Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

Nazdar!

Sokolské souzvuky

č. 3 - březen 2016

Ročník 6.

Proč a jak škola?

„Škola má vychovávat pro život, nesmí opomíjet praxi. Cílem nemají být ani tak vědomosti jako celkově rozvinutý, socializovaný, samostatný a samostatně a metodicky myslící a jednající člověk. Vzdělání nesmí být shromažďováním jednotlivých vědomostí, nesmí být jen učením – memorováním. Na jedné straně má vyučovat praktickým a řemeslným činnostem, na druhé straně má vytvářet základy obecné vzdělanosti a vyspělého občanství, založeném na morálce a vlastenectví, v neposlední řadě na i na estetice a vztahu k umění. Škola má podporovat aktivitu a iniciativu!

Dítěti je třeba věci nejdříve vysvětlit a je třeba je získat. Po dobrém se toho dosáhne mnohem víc než po zlém. Dítěti se má poskytnout co největší volnost a prostor k hrám, na druhé straně je nutné je postupně přiměřeně zatěžovat.“

TGM

Značný význam Masaryk připisoval občanským organizacím zabývajícím se výchovou mládeže – tedy zejména Sokolu a Junáku! Slova o výchově se tedy týkají také nás, cvičitelů!

Obsah:

Úvodní slovo

TGM - samotná vypomínka nestačí

Metodika

„Chodíme, chodíme...“
Za málo peněz hodně muziky
Hry v jarní přírodě - Ztracená družina a Sbírání značek

Nejenom pohybem živ je sokol

Z historie české, z kroniky sokolské
Co pro nás znamená 15.březen 1939
Česká národní identita - Zastavení 3. - Lucemburkové
Březnový kaleidoskop
Amerigo a Colón
Ani Colón ani Amerigo, ale Leif Eiriksson a Helge Ingstad
Husitský král Jiří z Poděbrad
JUDr. Přemysl Šámal – kancléř prezidenta republiky
V hudbě život Čechů
Vakcina proti žloutence
Vojtěch Boris Luža

....dolů řekou....

„Moravo, Moravo. Moravěnko milá....“

Zprávy z žup a jednot

„Ohlašujeme slavnému publiku...“
Z medailové komise ČOS
Uherskobrodský Sokol slaví 125 výročí
Slovácké OUPN
„Líbilo se mi a zase přijdu...“
Loutkové divadlo převzalo cenu města Přerova
100 let sestry Emilie Kristové

Závěrečné slovo

Potíže, prohry a vítězství cvičitelské práce v Sokole

Úvodní slovo

TGM - samotná vzpomínka nestačí...

Cenu mají pouze ty vzpomínky, které nás posilují, obohacují a které mají smysl i v dnešní době. Sedmý březen patří mezi dny, které takové vzpomínky budí – více než oficiální akce existuje mnoho občanů republiky, kteří si uvědomují velikost a odvahu člověka, který se v 64 letech vydá do světa bojovat proti jedné z velikých mocností tehdejší Evropy, veden pouze svým přesvědčením a morálním imperativem.

V rámci téhle vzpomínky mi nejde o to zopakovat podstatné okamžiky jeho nelehkého života, ale spíš připomenout jeho význam pro dnešek a dnešní občany republiky. V jednom z posledních pořadů soutěže „Kde domov můj" jeden ze soutěžících na otázku moderátora na co můžeme být jako národ hrdi, odpověděl, že na způsob, kterým se české země a Slovensko dokázaly rozejít! Zatrnulo ve mně – je jistě pravda, že rozchod v klidu a míru nám slouží ke cti, ale také ukazuje vnitřní nejednotu dvou zemí, které se dokázaly vzchopit, domluvit a vytvořit – po třech stech letech nesvobody – nový svobodný a moderní stát. Rozhodně právě na vznik státu, o kterém bylo řečeno, že je nejotevřenější ze všech společností, které kdy v Evropě spatřily světlo světa, bychom měli právo být hrdi. Bylo by to rozhodně víc na místě.

Dnešní společnost se rádá tváří, že je nadnárodní, že ekonomické požadavky a důvody změn jsou v pořádku a nutné – v praxi to vede k požadavkům na snadný a pohodlný život, dobrý výdělek (v mnoha případech za co nejméně práce), na kariéru a s ní spojenou moc ať už ekonomickou nebo politickou. Jenže minulost světa nám ukazuje, že tak to v podstatě nechodí. Dějinami procházejí ideje, které formují státy, politickou situaci a člověka jako takového.

Profesor Masaryk tohle věděl, chápal a z toho vycházel. Při tvorbě nového státu se mohl opírat o obrovskou práci, která proběhla v našich zemích v době národního obrození – a to nejen ve městech, ale i na venkově. Lidé, kteří v podstatě neměli přístup k vyššímu vzdělání, se naučili číst a psát, zajímat se o svět okolo, chápat potřebu svobody pro národ a pro každého z nás. V historii našli mnoho příkladů a ty posilovaly jejich sebevědomí, růst toho, čemu dnes vznešeně říkáme „národní identita" a které vytvářely podhoubí pro sociální i politické změny systému, který se přežil. Tento systém reprezentovalo tehdejší Rakousko – Uhersko, které neodpovídalo novým požadavkům, v podstatě bylo nereformovatelné – takže situace byla neřešitelná. Takové situace se vždy řešily především válkou a první světová válka, která se rozhořela v r. 1914, nakonec poskytla národům, utlačeným a nesvobodným v rámci stávajícího naprosto nesourodého státu, možnost postavit se na vlastní nohy a vybojovat si svobodu.

Významné osobnosti české inteligence této doby si to dobře uvědomovaly, šíření vzdělání podpořilo národní uvědomění i na odlehlém venkově a vznikla síla, kterou nebylo možno podceňovat. Do čela celého hnutí se postavil selský synek, univerzitní profesor a obecně vážený politik – Tomáš Garrigue Masaryk. Sedmý březen – den jeho narozenin – nám poskytuje možnost nejen vzpomínat na vynikající osobnost světové historie, ale

především zamyslet se nad smyslem jeho díla a oživit myšlenky, které čas prověřil jako nosné a obecně platné.
Československá republika vzniklá v roce 1918 se stala příkladem moderního sociálního státu, který skutečně prosperoval jak ekonomicky, tak i po stránce růstu národní vzdělanosti, rozkvětu umění - a v jejím čele stála světová osobnost s obrovskou morální autoritou.
Pro zajímavost uvádím slova Léona Bluma z roku 1937:
„Milován a ctěn víc než kterýkoliv jiný autokrat, nechtěl být nikdy víc než první občan mezi rovnými. Jeho autorita ve vlastním národě byla nesmírná, ale nevyplývala ani z jeho všemohoucnosti, které by se zmocnil, ani ze strachu, který by nahánět – jejím zdrojem byla vděčnost, důvěra a láska. Proto se všichni demokraté světa obdivovali jeho dílu, ctili jeho jméno a posilovali se jeho příkladem.“

Zajímavá by byla dnes jistě i Masarykova představa o evropanství:
Být Evropanem znamená určitou a přesnou orientaci v evropské spleti a chaosu proudů, směrů, zvyků, tradic, folkloru, kmenových, národních i státních útvarů, náboženských církevních projevů. Evropský život je směť pudů a ideálů, vášní i sebekázně, nálad a citů, i kritiky, nápadů a myšlenek, nenávisti a lásky, zvyků i programu, ošklivosti i krásy, násilí i svobody.Kdo je zvládne a kdo určí smysl i tendenci, které přece jen prorážejí chaosem a dávají beztvaré materii formu a cíl? Co patří k Evropě?“
Takhle opakuje Masarykovy myšlenky o smyslu evropanství Josef L. Hromádka v knize „Masaryk“ z r. 1930.

Všechny tyto otázky zvládnou a musí zvládnout jedině lidé – tedy my. Když tak sledujeme dnešní dění, značně o tom pochybujeme, ale asi musíme být trpěliví a hlavně nekoukat, ale každý z nás přiložit svoje polínko ke společnému dílu. Cituji ze stejné knihy J. Hromádky:
„I když je pudovost a nerozumnost a neetičnost lidské osobnosti sebevětší, přece je člověk rozumově a mravně zodpovědný za svůj život. Masaryk žádá od člověka primitivního i rozumového stejnou rozumovou a mravní zodpovědnost. Společnost je spojení rozumných a odpovědných individuí a každé individium si musí otázky pravdy či nepravdy, dobra nebo zla odpovědět samo!“

Dál už mi chybějí slova, máme – li v úctě Masaryka, musí každý z nás přemýšlet a hledat sám.

Jarina Žitná

Metodika

„Chodíme, chodíme...“

Chodíme – a nejen „hore po dědině“! Chodíme celé dny, celý život. Pohybujeme se v zaměstnání, po ulicích, doma i v přírodě. Celou tu dobu nesou naši váhu dolní končetiny. Vzhledem k tomu, že chůze je vůbec nejpřirozenějším a velmi zdravým druhem pohybu, je potřeba o nohy dobře pečeovat a především, chodit správně. Na ulicích můžete vidět chodce, kteří se pohybují pružně, elegantně – takže je radost se na ně podívat. Jiní se různě klátí, chodí ze široka, někdy se zdá, že jim dělá potíže udržet rovnováhu.

Abychom chodili skutečně zdravě a správně, je nutno dodržovat čtyři faktory: stabilitu, tlumení nárazů, rychlost a dynamiku.

Základním elementem chůze je krok. Když vykročíme, přijímá první nárazovou vlnu jako polštář tuková vrstva v patě. Při prošlápnutí zvolna pod vlivem váhy těla povoluje podélná klenba chodidla, která je šlachami a svaly napnutá jako luk a zmirňuje energii nárazu. Na první pohled většinou poznáte chodce se špatně vyvinutým chodidlem (na př. ploché nohy) – tam totiž tlumení nárazu skoro nebo vůbec nefunguje. Každý krok pak automaticky poškozuje kolena, kyčle i další klouby – dochází k dalším disfunkcím a při každém kroku se náraz dostává až do zad, krku a hlavy. Možná, že je to neuvěřitelné, ale tady už mohou být počáteční příčinou migrény.

Dalšími vadami, kromě plochých nohou, jsou na př. nohy do X nebo do O, šoupání nohama, kolébavá chůze! Existují však poměrně snadno dostupné pomůcky, kterými tyto vady alespoň částečně eliminujeme. Pomůže vhodná obuv se správně zhotovenou stélkou na středně vysokém podpatku (říká se, že optimální je asi čtyřcentimetrový široký podpatek!), dobrou pomůckou jsou ortopedické vložky a, samozřejmě, vhodné cvičení, případně i u fyzioterapeuta. Chůze je však cvičení, které může provádět každý sám, ale je potřeba dobře kontrolovat postavení trupu, způsob našlápnutí a odvíjení pohybu.

Jak tedy na to?

1) **Choďte plynule. Znamená to dělat přibližně stejně dlouhé kroky, což tvoří přirozený rytmus chůze.**
2) **Choďte pružně, tzn. došlápnout nejřív na patu a postupně přenášet váhu ke špičce. Držte pevně kolena i chodidla, Tělo směřuje za palcem – dokážete-li udržet směr, dokončíte pohyb skutečně až u konečku palcového prstence, dochází k aktivaci svalů, které tvoří podélnou klenbu chodidla. Krok se odvíjí od vnitřní strany paty až po hranu malíkovou a zapíná svaly utvářející příčnou klenbu. Častou vadu, totiž vbočení palce dovnitř způsobuje nedokonalé zapojování palce do pohybu – mírnou vadu lze správným našlapováním i napravit.**
3) **Kolena směřují vždy vpřed, nevytáčejte je do stran.Napomáhá tomu zpevnění paty při výkroku a směrování kroku za palcem.**

4) **Důležité je vzpřímené držení těla. Hyžďové a břišní svaly jsou stažené – tím zabráníme zbytečnému prohýbání v pase (vytváření lordosy). Paže se pohybují volně podle těla, jejich pohyb pomáhá udržet rovnováhu. Důležité je pravidelné dýchání.**

Nejčastější chyby

Způsobuje je především moderní současná společnost a její způsob života. Tvrdá podložka povrchu, po kterém se pohybujeme, přílišný chvat a především se na mnoha nezdravých jevech podepisuje paní Móda (jehlové podpatky, úzké, dlouhé špičky bot). Tady by se hodil zdravý rozum, který - ve shodě s lékaři – nic nenamítá, jdou –li na př. ženy na jehlách do divadla, koncert nebo jinou zábavu, ale nestojí –li na nich celý den. Tohle si musí rozřešit každá čtenářka sama – diskuze s paní Módou bývá často zbytečná a marná.

