahy je málo. Je třeba vraždit možnost vzniku vrahů!“*

( Jevgenij Jevtušenko – Jahodový ráj)

*„Měli bychom více naslouchat minulosti, abychom lépe zvládali přítomnost!“*

(Autor neznámý)



# Kalendárium

1. únor 1901 - narodil se William Clark Gable – ve 30. letech známý vynikající herec  
1931 - narodil se Boris Nikolajevič Jelsin – poslední prezident RSFSR  
(v prosinci 1991 – rozpad SSSR)  
1981 - zemřel konstruktér Donald Wills Douglas senior postavil nejslavnější  
letadlo všech dob Douglas Dc
2. únor 1124 - zemřel kníže Bořivoj, 17. český panovník  
1711 - narodil se český šlechtic Václav Antonín Kounic – významný diplomat  
ve službách Marie Terezie. Ze stejného rodu pocházel i Václav Kounic,  
který r. 1908 věnoval svůj palác v Brně pro zřízení české studentské  
koleje
3. únor 2001 - v Lomnici n. Pop. zemřel český fotograf Zdenko Fejfar
4. únor 1781 - v Římě zemřel hudební skladatel, největší český symfonik, zvaný  
„Il divino Boemo“ (božský Čech) Josef Mysliveček  
1941 - ve Frenštátě se narodil skokan na lyžích Jiří Raška, kromě dalšího  
získal na OH v Grenoblu zlato na středním a stříbro na velkém  
můstku
5. únor 1971 - třetí americká výprava dorazila na Měsíc (Apollo 14)
6. únor 1895 - narodil se Ferdinand Peroutka, český spisovatel  
1911 - narodil se americký politik a prezident USA Donald W. Reagan  
1991 - do Atlantiku spadly zbytky sovětské vesmírné stanice Sojuz 7
7. únor 999 - zemřel Boleslav II. za jeho vlády vyvraždění Slavníkovci  
1311 - Jan Lucemburský, manžel Elišky Přemyslovny byl korunován na  
českého krále  
1451 - (asi) zemřel univerzitní mistr a kronikář Petr z Mladoňovi.  
Doprovázel mistra Jana Husa do Kostnice, napsal „Zprávu o pobytu  
mistra Jana Husa v Kostnici“ – popis Husova posledního roku
8. únor 1931 - v Brně se narodil zpěvák Milan Chladil
9. únor 1881 - v Petrohradě zemřel velký ruský spisovatel a filosof Fjodor  
Michajlovič Dostojevskij  
1921 - v Praze zemřel průkopník české kinematografie Jan Kříženecký  
1931 - v Mostě se narodil Josef Masopust jeden z nejlepších českých  
fotbalistů
10. únor 1961 - v Třebíči zemřel básník a spisovatel Jakub Deml
11. únor 2001 - posádka raketoplánu Atlantis upevnila vědeckou laboratoř Destiny  
k Mezinárodní vesmírné stanici
13. únor 921 - zemřel český kníže Přemyslovec Vratislav II. – otec sv. Václava a  
Boleslava  
1691 - v Praze se narodil jezuita, protireformační kněz Matěj Antonín  
Koniáš, známý pálením reformačních knih
14. únor 1368 - narodil se český král a římský císař Zikmund Lucemburský
15. únor 1831 - v Přešticích se narodil architekt, podnikatel, mecenáš umělců a vědy  
PhDr Josef Hlávka. Veškeré své jmění odkázal českému národu.  
1924 - narodil se Jiří Šlitr - hudebník  
1972 - narodil se hokejista Jaroslav Jágr  
1991 - podepsána tzv. Víšegrádská smlouva – dohoda o spolupráci  
Československa, Maďarska a Polska

- 17. únor 1931 - v Praze se narodila herečka Jiřina Jirásková
- 18. únor 1126 - bitva u Chlumce, kníže Soběslav porazil římského krále Lothara III.
- 1901 - narodil se v Brně herec Hugo Haas
- 2001 - v Praze zemřel textař a překladatel Zdeněk Borovec, klasik českého písničkového textu
- 19. únor 1951 - v Paříži zemřel spisovatel a dramatik André Gide, nositel Nobelovy ceny za literaturu z r. 1947
- 21. únor 1931 - narodil se sportovní redaktor Karel Malina
- 1991 - ČSFR byla přijata za 25. členu rady Evropy
- 22. únor 1991 - zemřel mim Ladislav Fialka
- 23. únor 1851 - narodil se malíř Karel Liebscher
- 1991 - došlo k rozdělení Občanského fóra na Občanské hnutí a Občanskou demokratickou stranu
- 24. únor 1801 - v Praze zemřel filolog, historik, spisovatel, národní buditel Martin Pelcl
- 1921 - V Českém Těšíně se narodil spisovatel Ludvík Aškenázy
- 25. únor 1841 - narodil se francouzský malíř – impresionista August Renoir
- 1948 - prezident E. Beneš přijal demisi ministrů, začátek 40 let vlády komunistů
- 1969 - v Praze na Václavském náměstí se upálil Jan Zajíc
- 1991 - byla zrušena Varšavská smlouva
- 26. únor 1361 - zemřel český král Václav IV. syn Karla IV. a Anny Svídnické
- 1901 - v Praze se narodil básník autor knih pro děti Jan Alda
- 1991 - Federální shromáždění schválilo zákon o velké privatizaci
- 27. únor 1471 - v Praze zemřel arcibiskup Jan Rokycana husitský teolog, pražský arcibiskup, představitel umírněné strany Pražanů
- 28. únor 1991 - v Hradci Králové se narodil filmový režisér, scénárista a pedagog Otakar Vávra

## *Do diskuze*

Vážené sestry, vážení bratři.

