

VZLET

VĚSTNÍK  SOKOLSKÉ  ŽUPY
JANA  PODLIPNÉHO

Nácviky skladeb pro XV. všesokolský slet začínají



Cvičení pro celou rodinu Ať žijí duchové

OBSAH:

ČLÁNKY: *Málo přívětivé první čtvrtletí* (V. Šilhán), *Odešel pravý sokol* (V. Šilhán), *Odpovědnost a vlastenectví* (A. Hogenová), *Od Mnichova k 15. březnu 1939* (O. Mach), *O duši národa* (J. Žitná), *Prahou sokolskou a historickou* (O. Mach)

RŮZNÉ: *Z našich jednot, Na pomoc cvičitelům: Strčink horní části těla* (z Internetu), *Moderní je nekouřit* (V. Jakoubek), *Muzikoterapie* (J. Žitná), *Termínová listina našich jednot, župy i ČOS*, *Z kroniky české a sokolské*

SOKOLÍK: *Poznej blíže naši planetu, Zacvičte si s námi, Na pomoc oddílovým vedoucím* (převzato z Internetu)



Bratr Stanislav Fišera u hrobu Jana Palacha

Sokolská župa Jana Podlipného,
Vršovické nám. 111/2,
101 00 Praha 10-Vršovice
 telefon: 271 742 775
 e-mail: zpodlipneho@volny.cz
<http://www.volny.cz/zupajanapodlipneho>

Redakční rada: V. Šilhán - předseda, A. Hogenová, J. Jandovská, L. Kleinhampl, O. Mach, Š. Škapík, A. Soppe - I. Antušek ml.
Dopisující členové: L. Jirsák, J. Čajová.
TISK: Tiskařské služby - Rudolf Valenta, tel.: 296 555 402

Málo přívětivé první čtvrtletí roku 2011

Toto čtvrtletí, kterému je věnován sešit, který právě otevíráte, rozhodně nepatří k těm příjemnějším a to po všech možných stránkách.

Politická situace v naší zemi se sice zdá být dočasně stabilizovaná, ale neshody v koalici a pokračující korupční kauzy mnoho nadějí ke zlepšení domácí atmosféry nedává

Sokol trpí na následky neuváženého rozhodování našich zástupců (skutečně zástupců, vždyť se nikdy se svými osobními zisky z tohoto zastupování se spolkem nepodělili?) v akciové společnosti SAZKA, která prožívá nejhroší období své existence. Důsledky nese každá župa, jednota a nakonec i každý člen, který ztráty tohoto podniku musí nést na svých bedrech zvýšenými příspěvky.

Nakonec ani příroda nebyla v tomto období k lidstvu milosrdná, což nejhůře pocítilo Japonsko, země sice od nás nesmírně vzdálená, ale v globalizovaném světě nikterak nevýznamná. Důsledky přírodní katastrofy v této zemi mohou k nám teprve dospět. A i když je to jedna z nejbohatších zemí naší planety, každý i sebemenší humanitární příspěvek bude jistě vděčně přijat.

Příroda či osud, jak kdo chce, zasáhla i naši župu v podobě věčného odchodu jednoho z nejmilnějších sokolů, bratra Stanislava Fišery. Vedení župy, ale i velké množství těch, kteří ho ctíli a měli rádi, včetně zástupců příbuzných, se s tímto nanejvýš poctivým bratrem naposledy rozloučilo v pondělí 28. března v Ústřední obřadní síni na Olšanských hřbitovech. Sokolské prapory i čestná stráž u rakve zesnulého byly jistě důstojným doprovodem tohoto ryze sokolského rozloučení.

Vladimír Šilhán

Odešel pravý sokol

Mnohokrát jsem se setkal v porevoluční době s výrokem: a teď ať někdo soudí, kdo je větší sokol. Žel tato slova byla často vyřčena osobami, které toho pravého sokolství měli v sobě velmi málo. Buď měli stále nataženou ruku k finančním zdrojům pro osobní využití nebo byli nositeli nechvalných charakterových vlastností. Nebo také obojí.

Tato slova jsem nikdy neslyšel a ani nemohl slyšet od toho, který nás právě na věky opustil - bratra Stanislava Fišery. Nemohl proto, že on sám se nikdy nehodnotil, on právě jen jako ten pravý sokol, jehož obraz jsme si v mysli uchovali z doby svého dětství, žil celým svým životem. Poctivec od kosti, který Sokolu věnoval celý svůj důchodcovský věk, aniž by vzal jedinou korunu odměny.

Jako člen různých kontrolních komisí, počínaje na té nejvyšší úrovni sokolské hierarchie, přes KK župní až po KK své mateřské jednoty Sokola Královské Vinohrady nepřipustil jediný finanční, byť třeba i neúmyslný přehmat. Pokud ovšem cítil, že by mohl jít o úmysl, neváhal se vši energií takovou možnost pronásledovat. Přirozeně si tím dělal i nepřátele, kteří mu to nikdy nezapomněli a kladli mu překážky, jak jen se dalo. Nezapomenu na jeho smutek z takto prohraných bojů o sokolskou čest. Přesto nikdy nezahořkl a znovu a znovu do těchto často nerovných bitev vstupoval s jemu vlastními zbraněmi - perem a svědomím.

Nelze také zapomenout, jak se s urputnou snahou o propagaci sokolských tradic objevoval v historickém sokolském kroji všude, kde šlo o zviditelnění Sokola. V mrazech i vedrech, v dešti i na nejprudším slunci. Nevynechal jedinou příležitost. Jeho postava v kroji jakoby byla součástí Palachova pomníku. Zde stával v kroji u příležitosti výročí hrdinského činu zde pochovaného studenta. Tak ho mám ve své mysli i já a tak na něho vzpomněla při smutečním obřadu i organizátorka každoročního vzpomínkového aktu sestry J. Čajová.

Nechť obraz a vzpomínka na bratra Fišeru provází každého, kdo chce být stejně dobrým a poctivým sokolem.

Vladimír Šilhán



Ročník PK17

30. březen 2010

Číslo 1.

ČLÁNKY

Odpovědnost a vlastenectví

Žijeme v době příliš pozdní, říkáme jí postmoderní. Čím je tato doba typická? Především tím, že „každý má svou pravdu“. Mluvíme o pluralitě pravd. Samozřejmě, že taková situace vede k relativismu, který všichni nelibě neseme, a jsme z toho velmi smutní.

I velmi nevzdělaní lidé tak získávají pocit, že jejich pravda je ta nejvyšší a všichni ostatní by se měli správně podle ní chovat.

Vzdělání tak ztrácí na hodnotě, zdá se zbytečné, vždyť se většinou prosadí ten, kdo vzdělaný není, pak dostane informacemi nabitě poradce, a ti mu vše potřebné řeknou. „Placaté myšlení“ se objevuje téměř všude a je vydáváno za myšlení praktické, pragmatické, jež potřebuje současný trh. A co je v postmoderní době důležité? Přece jedině trh. Tržním potřebám se musí vše podřídít, vzdělání, kultura, věda - naprosto vše. Proto jsou také nejdůležitější čísla, která vedou k popisu výhodné tržní situace v našem podniku, a firmou se stává naprosto vše. Firemně musí myslet i učitel, lékař, umělec, o právnících a ekonomech nemluvě - ti jsou z podstaty vždy firemními bytostmi.

Jak v takové situaci vypadá odpovědnost každého jednotlivce za celek? Jak je tomu s vlastenectvím? Obojí je takřka zbytečné, protože o vše rozhodují čísla o zisku prostřednictvím ekonomie na trhu. Trh se stal nejvyšším bohem. Vše mu posluhuje. Proč by to neměl dělat Sokol? Vlastenectví a odpovědnost se staly něčím, o čem se mluví jen okrajově, je i dost těch, kteří pod těmito pojmy téměř nic nenacházejí. Přesto neškodí si připomenout: Duchovní Evropa má tři prameny. Je jím řecká spekulace, křesťanská niternost a osvícenství. To první je počátkem, skrývajícím v sobě spoustu ještě neuskutečněných možností,

kteří čekají na naše objevy, niternost křesťanská s sebou přináší zázrak lásky, především lásky odpouštějící jako nejlepšího způsobu boje proti zlu kolem nás a v nás. Osvícenství je onen racionalismus, kterým se dnes každý ohání jako jedinou spásou.