1) **Příliš těžká kabelka na jednom rameni. (U dětí nošení školní tašky v ruce!) Zvýšená zátěž na jednom rameni způsobuje nerovnoměrné zatížení páteře a způsobuje její vychýlení, které se při chůzi zvětšuje. Dnes se běžně používají malé batohy, které páteř zatěžují rovnoměrně. Pokud však používáte kabelku přes rameno, je vhodné měnit stranu.**
2) **Upnuté kalhoty a příliš těsný pásek. Upnuté, příliš těsné kalhoty způsobují mnoho potíží (a nejen při chůzi a správném držení těla) Běžně vyvolávají bolesti břicha a pálení žáhy. Příliš vypasované kalhoty způsobují dokonce i onemocnění zvané maralgia paresthetica – jde o postižení nervu vedoucího z pánve do stehenního svalu, které se projevuje brněním a pálením stehen. Pokud se týče pásku – ten je utažený správně, když ho vůbec necítíme.**
3) **Zírání na mobil. Hlava nakloná dopředu zatěžuje enormě krční páteř. Některé svaly jsou tvale přetížené, jiné trvale napjaté. Následkem bývají chronické bolesti hlavy. Kdo sleduje mobilní telefon při chůzi, kromě toho neúmyslně zkracuje kroky, pohybuje se nejistě. V Kanadě vědci zjistili, že ten, kdo chodí s mobilem v ruce, jde způsobem, kterým chodí člověk s 0,8% alkoholu v krvi. Trvalé přetížení šíjového svalstva způsobuje i poloha hlavy při dlouhém používání počítače.**
4) **Obuv, která nesedí. Když se postavíte, vhodná bota poskytuje vpředu dostatečně široký prostor. Jsou-li boty příliš veliké, způsobují časté pochýře, otoky a deformace pohybového aparátu. Kromě toho mají tendenci se vyzouvat a chůze se stává nejistou. Těsné boty jsou stejně nevhodné – způsobují plísňové infekce, vbočený palec a kladívkové prsty. Z toho vyplývá, že nákup nových bot nebývá snadnou záležitostí a je třeba věnovat mu značnou pozornost. Nakupujte je, pokud možno, odpoledne, protože nohy v průběhu dne mírně otékají a zvětšují se.**
5) **Ruce v kapsách – oblíbený nešvar. Paže se nemohou volně pohybovat. Zkracuje se krok a omezuje stabilita. Četla jsem že volné paže potlačují úzkost a přispívají k dobré náladě – o tom jsem se však sama zatím nepřesvědčila. Faktem ovšem je, že při zakopnutí a potencionálním pádu jsou volné ruce okamžitě připraveny pád zachytit, zmírnit. Máte-li ruce v kapse, trvá jejich vytažení a připravení k akci příliš dlouho.**

Nezapomínejte, že chůze je – kromě možnosti pohybu z místa na místo, také druhem sportu a to jednoho z nejzdravějších, specielně pro starší lidi. Choďte vzpřímeně, pravidelně dýchejte, zvedejte dostatečně kolena a pohybujte pažemi, trénujte chůzi na schodech a na nakloněné rovině!

Ať Vám k tomu svítí slunce a máte radost z toho, co pozorujete vedle sebe.

Jarina Žitná

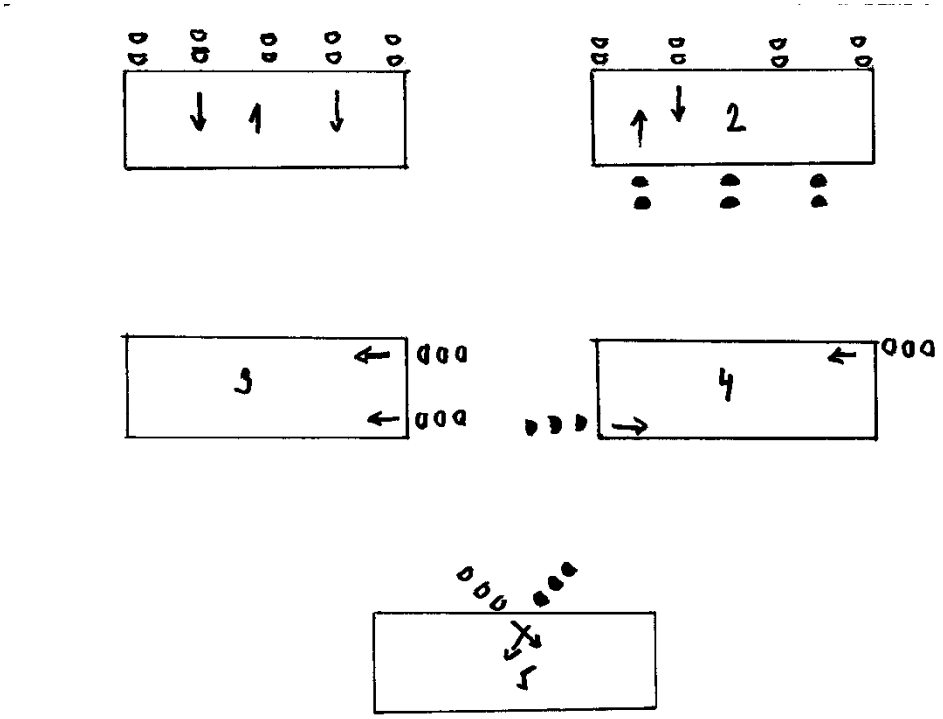
Za málo peněz hodně muziky!

Tohle staré české přísloví obecně platí! Všichni víme, jaké problémy dnes pro nás nastávají, připravujeme-li akademii, besídku, veřejné vystoupení. Fluktuace cvičenců, nezodpovědnost – a především nedostatečná fyzická připravenost na vystoupení, které snese kritiku a bude se líbit cvičencům i divákům.
Nácvik nějaké skladbičky odpovídající možnostem slupiny je jedna věc. Má své problémy –a pokud není předvedeno dokonale – nedělá nám vůbec žádnou reklamu. Druhým způsobem je využití některého vhodného nářadí, kde se mohou vystřídat všichni cvičenci (což je nutné vzhledem k jejich zainteresovantnosti a především k účasti a reakci rodičů!) Tato možnost se zdá snazší a přístupnější – rozhodně dá méně práce. Jenže je to nuda. Všichni známe – družstvo na jevišti a jeden po druhém kotoul, pak kotoup vzad – bývá to nekonečné, kromě toho jsou vidět všechny chyby.
Tak co s tím, Nedá se to udělat nějak zajímavější? Když o tom tak přemýšlím – cvičitelé si pro takové vystoupení většinou vybírají nějaké cvičení, kde se rychle střídá – ze zkušenosti vím, že to většinou bývá nějaký přeskok nebo akrobacie.
Zkusme akrobačku – které prvky tady naše děti obvykle zvládnou? Oba kotouly – vpřed i vzad, kotoul letmo (i přes cvičence), stoj na hlavě nebo na rukou (i s dopomocí), stoj na rukou – kotoul, „válení sudů“, přemet stranou, možná rondát, případně přemet. S použitím odrazového můstku někteří zvládnou i salto, je možno zařadit i přeskok přes cvičence – roznožka, skrčka, kotouly ve dvojici, trojici, kotouly a přeskoky a, samozřejmě, různé kombinace prvků.
Prvním požadavkem je skutečně vybrané cviky zvládnout (aby se na to dalo dívat!) a pokud možno elegantně a hlavně rychle za sebou je provést. Cvičenci se musí naučit spoléhat jeden na druhého, nikdo nesmí v poslední době uhnout, případně udělat jiný cvik. To není jednoduché, ale vede to k vzájemné zodpovědnosti a spoléhání jeden na druhého.
Pak už záleží na fantasii cvičitele! Použijeme buď řadu žíněnek, koberec, pokud by snad někde měli airtrack – to už ale bylo skoro „jiné kafe“! A teď záleží na postavení družstev a směru cvičení – se zvládnutými prvky docela dobře vystačíte.
Možnosti:

1) **Cvičenci ve dvojici (trojici) v zástupu čelem k široké straně žíněnky (pásu)**
2) **Cvičenci jednotlivě (ve dvojici, trojici) čelem k široké straně žíněnky, ale mezerně proti sobě (na obou stranách)**
3) **Dvojice cvičenců vedle sebe na úzké straně, cvičí se opakovaně na celé délce pásu**
4) **Družstva na úzké straně (začátek pásu), ale na jeho opačných stranách**
5) **Družstva šikmo na širokých stranách (pozor, aby byl pás žíněnek dost široký!)**

Vtip toho všeho spočívá v rychlém střídání cviků a stran a směrů odkud a kam se cvičí. Dají se zařadit i krátké výdrže a rovnovážné postoje, ale nemělo by to nějak podstatně narušit tempo cvičení!
Na konec vystoupení je možno zařadit i různé pyramidy.

Samozřejmě je možno cvičit bez hudby, ale podaří –li se vám sehnat vhodný hudební doprovod, celé vystoupení dostane švih – a cítí to jak cvičenci, tak diváci.
Ze zkušenosti – výborně se dá použít hudba ze „Sedmi statečných“, rovněž v country hudbě se budou cvičenci cítit dobře. Někdo možná použije hudbu pouze jako „hudební kulisu“, ale daleko působivější je podřídit cvičení tempu a frázování dobře vybrané rytmické hudby, odpovídající jednak požadavkům pohybu, jednak požadavkům cvičenců – i když nedosáhnete dokolonalé přesnosti, přece jenom i tady je možno pokusit se o soulad s hudbou. (V začátku nácviku na příklad zdůrazňovat hlasem první doby každého taktu – začátek cvičení!)
S tím si ovšem musí poradit každý sám, ale využití poměrně chudého výběru cviků tímto způsobem bývá téměř vždy úspěšné!



Takže příjemnou zábavu všem !

Jarina Žitná

„Ve světě jsou jen tři věci věčné: Bůh, lidská hloupost a smích. A protože první dvě přesahují lidské chápání, musíme vystačit s tím třetím!“

Staré arabské přísloví

Hry v jarní přírodě

Ztracená družina

Vymezte terén budoucí hry a jeho hranice a seznamte s ním všechny hráče. Pro hru se nejlépe hodí lesnatý terén, pokud možno nepřehledný (nízká vegetace, nerovný povrch a pod,) Velikost vymezené plochy by měla odpovídat většímu nebo menšímu počtu hráčů, zpravidla půl až celý čtvereční kilometr.
Hráče rozdělte do několika skupin - družstev a každého člena očíslujte (1 až ....). Máte – li na př. 40 budoucích hráčů, rozdělíte je na 10 skupin po čtyřech (každá skupina je označena velkým římským číslem a jednotliví členové arabskými čísly 1 – 4) Pak je nutno hráče promíchat a jednotlivé skupiny rozvést po lese, tak, aby na sebe neviděli – v tomto postavení čekají na zahájení hry. V každé skupině jsou hráči jiných osobních čísel i jiné skupiny, jeden z nich (vedoucí)má na lístku s osobním číslem a velkým římským číslem označujícím skupinu ještě poznámku „vedoucí“ a úkolem: „Jakmile bude družstvo úplné, přiveďte ho na místo srazu!“
Počítejte s tím, že rozvedení skupin po lese chvíli trvá.
Hra začíná v okamžiku, kdy jsou skupiny na svých stanovištích a je dán zvukový povel k zahájení hry (trubač, píšťaly, případně předem určený čas – hodinky!)
V tom okamžiku se hráči rozběhnou a hledají další členy svého družstva, jakmile jsou všichni, odvede je vedoucí na předem určené místo srazu.
Obtížnost hry spočívá v tom, že členové jednotlivých skupin jsou volně rozmístěni mezi sebou a nemají předem určené žádné místo, kde se sejdou. Znamená to, že musí pobíhat po lese tak dlouho, dokud na sebe nenarazí, nedají se dohromady a nenajdou svého vedoucího, který má za úkol dovést je k cíli.
Vítězí nejrychlejji shromážděné družstvo, které se přihlásí na určeném stanovišti.