Nemám rád psaní. Přesto musím reagovat na dopisy, které v poslední době rozesílá na všechny světové strany pan bc. Bohuslav Bubník. Neustále omílá jedno a to samé zřejmě podle hesla „stokrát opakovaná lež se stává pravdou“. Chtěl bych vám tedy zprostředkovat informace z druhé strany a je na vás, čemu uvěříte. Pokusím se být pokud možno stručný.

1) Nové stanovy ČOS. O tom, že bude nutné přepracovat současné Stanovy ČOS v návaznosti na Nový občanský zákoník (NOZ), rozhodl sjezd ČOS jako nejvyšší orgán ČOS. Na sjezdu byl přítomen otec bc. Bubníka jako náměstek vzdělavatele ČOS. Sjezd rozhodl, že Stanovy bude schvalovat Výbor ČOS. Na jednání Výboru ČOS, který schvaloval nové Stanovy, byl přítomen rovněž p. Bubník starší, který zastupoval vzdělavatele br. Gondíka. Na tomto jednání žádné připomínky ke Stanovám neměl. K vlastnímu průběhu schvalování stanov: Návrh stanov zpracovala renomovaná právnická firma a tento návrh byl rozeslán k připomínkám na jednotlivé župy. K návrhu se vyjadřovali i členové jednotlivých odborů ČOS. A

vzhledem k tomu, že náměstkem vzdělavatele ČOS (předseda společenské komise) byl i p. Bubník starší, měl možnost se k tomuto návrhu vyjádřit, a seznámit s tímto všichni členy mělnické jednoty. O tom, že by k návrhu Stanov měl nějaké připomínky nebo výhrady žádné doklady nejsou. Pokud členové některých jednot se cítí dotčeni tím, že neměli možnost se k návrhu Stanov vyjádřit, musí se obrátit na své zástupce ve výborech žup. Pro vaši informaci: ČOS má 1 100 jednot a cca 100 tisíc dospělých členů. Jak prakticky zajistit informovanost všech členů a případně zajistit schvalování jednotlivých předpisů všemi jednotami ČOS, to je podle mého názoru technicky neřešitelný problém. Proto si jednoty volí svoje delegáty do Výboru ČOS, a ti mají pověření je zde zastupovat, což je jeden z klíčových prvků demokracie. Stejně funguje například volený parlament, který schvaluje všechny zákony včetně ústavy.

- 2) **Potlačování demokracie a vůdcovský typ řízení.** Slovo demokracie používá pan Bubník rád a velice často. Zřejmě ale neví, o čem mluví. Myslíte si, že je demokratické, když na valnou hromadu postaví před vchod ochranku a dovolí vstup jen těm, které on určí? Je to logické, protože nemůže na jednání potřebovat oponenty. Proto na valnou hromadu mělnického Sokola ochranka nepustila starostku ČOS a vzdělavatele ČOS. To je podle mého názoru vrchol arogance, který v dějinách Sokola nemá obdoby. Argumentace pana Bubníka, že ve Stanovách ČOS není uvedeno, že jednání v jednotách se mohou zúčastnit nečlenové jednoty, je úsměvná. To tedy pan bc. Bubník chce tvrdit, že kdyby valnou hromadu chtěl navštívit např. prezident, tak by mu zakázal vstup, protože to není uvedeno ve Stanovách? Sami snad si dovedete udělat vlastní úsudek o této ubohé argumentaci. A stejně „demokraticky“ bylo postupováno i při valných hromadách organizovaných panem bc. Bubníkem v Libáni a v Novém Bydžově. U vchodu ochranka a vstup jen těm, které „demokraticky“ určil pan bc. Bubník. Zajímavé je, že na všech těchto valných hromadách byla přítomna advokátka, která průběh valných hromad sokolských jednot usměrňovala, ačkoliv není ani členkou Sokola. Že by ve Stanovách byla zmínka o tom, že advokáti a jejich pomocníci mají výjimku zúčastnit se valných hromad?. Demokracii ve stylu pana Bc. Bubníka opravdu v ČOS nechceme, představujeme si ji jinak. A vůdcovský typ řízení? Pokud tím pan Bc. Bubník myslí organizování společných školení, soutěží, sletů a jiných akcí, pak se k němu hlásíme. Proto ČOS vznikla jako zastřešující organizace Sokolů, podle hesla „V jednotě je síla“.
- 3) **Ochrana majetku jednot proti zcizení ČOS.** Hlavní obavou pana bc. Bubníka je obava o majetek jednotlivých jednot a jeho ochrana před zcizením ČOS. Nevím, zda jsem zmaten já nebo pan Bc. Bubník. Za dobu svého působení v Kontrolní komisi ČOS jsem nezaznamenal jediný případ, kdy by se vedení ČOS snažilo získat majetek některé ze sokolských jednot. Naopak jsem svědkem toho, že řada jednot svůj majetek, který vybudovali nikoliv současní členové, ale jejich předchůdci, zcela dobrovolně převádí ne na ČOS, ale na obce nebo dokonce na soukromé osoby.