Ale k nám lidem ve střední Evropě patří i starověké Řecko se svou ideou kalokagathíí a s areté mezi tělem a duší. Zatímco Američan si vystačí s racionalismem a s náboženstvím - my Evropané máme ještě něco, co je nesmírně hluboké, krásné a neopakovatelné. To je dědictví antiky, které potkáváme na každém kroku. Sem nepatří jen staré antické architektonické památky, ale je to i dialog jako jádro demokracie a svobody. Je to péče o duši (epimeleia), je to technai (péče o tělo). To by samo ale nestačilo, je nevyhnutelné obě péče vyaretovat, harmonizovat a to způsobem, jenž je nenásilný, laskavý a milý. Máme jen velmi málo institucí, kde něco podobného ještě žije. Patří sem Sokol. Jde o instituci, která v sobě skrývá všechny prameny duchovní Evropy, najdeme zde antiku, křesťanskou niternost i racionalitu. Něco podobného nemá žádná jiná tělovýchovná organizace.

Proto je Sokol místem, kde se setkávají lidé nikoli proto, aby spolu soupeřili, bojovali, realizovali se v potřebě prosadit se za každou cenu, vždyť život je jen boj! Zde jde o setkávání, které „aretuje“ všechny bytostné síly jednotlivých členů, kde se musí pečovat nejen o zdatnost těla, ale musí se zde setkávat i duše s duší. Otázka je: jak může být člověk odpovědný za svá rozhodnutí, řídí-li se jen svými poradci. Nemá vlastně názor, přebírá je. Pak se ovšem odpovědnost rozpustí v šumu, jak to vidíme dnes velmi často kolem sebe. Základem odpovědnosti z filosofického hlediska je diarchie (napětí) mezi legalitou (zákony) a legitimostí (svědomím). Bez tohoto podstatného napětí není mravnosti, není

spravedlnosti. Myslitelem takto vysvětlené odpovědnosti je francouzský filosof Emmanuel Lévinas (1906 – 1995).

Je známo, že Hannah Arendtová (1906 – 1975) navštěvovala ve vězení Adolfa Eichmanna, mluvila s ním nesčetněkrát. Napsala knihu „Eichmann v Jeruzalémě“, kde poprvé naprosto jasně nám sděluje, že Adolf Eichmann je člověkem bez skrupulí, bez svědomí. Nikdy nepochopil, že jeho rozhodnutí (Endlösung der jüdischen Frage) bylo zločinné, odvolával se na zákony své doby, nemohl pochopit, že by mohly vůbec existovat a platit zákony všeobecné lidskosti. Nepochopil svědomí, prostě je neměl. Hannah Arendtová se obává, že v nové době přibývá podobných lidí, kteří nemají skrupule, nemají svědomí, dokonce ani nevědí, že by je měli mít. Obává se takových jedinců, mohli by znovu udělat to, co tu bylo ve čtyřicátých letech minulého století. A proto je nutné učit naše děti asymetrické odpovědnosti, která je vždy větší odpovědnější za druhé. V odpovědnosti nemohou platit zákony trhu, které se dnes prosazují jako jediný zdroj spravedlnosti a smysluplnosti, čemuž pomáhají naši politici, ale i lidé z oblasti kultury atd.

Jakým vlastencem může být člověk, který vyznává jen peníze? Zde vše končí. Proto jsme velmi rádi, že v Sokole je ještě stále prostor pro pravou odpovědnost a pro neokázalé vlastenectví.

Vzpomeňme jen na naše legionáře na Sibiři v letech 1918 – 1920, jak se organizovali, čemu věřili, čím se nechali vést. Byla to hlavně idea Sokola. Vždyť si říkali „bratře“, sokolsky jednali a žili. Je dobré bránit to, co se takto osvědčilo!

Anna Hogenová

Od Mnichova k 15. březnu 1939

Tento den je jedním z tragických mezníků naší novodobé historie. Události, jež probíhaly v tento den, byly završením snah o likvidaci Československé republiky.

Po převzetí vlády v Německu Hitlerem došlo u nás k aktivaci činnosti sudetských Němců, vedených Konrádem Henleinem a K. H. Frankem.

Sudetoněmecká strana Konráda Henleina (SdP) se svou činností již od svého vzniku snažila rozbit Československo. Prohlašovala, že Němci, žijící v československém pohraničí (tedy českoslovenští občané), jsou utlačováni (Němci měli své poslance v parlamentu, byli ministři v některých vládách, měli své školy, tisk, divadla, opery). Cílem této snahy bylo vyvolat krizi v republice. Na jejich požadavky odpověděla československá vláda 18. února 1937. Programem národnostní politiky, ve kterém přistoupila na požadavky SdP, ta ho však ihned zpochybnila. V témže roce Hitler, obávající se, že trpí rakovinou, publikoval svou politickou závěť, ve které ukládá svým nástupcům jako prioritu rozbití Československa. 17. října 1937 K. H. Frank napadl a zranil v Teplicích policisty. Tento Teplický incident zneužila henleinovská propaganda jako útok proti německému poslanci. Nároky a útoky henleinovců se stále stupňovaly. Henlein po jednání s Hitlerem předložil 24. dubna 1938 tzv. Karlovarské požadavky, které byly pro Československo naprosto

nepřijatelné, protože popíraly principy demokratického státu a vedly ke ztrátě suverenity republiky. V květnových volbách do obecních zastupitelstev v roce 1938 volilo SdP 90% německých voličů. Postavili se tak plně za Henleinovu politiku rozbití Československa a plnili tak Hitlerův odkaz. Hitler uvedl německou armádu do bojové pohotovosti. Československá vláda odpověděla na tuto provokaci květnovou mobilizací. Přes tuto vypjatou situaci byl v druhé polovině června zahájen X. Vsesokolský slet. Byl ve znamení odhodlání bránit republiku. To zaznělo zejména v Pecháckových prostných Přísaha republice, kterou zacvičilo na Strahově 29 000 mužů. Ti svoji přísahu splnili.

V Moravské Ostravě byl 7. září vyprovokován incident a po 12. září sudetští Němci vyvolali puč. Ten byl během dvou dnů československou armádou potlačen, vedení puče uprchlo do Německa. 19. září vznikl Sudetoněmecký Freikorps, který terorizoval české obyvatelstvo v pohraničí. Události jsou zachyceny ve filmech Uloupená hranice a Vlak touhy a naděje. Vlády Francie a Velké Británie vyzvaly 19. září Československo, aby pohraniční oblasti s nadpoloviční většinou německého obyvatelstva postoupilo Velkoněmecké říši. Stejně stanovilo zaujalo také USA. Na požadavky ultimata Hodžova vláda přistoupila 21. září, ale pod tlakem protestů občanů vláda padla 22.9. Následující vláda generála Syrového vyhlásila všeobecnou mobilizaci armády. V té nastoupilo do zbraně 1 350 000 mužů, 120 000 povolanců převážně Němců mobilizačního rozkazu neuposlechla. Vláda odmítla splnit požadavky předloženého ultimáta. Britský premiér Chamberlain v dopise z 28. září Hitlerovi sdělil, že vše může dostat bez války a bez odkladu. Představitelé vlád Německa, Francie, Itálie a Velké Británie se sešli 29. září 1938 v Mnichově a podepsali Mnichovskou dohodu, jejíž podstatou bylo ultimátum z 19. září. K jednání zástupci naší vlády, i když byli v Mnichově přítomni, přizváni nebyli.

Československá vláda na svém jednání 30. září 1938, jemuž předsedal prezident Dr. Edvard Beneš, mnichovský diktát pod nátlakem přijala.

Chování představitelů velmocí prezidenta Beneše velice zklamalo. Prohlásil: „To nemá v historii obdoby, aby se kdy s nějakým samostatným státem a národem tak jednalo....Mýlil jsem se. Poznal jsem, že velké státy a velké národy ani v přítomné době se státy a národy malými nepočítají. Nakládají s nimi, jak se jim to právě hodí...“.

Prezident Beneš odstoupil ze své funkce, jeho nástupcem byl později zvolen Dr. Emil Hácha.

Německá armáda za bouřlivého vítání sudetskými Němci obsadila nejen území, odstoupená podle mnichovské dohody, ale také další území, vysloveně obydlená pouze Čechy. Henleinova Sudetoněmecká strana splýnula s nacistickou NSDAP.

Mnichovským diktátem bylo Československo připraveno o svá historická pohraniční území, následující vídeňskou arbitráží o jižní území Slovenska a Podkarpatské Rusi. Z těchto dohod profitovalo také Polsko, které obsadilo Těšínsko, část Oravy a Spiše.

Mnichovskou dohodou veškeré obyvatelstvo v zabraném území ztratilo československé občanství

a dostalo proti své vůli občanství Velkoněmecké říše. Ze zabraných oblastí odešlo „přes noc“ 450 000 Čechů na území druhé republiky Česko - Slovenska. Utíkali jen s tím nejnútnejší, na místě nechali většinu majetku a své domy. Protože již nebyli československými občany, museli žádat o udělení česko-slovenského občanství - optování. Sokol ve vnitrozemí organizoval pro tyto uprchlíky od 1. října přechodné ubytování a další pomoc. Podobná situace byla na území zabraném Maďary. Tam ale docházelo za strany maďarské armády k násilnostem na československých občanech české národnosti.