Předem je třeba oznámit ukončení hry – buď předem danný časový limit, nebo opět zvukový signál. V tom případě se všichni (ať už se našli nebo ne) odberou co nejdříve k cíli.
***Rychlost, důvtip, vytrvalost* – lístky nutno předem připravit!**

Sbírání značek

Předem je nutno připravit potřebný materiál. Rozřežte list kancelářského papíru (nebo lépe čtvrtky) na 16 kartiček. Rozdělte si je po dvojicích- na jednu nakreslete mapovou značku, na druhou její slovní výklad. Vyhlédněte si pak špatně přehledný lesnatý a nerovný terén a kartičky po něm rozházejte.
Hrají dvě družstva (při větším počtu účastníků je nutno rozdělit je na více družstev, ale v tom případě musí být také větší počet připravených kartiček – na př. pro každé družstvo 100 lístků). Budou –li se některé dvojice odpakovat nic se neděje.
Na signál začíná hra – družstva se vrhnou do lesa a každý hráč se snaží sesbírat co největší počet kartiček (bez jakéhokoliv vybírání!). Za 15 – 20 minut tato část hry končí (při větším počtu zúčastněných družstev je nutno prodloužit i čas na sbírání), družstva

se sejdou a začnou dávat svou kořist dohromady, tzn. kartičku se značkou a kartičku s jejím slovním výkladem. Za každou správně sestavenou dvojici získává družstvo 4 body, za osamělou značku nebo výklad 1 bod a za špatně sestavenou dvojici nula bodů. Vítězí družstvo s nejvyšším počtem bodů.
***Postřeh, znalost mapových značek, vytrvalost* – předem připravené kartičky**

Vybráno z Encyklopedie her Miloše Zapletala

Nejenom pohybem živ je sokol

Z historie české, z kroniky sokolské …

4.3.1827 **se narodil novinář, spolumajitel tiskárny, politik MUDr. Eduard Grégr, druh M. Tyrše, spoluzakladatel Sokola, jeho první jednatel. Pohřben ve Lštění u Čerčan v rodinné hrobce.**

7.3.1850 **se narodil Tomáš Garrigue Masaryk první prezident republiky, po celý život člen Sokola Malá Strana.**

10.3.1948 **tragicky a za stále nevyjasněných okolností zemřel Jan Masaryk, syn T. G. Masaryka, člen Sokola Malá Strana.**

12.3.1930 **zemřel Alois Jirásek, spisovatel. Člen Sokola v Hronově. Angažoval se i politicky (poslanec, senátor).**

19.3.1845 **se narodila Klemeňa Hanušová, spolupracovnice Tyrše, zakladatelka ženského tělocviku, první cvičitelka, později hlavní cvičitelka (1869 – 1896), autorka mnoha tělocvičných publikací.**

19.3.1914 **zemřel JUDr. Jan Podlipný, primátor Prahy (v létech 1897 – 1900), starosta ČOS (1889 – 1906), první starosta „Svazu Slovanského sokolstva“ Velká osobnost Sokola.**

21. 3. 1899 **se narodil se v Brně jeden z nejlepších československých gymnastů Ladislav Vácha. Od dětských let cvičil v Sokole Brno I., později v Sokole Brno III, vrátil se do Sokola Brno I. Na olympijských hrách v Paříži v roce 1924 získal 2 stříbrné medaile za kruhy a šplh. V roce 1926 přešel do Sokola Zlín, kde trénoval na VII. olympijské hry v Amsterodamu. Odtud v roce 1928 dovezl 2 stříbrné a 1 zlatou medaili za bradla. V době okupace Československa hitlerovskými vojsky se zapojil do sokolského protinacistického odboje ve skupině Jindra. Byl spolu s l. družstvem a výborem zlínské jednoty zatčen, vězněn 3 měsíce a mučen v Kaunicových kolejích v Brně. Po propuštění záhadně rychle ve svých 44 letech umírá, dle dodatečných svědectvích po pomalých smrtících injekcích. Komunistický režim tuto – a nejen tuto – sokolskou osobnost záměrně opomíjel. I současnost jemu a jemu podobným stále hodně dluží.**

Jaroslava Tůmová, Sokol Říčany a Radošovice

Co pro nás znamená 15. březen 1939?

Přišla sem německá vojska a od 16. 3. 1939 můžeme mluvit o Protektorátu Čechy a Morava. Po dlouhé nesvobodě Čechů a Moravanů v rámci Rakouska, opět nesvoboda. Mnoho lidí zemřelo, mnoho jich bylo popraveno, spousta jich byla odvedena do koncentračních táborů, mladí museli na práci do říše.

Jakoby ti Čechové a Moravané uprostřed Evropy museli vždy platit za něco, co se kdysi událo a co si už nikdo nepamatuje. Nechci mluvit o historii v přesném datování a doslovných citacích, chci pojednat o údělu těchto lidí v kotlině české a na Moravě. 14. března byl vyhlášen „Slovenský štát“, Masarykova představa o československém národě se roztavila a nejednou to nebyla pravda. Kolikrát už jsme byli zaskočeni tím podivným pocitem, že to, co jsme bytostně prožili, bylo vlastně jinak, protože dnes se mluví jinak a opět je ve hře samozřejmě pravda, kterou jsme dříve neznali. Mají své argumenty podložené důkazy. Jakoby nám brali naše životy, nejen vzpomínky.

Někdy mám i já, člověk bojovný a sokoly vychovaný, v sobě hluboký smutek. Děda byl legionář, do konce života chodil o holi, střela dum – dum mu rozsekala koleno, bratr mého otce zemřel v Osvětimi, můj otec byl zavřen v Jáchymově za protistátní činnost v padesátých letech. A to jsme jako rodina z toho všeho ještě dobře vyvázli, jsou tisíce těch, kteří na tom byli hůř.

15. března 1939 padal sníh a venku bylo strašně, smutek. Najednou jsme pochopili to, co v nás dlouho spalo a bylo neprobuzeno. Začali jsme svůj domov chápat jinak. Najednou byla Božena Němcová opět čistou a krásnou postavou našeho češství a Halas píše sbírku „Naše paní Božena Němcová“. Nemluví tam o vstupu vojsk na naše území, nemluví o protektorátu, a přesto všichni víme, o co šlo! Vzali nám tenkrát domov, a není snad nic horšího. Nesmíme zapomínat pod nánosem plytkých zpráv o ekonomické situaci na naše domovy.

Rozdělili jsme se na Slováky, to je pro mne dosud otevřenou ranou, jsme příliš malí, abychom obstáli v mocenském boji. ***Myslet jen ekonomicky, je vždy znak nevzdělanosti a neschopnosti vidět věci v celku!***

Je tu něco hlubšího, co tvoří náš základ, je to náš domov, jsou to naše české písničky a pověsti, naše dějiny. O to je nutno pečovat, ať se děje co chce, ať se tomu hlupáci posmívají, protože nechápou. Dnešní náš svět je povrchní, zapomíná, ovšem to neznamená, že budeme mlčet i my!

15. březen je pro sokoly dnem smutku, ve kterém musíme uctít památku mrtvých, zraněných a podvedených –

Jsme s Vámi za všechny sokoly!

Anna Hogenová, vzdělavatelský odbor ČOS

„Prvním ochráncem věrnosti má být vlastní svědomí!“

„Zůstat trvalý ve světě, který se stále mění, není právě lehké!“

Bohumil Říha – „Čekání na krále“

Česká národní identita

Zastavení č. 3 - Lucemburkové

Tragická smrt mladého Václava III. v Olomouci znamenala vymření mocného rodu Přemyslovců po meči. Zbývaly dvě dcery – Anna, provdaná za Jindřicha Korutanského, který se sice také na nějakou dobu stal českým králem, ale Čechové ho nechtěli a jejich naděje se stále více obracely k osmnáctileté Elišce.

V té době došlo k mimořádnému vzestupu vlivu a moci Lucemburků, kteří od r. 1196 vládli Lucemburském hrabství a jejichž mocenský vzestup se dá přičítat především spojenectví s Francií. Balduin Lucemburský byl zvolen trevirským kurfiřtem (arcibiskupem) a r. 1308 – po násilné smrti Albrechta Habsburského byl Jindřich VI. Lucemburský zvolen králem Římskoněmecké říše. Čeští stavové ho požádali o syna Jana, který měl po Eliščině boku usednout na český trůn. Jindřich si byl plně vědom Janovy nezkušenosti – bylo mu teprve 14 let a nabízel Čechům místo něho svého bratra Walrama. Jenže silný král se českým stavům příliš nehodil a tak trvali na svém. Dne 3. prosince 1310 se Jan Lucemburský s Eliškou Přemyslovnou oženil.

Hned na počátku své vlády musel nejprve obsadit Čechy vojensky, slibu věrnosti českých pánů se mu dostalo výměnou za slib, že nemusí svého krále podporovat v zahraničí, úřady v zemi budou vyhrazeny pouze domácímu panstvu a vybrané berně budou použity pouze pro království a ne pro akce v zahraničí.. Jan byl korunován Petrem z Aspeltu v bazilice sv. Víta 7. února 1311. V počátcích své vlády udržoval dobré vztahy s českými rádci, především s Petrem z Aspeltu, Jindřichem z Lipé i českými biskupy – v Praze s Janem z Dražic a v Olomouci s biskupem Petrem II.

Jan se snažil vládnout podle francouzského vzoru a o se zemi starat. Po nálezu zlata na Jílovém dal razit první zlaté mince tzv. florény, staral se o výběr cla, dal vydláždit Prahu – nicméně se stále zvětšovala propast mezi ním a českou šlechtou a, bohužel, také Eliškou.

Podle Zbraslavské kroniky byl Jan neobyčejně krásný muž, nechybělo mu však ani vzdělání, ani odvaha a osobní statečnost. Rád pobýval na různých evropských královských dvorech, rád se zúčastnil rytířských klání, ve kterých vynikal. Po smrti svého otce císaře Jindřicha Lucemburského byl nucen podporovat volbu Ludvíka Bavora a získal od něj pro české království řadu ústupků. Spory se šlechtou ho málem stály českou korunu, ale podepsáním tzv. Domažlických úmluv se situace přece jenom uklidnila, i když tyto úmluvy posílily vliv šlechty. V Čechách docházelo ke vzpourám – český patriciát vedený Vilémem z Valdeka se spojil s Eliškou. Jan sice situaci ustál, ale jeho osobní vztahy k českému království ještě více ochladly. Čechy pak pro něho znamenaly především zdroj financí, ale nelze pominout jeho diplomatické zásluhy o zemi. Měl dobré vztahy s Francií, získal trvale Chebsko, byla připojena Horní Lužice, Vratislav, byl velmi aktivní v severní Itálii – celou svou politikou připravoval svému synovi návrat Lucemburků na říšský císařský trůn.

V říjnu 1333 přijel Karel (původně Václav) tajně do Prahy, na přelomu let 1333 – 34 mu bylo uděleno markrabství Moravské a 14. července 1346 byl na říšském sněmu zvolen římským králem.
Diplomatické úsilí Janovo pokračovalo, společně se svým synem se sice vzdali nároků na Polsko ve prospěch Kazimíra III. ale pojistili si vládu nad Slezskem, r. 1344 bylo založeno pražské arcibiskupství a byl položen základní kámen ke katedrále sv. Víta .
Jak je známo, Jan byl milovníkem a častým účastníkem rytířských klání a soubojů. V r. 1321 se vážně zranil a jeho zdravotní situace se zhoršovala. Přestával vidět!
26. srpna 1346 se konala poslední bitva stoleté války, Anglie si u Kresčaku (Crésy – en – Pontheu) vyřizovala účty s Francií. Pro tu skončil boj katastrofou. Jan vyjel do boje, i když už prakticky neviděl. Nechal svého koně připoutat mezi koně svých dvou přátel a traduje se jeho věta: „Toho bohdá nebude, aby český král z boje utíkal!“ Je pochován ve svém rodném Lucemburku v katedrále Panny Marie, v předsíni velkovévodské krypty.

Karel IV. se pak stal císařem Svaté Říše Římské a Praha evropskou metropolí. V květnu letošního roku uplyne 700 let od jeho narození a tak i Souzvuky mu v příštích dvou měsících věnují patřičnou pozornost.
V roce 1980 se konalo antropologické zkoumání ostatků českých králů, Jan byl se všemi poctami přivítán v Praze jako český král. Při loučení ho na letiště doprovázela čestná vojenská stráž, čelní představitelé státu a na truhličce s ostatky ležela velká kytice rudých růží. Tentokrát se loučil navždy!
Navštívíte – li někdy Lucemburk, nezapomeňte se stavit v katedrále u jeho hrobu. Byl zakladatelem druhé dynastie na českém trůně, která vládla do roku 1437 a zanechal v Čechách nepochybně svou stopu! A jen tak ledajakou!!

Jarina Žitná

Březnový kaleidoskop

Do kaleidoskopu budou časem patřit i články, které se nezabývají historií – proto změna názvu této kapitoly za výstižnější.