- 4) **Ochrana jednot proti neoprávněnému převzetí fungující jednoty ČOS.** Nikdy jsem se v praxi nesetkal s tím, že by župa nebo ČOS zasahovala do volby členů výboru jednoty. Také ve Stanovách není o převzetí fungující jednoty žádná zmínka. Pouze odstavec 7.9 říká, že když Výbor jednoty přestane řádně vykonávat činnost (což je podrobně specifikováno), měla by župa jednotě pomoci uspořádat valnou hromadu a zvolit nový výbor. Jestli měl pan Bc. Bubník na mysli tento odstavec Stanov, pak si jej špatně přečetl a pochopil.
- 5) **Právo jednoty vystoupit z ČOS.** Takové právo ve Stanovách ČOS není. Není ani v novém Občanském zákoně a nebylo ani v Zákoně o sdružování občanů, který platil do 31. 12. 2013. Pan Bubník se mylí, když tvrdí, že je garantováno v Listině základních práv a svobod. Pročetl jsem Listinu důkladně, ale žádné takové právo jsem v ní nenašel. Členství v ČOS vždy bylo a je individuální, nikoliv kolektivní. Vystoupit z ČOS proto může každý člen jako fyzická osoba, ale nikoliv župa nebo jednota, protože jako právnická osoba není členem, ale pobočným spolkem ČOS. Nevím, zda před rokem 1948 jednoty nebo župy vystupovaly z ČOS, ale domnívám se, že dnes bychom měli dodržovat současnou platnou právní úpravu.
- 6) **Vylučování členů jednoty župou nebo ČOS proti vůli jednoty.** Jestliže člen ČOS spáchá trestný čin, používá doping nebo závažně porušuje Stanovy, může ho z ČOS vyloučit jednota. Vyloučení z jiných důvodů není možné. Co když však jednota takového člena nevyloučí? Chceme být s takovými lidmi v Jednom spolku? Pan Bc. Bubník zřejmě ano, já ne. Podle Stanov takového člena může vyloučit župa s tím, že vyloučený člen se může odvolat k Předsednictvu ČOS. Nevidím na tom nic zlého. I když materiál pana Bc. Bubníka vyvolává dojem, že vylučování členů župou je v ČOS běžnou praxí, dosud jsem nezaznamenal ani jediný případ takového vyloučení.
- 7) **Napadení člena ochranky členem Kontrolní komise ČOS.** Jde o incident, který se odehrál před valnou hromadou v Novém Bydžově. Co tam ta ochranka dělala, koho chránila a před kým? Proč to nebyli členové místní jednoty? Této valné hromady jsem se zúčastnil osobně, takže mohu podat autentické svědectví. Před úzkým zadním vchodem do sokolovny stáli dva svalovci (jejich fotografie je přílohou tohoto materiálu). Dodatečně jsem zjistil, že to byli členové oddílu bojových umění z Mělníka. To, že pan Bc. Bubník tvrdí, že členové kontrolní komise neprokázali svoji totožnost, je vyložená lež. Členům ochranky jsme se prokázali služebními průkazy členů Kontrolní komise i členskými průkazy ČOS. Když jsme po nich chtěli, aby oni prokázali svoji totožnost nebo nám alespoň sdělili svá jména a důvod, proč nás nechťejí vpustit do sokolovny, jejich jedinou odpovědí bylo „musíte čekat, zatím vás tam nemůžeme pustit“. Proto jsme s nimi nemohli jednat jako s bratry Sokoly, ale jako s lidmi, kteří bezdůvodně omezují řádný výkon sokolských práv a povinností. Při jednom z pokusů vstoupit do sokolovny byla těmito „hrdiny“ fyzicky napadena starostka župy Orlické. S tím jsme se nechťejli smířit a při vyprovokované potyčce sehrál jeden z členů ochranky divadlo vzdávajícího se dobráka na předem

připravenou kameru. Část videa, které zveřejnil pan bc. Bubník na svém webu, je jen konečná fáze celého incidentu, samozřejmě bez uvedení kontextu.

- 8) **Organizační řád loutkovým divadlem starostky ČOS:** V tomto případě mají oponenti ČOS JUDr. Mandát a bc. Bubník špatné informátory. Nevím, kde a od koho získali „návrh“ Organizačního řádu ústředí ČOS. A zcela mimo realitu je jejich informace o tom, že tento návrh bude schvalován Výborem ČOS 28. 11. 2014. Předsednictvo ČOS pověřilo sestru starostku a bratra jednatele zpracováním „osnovy“ Organizačního řádu ústředí ČOS. Tato osnova byla předmětem rozsáhlé debaty na dohodovacím řízení začátkem listopadu 2014 a bylo rozhodnuto tento materiál dále zpřesňovat. Smyslem organizačního řádu ústředí ČOS je tedy vymezit pravomoci a odpovědnost jednotlivých útvarů, případně funkcí, na ústředí. A jako vzorová norma bude dán k dispozici jednotám a župám, aby si podle tohoto vzoru mohly zpracovat vlastní organizační řády, pokud je potřebují a nemají. A nikdo jim nebude nařizovat, kolik mají mít uklízeček a zda správce se bude nazývat údržbář nebo sokolník.

Sestry a bratři, buďte opatrní. Nedejte se zmást libivými sliby. Nevěřte pomluvám. Málokterý spolek je tak demokratický a zároveň akceschopný jako ČOS. Pomáhejte jej nadále zlepšovat. Budujte své vztahy na sokolských zásadách - vzájemné důvěře, poctivosti, pravdivosti, slušnosti, čestnosti, věrnosti a dobrovolné kázni. Nikoliv na lži, zlobě, účelovosti a sobectví. K tomu Vám kromě zdraví přeji hodně odvahy a morální síly.

V Praze dne 22. ledna 2015

Ing. Oldřich Šlezinger, předseda Kontrolní komise ČOS



Mělnická „ochranka“ před sokolovnou v Novém Bydžově.

Dopis je reakcí na štvavý – a pro Sokol ostudný - článek v časopise „Týden“.

## *Rok sokolské architektury*

Rozhodně to není prázdný pojem. Sokolovny jsou rozhozeny po vlastech českých a moravských jako svědkové sokolského úsilí o vlastní domov. Často byly stavěny svépomocí, liší se velikostí i vybavením, autory projektů bývali i renomovaní a slavní architekti, kteří si často pokládali práci na projektu budoucích sokoloven za čest.

Letošní rok byl vyhlášen „rokem sokolské architektury“ – pojd'me tedy postupně navštěvovat sokolské stánky, seznamujme se s výstavbou, na svou dobu velice moderní, účelnou, poskytující obcím nejen místo pro cvičení, většinou sloužily také kulturním událostem všeho druhu.