Češi, kteří zůstali v zabraném území, byli zbaveni většiny svých práv, a pokud měli německy znějící jména, byli nuceni, aby se stali Němci. Sokol a další české spolky byly zakázány, jejich majetek zabaven, činovníci, pokud zůstali, byli zatčeni gestapem. Němci zabrali majetek 455 jednot se 120 sokolovny a 232 cvičišti. Maďaři zabrali majetek 49 jednot a 9 sokoloven, Poláci majetek 44 jednot s 8 sokolovny a 20 cvičišti.

Na Slovensku nacionalisté pod vedením Hlinkovy slovenské ľudové strany v žilinském protokolu 6. října požadovali autonomii Slovenska. První slovenská autonomní vláda v čele s Jozefem Tisem byla jmenována následující den 7. října. Její čtyři ministři byli současně členy vlády československé. Jedním z činů této vlády byl zákaz Sokola na Slovensku, zabavený sokolský majetek byl předán Hlinkově gardě. Antisemitismus dostal zelenou, to ostatně také v českých zemích.

Zákon o autonomii Slovenska a Podkarpatské Rusi byl přijat 19. listopadu 1938, název republiky se změnil na Česko-Slovensko.

Mnichov otevřel v „druhé“ republice dveře fašistickým a antisemitským živlům. Prezident Beneš byl novináři osočován, Karla Čapka uštvali k smrti. Osvobozené divadlo bylo zakázáno, Ježkovi, Voskocovi a Werichovi se podařilo uniknout téměř v poslední chvíli z republiky.

Otevřeně vystupovala různá fašistická uskupení, jako byla např. Vlajka. Demokratický charakter republiky mizel, ale k fašizaci státu nedošlo.

K totálnímu rozbití zbytku Československa se Hitler rozhodl využít slovenskou autonomní vládu, vedenou Jozefem Tisem. Viliam Tuka 16. února sdělil Hitlerovi, že vkládá do rukou vůdce osud svého národa a jeho osvobození. Na jednání zástupců slovenské vlády v Berlíně 28. 2. 1938 jim byla slíbena finanční podpora za rozbití společného státu. Situace na Slovensku se dále zhoršovala, takže Hácha na něm 10. března vyhlásil stanné právo, Tiso byl sesazen a moc převzala čs. armáda, Hitler reagoval pozváním Tisa do Berlína, 13. 3., kde na něm žádal vyhlášení samostatnosti Slovenska, jinak bude obsazeno Maďarskem. Tiso po návratu ihned svolal slovenský sněm, který 14. března vyhlásil Slovenský štát. Hlasování bylo veřejné po jednotlivcích. Slovenský sněm byl zvolen ve volbách na Slovensku v prosinci 1938, kandidátka byla jediná, a to Hlinkovy ľudové strany. Původně měl sněm 63 členů, počet byl později snížen na 40.

Tady bych připomenul, že armáda Slovenského štátu se zúčastnila po boku Wehrmachtu napadení Polska v září 1939.

Vzhledem k událostem v Bratislavě navrhl ministr zahraničí Chvalkovský prezidentu Háchovi jednat o nastalé situaci na Slovensku s Hitlerem. Berlín odpověděl, že je žádoucí, aby Hácha přijel do Berlína co nejdříve. Hácha spolu s Chvalkovským odjeli z Prahy 14. 3. vlakem v 16 hodin do Berlína. Po setkání s ministrem zahraničí von Ribbentropem následovalo v 1 hodinu jednání Háchy s Hitlerem za přítomnosti Göringa, Ribbentropa, gen. Keitela a ministra Meissnera. Hácha se představil jako soudce, který přijal hlavy státu, když bylo apelováno na jeho občanskou povinnost. Odmítl slovenské obvinění, že jednal protiústavně. Hitler po krátkém úvodu ihned prohlásil, že ráno 15. překročí německá armáda hranice a narazí-li na odpor, ihned ho bezohledně zlomí. Očekává, že Hácha jako vrchní velitel zařídí, aby nebyl kladen žádný odpor. Göring vyhrožoval Háchovi, že německé letectvo je připraveno bombardovat Prahu a že by velice litoval, kdyby k bombardování muselo dojít. Hácha po telefonickém rozhovoru s gen. Syrovým a premiérem Beranem, aby armáda nekladla odpor, podepsal připravené ultimátum. Později uvedl Chvalkovský, že o vyhlášení Protektorátu nepadla ani zmínka.

Prezident Beneš píše v memorandu z dubna roku 1941: „bylo s prezidentem Háchou zacházeno násilným způsobem.....podepsal on jako výsledek neodolatelného nátlaku a pod pohrůzkou dalších vojenských operací.“

Německé jednotky začaly překračovat hranice na Ostravsku již ve večerních hodinách 14. 3. Setkaly se s odporem pouze v Místku, kde kladli odpor vojáci pod velením kapitána Pavlíka. Brno obsadili ozbrojení ordneři již v noci ještě před příchodem Wehrmachtu. Do Prahy dorazily jednotky wehrmachtu v 9 hodin ráno. Okolo 19 hodin přijel na Hradčany Hitler s celou suitou nacistických pohlavárů.

Spolu s armádou přijelo gestapo a říšská bezpečnostní služba. Ihned začali zajišťovat spisy ministerstev vnitra a národní obrany a soudů. Získávali seznamy pro budoucí preventivní zatýkání. Wehrmacht zabral veškerý vojenský materiál. Německo tak získalo celou výzbroj československé armády. Údajně se mělo jednat o nejrůznější materiál pro vyzbrojení nejméně 20 divizí v hodnotě 23 miliard 75 milionů Kč předválečných. Nikdy nám Němci za zbraně nezaplatili. Ukradenými československými zbraněmi dokončili vyzbrojení Wehrmachtu, že se stal nejsilnější armádou, schopnou napadnout Polsko i Francii, jejichž armády vyzbrojením převyšoval.

Zůstává stále otázkou, proč čs. armáda nevytvářela tajné úkryty zbraní, které by mohly být použity při okupaci pro vyzbrojení povstaleckých jednotek. Slabinou našeho odboje bylo, že domácích zbraní bylo žalostně málo a dodávky ze zahraničí byly mizivé.

Ministr zahraničí von Ribbentrop přednesl 16. března v pražském rozhlase Hitlerův výnos o zřízení Protektorátu Čechy a Morava. České země po tisíc let náležely k životnímu prostoru němec-kého národa,... násilí a nerozum vytrhly je svévolně z historického okolí a zapojením do umělého útvaru Česko-Slovenska vytvořily ohnisko stálého neklidu.

Hlavou protektorátu byl říšský protektor, podléhající přímo říšskému kancléři. Hitlerovým výnosem se české země staly vazalským státem Německa. (Po formální stránce tato protektorátní smlouva se shoduje v řadě článků s protektorátní smlouvou mezi Francií a tuniským bejem z roku 1881.) Protektorátní policie byla podřízena říšské policii a gestapu.

Pro Československo začala II. světová válka již v létě 1938, okupace v březnu 1939. Neslo tedy nejdéle útrapy válečné, ztráty odboje zahraničního a domácího přesáhly 300 000 obětí, postižena byla zejména elita národa (což bylo cílem uchvatitelů).

Otakar Mach

Již za necelý rok vzpomeneme 150. výročí založení Sokola. Poznejme slovy dlouholeté náčelnice Sokola sestry Jariny Žitné atmosféru společnosti, která k tomuto fenoménu našeho národa přispěla.

O duši národa

V druhé polovině osmnáctého a první polovině devatenáctého století kulturní i politický vývoj nezadržitelně spěje vpřed. Od původní snahy o zachování Rakouska jako federace, která zklamala naše národy, vzrůstá, ve shodě se snahami dalších evropských národů, uvědomění národa jako etnického celku lidí žijících na jednom území, mluvících stejným jazykem a spjatých stejnou historickou zkušeností. U nás, stejně jako v ostatní Evropě se uplatňuje vliv idejí velké francouzské revoluce. Česká otázka byla prvně zřetelně formulována po bouřlivém roce 1848. V roce 1865 už naši politikové, původně přívrženci zachování Rakousko - Uherska jako federace, prohlašují: „Češi dovedli by bohda i po něm (po Rakousku) býti!“

Snaha o všestranné a všeobecné uplatnění češtiny, rozvíjející se česká literatura - jak beletrie, tak i literatura různých vědních oborů - a to jak mezi vzdělanci, tak i v nejširších vrstvách národa - to vše znamenalo nezanedbatelný kulturní pokrok. S ním ruku v ruce šla stále sílící touha po samostatném státě.