Amerigo a Colón

Colón – tedy po našem Kryštof Kolumbus - je skutečným objevitelem nového světadílu, kam doplul se svými třemi loďmi – Niňa, Pinta a Santa Maria - roku 1492. Plul ve službách španělského krále Ferdinanda II. Aragonského a jeho manželky Isabely Kastilské. Prvně přistál na dnešním San Salvadoru, objevil Velké a Malé Antily, Bahamy, pobřeží Venezuely a Střední Ameriky – při tom ani netušil, že nedoplul do vysněné Indie, ale objevil zcela nový obrovský kontinent. Byl prvním objevitelem, který si pro cestu do pohádkově bohaté Indie vybral místo obvyklé plavby na východ naopak cestu západním směrem – správně dedukoval, že jestliže je Země kulatá, má tady novou šanci. Měl sice pravdu, ale netušil, že uprostřed oceánu narazí na zcela novou zemi.
Mnozí se ptají, jak to, že tato nová země nedostala jméno po svém objeviteli, jak to bývalo zvykem. Roku 1503 se totiž objevil leták rozdávaný na tržištích – nazýval se „Mundus Novus“ a jako autor byl uveden Amerigo Vespuci. Narodil se 9. března 1454 a na rozdíl od Kolumba

nebyl mořeplavcem, ale spíš vzdělaným obchodníkem a kromě toho výborným kartografem. I když jeho zprávy nebyly vždy docela seriozní, nelze mu upřít zásluhu na prozkoumání asi 1000 kilometrů pobřeží – dostal se až někam k La Platě a prokázal, že se v žádném případě nejedná o Indii (a Indiány!!). Jeho jméno pro nový svět prvně použil kartograf Martin Welseemuller a definitivně vešlo v obecnou známost, když ho roku 1538 použil tvůrce tzv. Mercatorovy metody zobrazování světa Gerhard Mercator, který již mluví o Severní a Jižní Americe.

Ani Colón ani Amerigo,

ale Leif Eiriksson a Helge Ingstad

Na náměstí, před převysokým průčelím kostela Hallgrímskirkja v Reykjavíku, stojí pomník zdejšího rodáka Leifa Eirikssona, syna Erika Rudého a jeho ženy Thjódhildy. Leif je skutečným objevitelem Ameriky, dávno před tím, než se na své plavby vydali Kolumbus i Vespuci. Větší část svého života prožil v Gronsku – několik dní naše malá ženská výprava tábořila v blízkosti jeho malého pomníčku v osadě Brattahlíd na pobřeží Eiriksfjordu. Plavalo zde spousta větších i menších ledových ker svítících všemi barvami duhy a nebylo tak těžké představit si štíhlé a výkonné vikingské drakkary, které brázdily místní vody a vydávaly se do neznáma na západ. V březnu roku 985 spatřil na své plavbě na západ od Gronska Bjarni Herjulfsson zemi, ale nepřistál na ní. O několi let později koupil Leif jeho loď a vydal se západním směrem. Přistál u velice nehostinné země, kterou nazval Helluland – země plochých kamenů (dnešní Baffinův ostrov), pokračoval směrem na jih, kde bylo pobřeží už daleko vlídnější, zalesněné, to pojmenoval Markland – země hlubokých lesů (dnešní Labrador) a konečně přistál ještě jižněji, zřejmě na severním konci dnešního New Foundlantu – tuto zemi pojmenoval Vinland a po pravdě řečeno zde nalezl daleko příznivější životní podmínky než doma v Gronsku – výprava tam v pohodě strávila zimu. Země tu byla úrodná, klima příznivé, zvěře a ryb dostatek. Roku 1020 zde založil Leifův příbuznýThorfinn Karlfseni osadu, kde po dobu tří let žilo víc než 60 lidí, nakonec ji však – po neshodách s domorodci – opustili a vrátili se do Gronska.

Norský průzkumník a etnograf Helge Ingstad se svou manželkou Anne Stine v šedesátých letech minulého století dokázal existenci vikingského osídlení v Americe 500 let před Kolumbem. Na místě zvaném L´Anse aux Medows objevil zbytky vikingské osady s typickými čtvercovými domy seskupenými kolem tzv. „dlouhého domu“, přístřešky pro lodě, kovárnu a dokonce bronzovou jehlici nepopiratelně vikingského původu. Návštěva tohoto místa patřila při naší výpravě na Labrador a Nový Foundland k těm nejzajímavějším. Cestou kolem fjordu se tu a tam zablýskla bílá zapomenutá kra, ale jinak bylo moře bez ledu, naprosto klidné, zařící zvláštní šedavou modří. Dnes tu stojí muzeum manželů Ingstadtových se spoustou zajímavých zde nalezených artefaktů doprovázených nákresy a mapami, základy bývalé osady jsou jasně viditelné (i když porostlé trávou) – osada zabírala značný prostor. Docela na břehu, kam se dostanete po haťovém chodníčku, je krásná replika bývalé osady s roubenými masivními domy, přístavištěm i ukázkami tehdejších řemesel.

Při naší návštěvě slunce jasně svítilo, ale od moře táhlo – nebylo pochyby, že jsme poměrně hodně daleko na severu. Kromě příjezdové silnice se tu od vikingských dob v podstatě nezměnilo vůbec nic.

Husitský král Jiří z Poděbrad

Nepocházel z panovnického královského rodu – přesto byl r. 1471 českou šlechtou zvolen českým králem. Kromě Přemyslovců to byl první a jediný český král pocházející z českého rodu na českém trůně. Narodil se 23. dubna 1420 v Poděbradech a neočekávaně zemřel 22. března 1471 v Praze. Pocházel z rodu pánů z Kunštátu, jeho otcem byl Viktorin z Poděbrad. Jako čtrnáctiletý bojoval v bitvě u Lipan na straně Panské jednoty. Po svém učiteli a příteli Hynku Ptáčkovi z Pirkenštějna převzal vedení panského sekupení. Snažil se o obnovu českého království, tedy o jakousi rovnováhu mezi katolíky a kališníky.

Stal se zemským správcem – český král Ladislav Pohrobek byl totiž ještě nezletilý a v r. 1458 zemřel na leukémii. Přes různé neshody mezi českým panstvem byl Jiří nakonec zvolen 2. března 1458 na Staroměstské radnici českým králem – volili ho nejen kališníci, ale i umírněné katolické panstvo, nezískal však nikdy podporu od moravských katolíků. Před volbou uzavřel dokonce i tajnou dohodu s papežem – žádal pouze uznání kompaktát a zavázal se vystupovat proti kališníkům, ovšem rozuměl tím pouze členy nově vznikající Jednoty bratrské.

Jiří byl skvělým diplomatem a tak získal i podporu a přízeň císaře Fridricha III. Ten mu udělil české země v léno a potvrdil kurfiřtskou hodnost i výsady království. Žil a vládnul ovšem za velmi složitých politických poměrů a tak byl stále mnohými považován za husitského kacíře, který se neprávem zmocnil trůnu. Situace se zkoršovala, ztratil podporu papeře Pia III. Takže, když v březnu 1462 žádal potvrzení kompaktát, zlegalizování kalicha a potvrzení Jana Rokycany pražským arcibiskupem, byl odmítnut – a kališníci byli prohlášeni za kacíře.

Jiří si byl vědom nebezpečí vycházející z papežské kurie a tak se snažil zorganizovat spojenectví mezi katolickými vládci Evropy. Na radu humanisty pana Antonia Mariniho z Grenoblu vyslal poselství vedené panem Lvem z Rožmitálu – cílem byl vznik všeobecné mírové organizace, tedy něčeho jako je dnešní Evropská unie. Na rozdíl od ní měl mít v tomto spolku každý stát pouze jeden hlas. 23. listopadu 1465 vyrazilo poselstvo z Prahy, setkávalo se všude s vlídným přijetím, ale to bylo také všechno, žádná organizace nevznikla. O průběhu cesty zanechal zprávu člen poselstva Václav Šašek z Bířkova, jeho zápisky zpracoval a zveřejnil ve své knize „Z Čech až na konec světa“ Alois Jirásek.

Síly zaměřené proti Jiříkovi rostly – nepřítelem byla katolická Jednota Zelenohorská vedená Zdeňkem ze Štenberka a papež Pius, který vyhlásil nad Jiřím klatbu a dokonce křížovou výpravu. Toho využil i Matyáš Korvím, který měl za ženu Jiřího dceru a postavil se proti němu. Byl však poražen a zajat, své sliby však nesplnil a dal se prohlásit českým králem. Jiří, který pochopil, že nepadá v úvahu zachovat korunu svým potomkům a vytvořit novou dynastii, nabídl proto korunu polským Jagelloncům a 22. března 1471 nečekaně zemřel.

Byl nejen velkým králem, ale i velkým člověkem a zaslouží si, aby na něho bylo vzpomínáno s úctou!

JUDr. Přemysl Šámal –
kancléř prezidenta republiky

Jako významný činitel prvního i druhého odboje a dlouholetý kancléř tří prezidentů republiky (TGM, dr. Beneš a krátkou dobu i dr. Hácha) je velmi důležitou –i když dnes ne příliš známou – postavou naší novodobé historie.
Narodil se 4. října 1867 a zemřel v nacistické věznici Alt – Moabit v Berlíně dne 9. března 1941. Po absolvování právnické fakulty ÚK se stal advokátem, působil v Muzeu království českého i Matici české. Byl členem Sokola (u nás v Liberci dokonce zakládajícím), začátkem první světové války se stal jedním ze zakladatelů a hlavních organizátorů tzv. Mafie (domácí odboj), po odchodu Dr Beneše do emigrace stál v jejím čele. Tato organizace nebyla nikdy odhalena.
V říjnu 1918 se zúčastnil jednání s dr. Benešem v Ženevě a proto nebyl přímým účastníkem převratu doma. Po vzniku rebuliky se stal pražským starostou a poslancem Revolučního národního shromáždění. Mandátu se vzdal a úřad starosty Prahy opustil v září 1919, aby se mohl plně věnovat práci kancléře prezidenta republiky. V tomto úřadě setrval až do r. 1939 a začátkem války se opět postavil do čela odbojové organizace, tzv. Politického ústředí. Zvolil si velmi působivé krycí jméno – „Oráč“.
27. ledna 1940 byl zatčen gestapem, vláčen nacistickými věznicemi, až v březnu 1941 v Berlíně zemřel.
R. 1992 obdržel řád TGM I. stupně in memoriam.

V Jizerských horách nedaleko Bedřichova si na osobu a jméno dr. Šámala můžete vzpomenout u pomníčku s jeho jménem. Stojí na okraji Nové, nebo také Šámalovy louky a ta leží přímo v srdci Jizerských hor, křižují se zde turistické cesty i tzv. Jizerská magistrála, najdete zde ubytování i možnost občerstvení.
Louka – paseka – vznikla někdy v r. 1630, kdy bylo třeba dřevo na výstavbu okolních měst. Používala se jako pastvina pro dobytek, od r. 1756 zde pracovala sklářská huť, kterou po roce 1844 přestavěli Clam – Gallasové na lovecký zámeček.
Po vzniku republiky sem byl zaveden elektrický proud z turbiny na nedalekém Blatném potoce a dr. Šámal ho často navštěvoval jako místo klidu a pohody. Několikrát tu trávil čas odpočinku i pozdější prezident dr Edward Beneš. V zimě i v létě je tu krásně!

„V hudbě život Čechů!“

Tato slova vyřkl Bedřich Smetana při poklepu na základní kámen budoucího Národního divadla. Češi byli vždy známi jako národ muzikantů a o nikom to nemůže platit víc než o nevětším a nejslavnějším českém dirigentovi 20. století *Václavu Talichovi,* který opustil světovou hudební scénu 16. března 1961 v Berouně.
Narodil se 28. května 1883 v Kroměříži, v rodině nemajetného učitele hudby. R. 1897 začal studovat housle na pražské koservatoři, ale studia mohl dokončit jen díky stipendiu mecenáše Josefa Hlávky, které získal po přímluvě Antonína Dvořáka. Po

absolutoriu r. 1903 se stal houslistou a později koncertním mistrem Berlínské filharmonie – tehdy se také rozhodl stát se dirigentem. Jeho muzikantská cesta vedla přes Oděsu a Tbilisi do Lublańského komorního orchestru, kde ho však práce příliš neuspokojovala. 30. VII. 1910 se však v Lublani oženil s klavíristkou Vidou Prelesnikovou.