Dnes je celá řada sokolských jednot nucena cvičit ve školních tělocvičnách, protože o sokolovny přišly, některé jednoty nejsou schopny zajistit nutné opravy a provoz většinou starších budov. A tak jsou sokolovny často předávány obcím, někdy prodávány .... Naši tátové a dědové je stavěli doslova z ničeho, pouze z lásky – mít vlastní sokolovnu bylo touhou všech. Přes všechny obtíže s udržením provozu, jednota, která má vlastní sokolovnu, je na tom dobře. Má svůj domov, svoje zázemí – to je neocenitelné a často i nedocenené!

## *130 let od otevření českobrodské sokolovny (1885 – 2015)*

### 1. část

V roce 1870 byla založena sokolská jednota v Českém Brodě (dnes župa Barákova). Členové jednoty cvičili v různých sálech hostinců podle toho, jak dlouho je majitel strpěl pod svou střechou. Koncem roku 1883 nemohli členové nikde najít místnost, kde by cvičili, a proto na schůzi správního výboru Sokola 11. února 1884 padl návrh o postavení vlastní budovy. 6. dubna 1884 byla svolána valná hromada, která tuto myšlenku schválila. Z pěti návrhů na budovu sokolovny, nakonec komise vybrala návrh českobrodského rodáka, profesora Jana Kouly.

Profesor Koula nebyl ve své době zcela neznámým. Mimo to, že byl profesorem architektonického kreslení na pražské technice, byl například spoluzakladatelem Klubu za starou Prahu, či 25 let správcem národopisných a archeologických sbírek Národního muzea. Značná je jeho publicistická činnost, ať už se týkala článků o uměleckých památkách či dvoudílné monografie o Památkách uměleckého průmyslu v Čechách. Co se týká jeho architektonické profese, určitě zjistíte, že některé jeho realizované projekty znáte. Věděli jste například, že profesor Koula je jedním ze spoluvůdců pražského Čechova mostu? Že se podílel na úpravách Strakovy akademie a dokonce i Staroměstské radnice? A uhodli byste, kdo je autorem budovy Maroldova panoramatu Bitvy u Lipan v Královské oboře? Těch objektů je samozřejmě mnohem více, například řada dodnes velmi honosných domů v Pařížské ulici, na Staroměstském náměstí atd. Z tohoto výčtu

vyplývá, že výběrová komise rozhodně nešlápla vedle, když zvolila projekt budovy právě profesora Kouly. Ale vraťme se zpět k realizaci projektu.

Návrh zbudovat vlastní budovu byl poměrně odvážný: jednota tehdy měla ve své pokladně pouhých 400 zlatých, ve stavebním rozpočtu projektu ale stála částka 20.000 zlatých! Nicméně všeobecné nadšení jak členů, tak i veřejnosti a dokonce i úřadů je z dnešního pohledu činem přímo heroickým, protože od myšlenky k realizaci uběhly pouhé dva měsíce! Pomohl k tomu i fakt, že značná část obyvatel volala po divadelní scéně. A Sokolové tomuto požadavku vyhověli a v sokolovně se pak dlouhá léta divadlo opravdu hrálo.

Už 22. dubna 1884 začali členové jednoty kopat základy sokolovny, které ihned vyzdívali. 15. června 1884 byl za krásného, slunného počasí položen základní kámen k sokolovně za velké účasti domácích i cizích sokolských příslušníků a obyvatelů města. Úsměvná je z dnešního pohledu stavební rychlost, kdy se základní kámen budovy pokládal teprve ve chvíli, kdy už byly téměř kompletně vykopány a vyzděny základy budovy. Při příležitosti položení základního kamene sokolovny byla sloužena i polní mše, která byla rovněž velmi hojně navštívena. O vskutku nevídané rychlosti řemeslníků hovoří i fakt, že stavba byla dokončena již koncem října téhož roku, čili za necelých šest měsíců!!!

Profesor Koula se pak osobně podílel na výzdobě sokolovny originálními malbami v tympanonech a kazetách stropu, při které mu pomáhal další významný českobrodský rodák, Antonín Balšánek, pozdější autor pražského mostu Legií či budovy Muzea hlavního města Prahy. A také našeho českobrodského Podlipanského muzea...

Na jevišti sokolovny se začalo hrát již 14. prosince 1884. Prvním divadelním představením byla veselohra od Antonína Sokola „Starý vlastenec“, která vynesla stavebnímu fondu čistých 117 zl. Sokolovna nebyla tehdy ještě úplně dokončena. Chyběla například šatna, neboť výbor se nemohl dohodnout na její velikosti... V roce 1885 byla dokončena vnitřní a vnější výzdoba budovy, kterou provedl nadaný žák profesora Kouly, posluchač architektury Josef Postl.

Oficiální otevření sokolovny proběhlo ve dnech 14. – 16. srpna 1885 s tímto programem: první den byl večírek, druhý den slavnostní otevření ouverturou Smetanovy opery Libuše, odpoledne byl na programu koncert Kutnohorských střelců. Poslední den se konalo veřejné župní cvičení a večer taneční zábava.

Na stavbu budovy se ve sbírkách vybralo celkem 7.292 zlatých, stavba budovy od pozemku po záclony včetně přišla na 19.978 zlatých. Náklady stavby byly postupně spláceny několik let. Vzhled a rozsah sokolovny ale v průběhu dalších let nezůstal stejný jako v roce otevření. Již v roce 1886 bylo přistavěno křídlo sokolovny v dnešní Kollárově ulici s divadelní šatnou a skladištěm, roku 1896 byl prodloužen hlavní trakt budovy směrem k náměstí, kde je dnes šatna.

O působení divadla v českobrodské sokolovně se nám dochovala řada dokumentů a fotografií z různých let. A tak například víme, že českobrodské sokolstvo přivítalo 20. století divadelní hrou Ladislava Stroupežnického Naši furianti. O pět let později přivítala českobrodská jevištní prkna jednu z nejznámějších hereček té doby, členku činohry Národního divadla Hanu Kvapilovou. A ta nebyla zdaleka jediná. Hráli zde i další herci Národního divadla: Karel Želenský, Jindřich Mošna či Rudolf Deyl.