Omlouvám se, ale nejsem schopna vyjmenovat všechna známá a - i pro náš dnešek důležitá - jména této doby. Jan Neruda, Božena Němcová, Karel Hynek Mácha, Karel Havlíček Borovský, Karolina Světlá, Eliška Krásnohorská, Jan Evangelista Purkyně, Jan Svatopluk Presl, František Škroup, Josef Kajetán Tyl, Bedřich Smetana - ti všichni se podíleli na vytváření kultury národa a tím podhoubí pro jeho samostatný politický rozvoj. Každý z nich přinesl svůj podíl do společného díla.

V této době vznikají nové instituce, jejichž vliv a význam je nepopíratelný! Již r. 1789 jsou zahájena česká divadelní představení v tzv. Boudě, roku 1790 je založena Krameriova Česká expedice, roku 1792 je otevřena katedra českého jazyka na pražské univerzitě - a roku 1796 skládá rožmitálský kantor Jan Jakub Ryba slavnou a dodnes milovanou Českou mši vánoční.

Roku 1818 je založeno Národní muzeum, původním názvem Vlastenecké muzeum Království českého. Zrodilo se z iniciativy české šlechty. První léta jeho existence jsou spjata se jménem vynikajícího přírodovědce hraběte Karla Šternberka, časem však stoupal hlavně význam historických oborů. Muzeum se stalo vědeckým pracovištěm, výsledky vědeckých bádání byly umožněny bohatými sbírkami.

Pěstování českého jazyka neobyčejně prospěla Maticе česká, která od r. 1831 vydávala základní díla české literatury a vědy. Od dubna 1848 do ledna 1850 vycházely Národní noviny redigované britkým perem Karla Havlíčka Borovského.

Česká společnost uvědoměle toužila po vlastním velkém divadle. Historie jeho vzniku a jména umělců, kteří se na jeho výstavbě podíleli, by vydala na samostatné pojednání. Jen namátkou jmenuji ty nejslavnější - Ženíšek, Aleš, Hynais, Brožík, Myslbek, Schnirch a mnoho dalších. Divadlo bylo postaveno navzdory nepřízní osudu, který v podobě ohně nově postavenou budovu zničil - stalo se tak neuvěřitelným úsilím a láskou celého národa. Je snad jediným divadlem na světě, které se může právem pyšnit nápisem „Národ sobě“. Bylo otevřeno Smetanovou operou Libuše. Ústy mytické kněžny zde národ vyjadřoval svou víru ve šťastnou budoucnost. Jen tak pro zajímavost - modelem k jedné z postav na Hynaisově oponě stál Tyrš - a je na první pohled k poznání.

Obrovskou práci buditelskou vykonaly tzv. „měštanské besedy“, kde se nejenom šilo a vyšívalo, ale především četlo, zpívalo a hrálo divadlo. Ochotnické divadlo na českém venkově se stalo - doslova - školou lidové kultury. Musela být vybrána vhodná hra, připraveny kulisy, hudba a vybraní herci, které bylo nutno naučit dobrému hlasovému a hereckému projevu. Kromě ochotnického divadla bylo v oblibě i divadlo loutkové. V námětech her převažovala témata vlastenecká. Není divu, že takto připravená česká veřejnost toužila po vlastním kamenném divadle a výstavbou divadla Národního si tuto touhu vlastní silou splnila.

A jsme u let šedesátých. Roku 1861 je založen pěvecký sbor Hlahol a o rok později, v únoru 1862 Sokol jako vlastenecká organizace nejen pouze tělocvičná, ale výchovně vzdělávací. V novodobé historii českého národa a českého státu má Sokol nezastupitelné postavení. Tyršovy ideje dokázal obhájit jak v dobách klidného života v míru, tak v dobách protivenství - ve válkách a za totalitních režimů. Byl zde vždy „pro národ veškerý“.

V současnosti nežijeme ani v dobách válečných ani v dobách totality. Přesto je celková situace ve státě - a zákonitě i v Sokole - velmi obtížná. Zdá se, že se značně změnil priority našich občanů. Stále častěji totiž vyslovujeme slova peníze, kariéra, úspěch a blahobyt a zapomínáme na pojmy, které platily co svět světem stojí - slušnost, odvaha, přátelství, tolerance, práce a radost. Radost ze života, který nežijeme pouze pro sebe! Je to rozhodně důvod k zamyšlení a zpytování vlastního svědomí!

Jarina Žitná

Z našich jednot

Hloubětínská sokolovna

19.7.1896 c. k. místopředsedství v Čechách stvrzuje, že založení spolku „Tělocvičná jednota Sokol“ se nezapovídá. Tak zněl výrok tehdejších c. k. úřadů k povolení tělovýchovné činnosti Sokola Hloubětín.

Ustavující schůze se konala 30. 8.1896, kdy prvním starostou jednoty byl bratr Karel Felix, místopředsedou Jan Zeithammer, náčelníkem bratr Josef Kostlán a dalších 8 členů výboru.

Nejprve se cvičilo v hloubětínské hospodě v Chaloupkách. V r. 1922 jednota zakoupila hostinec „U Orla“ a v následujících letech ho přestavěla na sokolovnu. Stejný rok byl založen i hudební odbor.

O šibřinkách 23.1.1926 při půlnoční scéně vypukl požár a sokolovna vyhořela.

Během osmi měsíců za pomoci členů a ostatních hloubětínských občanů byla postavena sokolovna nová. Patrová budova s velkým sálem s velkými okny, nářadovnou a přilehlým menším sálem (pro jeho zakulacený tvar se mu říkalo Jitrnice), odděleným skládací stěnou, používaným jako zkušebna smyčcového orchestru, recitačního či pěveckého sboru. Při kulturních akcích bylo možné ho spojit s velkým sálem. Na opačné straně velkého sálu bylo jeviště a místnost pro účinkující. Pod jevištěm pak šatny s umývárnou. Ze šaten vedly dřevěné masivní schody do tělocvičny.

Do sokolovny se vstupovalo širokými dveřmi do haly s šatnou a záchody sloužící pro veřejnost při kulturních nebo sportovních akcích. Vstup pro cvičící vedl přes zahradu s kaštanými a letním hřištěm do šaten v suterénu. Zahrada s kuželníkem sloužila též jako letní restaurace.

Sokolovna měla v mezaninu byt pro sokolníka, v patře sborovnu, příčný a podélný balkon. Z tohoto balkonu se šlo do velkého hudebního sálu a loutkového divadla. Ve všech sálech byly parkety. Sokolovna byla vybavena kompletním tělocvičným nářadím. Rovněž hudební tělesa byla vybavena potřebnými pomůckami, (pulty, noty, židle, nástroje atp.) Pro kulturní akce desítky židlí a stolů.

Hudební tělesa měl Sokol tři. Velký padesátičlenný dechový orchestr pod vedením bývalého řídícího br. Vášky a učitele hudby br. Čeňka. Dále smyčcový orchestr, který řídil rovněž br. Váška a taneční orchestr tzv. F.Č.Club, který vedl bratr Fr. Černohorský. V orchestrech hrálo i několik profesionálních muzikantů. Také jejich úroveň byla vysoká, o čemž svědčí přední umístění velkého dechového orchestru na sletové soutěži v r.1948, kdy byl vybrán na zájezd do Ameriky. Žel dopadlo vše jinak.

Hloubětínský Sokol měl však ještě další kulturní tělesa. Především ochotnický divadelní soubor, dále soubor pěvecký zv. „Lumír“ a recitační. Také tyto soubory měly bohaté vybavení pro svoji činnost.

K sokolovně patřila i restaurace zvaná „Na stráži“ s nezapomenutelným vedoucím p. Komrzím, který svou hrou na heligonku bavil své hosty. Ta taky prosperovala a byla finančním zdrojem na její

údržbu. To by však nestačilo, proto i podnikatelé z řad členstva se vydatně podíleli jak finančně, tak prací na její údržbě. Každý z členů pomáhal podle svých možností.

Hloubětín měl dříve asi třetinu nynějších obyvatel a sokolovna byla centrem všeho sportovního i kulturního dění a členem Sokola byl snad každý a sokolovnu navštěvovali i lidé ze širokého okolí.

V Sokole se nejen cvičilo, ale hrál závodně volejbal (dva hráči byli reprezentanty) a basketbal.

Volné chvíle jsme trávili na malém letním hřišti u sokolovny. Na velkém hřišti pod školou se roku 1948 konalo župní sletové cvičení. To byla poslední velká akce Sokola Hloubětín.