Studium dirigenství ho vedlo do Lipska (sledoval práci prestižního Gewandshaus orchestru), do Milána, zpět do Lublaně a pak se stává šéfem a prvním kapelníkem opery v Plzni, kde je velmi příznivě hodnocen. Za první světové války v podstatě nebylo možno pěstovat českou hudbu a tak v Plzni skončil. Kromě toho byli všichno zaměstnanci povoláni k odvodům, ale vzhledem ke své plicní chorobě, odveden nebyl. Za války pak zůstává bez stálého příjmu, ale začal spolupracovat s Českou filharmonií a orchestrem ND. Vybírá si vynikající repertoir, je úspěšný a v r. 1919 až 1929 se stává samostatným šéfem České filharmonie. Měl výjimečnou hudební fantasii, osobitost a živelnost byla typickým znakem jeho dirigentského působení. Měl úctu k autorovu zápisu, stále hledal nové způsoby a možnosti provedení, byl maximálně náročný. Výjimečná byla také jeho dramaturgie. Vybíral si stěžejní díla české hudby, interpretovat díla Smetanova, Dvořákova, Fibichiova –tedy klasiků, ale i současníků jako byl Janáčel, Foerster, Suk, Novák, Martinů. Nezapomínal ani na světový repertoir – kromě klasiků i na francouzské impresionisty, Mahlera, Schonberga, Bartóka, Stravinského, Prokofjeva a Šostakoviče. Slavil úspěchy doma i v zahraničí, dirigoval na zájezdech do Itálie, Vídně, Francie, Velké Britanie a Belgie. Dirigoval v ND a 24. listopadu 1936 se stal řádným členem České akademie věd a umění.

Až dosud šlo vše dobře a Talich byl obecně uznávaným a respektovaným umělcem. Jenže za II. světové války byl šéfem opry ND a tam i ve Filharmonii se snažil o upatňování českéh repertoiru, což správně chápal jako posilování českého národního uvědomění a posilu v těžkých válečných dnech. Jak šéf ND musel ovšem často spolupracovat s NSDAP, které v podstatě proti tomuto repertouiru nic nenamítalo, zdálo se tak totiž, že poměry v tzv. Protektorátu jsou stabilní a lidé spokojeni. Poé válce byl Talich obviněn z kolaborace a dokonce na měsíc uvězněn. Ztratil důvěru, ale neprokázala se jakákoliv vina! A tak už koncem září 1946 stojí znovu za dirigentským pultem České filharmonie a diriguje Mou vlast. V té době ještě založil Český komorní orchestr, od července 47 do února 48 dirigzje opět v Národním divadle a je profesorem dirigování na AMU.

Po únoru 48 je opět v nemilosti a bez zaměstnání. Odchází na Slovensko, kde zakládá a řídí Slovenskou filharmonii a externě vyučuje na Vysoké škole muzického umění v Bratislavě. Pak se přece jenom situace zlepšila , znovu diriguje Českou filharmonii a v té době vzniká také mnoho nenahraditelných hudebních nahrávek uchovávajících jeho mistrovství. Roku 1957 je jmenován národním umělcem.

Patřil mezi největší interpretační mistry nejen českého, ale i světového repertoiru – a byl obdivován a uznáván nejen doma, ale i v cizině.

Kdysi nacvičovaly ženy na spartakiádu cvičení s kuželi na hudbu dvou symfonických básní Bedřicha Smetany – Z českých luhů a hájů a Vltava, byla z četných nahrávek této hudby vybrána právě Talichova nahrávka jako nejlepší.

Vakcina proti žloutence

Očkování patří mezi nejvýznamnější objevy mediciny.
29. března 1971 bylo oznámeno objevení vakciny proti žloutence typu A a B pro děti. Žloutenka patří mezi nebezpečná onemocnění, často zanechávající následky. Očkování novou vakcinou je dnes už v mnoha zemích součástí národního imunizačního programu.
U nás se povinně očkuje od r. 2001.
Cílem očkování je prevence, zabránit těžkým projevům infekčního onemocnění, vyloučit trvalé následky, případně úmrtí, omezit vznik a šíření epidemií. U nás se v roce 1960 začalo celoplošné očkování proti obrně – úplně vymizela.

Vojtěch Boris Luža

Narodil se 23. března 1891 v Uherském Brodě. Bojoval v první světové válce a v srpnu 1915 byl zajat , bojoval pak v Dobrudži u srbské divize. V lednu 1917 byl konečně zařazen do 2. pluku Jiřího z Poběbrad, zúčastnil se legendární bitvy u Zborova. V dalších letech prošel mnoha velitelskými funkcemi, od října 1918 byl zástupcem velitele pluku.
Po vzniku republiky v říjnu 1918 byl poslán na Vysokou školu válečnou ve Francii, po jejím absolutoriu prošel v nové československé armádě nejrůznějšími funkcemi, v letech 1937 - 1939 byl velitelem Zemského operačního velitelství v Brně.
S okupací v roce 1939 se, samozřejmě, nikdy nesmířil, pracoval v ilegalitě ve vedení tzv. Obrany národa, spolupracoval s generálem Eliášem. Jako zázrakem se vyhýbal zatčení i v době heydrichiády. V letech 1943 – 44 stál v čele odbojové skupiny Rada tří – byl vrchním velitelem domácího odboje.
Ironií osudu ho nakonec dostalo protektorátní četnictvo. Byl zastřelen při pokusu dostat se z Říčan na Českomoravskou vrchovinu, kde byl štáb „Rady tří“.

Jeho syn Radomír byl nucem po únoru 48 emigrovat do USA, kde se stal uznávaným historikem.
Pro českou veřejnost pak oba Lužové téměř dokonale zmizeli z povědomí národa.
Jarina Žitná
Stati březnového kaleidoskopu byly vybrány z osob a událostí, které se staly v březnu a zpracovány podle dostupné literatury a wikipedie.

„Buďte sami sobě lampami, spoléhejte sami na sebe, neboť nikdo za vás nemůže vykonat práci vedoucí k osvícení – k pochopení života. Nechtějte břemeno svého života předat někomu jinému. Držte se pevně pochodně světla a hledejte vysvobození v Pravdě. Snažte se v zárodku likvidovat kořeny utrpení, které rostou žádosti a vášní. Ti, kdo rozžehnou světlo, aby hledali dobro a pravdu, dojdou svrchovaného míru!“

(Vivekananda)

...dolů řekou....

„Moravo, Moravo, Moravěnko milá...“

Stejně jako Vltava v Čechách i řeka Morava tvoří páteř země – ovšem s tím rozdílem, že Vltava teče od jihu k severu a patří k úmoří Severního moře, Morava teče právě opačně a její vody plynou do moře Černého.

Jméno Morava patří mezi nejstarší staroevropské názvy, pochází asi z předkeltského osídlení a původně znamená „voda“ nebo také „močál“. Německý název je March, maďarský Morva a Poláci řeku nazývají Morawa. Od názvu řeky byl také odvozen název pro celé území a pro tzv. Moravské pole, které už ovšem leží v Rakousku a kde se odehrála historická bitva, ve které padl král Přemysl Otakar II. Na výstavě ostatků českých Přemyslovců jsem kdysi viděla jeho lebku, rozťatou strašnou ranou, kterou nemohl nikdo přežít. Z celkových 354 km , které řeka měří, leží 284 km na našem území. Řeka tvoří část historické hranice Moravy a Čech a na dolním toku České republiky a Slovenska. Systém Morava – Dyje – Rakouská Dyje měří 380 km. Z celkového povodí 26 658 km čtverečních leží 20 692 na našem území.

Morava pramení v dnes upravené studánce na Kralickém Sněžníku ve výšce 1380 m nad mořem. Další vody sbírá v hlubokém údolí, které od sebe dělí východní a západní hřbet pohoří – řeka tu má charakter stále se zvětšujícího horského potoku a zvětšuje se při průtoku pohořím Jeseníky – tady přibírá říčky Krupá, Branná a Desná. Dále protéká tzv. Mohelnickou brázdou a u Zábřehu přijímá Moravskou Sázavu. Na počátku Hornomoravského úvalu se spád řeky zmenšuje a řeka prvně meandruje v tzv. Litovelském Pomoraví. Protéká Olomoucí a mohutní dalšími přítoky. Po levé straně se pak táhne až k Tovačovu odlehčovací rameno – Morávka. U Tovačova přibírá z levé strany Bečvu, která přivádí vodu z Beskyd, nejdůležitějším přítokem z pravé strany je Haná, protékající velmi úrodnou stejnojmennou oblastí. Do Dolnomoravského úvalu vstupuje průlomem Vnějších Karpat (mezi Chřiby a Vizovickou vrchovinou), přibírá říčku Dřevnici a protéká rázovitým krajem Moravského Slovácka.

Velkou zajímavostí je tzv. „Baťův kanál“, který vede z Otrokovic do Rohatce. Málo známé jsou meandry „Osypaných břehů“ na tzv. Moravské Sahaře. U Rohatce začíná česko – slovenská státní hranice, nejjižnějším bodem našeho území je soutok Moravy a Dyje u Lanžhota.

Současné koryto řeky je výsledkem narovnání toku v letech 1969 – 1977, další úprava u soutoku s Dyjí skončila v r. 1989. Tady u Bratislavy – Děvína se Morava vlévá do Dunaje a tvoří rakousko – slovenskou státní hranici. Právě odtud, od Děvína, můžete dobře přehlédnout místo osudné bitvy – Moravské pole.

Řeka Morava tvoří hydrologickou osu země, první úpravy jejího koryta pocházejí asi z roku 1818, k posledním úpravám došlo po katastofální povodni před dvaceti lety. Padly jí za oběť dvě stovky domů, veřejné budovy, silnice – budují se proto nové zdi, protipovodňové zátarasy a upravují se koryta – což znamenalo a znamená obrovské investice. Samostatnou kapitolou je Baťův kanál, který dnes slouží jako turistická

atrakce, ale původně sloužil k dopravě lignitu z hodonínska přímo do Otrokovic, kde byl v letech 1932 – 33 zbudován nový Baťův závod. Když jsem byla malá – hodně malá – učili jsme se ve škole, že tento kanál má být součástí velké vodní cesty spojující Severní, Baltské a Černé moře, myslím, že se o tom mluvilo ještě po válce – ale do dnešní doby se tato cesta jaksi „nekoná".

Rozlehlé povodí Moravy je oblastí velmi půvabnou, většinou úrodnou a kultivovanou. Jako korálky na šňůrce jsou na ni navlečena města se starou historií a spoustou zajímavostí vytvořených přírodou i dílem lidských mozků a rukou. Nemůžeme minout

***Litovel* – leží na šesti ramenech Moravy – proto Moravské Benátky. K nejzajímavějším památkám zde patří kamenný, tzv. Svatojánský most z roku 1592, jeden z nestarších na našem území, stará radnice, původně sídlo rychtářr z r. 1572, morový sloup z r. 1714 a staré hradby.**

Největším a nejdůležitějším městem na horním toku řeky je moravská metropole *Olomouc*, sídlo arcibiskupství, centrum pravoslavné církve, sídlo vrchního soudu republiky, Palackého univerzity, výstavných domů a chrámů, nové radnice se Svolinského orlojem a největší morový sloup v Evropě, chráněný Unescem.

***Kroměříž* – „Hanácké Athény" – v r. 1997 bylo prohlášeno nejkrásnějším městem republiky. Arcibiskupský zámek a Květná a Podzámecká zahrada. Byly prohlášeny světovým kulturním dědictvím Unesco.**

***Otrokovice* – leží na přirozené hranici mezi Hanou, Valašskem a Slováckem. K velké výstavbě zde došlo v letech 1932 – 33, kdy se stavěly nové Baťovy závody podle urbanistického plánu architekta F. Lydie Gahury a zprovoznil se i kanál. Tekdy se pro novou část města začal používat název Baťov, což bylo dokoce v r. 39 úředně potvrzeno, ale po válce v r. 46 zrušeno.**

***Napajedla* – o kterých se zpívá v krásné lidové písni „Ej, letěla bílá hus". Jsou městem od r. 1896, za vidění stojí kostel sv. Bartoloměje s erbem Ratajů, sídlo základní umělecké školy a rodné město Rudolfa Firkušného, vynikajícího klavíristy světového jména.**

***Uherské Hradiště* – patří mezi nejstarší sídelní města u nás. Od severu k jihu tu vedla část tzv. „Jantarové stezky" (Krakow – Vídeň). Od 9. století je tu výhradně slovanské osídlení, což je prokazatelné vykopávkami z doby Velké Moravy ve Starém městě, Uh. Hradišti. Hojně navštěvovaným poutním místem je nedaleký Velehrad spjatý s Cyrilo – Metodějskout tradicí. Mají tu také šimou (nakloněnou) věž – mluví se o „slovácké Pise"**

Následuje Uherský Ostroh a poslední větší město v povodí řeky

***Veselí nad Moravou* – jádro města je historickou zónou, renesanční zámek na místě bývalého vodního hradu, pomník generála Laudona, kostely, synagoga a židovký hřbitov.**

Ve všech zmíněných městech (a nejen v nich) pracují čilé sokolské jednoty.