Vystoupil zde i hudební skladatel Antonín Dvořák a houslový virtuos Jan Kubelík a po svém návratu z exilu zde přednášel i Tomáš Garrigue Masaryk.

Ale to, co se sokolovny v roce 1905 týkalo nejvíce, byla přístavba bočního sálu. A doprovázela ji poměrně bouřlivá atmosféra, protože cvičitelský sbor měl na přístavbu sálu jiný názor než stavební odbor jednoty a dle dochovaných písemností to dával patřičně najevo. Ale patrně později k dohodě došlo, protože sál postaven byl a v celé sokolovně se cvičilo o to více...

První světová válka se stejně jako všude jinde promítla velmi negativně do života českobrodského Sokola. Třeba i tím, že sokolovna byla přeměněna na vojenský lazaret...

Dokončení a fotografie příště.

Ing. Jaroslav Petrásek, náčelník T. J. Sokol Český Brod

## **„Pozdvihuji oči své k horám...“**

Biblický citát pokračuje: „odkud by mi přišla pomoc...“

Právě tohle český národ odjakživa očekával od nevysoké hory ve středních Čechách. Podle pověsti z ní - až bude národu nejhůře - vyjedou rytíři v čele se svatým Václavem a vojsko božích bojovníků zachrání Čechy. Zle nám bylo už mnohokrát, ale vojsko se jaksi nekonalo. Že by ty nejhorší časy na nás teprve čekaly?

Každému je už jistě jasné, že se jedná o **Blaník!**

Zajímavé a málo známé je, že pověst o záchraně z nitra hory pochází už z dob dřívějšího keltského osídlení a podobné pověsti jsou známé v celém někdejší keltském světě.

Hora **Blaník** má celých 638m nadmořské výšky, leží ve Středočeském kraji a je nejvyšším vrcholem tzv. Mladovožické pahorkatiny, která je geologickou stavbou součástí Středočeské pahorkatiny. Průměrná roční teplota jejího vrcholu je pouhých 6, 8 stupňů Celsia, průměrné srážky dosahují 632 mm. Je tvořena ortorulami, které zacházejí až do pegmatitů – důkazem toho jsou i intruze zlata, které se těžilo v nedalekém zlatodole Roudný. Jméno Blaník je odvozeno od keltského pojmenování Blaniak – Keltové tu žili někdy před 2400 lety.

V době halštatské v 5. století př. n. l. stálo na vrcholu hory keltské opidum (hradiště) jehož zbytky jsou patrné i v dnešní době. Pověst o českém vojsku v nitru hory byla důvodem popularity Blaníku, odkud byl – s velkou slávou - v roce 1868 odvezen velký kamenný blok do základů Zlaté kapličky – Národního divadla.

Původní, asi 20 metrů vysoká rozhledna na vrcholu se někdy v roce 1936 zřítla a Klub českých turistů zde pak postavil novou ve tvaru husitské hlásky. Za jasného počasí je odtud fantastický rozhled – vidíte podstatnou část tzv. České Sibiře, západní část Českomoravské vysočiny, Vlašim, Posázaví, je prý možno dohlédnout až na Cukrák u Prahy. V době totality byla pamětní kniha návštěvníků rozhledny poutavým čtením lidového umění a humoru.



Na druhém vrcholu hory, Malém Blaníku najdete zbytky středověkého hrádku, který v r. 1420 dobyli husité a zříceniny poutní kaple sv. Máří Magdaleny, zrušené v r. 1783 nařízením císaře Josefa II.

Oblast Blaníku je od r. 1981 chráněnou krajinnou oblastí.

Hlavní blanická legenda vznikla asi v 15. století, kdy bylo na jihovýchodním úpatí hory poraženo nepřátelské vojsko, což bylo považováno za zázrak. Kolem roku 1470 o tom kázal Mikuláš z Vlásenice.

Podle pověsti se v době, kdy bude národu nejhůře, zazelená suchý dub na Blaníku, pramen pod ním vydá tolik vody, že přeteče a voda poteče strání dolů. Potom se otevře tzv. Veřejová skála, rytíři vedení sv. Václavem vyrazí z hory a všude nastane klid a mír. Pověst se stala podkladem a námětem mnoha uměleckých děl, které patří do zlatého fondu české kultury a historie.

V Jiráskových Starých pověstech českých se vypráví o kováři, který uvízl v podzemí a strávil tam celý rok. Pozornost k Blaníku přinesla doba národního obrození. Při lámání kamene pro Národní divadlo spadl do hloubky 60 metrů Václav Podbrdský z Louňovic – a jeho tělo se nikdy nenašlo. Objevil se prý nenadále až po osmnácti letech a vyprávěl o době, kdy žil v podzemí, kde se setkal s Cyrilem a Metodějem, sv. Václavem, Karlem IV. a Janem Husem i o krásné dívce, která měla představovat genia našeho národa. Domníval se, že strávil v podzemí 18 hodin, ve skutečnosti to však bylo 18 let. Po svém neočekávaném objevení byl postaven před soud za vyhýbání se vojenské povinnosti, ale zůstal nepotrestán.

Od r. 1989 se konají pravidelně slavnosti, kdy průvod rytířů jede z Blaníku do nedalekých Louňovic, sokolská župa Blanická zde pořádá pravidelná sokolská setkání. Pověsti o Blaníku a pod ním ukrytém vojsku byly vítaným námětem našim hudebním skladatelům Smetanovi a Fibichovi, malířům Mánesovi i Alšovi. Václav Kliment Klicpera napsal vlasteneckou hru „Blaník“, Josef Kajetán Tyl „Jiříkovo vidění“, blanická legenda se objevila dokonce i u Járy Cimrmana.