Po čistce cvičitelského sboru a výboru byl hloubětínský Sokol přejmenován na Z. J. Sokol TESLA. 17. června 1952 dostal br. Frant. Vild, dlouholetý pokladník Sokola, od nového vedení tuto výzvu: „Žádáme Tě, abys doručiteli vydal klíč od pokladny, která se nachází v sokolovně, abychom tak mohli převzít všechny písemnosti“. Až do roku 1960 byla sokolovna mimo dobu její rekonstrukce (nové sprchy, ústřední topení a střecha restaurace) využívána k jejímu účelu. Soubory hudební, recitační a divadelní však byly rozpuštěny a později i loutkové divadlo. Pouze nářadí zůstalo. Půlmetrové loutky s vybavením zmizely. V Lužických horách v Dolní Světlé Sokol po válce zakoupil dvě chaty, kam jezdilo žactvo a dorost v létě na tzv. osady. I v zimních měsících byly tyto chaty využívány a to až do roku 1949, kdy byly jednotě vyvlastněny.

Do roku 1948 měl Sokol Hloubětín na 1 200 členů, po jeho zrušení chodilo cvičit jen několik oddaných.

V roce 1960 i přes nedávnou a nákladnou rekonstrukci byla v rámci výstavby Hloubětína, ale hlavně prosazováním několika radních, kterým sokolovna byla trnem v oku, zbouraná. Veškeré vybavení, stoly, židle kulisy, noty a ostatní písemnosti byly necitlivě spáleny. V době 2.světové války, aby německá armáda sokolovnu nezabrala, sokolové, kteří pracovali v hloubětínské firmě ALWEIS naplnily velký sál až po balkony prázdnými krabicemi a tak sokolovnu zachránili.

Podruhé se to už nepodařilo.

Ani po padesáti letech nebylo v Hloubětíně toto sportovně kulturní středisko ničím nahrazeno.

Vybráno z kroniky Sokola Hloubětín.

Parez, Nehasilová

Již tradiční Jarní setkání

VO a Věrné gardy Sokola Vršovice
ve spolupráci s Valašským krúžkem v Praze
se uskuteční dne 15. dubna 2011 v 18hodin
v klubovně vršovické sokolovny
v Praze 10, Vršovické nám. 2

T.J. Sokol Praha Vršovice má zlato z mistrovství světa zrakově postižených

Mirka Sedláčková, členka oddílu Sokolské všestrannosti si 29. ledna 2011 na Novém Zélandu doběhla pro zlatou medaili v běhu na 800 m.

Mirka je skromná mladá žena, od narození téměř nevidomá. Vystudovala Právnickou fakultu UK a při zaměstnání a studiu další vysoké školy najde ještě sílu na náročný sportovní trénink. V T.J. Sokol Praha Vršovice se věnuje koordinačnímu a kondičnímu cvičení, bez kterého se nevidomý závodník těžko obejde. Mirka navíc několikrát týdně běhá s trasérem Michalem a dalšími atlety nebo lyžaři.

V mezinárodních závodech již úspěšně reprezentovala naši republiku na zimních paralympiádách v Naganu a Salt Lake City v běhu na lyžích nebo na letní paralympiádě v Pekingu. Zisk titulu mistryně světa je zatím jejím „zlatým hřebem“ ve sportovní kariéře.

Oddíl Sokolské všestrannosti bude Mirce držet palce, aby ji zdraví sloužilo a český rekord v běhu na 800 m z Nového Zélandu časem 2: 26,89 v kategorii B1 (nevidomých) pokořila třeba příští rok na paralympiádě v Londýně.

náčelnice T.J. Jitka Jansová



Oddíl Judo z T.J. Sokol Praha Vršovice vyhlášen nejlepším českým klubem za rok 2010

Český svaz judo vyhlásil vršovický sokol nejlepším klubem České republiky za rok 2010. Pořadí se určovalo podle počtu medailí na republikových šampionátech. Prvenství jim zajistilo jedenáct zlatých medailí, třináct stříbrných a tři bronzové. To je bilance vršovických judistů na republikových šampionátech v roce 2010. Je to pro nás velký úspěch. Vršovice zopakovaly výsledek z roku 2007. V letech 2008 - 2009 byly vždy na druhém místě.

Kromě oddílu juda z T.J. Sokol Praha Vršovice se na 4. místě umístili judisté z T.J. Sokol Žižkov II s 6 zlatými, 3 stříbrnými a dvěma bronzovými medailemi.



převzato z www.judovrsovice.cz

Mladší žáci B florbalového oddílu z T.J. Sokol Královské Vinohrady získali 3. místo a uhájili svoji pozici

Dne 16. 1. 2011 se v hale TJ Zličín konal turnaj ve florbalu. Zúčastnili se i florbalisti z Vinohradského Sokola. Ve skupině soutěžili s družstvy T.B.C Králův Dvůr, FbŠ Bohemians Bay-Leaves B a Future B. Bylo se nač těšit. Tým byl oslabený chorobami, proto jej doplnila dvojice hráčů A-týmu, a především výkon Miroslava Klincmana a brankáře Ondry Procházky pomohl udržení ve skupině. Ani dvě vítězství ovšem nestačila na postup a boj o konečné první místo. Naši skončili zásluhou ranní prohry o jeden jediný bod na druhém místě ve skupině a čekal je tak zápas o třetí místo, když jim soupeřem neměl být nikdo menší než Tatran Střešovice Boys. Na lavičce zůstal sedět zraněný Dominik Záh a Štěpán Král musel z rodinných důvodů odjet, naši proto nastoupili pouze se 7 hráči v poli. Přesto, nebo právě proto, sehráli nejlepší utkání dne. Trojice Baggi Jansa, Míra Klincman a Saša Slyvotsky z palubovky neslezli, utkání sehráli prakticky bez střídání a do posledního zápasu dne dali všechno. S podporou výborného Ondry Procházky v brance a ostatních se pak bylo konečně po celém dni opět na co koukat.

Mladší žáci vybojovali nejen udržení ve skupině, ale i 3. místo.



Mladší žáci B florbalu z T.J. Sokol Královské Vinohrady

převzato z: <http://www.skvflorbal.cz>

2. kolo 38. ročníku zimního poháru Vršovic v lukostřelbě se konalo 15. 1. 2011 v T.J. Sokol Praha Vršovice



Ilustrační foto ze 37. ročníku zimního poháru Vršovic v lukostřelbě v roce 2010.

Dne 15. 1. 2011 se konalo druhé kolo tohoto zimního poháru. První kolo proběhlo již 28. 11. 2010. Následuje 3. kolo dne 29. 1. 2011 a finále 12. 2. 2011.

Závodí se podle pravidel FITA, pravidel ČLS, soutěžního řádu a rozpisu. Žáci střelí do terče o průměru 60 cm. Ostatní do redukovaných terčů o průměru 40 cm. Soutěží se v kategoriích muži, ženy, junioři, juniorky, kadeti, kadetky, starší žáci, starší žákyně, mladší žáci, mladší žákyně, senioři, seniorky. Střelí se s reflexním lukem a kladivovým lukem. Ceny budou uděleny vítězům finálového klání. Z T.J. Sokol Praha Vršovice se zúčastnilo celkem 16 lukostřelců a 8 lukostřelkyň.

První místa obsadili: **Lerlová Alexandra 999 bodů (ženy)**, **Licchamrová Anna 942 bodů (seniorky)**, **Vršecký Petr 892 bodů (kadeti)**, **Nováková Lucie 550 bodů (kadetky)**, **Kuchař Radek 1014 bodů (starší žáci)**, **Soukupová Anna 520 bodů (starší žákyně)**. Všichni jsou z T.J. Sokol Praha Vršovice.

převzato z: <http://www.lukostrelba.net>

Na pomoc cvičitelům

Strečink horní části těla

Mirka Vošická

Bolesti zad jsou dalším velmi častým problémem, který je způsoben stresem, dlouhodobým sezením u počítače a obecně nedostatkem vhodného pohybu. Přitom lze tyto bolesti zmírnit nebo úplně odstranit poměrně jednoduchým cvičením zaměřeným na uvolnění přetížených svalových skupin. Cvičit bychom měli i několikrát za den a je vhodné cvičení podpořit masážími.

Výchozí poloha je stejná jako při protahování svalů v oblasti šíje. Turecký sed není pro tato cvičení podmínkou, můžete sedět i na balonu nebo na židli.