Popis řeky a měst na jejích březích není a nemůže být turistický průvodcem, těch seženete hodně. Je to pouze upozornění na část naší vlasti, jejíž poznání nás přivede k mnoha krásným zážitkům.

Jarina Žitná

Zprávy z žup a jednot

Ohlašujeme slavnému publiku.....

Český národní hudební skladatel *Bedřich Smetana* se narodil 2. března 1824, ke 192. výročí jeho narození se koná

5. března 2016 v 11,00 v budově Národního divadla

Slavnostní matiné

Pro členy Sokola bude letos obvzláště zajímavé a přítažlivé, protože v závěru programu budou uvedeny části *„sokolské Prodané nevěsty“*, která v provedení sokolských souborů v minulých lrtrch roznášela a šířila radost v různých oblastech republiky.
Matiné pořádá Národní muzeum - Společnost Bedřicha Smetany ve spolupráci s Národním divadlem, úvodní slovo přednese Ing. RNDr. Václav Němec, CSc. – místopředseda a jednatel Společnosti, úvodní poznámky k „sokolské Prodance“ uvede bratr RNDr. Jan Králík CSc.
Kromě nejznámějších arií z oper „Dvě vdovy“, „Dalibor“, „Čertova stěna“, „Hubička“ a „Prodaná nevěsta“ budou provedeny i klavírní skladby „Vzpomínka na Čechy“ a „Na břehu mořském“.
Sobotní program Slavnostního matiné uzavře patnáctiminutový blok sokolské Prodané nevěsty, která byla publikem i hudební kritikou přijata více než nadšeně. Není jistě třeba připomínat, že zařazení této části do programu v Národním divadle je poctou a poděkováním pro celý sokolský soubor.

„Na toto představení slavné publikum se vší ouctou a vážností se zve!“

Předprodej vstupenek (150 Kč) je u pokladny v Národním divadle a jak vypadá situace, je nutno si s nákupem pospíšit!

Z medailové komise ČOS

I práci dobrovolných pracovníků je třeba odměňovat. Čestná uznání a medaile jsou určitou formou odměny za vykonanou práci. Možná – ani ne tak odměny, jako uznání a poděkování za ni.
Návrhy na udělení těchto uznání podávají jednoty prostřednictvím svých žup medailové komisi, která je posoudí, srovná, doporučí (případně nedoporučí) a předloží ke schválení předsednictvu ČOS. Časem se ustálila určitá zvyklost, která tato uznání třídí podle významu a důležitosti vykonané práce. Tak většinou za práci v jednotě se navrhuje

medaile bronzová a ve vyšší složce – župě stříbrná. Zlatá medaile se uděluje za výjimečný a dlouhodobý přínos sokolskému hnutí.
Je jasné, že musí existovat určité kriterium pro udělování těchto medailí a komise se snaží být maximálně spravedlivá a z každé udělené medaile má radost.
Bohužel, často se setkáváme s žádostí vyplněnou tak, že ji nelze zodpovědně posoudit. Nemůžeme znát každého navrženého osobně a musíme se spolehnout na správnost a úplnost návrhu.
Vážíme si všech členů Sokola, ale v žádném případě se nemůžeme spokojit s návrhem tohoto typu: „sestra, bratr..... je členem Sokola od r....., pochází ze sokolské rodiny, záčastńuje se všech akcí naší jednoty, hraje za nás volejbal, nacvičovala (nacvičoval) na vschny sokolské slety a záčastnila se jich.“ To je moc pěkné a určitě to o té které sestře nebo bratru říká, že je činným členem Sokola, že plní jeho ideu –ale to je vše (nemyslíme si, že je to málo!!). K udělené pamětní medaile tohle prostě nestačí – na tu by měl mít nárok ten, kdo se zúčastňuje cvičitelské, vzdělavatelské, nebo vůbec činovnické práce a nějakým způsobem tuto práci ovlivňuje. Nedivte se proto, že po předložení podobného hodnocení musíme žádat o jeho doplnění, případně jsme nuceni návrh i odmítnout.
V žádném případě to není projevem naší zlé vůle nebo pohrdáním obyčejnou účastí na sokolském dění. Domníváme se, že u členů, na které se hodí popsané hodnocení, musí si jednota nebo župa najít způsob, jak tomuto členu sama poděkovat a jeho účast na dění patřičně ocenit..
Věnujte, prosím, těmto řádkům trochu pozornosti, stejně jako jasnému vypsání a popsání činnosti a zásluh člena, pro kterého o medaili žádáte. To je to nejmenší, co pro jeho řádné odměnění můžete udělat!
Děkujeme Vám všem za pochopení a těšíme se, že se mezi odměněné dostanou všichni, kteří si to zaslouží!

Pavel Kramoliš, předseda medailové komise, člen předsednictva ČOS

Uherskobrodský Sokol slaví 125 let

Dne 17. května 2016 uplyne 125 let od založení tělocvičné jednoty Sokol v našem městě. Hlavní oslava proběhne 8. května, již tradiční akcí „Brodský máj“, který pořádáme společně s MěÚ na sokolském stadionu.
18. ledna 1891 se vyslovilo 28 přátel sokolského smýšlení v Občanské besedě v Uherském Brodě pro založení sokolské jednoty. Ustavující valná hromada se uskutečnila 17. 5. 1891. Cvičení začalo hned v r. 1891 ve starých kasárnách v Komenského ulici, později od r. 1894 v tělocvičně obecné školy a od roku 1908 v tělocvičně reálky. Za venkovní cvičiště sloužila především tzv. Čížkova zahrada. Bratr Lang již v roce 1899 inicioval zřízení „Fondu pro výstavbu sokolovny“ s prvním vkladem 200 Kč, který vyhrál v sázce. V roce 1913 získala jednota pozemek „Nadsklepí“, který jí daroval zakládající člen hrabě Dr.Václav Kaunic. Situace však nedovolila stavbu zahájit. Až teprve v r.

1922 je získán pozemek, kde je dnešní sokolovna. V roce 1923 je zahájena stavba stadionu. Budování bylo provázeno velkým nadšením a obětavostí členů jednoty. Je nutné si připomenout, že sokolovna byla postavena pouze z prostředků tělocvičné jednoty. Na stavbu byly rovněž vypsány pracovní povinnosti a konaly se sbírky. Základní kámen budovy sokolovny je položen v roce 1930, v den narozenin T. G. Masaryka a krátce po tomto aktu je zahájena výstavba. Již v prosinci 1930 se konala slavnostní členská schůze a 14. června 1931 byla sokolovna slavnostně otevřena krojovaným průvodem městem a taneční zábavou. Další období od r.1931 - 1938 je činnost v jednotě nejrušnější. V roce 1938 měla naše jednota také největší zastoupení na památném X. všesokolském sletu.

Přichází II. světová válka a s ní likvidace všeho sokolského, se všemi hrůznými důsledky této doby. 13 členů se nevrátilo a naše řady dost prořídly. V roce 1945 je činnost okamžitě obnovena. Veškerá činnost směřovala k XI. všesokolskému sletu, který se však konal po únorovém puči. Ten předznamenal další likvidaci Sokola na dlouhých 40 let, Od roku 1952 vše co bylo sokolské, muselo být vymazáno.

Po listopadové revoluci v r. 1989, která překvapivě snadno smetla komunistický režim v Československu, vznikly konečně příznivé podmínky pro obnovení sokolské činnosti. 7.ledna 1990 je obnovena Československá obec sokolská a 20. dubna 1990 se uskutečňuje ustavující schůze tělocvičné jednoty, která volí do čela br. Vlad. Červeného. Jsme zde a se svými 467 členy patříme mezi největší jednoty Sokolské župy Komenského, s odborem všestrannosti, vynikajícími turisty, judisty, horolezci, tenisty, volejbalem i aikidem. V roce 1990 brodský Sokol je opět aktivní, ale stále ne ve svém. Sokolovna je pořád dál majetkem TJ Spartak. Pokud se týká vrácení bývalého sokolského majetku, tak jsme po dlouhých sedm let nebyli úspěšní. V té době proběhlo několik soudních jednání na odvolání ze strany Spartaku. Byla to doba nepřetržitých těžkých „tahanic". Ale přece dne 1. 9. 1998 provádí Sokol výměnu zámků a přebírá svá majetková práva nad sokolovnou a přilehlým pozemkem. Hala a ubytovna postavená na sokolském pozemku zůstávají nadále majetkem Spartaku. Je vybudována samostatná přípojka plynu a elektřiny, buduje se samostatná plynová kotelna.

V dnešní době naše Tělocvičná jednota Sokol pod vedením sestry starostky Sabiny Běhůnkové je plnohodnotnou dobrovolnou tělocvičnou jednotou. Oddíl všestrannosti sdružuje členy od 2 let až po seniory. (V lednu 2016 oslavila naše nejstarší členka sestra Kristová 100 let.) Nejen sportovní činnost je nám vlastní. Podílíme se i na kulturní činnosti města: Brodský máj, rockové koncerty, slavnostní setkání Čechů a Slováků na Javořině, účast na vzpomínkových akcích 28. října, pro děti pořádáme Mikulášské besídky a šibřinky, příměstský tábor (nejen pro vlastní členy), pravidelná setkání sokolských seniorů atd. V uplynulém roce 2015 jsme se účastnili dvou velkých celorepublikových akcí: Sokolské Brno a Plzeňské slavnosti pohybu, které byly součást „Evropské hlavní město kultury".

V letošním roce máme připravenou bohatou činnost. V roce 2018 nás čeká XVI. všesokolský slet v Praze. Všechny, kteří se chtějí podílet na úspěšném zvládnutí této akce zveme do tělocvičny.

Vlaďka Novotná, Sokol Uherský Brod

Slovácké OUPN –
závody v lezení na obtížnost

Poslední lednovou sobotu pořádal horolezecký oddíl T. J. Sokol Uherský Brod již 14. ročník závodů v lezení na obtížnost. Závody se konaly na velké lezecké stěně v místní sokolovně a předcházela jim téměř týdenní příprava. Znamenalo to postavení pojízdného lešení, sundání všech chytů, kterých je kolem tisíce, jejich očištění a roztřídění. Pak nastoupil stavitel cest, jehož práce nebyla vůbec jednoduchá. Musel připravit dvě kvalifikační cesty pro ženy, dvě pro muže a pro obě skupiny finálové cesty. Při zahájení závodu zůstaly na stěně jen první kvalifikační cesty, ty ostatní zůstaly na papíře a v průběhu závodního dne byly po skončení každého kola doplňovány.

Do závodu se přihlásilo 20 mužů (včetně závodníků z pořádajícího oddílu) a 8 žen z různých koutů naší republiky a také ze Slovenska. Závod byl součástí rankingu Českého horolezeckého svazu, takže se závodníkům započítávaly body za umístění do hodnocení Českého poháru. Šampiony Slovácka v lezení na obtížnost se zaslouženě stali Jakub Konečný a Gabriela Vráblíková, kteří obdrželi originální ceny vyrobené ze dřeva právě k této příležitosti. Nejlepším domácím závodníkem byl Martin Řezníček.

Za podporu děkujeme Městu Uherský Brod, Zlínskému kraji a dalším sponuorům. **Těšíme se na Slovácké OUPN 2017.**

Helena Leblochová, HO, T. H. Sokol Uherský Brod

„Líbilo se mi tu a zase přijdu!“

S těmito slovy odcházely děti ze sobotních sokolských šibřinek v Českých Budějovicích – již pětadvacátých po obnovení činnosti Sokola. I přes zadané téma „bubáci a hastrmani“ se to zde hemžilo princeznami, rytíři, spidermany a dalšími úžasnými maskami a spokojenost byla veliká. Jak je v naší jednotě zvykem, není to jen muzika a tancování, ale také oblíbený drobný sportovní program za pečlivého dozoru našich cvičitelů. Lákala improvizovaná houpačka ze švédské lavičky, kladina, dětský basketbalový či korfbalový koš, švédská bedna, plastové obruče či míče. Vedly však opět „adrenalinové“ zážitky – lezecká síť či „pytel strachu“. A na odborně jištěný výstup po provazovém žebříku až do výše galerie a následné slanění stála celé odpoledne fronta. Ani nastrojené princezny neodolaly…. Někdy dokonce bylo mezi nářadím a náčiním víc dětí než na parketu!

Členky Sokola zajistily občerstvení pro malé i velké, každá maska získala nějakou odměnu. Moderátoři připravili pro děti nespočet drobných soutěží a atrakcí a dováděli s dětmi na parketu. Shlédli jsme krátkou ukázku bojového tance zvaného capoeira – členové tohoto našeho oddílu byli stylově oblečeni za bubáky! Vystoupili také hosté ze Sokola Hluboká n. Vlt.– skupina roztomilých malých mažoretek a mladší žáci. Úžasné taneční představení předvedli žáčci z taneční školy v ČB.