Přes Blaník a na Blaník vede celá řada značených turistických cest, které stojí za to projít a procítit zde skutečnou prostou krásu české krajiny. V době sokolského setkání se zde setkáte s bratry i sestrami z různých koutů naší vlasti – budete jistě spokojeni, i když to bude taková moderní forma husitského vojska dřímajícího v hoře.

Jarina Žitná

## *Zprávy ze žup a jednot*

### *Seminář „Nejen pohybem živ je Sokol“*

Ve dnech 10. – 11. 1. 2015 se uskutečnil již po sedmnácté cvičitelsko-vzdělávací seminář „Nejen pohybem živ je Sokol.“ Počet účastníků na tomto semináři byl 175. Účastníkům byl nabídnut bohatý program, zajištěný zkušenými lektory. V programu se objevily následující aktivity, z kterých si jednotliví účastníci mohli vybrat: chitoning, čtverylky, malé medicínaly, dance jóga, ZdrTV inspirovaná východní medicínou, pohodová gymnastika, protažení s ručníkem, hry v tělocvičně, flexibar, cvičení ve vodě a procházka Prahou.

Večer byl naplněn název semináře. Účastníci navštívili divadelní představení „Pan Kaplan má třídu rád“, kterou uvedlo divadlo ABC. Výkon herců byl odměněn potleskem ve stoje. Na závěr semináře se uskutečnilo setkání s PhDr. Jaroslavem SOMEŠEM, hercem, historikem a publicistou, které proběhlo ve velmi milé a přátelské

atmosféře. Ostatně v této atmosféře proběhl i celý seminář. Účastníci se rozjížděli domů příjemně unaveni a s přáním, aby se za rok opět setkali. Velké poděkování organizátorům akce, ale i účastníkům, kteří tento náročný program zvládli.

Ivana Jiránková, Sokol Tábor, vedoucí cvičitelského sboru žen ČOS

## *Sokolské odcházení*

Lidé odcházejí a přicházejí – to je přirozený koloběh života. Na přelomu letošního roku to však bylo skoro příliš. Z našeho středu odešla řada poctivých lidí – sokolů, dobrých přátel, lidí, kteří byli pro své povahové vlastnosti obecně váženi a zanechali po sobě pocity lítosti a opuštěnosti.

Z pražských jednot nás opustili bratři Milan Volek a Milan Rastislav Černík. Oba jsem znala léta a vážila si jich. Jejich odchod je ztrátou pro jejich mateřské jednoty a pro celé sokolské hnutí. Takoví lidé se těžko nahrazují.

Na Nový rok dopoledne ukončil svou životní pouť bratr MUDr. Ivan Mikulíček ze Sokola Liberec I. a o necelý den později sestra Věra Suková – zase z naší jednoty. Ivan byl až do své těžké nemoci členem výboru, vykonával funkci zdravotníka župy a cvičil na všech sletech po obnovení Sokola. Naposledy stál se svou ženou Hanou na své značce v Kontrastech v r. 2012, myslím si, že se jim splnilo přání – zacvičit si na sletu společně.

Věra s námi cvičila od dětských let. Naposledy byla ve cvičení těsně před vánočními svátky, kdy jsme už tradičně společně slavili ukončení kalendářního roku. I když si stěžovala na bolest nohou, byla veselá a při hudbě koledí si bez problémů zacvičila. Nikdo z nás netušil, že jí zbývá už jen pár dní – zpráva o její smrti nás všechny zdrtila. A tak jsme v pátek 9. ledna zahájili Nový rok netradičně – v libereckém krematoriu. V pravé poledne jsme se rozloučili s Ivanem a o hodinu později s Věrou! Těžko se o tom mluví – oba nám budou chybět a chybí už teď. Slova nemohou vystihnout naše pocity, je nutno se smířit se skutečností, i když vzpomínky bolí!

Jarina Žitná

## *Nácviky skladeb na Sokolské Brno v župách*

Protikladem těch smutných zpráv jsou zprávy radostné, které dokumentují ruch v našich tělocvičnách. Přípravy na Sokolské Brno jsou v plném proudu, stejně jako nácvik nových skladeb. Jenom všichni litujeme, že účast cvičenců v jednotlivých skladbách v Plzni bude silně omezena nedostatkem prostoru v hale, kde se vystoupení bude konat. Nedá se však nic dělat.

A tak jsem se měla možnost setkat s cvičenkami skladby Koncert v Českém Brodě, Kostelci n. Orli., Hradci Králové, Ústí n. L., Klatovech, Českých Budějovicích, České Třebové, Valašském Meziříčí, Praze a – samozřejmě – v Liberci. V neděli 1. února se koná další sraz – tentokrát na Dobříši. Je jistě jasné, že mne zájem sester těší.

V sobotu 7. února se koná secvičná skladby Waldemariána v Brně, kde se v minulém období konaly a budou ještě konat nácvičky a secvičky dalších připravovaných skladeb.

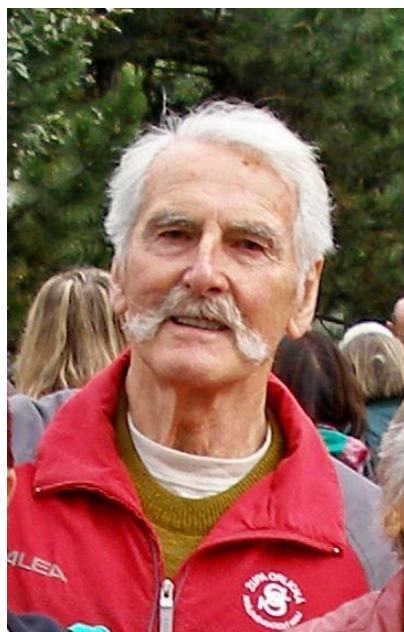
Tady stále platí staré sokolské heslo: „*Věčný ruch, věčná nespokojenost. Jen ruchem žijeme....*“

Jarina Žitná

## *Sokol - gymnasta a skaut tělem i duší*

„*Lidský duch je od přirozenosti čilý a chtivý pohybu.*“ (Seneca)

Jubilant, bratr Mgr. Kamil Pavlásek, který letos oslaví v plné svěžesti své kulaté narozeniny, se narodil 7. března 1935 v Táboře. A náš jubilant při této příležitosti zavzpomínal a vyprávěl.