1. Strečink bederních vzpřimovačů a zádového svalstva



Sedíme v tureckém sedu s podsazenou pánví. Hlava je uvolněná. Levou ruku si položíme vedle těla a pravou rukou se kulatě přitáhneme k levému kolenu. S nádechem se přitáhneme blíže ke kolenu (v rotaci), vydržíme 20 vteřin a s výdechem uvolníme. To samé zopakujeme na druhou stranu.

2. Strečink bederních vzpřimovačů a zadní strany nohou



Sedíme na rovné podložce s podsazenou pánví. Pažemi se chytíme pod kolena (nebo za stehna) a s kulatým předklonem trupu se přitahujeme ke stehnům. Snažíme se o maximální protažení zad v oblasti beder. Hlava je uvolněná, lokty vytočené do strany. Nádech je do břicha, výdrž 20 vteřin.

3. Strečink čtyřhranného svalu bederního a širokého svalu zádového



Sedíme v tureckém sedu. Pravá ruka je položena v úrovni těla na podložce a na ní je přesunuta váha. Provedeme čistý úklon s rovnými zády bez rotace. Levá ruka je vzpažená s vnější rotací palce a tělo je vytaženo od prsou výše. Hlava je v prodloužení páteře. V protažení vydržíme 20 vteřin. To samé zopakujeme na druhou stranu. Během protažení pravidelně dýcháme.

4. Strečink zádových a deltových svalů



Sedíme na patách. Hlava je uvolněná, levá ruka je položena na podložce v úhlu 45°, pravá je k ní přitáhena. S hlubokým nádechem (nosem) vytáhneme tělo co nejvíce z pánve do dálky a s výdechem (ústí) uvolníme hrudník k podložce. Opakujeme dvakrát s výdrží 20 vteřin.

5. Strečink zádových, deltových a prsních svalů



Sedíme na patách. Hlava je uvolněná, ruce položené na podložce v úhlu 45°. S hlubokým nádechem (nosem) vytáhneme ruce z ramen a s výdechem (ústí) uvolníme hrudník k podložce. Opakujeme dvakrát s výdrží 20 vteřin.

6. Strečink prsních a deltových svalů



Jsme v tureckém sedu. Hlava je v prodloužení páteře, pánev podsazená. Ruce spojíme za zády, dlaně se přitahují co nejvíce k sobě. Snažíme se mít rovná záda a nepředklánět trup. Paže se vytahují z ramen do dálky. Výdrž 20 vteřin. Během protažení plynule dýcháme.

7. Strečink deltových svalů



Jsme v tureckém sedu. Hlava je v prodloužení páteře, pánev podsazená. Uchopíme se jednou rukou za loket a plynulým pohybem táhneme ruku do strany. Dbáme na to, aby rameno bylo vždy staženo směrem dolů. Hlava zůstává rovně. Během protažení plynule dýcháme. Výdrž během protažení je 20 vteřin. To samé opakujeme na druhou stranu.

8. Strečink tricepsu

Jsme v tureckému sedu. Hlava je v prodloužení páteře, pánev je podsazená, záda rovná. Pravou rukou se uchopíme za loket levé ruky a prsty levé ruky opřeme o rameno. Pravou rukou provedeme tah směrem ke kostrči. Dbáme na to abychom nepředsouvali bradu a nezvedali ramena. V protažení vydržíme 20 vteřin. Během protažení plynule dýcháme.



9. Strečink břicha

Poloha v leže na břiše. Ruce jsou opřené o předloktí v úrovni ramen. Nohy rozložené na podložce v šíři kyčlí. Pánev je podsazená, tělo vytahujeme z pasu do dálky (směrem za temenem hlavy). Nezakláníme trup a hlavu. Při protažení se snažíme vytahovat celou páteř do dálky. Protážení je 20 vteřin. Během protažení plynule dýcháme.



Převzato z Internetu. Autorka je osobní trenérkou a majitelkou společnosti FITNESS OSOBNÍ TRENÉR

Moderní je nekouřit

O škodlivosti kouření se již popsalo mnoho papíru. Že kouření škodí těm, kteří kouří sami, se většinou ví. Již méně si však uvědomujeme, že kouření škodí i těm, kteří sami nekouří, a to dokonce i dosud nenarozeným dětem.

Rizika kouření v těhotenství

Podle statistik v Česku kouří čtvrtina žen, mezi těhotnými je to přibližně pětina - tzn. JEN 20 % žen se vzdá cigarety v těhotenství. Následků tohoto jejich rozhodnutí je několik:

1. snížení plodnosti (až o 30 %)
2. těhotenské komplikace (které jsou až 2x častější):
 - zvýšené množství potratů
 - odtržení lůžka (abrupce placenty) s následkem silného krvácení
 - placentární nedostatečnost (a s tím spjaté strádání a neprospívání plodu, vyúsťující v nízkou porodní hmotnost a jiné komplikace)
 - vcestná placenta (může být komplikováno silným krvácením)

Dvakrát vyšší je i riziko rozvoje poporodních zdravotních komplikací u ženy.

Kouření též zapříčiní často předčasný odtok plodové vody a o 30 % zvyšuje riziko předčasného porodu.

Novorozenec se pak často rodí s nižší porodní hmotností (těžké kuřačky rodí plody s průměrnou váhou o 458 g nižší než nekuřačky). Dítě pak je ohroženo syndromem náhlého úmrtí kojence (SIDS - sudden infant death syndrome) - riziko zvýšeno 1,4-3x. Vysvětlením může být fakt, že nikotin v mozku blokuje receptory, které jsou citlivé na nedostatek kyslíku.

Až o 30 % jsou častější vrozené vývojové vady, např. rozštěp patra nebo srdeční vady. Pozorovány jsou též poruchy vývoje a změny chování u dětí kuřaček. Některé trpí i „abstinenčním syndromem“ (třes, nervozita, neutišitelný pláč).

Je zde též nutno uvést, že pasivní kuřačky mají riziko stejné jako ženy kouřící 1-5 cigaret denně. Ženy, které s kouřením skončují ještě před otěhotněním, mají i tak mírně vyšší riziko genetických vad svých potomků.

Pasivní kouření v dětství

V ČR kouří asi 40 % rodičů; okolo 35 % z tohoto počtu pak kouří přímo před dětmi (ve společném pokoji, v autě). Děti ale ohrožuje i „nepřímé pasivní kouření“ - tzn. rodič kouřící v jiné místnosti, na balkóně apod., protože škodliviny z cigaretového kouře působí na dítě při následném kontaktu. U těchto dětí jsou též častější hospitalizace před druhým rokem věku, delší rekonvalescence a více zameškaných hodin. Pasivní kouření způsobuje často projevy průduškového astmatu, případně zhoršuje stávající. U dětí vystavených cigaretovému kouři jsou také častější záněty plic a průdušek. Významně častější jsou také rýmy, záněty vedlejších dutin nosních a záněty středního ucha. Sníženy mohou být i čichové schopnosti. Položen je i podklad pro dřívější nástup hypertenze, mozkových příhod a ischemické choroby srdeční.

Kouření v dospívání

Děti matek, které kouří během těhotenství, a obecně děti kouřících rodičů mají vyšší riziko, že již v časném období dospívání propadnou stejné závislosti (je otázkou, zda je toto dáno pouze otázkou „špatného příkladu“, který rodiče dětem dávají či zda má roli i geneticky daná snížená odolnost vůči kouření a závislostem obecně).

Čím dříve člověk s kouřením začne, tím větší zdravotní komplikace si pravděpodobně ještě v relativně mladém věku stihne přivodit. V ČR kouří občasně 40 % dospívajících („teens“), denně kouří přibližně 25 %. Nejčastější věk první zkušenosti s cigaretou je 14 let; s kouřením má zkušenost 80 % 16letých studentů. 80 % dnešních dospělých kuřáků pak začalo kouřit před 18. narozeninami. Zmíněny by měly být alespoň některé hlavní problémy, které s kouřením v tomto nízkém věku mohou být spojeny:

- zvýšené projevy akné
- porucha růstu a vývoje, ovlivnění procesu dospívání
- společně s hormonální antikoncepcí je zvýšené riziko hluboké žilní trombózy (plicní embolie)
- obecně snížení výkonnosti a fyzických sil
- častější nemocnost (průduškové astma)
- snížení reprodukčních schopností
- vstupní cesta k dalším drogám

- přímé působení složek cigaretového kouře na ještě vyvíjející se organismus výrazně zvyšuje riziko rakoviny plic (rakoviny ústní dutiny, hrtanu, hltanu, jícnu, močového měchýře, ledvin, žaludku a slinivky břišní) a dále vznik chronické obstrukční plicní nemoci, ischemické choroby srdeční, vysokého krevního tlaku nebo cukrovky v dospělosti.