Po osmé se již konaly také šibřinky pro dospělé – konaly se v pátek večer. Pro obě akce využíváme stejně vyzdobený sál, tak i tyto se nesly v duchu „bubáci a hastrmani“. Jako každoročně hrála živá hudba a občerstvení zajistila profesionální firma.

Děkujeme všem, kteří přispěli materiálně či svojí prací, z výsledku můžeme mít všichni radost. Děkujeme též magistrátu ČB za finanční příspěvek, za který se nakoupily především dětské knížky, jako odměny do soutěží.

Milada Pospíšilová, vzdělavatelka Sokola České Budějovice (obrázek na poslední stránce!)

Loutkové divadlo převzalo Cenu města Přerova – Medaili Jana Amose Komenského

V neděli 24. ledna 2016 bylo loutkové divadlo naší Tělocvičné jednoty Sokol Přerov vyznamenáno Cenou města Přerova - Medailí Jana Amose Komenského. Slavnostní akt předání se konal už tradičně v Mervartově síni přerovského zámku. V ní se naší loutkaři neztratili. Naopak, ve srovnání s dalšími oceněnými kolektivy, Základní uměleckou školou Bedřicha Kozánka a pěveckým souborem Vokál, bylo zde členů našeho souboru nejvíc. Většina přišla do sálu už delší dobu před začátkem skoro jako první a k nepřehlédnutí byli také pro své jednotné oblečení, černá trička s nápisem Loutkové divadlo T. J. Sokol Přerov. S loutkáři přišel i bývalý člen souboru a také už bývalý primátor Jiří Lajtoch, a v sokolském kroji starosta br. Vladimír Tabery.

Po hudebním vstupu, který obstarala Základní umělecká škola a zahajovacím projevu náměstka primátora Pavla Košutka, převzalo naše loutkové divadlo cenu jako poslední, ale za největšího potlesku přítomných. Po něm vedoucí souboru ses. Marie Veřmířovská poděkovala za cenu jménem všech tří vyznamenaných kolektivů a slíbila, že se budou snažit dál dělat svému městu čest.

Převzato z webových stránek jednoty.

100 let sestry Emilie Kristové

Dne 24. ledna 2016 oslavila krásné 100. narozeniny nejstarší členka naší sokolské jednoty v Uherském Brodě. Navštívili jsme ji právě v ten den.

Přiznám se, že jsem nevěděla, co mohu od této návštěvy očekávat. Přála jsem si jen poznat člověka , který se narodil ještě v době Rakousko – Uherské monarchie a je nejdéle žijícím členem naší sokolské jednoty. Návštěva se uskutečnila za přítomnosti dcery oslavenkyně Aleny Teimerové, která je rovněž dlouholetou členkou Sokola a další členky výboru, sestry Zdeňky Koktové.
Bylo to milé setkání, sestra Emilka nás překvapila svojí veselou náladou a srdečností, s jakou nás přijala. Při kávě a pohárku becherovky se v jejím podání odvíjely události z 1. republiky, z období 2. světové války i z poválečného času v Uherském Brodě, kde žije od svých dvou let. Vzpomínala také na průkopnická léta T. J. Sokol Uherský Brod, akademie v sokolovně, či jak cestovali na povozech cvičit do okolních měst a vesnic.
Narodila se za Rakouska – Uherska, dětství a dospívání prožila v „první republice“. Zažila všechny naše prezidenty, Masarykem počínaje.
K životnímu jubileu jí kromě početné rodiny popřáli i zástupci sokolské jednoty, s kyticí, pamětním listem a darem přišli také starosta a místostarosta města i ředitel Okresní správy sociálního zabezpečení.
Přivítat nás přišla osobně. Postavou droboučká, ale čiperná, veselá a hlavně positivně smýšlející paní, která se stále živě zajímá o svět kolem sebe a často jej velmi trefně komentuje.
Narodila se ve Vídni jako nejstarší z devíti sourozenců. Osud ji však záhy odvál do Uherského Brodu. „Maminčin bratr (můj strýc Juřica), se stavil u nás ve Vídni , když se vracel z první světové války. Říkal jí – vy tu žijete v takové bídě a my máme blahobyt, jsme venkovské město, jsou u nás pole, jídla dost. A prý jestli by si mne nemohl vzít do Brodu. Maminka to dovolila s tím, že potom, až mne trochu „vypase“, mě zase vrátí. Odnesl mě v ruksaku – to bylo takové nezvyklé. Nepamatuji se na to – byly mi dva roky,“ vypráví sestra Kristová.
Do Vídně už se však nikdy nevrátila. Strýc s tetou, kteří neměli vlastní děti, si ji vzali za vlastní a s láskou vychovali. „Tato maminčina „druhá maminka“ to byla potom babička pro nás všechny bez rozdílu. Pomáhala vychovávat i nás a pak naše děti,“ popisuje krásný vztah nejstarší z dcer sestry Kristové Alena.
Ze svých osmi sourozenců Emilie Kristová poznala osobně pouze dva. Bratr Fricek se zastavil v Brodě v r. 1943, když odjížděl na frontu, ze které se už nevrátil. Padl u Stalingradu. I ostatní bratři padli ve válce. Přežil jen Adolf, kterého těžce zranila mina. Po válce neměla s Vídní jakékoliv spojení, vzpomínaného bratra Adolfa jí až začátkem 90. let minulého století našla dcera Alena.

„Když se otevřely hranice, byli jsme na zájezdu ve Vídni. Napadlo mne zajít do telefonní budky a podívat se do seznamu, jestli tam třeba nebudě někdo s jménem Gunkal – tak se maminka za svobodna jmenovala. Našla jsem Adolfa Gunkala, opsala si jeho adresu a a z domu mu pak německy napsala, že bych mamince chtěla najít rodinu, že měla sourozence a jejich jména. Byl to opravdu její bratr. Přijel k nám v roce 1991, mamince bylo 75 let, jemu 66 let a poprvé se viděli jako sourozenci," vypráví sestra Alena.
Emilie Kristová celý život žije v Uherském Brodě. Po měšťance nastoupila do kupecké školy, vyučila se obchodnicí a od patnácti let prodávala u Kohouků v obchodě s textilním zbožím. K jejím zálibám patřila zahrádka, pletení, šití a háčkování, ale hlavně sport. Od šesti let chodila cvičit do Sokola, moc ráda prý také bruslila. „V obchodě jsem stála celý den na nohách. Ale večer jsem si stejně ještě šla zabruslit. Tehdy se bruslívalo na Janáčkovém (u pivovaru), taky na Orláku, pak se začala ledovat plocha sokolského stadionu – strýc Juřica tam ledoval (v létě byl správcem kurtů), tam se hodně bruslívalo. Jednou bylo zamrzlé i koupaliště, to bylo při zahájení provozu, tančilo se v párech při hudbě – na ledě se tehdy tancovalo, nejezdilo dokolečka. Byla to společenská záležitost," vzpomíná oslavenkyně.
Vdala se v 25 letech, s manželem se jim narodily dcery Alena, Eva, Ema a Hana. Od nich má dnes 10 vnuků a 18 pravnuků. Nejmladší pravnučka Nelinka se narodila vloni. Ve stejný den jako její prababička, pouze o 99 let později.
Recept na dlouhověkost jsem ze sestry Emilie navymámila. Prý o tom opravdu nikdy neuvažovala. Z jídla dává přednost světlému masu, rybám a zelenině, jejím nejoblíbenějším jídlem je ovšem řízek. Naši slováckou medicinu – slivovici – nepije vůbec, občas si dá s návštěvou štaprlku becherovky. Po městě už sice sama nechodí (občas s doprovodem), léto však ráda tráví u dcery Emy na zahradě. Na otázku, které z životmních období považuje za nejšťastnější bez váhání a se smíchem odvětila, že dobu, kdy se „galánila".
Ke stým narozeninám dostala od jednoho z vnuků kopii Lidových novin z 24. ledna 1916, které se tehdy daly koupit za 6 haléřů. Když nám je ukazovala podotkla věcně – „ale to jsem tady ještě nebyla!" „Jak nebyla, byla, vždyť kdy ses narodila?" opravila ji dcera. „No, na světě jsem, samozřejmě, byla, ale ve Vídni, ne v Brodě" pohotově jí odpověděla maminka a znovu se rozesmála:
***Švanda musí být, i kdyby na chleba nebylo, no ne? Švanda je zadarmo a smát se má. Život bez smíchu, to by nebyl život!"* uzavřela povídání sestra Kristová.**

A já si myslím, že právě její přístup k životu je tím pravým receptem na dlouhověkost.

Paedr. Helena Leblochová, jednatelka Sokola Uh. Brod, publikovala Markéta Švehlíková.
Zaslala Vlaďka Novotná, Sokol Uherský Brod

Sestra Leblochová končí svoje povídání slovy: „Potkalo mne velké štěstí. Setkala jsem se se stoletou Emilií Kristovou, s krásným člověkem, který žije každý den naplno, váží si každého prožitého dne, raduje se z něho a zajímá se o dění ve svém městě."

Dovolte mi, abych se jménem všech čtenářů Souzvuků a upřímných členů Sokola přidala k blahoprání sestře Emilce: „Věříme, že tu s námi budeš ještě dlouho a do dalších let přejeme stálé zdraví, elán a radost ze života!"
Jarina Žitná

Závěrečné slovo

Potíže, prohry a vítězství cvičitelské práce v Sokole

Určitě nejsem sama, kdo přemýšlí o tom, kde jsou největší nedostatky našeho snažení, kde a v čem prohráváme nebo naopak vítězíme. Všem je nám jistě jasné, že naším největším nepřítelem je lhostejnost, nepatřičný pocit uspokojení s dosaženými výsledky, pohodlnost, nedostatek nebo naopak přílišná a zbytečná tolerance.
Problémy, které je nutno řešit (a napravovat) jsou v podstatě všude stejné a měli bychom se soustředit na jejich eliminování. Nezapomeňme, že žijeme v době, kdy se svět přímo katastrofálně změnil a zároveň se změnami ekonomickými a politickými se zákonitě dostavily také změny v nazírání na svět a na hodnoty, které generace před námi vyznávaly a které – v mnoha případech – jsou problematické pro generaci naši. Vývoj jako takový je naprosto nezměnitelným faktem – ale člověk jako myslící tvor musí nutně zaujímat stanoviska k tomu, čeho je svědkem kolem sebe, nepřijímat všechno šmahem, ale hodnotit a přijímat to, co našemu záměru vyhovuje!
Už dlouho se chystám k napsání této úvahy (možná naprosto zbytečné?!) – leží mi v hlavě, mimo jiného, tři problémy. Ke komentáři k tomu prvnímu mne vyprovokoval dopis sestry Evy Tšponové, který v mírně zkrácené formě uvádím!

Vzpomínky cvičitelky- seniorky

„Chodím pořád do Sokola ? - do sokolovny ano - ale do Sokola ?
Začnu tím základním - pozdravem. V Sokole byl vždy pozdrav "Nazdar " to neznamená, že si musíme tykat .(Moje poznámka – vždy si mezi sebou tykali bratři a mezi sebou sestry. Jinak – dohromady – když se znali lépe a chtěli!) Když už mě z těch mladších cvičenek vůbec někdo pozdraví, tak dobrý den - proč také jinak, vždyť jim nikdo neřekl, že se zdraví nazdar - a řekl jim vůbec někdo , že chodí do Sokola ?
A co cvičitelky - ty to ví ?
No a z toho vyplývá další.
Každé cvičení jsme zahajovaly nástupem a společným pozdravem "Nazdar " a pak následovaly informace cvičitelky - jednak o konaných akcích T.J. Sokol, schůzích, případně zájezdech a pod.
Dnes, když se zeptám cvičitelky a co nástup – nebude? - odpověď --" na to zapomeň".
V neposlední řadě, protože jsme se navzájem znaly - společně jsme se zúčastňovaly a dosud zúčastňujeme (většinou jen seniorky) akcí i jejich příprav a také jsme si i ve cvičení popřály k narozeninám.
Cvičitelka přesně věděla, kdo má zaplacené příspěvky, kdo je v hodině nový a dokonce i kdy má kdo narozeniny a pod. - a bylo nás 40 - 50.
Při některých cvičebních hodinách jsme i pochodovaly a zpívaly a nikomu to nevadilo.
Cvičební hodina byla ukončena opět pozdravem "Nazdar " a ne tleskáním (nikdo mně ještě nevysvětlil smysl tleskání) jak je tomu nyní běžně - bylo mně cvičitelkou řečeno - musíš si na to zvyknout.
Nezvyknu - jsem v Sokole a ne v divadle.