„Protože bylo v době německé okupace sokolské hnutí zakázáno, přihlásili mě tehdy rodiče do tzv. rytmiky. Ve válečných letech 1944 a 1945, kdy byl můj otec těžce nemocný, bydlel jsem se svým bratrem u tety v Praze. Tady jsem chodil do školy a zde jsem také začal navštěvovat první sokolská cvičení v malostranském Sokole a skautský oddíl v Podbabě. Po skončení války jsem již cvičil v obnově Sokole Tábor. Nejprve jako žák, později jako dorostelec, který se prosadil až do prvního gymnastického družstva mužů.“

Po absolvování střední průmyslové školy keramické v Bechyni, kde jsem začal rozvíjet své estetické cítění a svůj celoživotní zájem o výtvarné umění, jsem začal v roce 1953 pracovat jako technik v n. p. PAL v Táboře.

Brzy byl Sokol opět zrušen a tak jsem pilně cvičil v oddíle sportovní gymnastiky tehdejší tělovýchovné jednoty Vodní stavby Tábor. V roce 1955 jsem dostal povolávací rozkaz na vojenskou službu do Trenčína, kde jsem byl, mimo jiné, zařazen do reprezentačního družstva sportovních gymnastů 2. vojenského okruhu. Zde jsem pravidelně a poctivě trénoval až pětkrát týdně.

Po odchodu do civilu jsem v roce 1957 nastoupil zaměstnání ve Výzkumném ústavu elektrotechnické keramiky v Hradci Králové a hned se zapojil do oddílu sportovní gymnastiky Tělovýchovné jednoty Dynamo. A dá se říci – v Hradci Králové se mi líbilo a dařilo.“

Zde byl brzy zvolen vedoucím oddílu a hlavním trenérem, neboť získal i kvalifikaci trenéra a rozhodčího II. třídy sportovní gymnastiky. V oddíle vytvořil kvalitní partu gymnastů, s kterými organizoval, v rámci sokolské všestrannosti, i další sportovní aktivity. Sám dosáhl I. výkonnostní třídy ve sportovní gymnastice a vychoval několik úspěšných gymn

astů, kteří pak působili v Dukle Praha.

V roce 1960 se oženil. Jeho žena byla také sportovní gymnastkou, která se později zaměřila na cvičení moderní gymnastiky. Spolu vychovali dvě dcery a mají pět vnoučat.

V roce 1968 se vedle své trenérské činnosti také aktivně zapojil do obnovy skautského hnutí a tři roky poté vedl 7. skautský oddíl v Hradci Králové. V letech 1970 – 1971, když byl skauting opět zrušen, absolvoval v Polsku kurz námořního jachtingu a získal zde kvalifikaci kormidelníka námořní plavby.

Bratr Pavlásek vystudoval následně, v letech 1971 až 1977, a to při zaměstnání, Fakultu tělesné výchovy a sportu UK a získal titul magistra a kvalifikaci trenéra sportovní gymnastiky I. třídy. Krátce poté odešel z výzkumného ústavu a zahájil svou pedagogickou činnost jako učitel chemie a tělesné výchovy na střední škole. V letech 1982 -1985 působil zároveň v oddílu kondiční kulturistiky při TJ Stadion Hradec Králové.

V roce 1989 opět aktivně pomáhal znovuobnovit skauting v Hradci Králové. Vedl opět 7. skautský oddíl, se kterým až do roku 1996 každé prázdniny pravidelně tábořil. V té době byl též instruktorem oblastní lesní školy. Jeho vztah k přírodě se projevil i tím, že v Podkrkonoší si v roce 1974 postavil dva klasické sruby. Postupně navrhnul a postavil ještě dalších třicet srubů, včetně kamenných krbů, po celé republice. Této činnosti se věnoval hlavně po odchodu do důchodu v roce 1995.

Do mateřské TJ Sokol Pražské Předměstí se vrátil v roce 2001, kde působí dodnes jako cvičitel mužů a žactva. Poté byl zvolen náčelníkem jednoty a vedoucím seniorů, se kterým i se zúčastnil sletových cvičení Věrné gardy v letech 2006 a 2012. Od roku 2006 je také náčelníkem Sokolské župy Orlické.

Bratr Pavlásek vede již řadu let pravidelná cvičení mužů a seniorů, která zaměřil na posilování, protahování a uvolňování svalů a kloubů. Pro to vytvořil vlastní padesátiminutovou cvičební sestavu. Jeho cvičení seniorů v mateřské jednotě a v TJ Sokol Nový Hradec Králové mají velký úspěch a řady cvičících mužů se postupně rozrůstají.

Tělesná i duševní kondice bratra Pavláška je obdivuhodná. Udržuje ji a posiluje jak pravidelným vedením cvičení mužů třikrát týdně ve dvou sokolských jednotách, ale i pravidelným, v létě pak každodenním plaváním, pravidelnými vyjížděnkami na kole do přírody, průběžným otužováním a v zimě výlety na běžkách.

Přestože, anebo právě proto, že jeho otec byl lékárník, Kamil ve svém věku neužívá žádné léky. Pouze užívá tinkturu z vodky a česneku, kterou si sám připravuje. A dodržuje hlavně zásady správného stravování a zdravého životního stylu. Jeho celoživotní sportovní a pohybová aktivita, kterou přenáší i na své cvičence se nese v duchu antické filozofie kalokagátie – harmonie těla a ducha, kterou propagoval sám zakladatel Sokola dr. Miroslav v Tyrš.