Následky, zmíněné v posledním odstavci, se samozřejmě objevují i u dospělých kuřáků a s přibývajícím délkou závislosti se zhoršují. Ty, přestože jsou již dnes poměrně široce známé, dosud bohužel nevedly k výraznějšímu poklesu kuřáků v ČR i celosvětově. Naštěstí se již pomalu mění postoj společnosti, který se přibližuje náhledu, uvedenému v titulu tohoto článku: že moderní je nekouřit. Postupně se tomuto trendu přibližuje i legislativa v některých státech EU - např. zákaz kouření v restauracích, který však díky tabákové lobby v našem parlamentu zatím neprošel. Nejdále je v tomto směru Austrálie, kde nejen, že je zakázána reklama na cigarety a zákaz kouření v restauracích a

veřejných místnostech, ale je před schválením zákon, který unifikuje nápisy na krabičkách cigaret.

Díky měnícímu se postoji společnosti je již dnes naštěstí i řada těch, kteří chtějí sami aktivně přestat kouřit. Pro ty je již dnes připravena paleta odvykacích programů, založených jak na pomocné farmakologické léčbě, ale i z velké míry na psychoterapii. Je třeba zdůraznit, že jako u léčby každé závislosti, je zde především nezbytná vůle samotného postiženého ke změně životního stylu. Těm, kteří se odhodlají zbavit se své závislosti na tabáku, je připraveno pomoci mnoho organizací - za všechny bych zmínil *Centrum pro závislé na tabáku* 3. Interní kliniky 1. LF UK a VFN, Karlovo náměstí 32, 120 00 Praha 2, tel.: 224 966 608, www.slzt.cz. Doporučit lze také Linku pro odvykání kouření: 844 600 500.

Sokol by měl být příkladem pro zdravý životní styl a podporovat trávení volného času, kde není místo pro kouření, a proto také všechny sokolské akce by měly být nekuřácké.

MUDr. Vít Jakoubek, Ph.D., Zdravotní komise ČOS,
Sokol Libeň

Muzikoterapie

Myslím, že dnes nikdo nepochybuje o významu spojení hudby a pohybu ve cvičebních hodinách. Všimněme si dnes významu spojení hudby s pohybem jako prostředku k ovlivňování psychických, ale i somatických pochodů lidského těla.

Tímto problémem se zabývá *muzikoterapie*, jako obor, který řadíme do speciální pedagogiky.

Úvodem citát z knihy „*Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*“ Zdeňka Šimanovského.

„Hudba zmiňuje strach a stimuluje nejstarší struktury mozku. Může tak probudit a uvolnit prapůvodní impulzy a tvůrčí instinkty, které vedou k novým a optimálnějších způsobům chování!“

Hudba, zpěv, pohyb i dramatické postupy patří dohromady. Už u primitivních národů vytvářely iniciační obřady, kde bývaly ještě prohloubeny složkou vizuální, tedy kostýmy a výzdobou. Jejich tématem bylo ztvárňování legend z historie kmenů.

Estetická hodnota tady byla nepochybná, i když si to účastníci těchto obřadů nevědomovali. Vzhledem k tomu, že tyto obřady byly denním programem života těchto kmenů, došlo postupně k určité stylizaci (u východních národů mají určité pohyby a polohy paží a rukou svůj pevný význam). Tzv. „*myšlení tělem*“ u nich bylo naprosto přirozené, v dnešním životě je však většinou lidí značně vzdálené.

Terapeutické účinky hudby jsou však naprosto nezpochybnitelné. Hudbu a návazný pohyb bychom tedy neměli vnímat pouze jako estetický prožitek, ale měli bychom si uvědomovat i její léčivý (terapeutický) účinek především na nervovou soustavu, na kterou dnešní hektický způsob života klade často neúměrné požadavky.

Je třeba zajímat se také o to kdy, jak a proč dokáže hudba snižovat psychické napětí (tenzi), jak dokáže koncentrovat naši mysl a příznivě ovlivňovat řadu pochodů v našem těle.

Při cvičení v sokolských jednotách docela určitě nebudeme provozovat muzikoterapii jako léčebný prostředek jednotlivců, ale můžeme dobře využít

celou řadu jejích poznatků, tak, aby cvičební hodiny měly požadovaný vliv na psychiku cvičenců a cvičenek.

Pro lepší pochopení něco z historie muzikoterapie.

Pravěk:

Hudba byla formou komunikace nadpřirozenými silami, působila na bohy a demony ve prospěch jedince nebo celého kmene, byl to i způsob boje s úzkostí a chorobami.

Hlavní slovo měl rytmus - tlučení holemi, kameny. Vyznačoval se změnami intenzity i tempa, byl doprovázen zpěvem šamana. Rytmus strhával účastníky k pohybovému projevu. Píseň je vždy funkční (boj o zdraví, štěstí, lásku, dobrý lov), je součástí rituálu (smrt, narození, déšť, slunce) a mimo konkrétní případy se určitá píseň nikdy nezpívá. Neexistuje pasivní přístup - nejsou diváci, pouze aktivní účastníci tance. Tanec vzbuzuje pocit euforie, extáze - „je to stav vytržení mezi životem a smrtí, mezi božstvím a lidstvím!“ Hudba, její rytmus a tanec mají značnou dynamiku. Postupem času vznikají nové nástroje a u jednotlivých kmenů dochází ke specializaci. Např. u indiánů měly rituály magickou sílu, ale poskytovaly i zábavu.

Terapie vytvářela určitou modelovou situaci, stylizovala průběh nemoci v postupné léčení až do uzdravení. Nemocný se celého rituálu aktivně zúčastnil. Hudba byla součástí kultury těchto národů.

Starověk.

Velikáni antické kultury - filosofové, lékaři - Platon, Aristoteles, Asklepios, Galenos, Seneca, Avicena se zabývali hudbou, věřili v její magickou sílu. Podle nich má hudba vliv na harmonizaci osobnosti (vzpomeňte, že se dnes snažíme o tzv. „harmonickou gymnastiku“)

Všechny starověké civilizace znaly terapii hudbou. Podle bible byl král Saul vyléčen hrou na harfu, v Egyptě vozili nemocné na loďkách, přičemž hrála lyrická hudba a u Řeků byl Apollon nejen bohem umění a hudby, ale také bohem zdraví. Řekové chápali význam hudby jako prevenci a součást mentální hygieny.

Podle nich hudba pomáhá vytvářet soulad (harmonii) mezi mentální a somatickou složkou člověka.

Aristoteles mluvil o hudební katarzi - uvolnění zátěžových faktorů za doprovodu emocí, Aeskulap se zabýval muzikoterapií citově narušených jedinců, Platon vyzdvihoval morální význam hudby ve výchově a vzdělávání a spojoval přírodní léčbu s magickým zpěvem. Odezvu najdeme i u Homéra - léčení raněných hrdinů hudbou. Postupem času docházelo k diferenciaci nástrojů a stupnic vhodných a používaných pro určitá onemocnění. Galenos používal intenzivní pohyb při léčení uštknutí, pohyb vyloučil potem jed z těla (tarantule - jedovatý pavouk, terantela - tanec!!)

Středověk.

Po pádu říše Římské se muzikoterapie dostává do zapomnutí, rovněž tak v křesťanství. Vyskytují se pouze ojedinělé zmínky o léčení tzv. tance sv. Víta - epilepsie - hudbou (uklidnění).

Renesance a novověk.

Návrat k muzikoterapii, využívá se jí především při léčení duševních poruch. Významný francouzský lékař Ambrož Paré ji využíval i v chirurgii.

17. a 18. století.

Uplatňují se různé metody muzikoterapie, v Anglii byl dokonce vypracován její určitý systém. Léčbě hudbou se říkalo „iatromusia“ - sem patřilo učení o harmonii kosmu, která se pomocí hudby promítá do živého organismu.

Uplatňuje se i v křesťanství - hudba v chrámech má vliv na psychiku člověka.

Somatickými reakcemi na poslech hudby jsou hlavně změny tepu a dýchání (známe i dnes z praxe!). „Iatrohudebníci“ léčili živou hudbou pomocí zvláštních léčivých skladeb (že by něco jako relaxační hudba?)

19. a 20. století.

Léčilo se formou „aktivního zaměstnání“ za pomoci hudby, ale v druhé polovině 19. století upadla muzikoterapie jako nevědecká na dlouho téměř do zapomnutí. K výrazné změně dochází až po druhé světové válce.

Současnost.

Ve vyspělých státech Evropy i v USA vznikají školy a společnosti muzikoterapie. Zaměřují se hlavně na problematiku chování. Muzikoterapie je zařazena do tzv. speciální pedagogiky. V České republice existuje sekce muzikoterapie při Lékařské společnosti.