Jak jste asi zjistili, popisuji situaci v ženských složkách, nevím, jak to dělají muži.
Vím , že mně na to vše odpovíte, že jsme v nové moderní době, v době internetu , že všechny informace si každý může zjistit na internetu a pod. - potvrdil to e-mail od br.

Doudy (župní vzdělavatel) br.Rozkošnému , který se na něj obrátil s dotazem, kdo má cvičenky, (cvičence) seznamovat se sokolskými zvyklostmi a tradicemi - vzdělavatel ? - náčelníci ?
E-mail br.Doudy – „Na toto nedokáži odpovědět, dle mého názoru je to na každém, jak chce koho informovat. V dnešní době Ti nikdo informace pod nos nosit nebude, takže kdo chce, ať čte nástěnky, webové stránky, případně ať se ptá. Dneska je čas drahý a nedokážu si představit, že dělám nástup, seznámení a pod. Takže ať si to každý cvičitel, či cvičenec vymyslí sám.“
Já vlastně ty mladé opravdu lituji - že při těch všech vymoženostech nemají čas
To my, senioři jsme to asi měli lehčí, protože jsme neměli co dělat, tak jsme všechno stihli.
Přeji nastupující generaci Sokola, aby se nad sebou trochu zamyslela a přes veškerou techniku a vymoženosti nezapomínala na přátelství a sokolské tradice.
A ještě nakonec dotaz - nebudeme se zdravit "nazdar", nebudeme provádět nástupy a na konec cvičení budeme tleskat ? Já jen abych věděla, na co si mám tedy zvyknout !“
Eva Tšponová, Sokol Přerov (převzato ze župních stránek)

Asi se všechni shodneme na tom, že v jakékoliv skupině, která spolu cvičí nebo nějak jinak pravidelně komunikuje, vznikají docela přirozenou cestou přátelské vztahy. V tomto případě určitě není sokolské cvičení výjimkou.
V mnoha případech v jednotách i ve školách se však úplně přestalo zdravit, naprosto se opomíjí společenská úroveň života jednotlivých kolektivů. Bylo by dobře uvědomit si, že nástup i pozdrav uvádějí i ukončují cvičební hodinu a jsou důležitým prvkem vychovávajícím cvičence ke kázni. Kromě toho – když slušný člověk vejde do místnosti, tak většinou pozdraví – proč bychom tedy tuto základní slušnost, vžitou generacemi, měli vynechávat a opomíjet? (Ve finském kurzu v Tampere, který jsem kdysi navštívila, se na začátku výuky každý den ráno konal slavnostní nástup, byly rozdány zpěvníky, následoval společný zpěv a báseň přednesená jednou z účastnic. Všichni to považovali za naprosto přirozené!)
Pokud se týče proslovů a informací „před šikem“! Lidé jsou tu proto, aby spolu mluvili a pokud nám jde o společnou činnost, nesmí nám dělat potíže krátká promluva na začátku nebo na konci hodiny. Musí to být ovšem informace, nebo připomínka nějakého výročí, naprosto konkrétní, jasně oznámená, svůj význam má i eventuelní citové zabarvení projevu! Nemůžeme dovolit, aby nám utíkalo příliš mnoho času vyhrazeného na cvičení, ale i tato část je součástí běžného programu našich cvičebních hodin.
Tleskání – dost se to vžilo, ale - když už se tleská – měla by to cvičitelka přijímat jako poděkování a projev uznání svého výkonu cvičenkami. Naprosto to nepřekáží a nesmí a nemůže překážet základní pořadovosti v hodině. Zároveň ať si všichni uvědomí, že součástí sokolského programu jsou také velká společná vystoupení – slety a tam se bez zvládnutí pořadových prostě nobejdeme!
Zpěv a zvláště společný zpěv je v současnosti „bída“. Češi – národ muzikantů – přestali zpívat. To je nutno změnit a tak neváhejte využít příležitosti a atmosféry v hodině a zpěv zařaďte. Nejde pouze o vynikající dechové cvičení, ale také o návrat k národní tradici a kuturnímu dědictví.
Pokud se k informování a ovlivňování cvičenců budete stavět, tak, jak je to navrženo župním vzdělavatelem ve zveřejněním dopise – pak je „něco shnilého ve státě dánském!“

Problém číslo 2. Úplně jsem ztuhla, když mi při secvičné skladby „Koncert“ jedna z cvičitelek (z vedoucích cvičitelek!!) řekla: „Já už nikoho neopravuji a opravovat nebudu. Nedá se nic dělat, ale já se nenechám urážet cvičenkami, které se nehodlají

podřídit, pošklebují se a nesnaží se chybu napravit!“ To je, minimálně, k velkému zamyšlení! Cvičitelé zodpovídají za program cvičební hodiny, nácvik skladby i za zdravotní aspekty, které program vyžaduje. Kromě toho je také jasné, že u velkých hromadných skladeb je právě jednotné, správné provedení podmínkou úspěšného předvedení. Samozřejmě, že každá cvičitelka zná svoje „papenhajmské“ – ví, které cvičenky nepatří k těm šikovným, které mají „hudební hluch“ a nedostatečnou prostorovou orientaci – o paměti ani nemluvě. Jenže naše cvičení je určeno všem – i těm nešikovným sestrám, které je nutno přesvědčit, že prostě nemají pravdu a musí se snažit podřídit. To je vlastně úkolem hromadných vystoupení – dokázat „ukočírovat“ cvičenky, přesvědčit je o nutnosti krásného vznosného pohybu – a naučit ho!! Soustředit se na paměť i orientaci v prostoru a dokázat „vytvořit z davu celek“(Mám dojem, že cvičenky, které cvičily „Koncert“ v Brně a pak v Plzni to dokázaly a hřeje mne u srdce, kdykoliv si na to vzpomenu!).
Musíme si asi také uvědomit, že nelze svalovat všechnu vinu za úroveň provedení skladby nebo za špatnou reakci jednotlivkyň na cvičenky. Záleží také na dobré přípravě vedoucí cvičitelky, jejímu pedagogickému přístupu a její schopnosti „strhnout“ cvičenky k výkonu. Osobně si nedovedu situaci, kdy se někdo pošklebuje vedoucí nácviku vůbec představit!
Říci „já už nikoho opravovat nebudu, proč bych to měla dělat“ znamená naprostou rezignaci cvičitelky – což, samozřejmě, všechny ostatní účastnice nácviku okamžitě pochopí a situace se pak už může pouze zhoršovat. Cvičitelka by měla v každém případě vystupovat klidně, slušně, ale nekopromisně – prostě být autoritou!

A poslední problém, stále stejně závažný. Na nejrůznějších seminářích se setkáváme s krásnými cvičebními hodinami a mnoha novinkami. Je vyloučeno si to všechno pamatovat. Písemný materál není. Je jasné, že různé cvičitelky získaly nové poznatky na speciálních školeních a často za těžké peníze, takže mají pocit, že tyto znalosti jsou jejich osobním vlastnictvím a v podstatě mají i pravdu. (Pro mne to je nepochopitelné, protože považuji za samozřejmé dát dál to, co jsem se naučila!) Kromě toho všechny víme, že písemný záznam jakékoliv činnosti dá strašně moc práce – daleko více, než takový program předvést v tělocvičně. Nemluvím raději o tom, že většina těchto cvičitelek to ani srozumitelně napsat nedovede – bohužel! Při tom máme existující názvosloví, jaké nemají nikde jinde – a pasivně tomuto názvosloví musí rozumět (možná ne v podrobnostech a jemnostech, ale v každém případě v podstatné části popisu) každý myslící člověk. Když se snažíte sami popsat nějaké cvičení, ať už je to zápis nějaké lekce, nebo popis prostných, většinou zjistíte, že neumíte vůbec nic. Pamatuji se, že jsem svou první skladbu přepisovala minimálně dvacetkrát, než to bylo srozumitelné a odpovídalo to zařazenému pohybu. Chápu, že každá cvičitelka nemá zájem takovou „anabazi“ podniknout. Na školení cvičitelů také není možné se touto částí potřebných vědomostí nějak více zabývat. Na to tam není čas – a ani to vlastně není potřeba. Na každém cvičitelském kurzu je však zařazena výuka základního, nejjednoduššího názvosloví, které pro normální praxi bohatě stačí, v TD je ke koupi stručné názvosloví sestry V. Pařízkové. Na začátku to dá trochu práce, ale ta se vyplatí, protože si člověk zvykne a začne vnímat popis docela automaticky (u popisu velkých hromadných vystoupeních je to obtížnější, ale naprostou většinou se cvičitelky, které vedou nácvik v župách a jednotách zúčastňují nácvičných srazů a z těchto srazů si odnášejí podstatnou znalost pohybu a zařazených vazeb – popis pak slouží hlavně k připamatování obtížnějších míst, k orientaci ve skladbě, muzice i prostorové choreografii.) Velkou pomocí při nácviku jsou nákresy cvičení a choreografie popisu, dnes se hodně používá video. Jenže – jako pomůcka je to dobré, ale chcete-li odvést dobrou práci – potřebujete popis a musíte se

v něm vyznat. Pokud se vyskytnou nesrovnalosti mezi popisem, nákresy, videem – vždy platí popis.
Myslím si, že jsem teď trochu odbočila, tvorbou velkých skladeb se nikdy nebude zabývat větší část cvičitelek. V základní metodice a čtení základního popisu (třeba záznamu cvičení pro určitou část těla a pod.) se však prostě každá cvičitelka vyznat musí a věnuje-li tomu jen trochu svého času, stane se pro ni takový popis naprosto normálním čtením, jako jakýkoliv jiný text! „Já to neumím a učit se to nebudu!“ by žádná sokolská cvičitelka vůbec neměla vypustit z úst. Zamyslete se, prosím!
Bohužel je dnes také pravda, že metodického materiálu vychází písemně velmi málo (v sokolském tisku většinou v Metodických listech vydávaných Ústřední školou ČOS, na stránkách Souzvuků a občas něco i v různých zpravodajích vydávaných župami). Na druhou stranu je třeba připomenout, že mnoho nápadů i užitečné metodiky je možno získat na internetu a hlavně mladší cvičitelky s ním už většinou dovedou zacházet. Je jasné, že najvíce zkušeností člověk získá ze své vlastní praxe, ale je třeba o ní přemýšlet, nezůstávat stát na místě – už Tyrš napsal: „Kde stanutí, tam smrt!“

Už jsem toho asi napsala víc než dost, ale prosím čtoucí cvičitelky, aby moje slova braly vážně. Sokol, jako organizace, která pro tento národ vždy něco znamenala, si to zaslouží!

Ještě než skončím – několik slov o zdravení v Sokole. Vyslechla jsem na toto téma už stížností více než dost (třeba i tu, že se nezdraví v Tyršově domě!).
Pozdrav „Nazdar!“ je pozdravem historickým. Vznikl na základě sbírek na postavení Národního divadla (vzpomeňte na nápis na tympanonu nad jevištěm – „Národ sobě“)! Těžce nasbírané a s láskou darované peníze se sbíraly pod heslem „na zdar“ rozumělo se Národního divadla. Členové a členky Sokola žactvem počínaje by to měli vědět! Na zlepšení situace mám jen jeden recept, který dost úspěšně používám. I když vím, že podle bontonu by měli nejřív zdravit muži ženy, mladší starší – zásadně nečekám na pozdrav a zdravím „nazdar“ jakmile někoho ze Sokola, nebo na chodbě TD uvidím! (v TD je ovšem problém v tom, že na chodbách potkáte i nečleny Sokola, kteří pracují v pronajatých kancelářích!) Nic mi to neudělá a ještě se mi nestalo, že by mne pak někdo pozdravil jinak. Vím, že právě zdravení není to nejdůležitější, co Sokol potřebuje – ale je to jednotící prvek, na kterém bychom přece jenom měli trvat a naučit to všechny kolem sebe.

O tom, co všechno by sokolský cvičitel měl, už toho bylo napsáno až příliš. Pamatujme si však – jaký je cvičitel, takoví jsou i cvičenci v jeho oddíle. Dokáže-li udržet dobrou náladu a přátelské prostředí i při určité fyzické náročnosti hodiny – budou cvičenci odcházet domů spokojeni a v náladě, která je do našeho cvičení opět přitáhne. Není to malý úkol, ale zvlášť dnes, v době stresů, honby za penězi a kariérou, je to úkol podstatný – a pokud o tom jen trochu přemýšlíme – naprosto nutný! I když nerada používám příliš velká slova – jako cvičitelé bychom měli splatit dluh našim předchůdcům i našim dětem, těm, kteří přijdou po nás!

Nazdar
Jarina Žitná