Bratru Mgr. Kamilu Pavláskovi přejeme do dalších let nadále hodně tvůrčího elánu a pohody a to v osobním i sportovním životě.

Za přátele, cvičence a kamarády

Mgr. Jaroslav Novák, Sokol Pražské Předměstí, Hradec Králové, župa Orlická

## *Prezentace nové léčebné metody*

Konala se v rámci semináře náčelnictva „Nejenom pohybem živ je sokol“. Po pravdě řečeno, nemám k podobným akcím důvěru, ale byla jsem zvědavá a tak jsem se zastavila. To, co se tam prezentovalo, mne zaujalo – kupodivu. Vzhledem k tomu, že všichni máme nebo můžeme mít problémy (pro nás cvičitele jsou to především problémy pohybového ústrojí), považuji za dobré seznámit čtenáře s touto tematikou.

*„Pomozte si od bolesti a únavy, zahojte své rány a klouby, zregenerujte si organizmus pomocí speciální náplasti s působením přes kůži !“*

Složení: *Korejský červený ženšen INSAM*

zvyšuje metabolismus cholesterolu, snižuje obsah cukru v krvi, zlepšuje trávení, zvyšuje imunitu, normalizuje krevní tlak, zlepšuje spánek, zvyšuje energii a výdrž, odstraňuje napětí a stres, působí preventivně proti onkologickým nemocím, pomáhá proti astmatu a jiným plicním chorobám, zvyšuje koncentraci a jasnou mysl, zlepšuje paměť

### *Mořský fytoplankton*

Ideální strava pro všechny živočichy, obsahuje všechny potřebné prvky, stravitelný pro člověka, poskytuje 400x více energie, než jakákoliv rostlina, mikroskopické řasy vyskytující se v oceánech do hloubky 15 m jsou „indikátorem čistoty vody“

### *Ionty stříbra*

Univerzální antibakteriální prostředek se širokým spektrem působení, efektivní proti stovkám infekcí, ničí bakterie a parazity v těle, v nano velikosti ionty stříbra působí efektivně a rychle

### *Germanium*

Vylučuje infračervené (tepelné) záření, které proniká 15mm pod povrch kůže, zahřívá ji a prokrvuje, zvyšuje koncentraci oxidu dusnatého v těle – „molekul života“ – rozšiřuje cévy a způsobí její prokrvení, vyvolává v těle proud záporných iontů, čímž odstraňuje únavu a dodává energii pro metabolické procesy v těle, pomáhá vylučovat kladně nabitě ionty a nastoluje rovnováhu mezi zápornými a kladnými ionty

Patentovaná multifunkční hybridní technologie s unikátní směsí bylin a minerálů Dr. Minsu Kim, PhD., vyvinutá ve světoznámém Future Engineering Technologie institut Korejské univerzity.

100% přírodní produkt pro podporu zdraví, úlevu od jakékoliv bolesti a také snížení váhy. Lék 1. třídy v seznamu FDA (Americký nejvyšší úřad pro kontrolu léčiv)

Výrobky firmy *Forever Green*. Distribuují se přes [www.FGXpress.com](http://www.FGXpress.com),

[www.fgxpress.org](http://www.fgxpress.org)

Určeno pro každodenní použití bez nežádoucích účinků. Náplast Power Strip působí 48 hodin. Prvky nano velikosti v ní působí přes kůži do hloubky těla, díky svému rozměru se dostávají do buněk a proto je účinnost léčivých a čistících látek v ní tak rychlá a vysoká. Použití náplastí je širokospektrální a jednoduché – nalepit náplast na dva dny a případně opakovat do odeznění potíží!

Tohle na mne bylo moc - léčení všech možných potíží a onemocnění se mi zdálo příliš široké a tedy přímo podezřelé. Nicméně jsem se s prodejci dala do řeči a nechala si náplast nalepit na bolavé koleno. Byla jsem upozorněna, že to nemusí působit okamžitě a hned po nalepení první náplastí.

Jenže – *ono to fungovalo!!*

Odpustím si další komentáře, berte to jako informaci. Pokud máte zájem vědět víc, obraťte se na paní Miluši Šotolovou, tel. 602 133 068, link [sokolks.fgxpress.com](http://sokolks.fgxpress.com), informace najdete i na internetu.

## *Závěrečné slovo*

Mám dojem, že těch vážných věcí a témat už dnes bylo až příliš. Je o čem přemýšlet, rozhodovat se a jednat – bez toho to nejde a nepůjde!

Na světě je ale, přes všechny obtíže a těžkosti, přece jenom krásně a tak se dívejme kolem sebe a těšme se z maličkostí.

A protože humor paří do života i do Sokola – poslechněte si následující příhodu:

*Výlet na Krkonoše. Dospělí i děti, je krásně, fantastický rozhled a naše skupina míří na Zlaté návrší k mohyle Hanče a Vrbaty. Dospělí ukazují dětem jednotlivé vrcholy v hlavním hřebenu, státní hranici s Polskem a vyprávějí příběh o lyžařských závodech a dvou věrných přátelích, kteří se nikdy neopustili. Na jejich paměť stojí dodnes mohyla na širokém horském hřbetu Zlatého návrší – jako symbol přátelství a statečnosti. Děti napjatě poslouchají.*

*Konečně je celá skupina na hřebeni u mohyly. Do nastalého ticha se ozve hlásek pětiletého caparta: „No jo, tak jsme u Hanče a Vrbaty, ale kde je ten Mohyla?“*

Když už jsme skončili u věrného přátelství, ukončím únorové číslo Sokolských souzvuků stylově - závěrem básně mého oblíbeného básníka Jevgenije Jevtušenka:

*„Děkuji, lidé, děkuji vám, že budete mi přáteli!“*