Muzikoterapie se využívá v praxi ve školách při hudební výchově, my ji můžeme využít i ve cvičebních hodinách. V našem případě se nebude jednat o terapii jednotlivce, ale o práci s cvičicími kolektivy.

Využití muzikoterapie ve cvičebních hodinách.

Využití hudby ve cvičebních hodinách (především u ženských složek, ale není to pravidlem) dnes není nic nového. Od použití hudby při rozcvičeních se přešlo k celým hodinám „cvičení s hudbou“ - ať už se jedná o klasickou pohybovou výchovu, kondiční tělocvik, aerobik, nejrůznější taneční směry, moderní a sportovní gymnastiku atd. Hudba nahrazuje monotónní udávání rytmu a tempa (počítání, případně použití bubínku) a stimuluje pohyb. Použití hudebního doprovodu oddaluje únavu cvičících, umožňuje automatické estetické vnímání a vznik „prožitku“.

Odtud pojem „harmonická“ gymnastika, který se nám líbí a který propagujeme. (Upozorňuji, že k podobným zkušenostem jsme nedošli sami. Už na počátku století se v USA setkáváme s pojmem „oduševnělá“ gymnastika.)

Využíváme tedy hudbu nejen ke kvantitativnímu zvětšení kondičního zatížení, ale i jako činitele, který působí na psychiku našich cvičenců a cvičenek - a to bez ohledu na to, jaký druh hudby používáme. To záleží vždy na hudební orientaci cvičitelky a na zájmu cvičicího kolektivu.

Existuje tu i přímá souvislost s výběrem a charakterem hudby k malým i velkým pohybovým skladbám. Právě výběr hudby podmiňuje z větší části zájem o skladbu a konečně i její výběr cvičenkami.

Dlouhodobé využívání určité hudby při nácviku skladby má několik fází.

V první se cvičenky s hudbou seznamují, jsou zvědavé na to, „co přijde dál“, učí se vnímat rytmus skladby a vytvářejí si důležité pohybové stereotypy. Teprve po základním pamětním zvládnutí jednotlivých úseků a nakonec celé skladby, se dostavuje pocit vnitřního prožitku, uspokojení, uvolnění a pohody, ale také elánu, pocitu síly, vnitřního spojení s ostatními cvičenci, s národem a vlastí. Využití klasické programové hudby při kompozici velkých pohybových skladeb otevřelo i cestu k popularizaci tzv. „vážné“ hudby.

V každém případě je hudba ve cvičení všech složek prostředkem k uvolnění životních stresů, pocitů přepracovanosti a nespokojenosti. Naopak podporuje pocity klidu, pohody a navození kladných duševních pochodů. To vše není zanedbatelné pozitivum pro sokolskou praxi jako takovou.

Jarina Žitná

Termínová listina našich jednot, župy i ČOS

- | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.4. | 1. nácvičný sraz sletové skladby Dávej ber - starší žactvo, Praha, TD |
| 3.4. | Míčové, pohybové hry a netradiční hry, pro všechny, kteří se chtějí dozvědět, jak jinak, efektivněji využít pohybových her s míčem ve svých cvičeních, TD, ČOS - ústřední škola |
| 9.-10.4. | 1. nácvičný sraz sletové skladby Česká suita - ženy + seniorky, Praha, TD |
| 9.-10.4. | 1. nácvičný sraz sletové skladby Chlapáci III - dorostenci + muži, Kostelec nad Orlicí |
| 9.4. | EURORANDO 2011, Turistická akce Sokola Duchcov |
| 9.4. | S pohybem každý den, TD, ČOS - Ústřední škola |
| 9.4. | Závody SG Předškolních dětí, Sokol Karlín, pražské třížupí |

- 10.4. První krok k tanci, TD, ČOS - Ústřední škola
 10.4. sraz cvičitelů PD a RD, Praha, Sokol Karlín, pražské třížupí
 14.4. Perníková chaloupka aneb cesta pohádkovým lesem. Akce pro děti libovolného věku ke Dni Země, Praha 4 - Libuš, sokolovna
 15.4. Jarní setkání, Praha, vršovická sokolovna., vzdělávací odbor jednoty
 15.-17.4. Soutěž sokolské všestrannosti pro rok 2011 - TD
 16.-17.4. 1. nácvičný sraz sletové skladby Jen pro ten dnešní den - seniorky + senioři, Praha, TD
 16.4. 2. sraz župních garantů sletové štafety, Praha, TD
 16.4. PV - lidové tance a taneční hry pro PD+RD, ČASPV, Praha 5
 17.4. Velikonoční výtvarná dílna, 14-17 hod, Sokol Karlín, Praha 8 - Karlín, Malého 1
 7.-8.5. 1. nácvičný sraz sletové skladby Nebe nad hlavou - dorostenky + ženy, Praha, TD
 14.5. Oblastní přebor západ - florbal kat. I., Praha, TD
 15.5. Přebor ČOS ve florbalu 4+0 kat. II. a III., Praha, TD
 20.-22.5. Přebor ČOS ZZZ (Zálesácký závod zdatnosti), Proseč pod Ještědem
 28.-29.5. Přebor ČOS - všestrannost mladšího žactva, Brno, ž. Vaníčková
 11.-13.6. Sokolské cesty - Tyršův Öetz, Öetz
 17.-19.6. Přebor ČOS - všestrannost staršího žactva, dorostu a dospělých, Praha, TD
 25.6. Se Sokolem na rozhledny - Bramberk, župa Jizerská

ZRCADLO ŽUPY

Nejdůležitější informace ze zasedání župního předsednictva v 1. čtvrtletí 2011

Ze zasedání výboru ČOS. - členské známky v hodnotě 100,- Kč - do 18 let a od 65 let, ostatní v hodnotě 300,- Kč. - známky k 150 výročí založení Sokola - dobrovolné - nutná propagace.

Br. starosta navrhl a předsednictvo schválilo výši havarijního fondu na rok 2011 ve výši 250 000,- Kč.

Z ČOS jsme obdrželi Traumatologický plán - zaslán tělocvičným jednotám v elektronické podobě a umístěn na župním webu. Předsednictvo schválilo návrh, aby br. Kracmanovi byla udělena zlatá župní medaile.

Valná hromada T.J. Sokol Malešice na svém zasedání dne 8.12.2010 rozhodla o ukončení své činnosti dne 31.12.2010. Jednota nemá žádné závazky ani pohledávky, zůstatkovou finanční hotovost převezme jednatel župy.

Byly předány medaile udělené ČOS: - ses. Věře Capouchové - bronzová medaile - br. Aleši Müllerovi - bronzová medaile - br. Milanu Frišovi - bronzová medaile - bude předána na valné hromadě TJ Libeň.

V lednu proběhlo jednání předsednictva o stavu Sazky - návrh stanoviska přednesl br. Müller: Vývoj událostí kolem společnosti Sazka v posledních měsících jednoznačně ukazuje, že vedení společnosti Sazka v posledních 10 letech nehospodářilo s péčí řádného hospodáře. Vedení společnosti ve svých strategických rozhodnutích a provozním řízení naprosto selhalo a nepřineslo kúžený výnos v prospěch akcionářů - navrhuje, aby Výbor ČOS odvolal všechny zástupce ČOS v orgánech Sazky a zvolil nové - dále očekáváme, že do doby tohoto formálního úkonu všichni členové ČOS, kteří působili v uvedeném období v orgánech Sazky, složí své veškeré funkce v ČOS a vyrovnají škodu, kterou ČOS způsobili.

- Vysvětlění: - před deseti lety byla Sazka "zlatým vajíčkem", které přinášelo ČOS více jak 100 mil. Kč příspěvků ročně, které bylo možné rozdělit dle vlastního uvážení. Rozhodnutí o výstavbě haly bylo silně kritizováno členskou základnou, přesto by mělo hospodářský význam, protože podobná hala není v okruhu několika set kilometrů k dispozici. Halu se podařilo postavit, ale nepodařilo se zajistit její finanční stabilitu. Dále se nepodařilo zajistit takový program haly, aby hala přinášela dostatečné finanční toky, ze kterých by se zaplatily dluhopisy, provozní úvěry a náklady. Vedení Sazky ani po 6 letech od otevření není schopno nastavit dostatečně lákavý program a otočit vývoj hospodaření haly - stávající situace je již jen časovým oddalováním konečného bankrotu či jiné formy ztráty

akcionářského a odpovědného výnosu. Z analýzy navrhovaných řešení je zřejmé, že Sazka, ač bude stále generovat více méně stejný provozní zisk z loteriijní činnosti jako v minulosti, není jisté, zda tento zisk a odvody získají stávající akcionáři. Pokud ano, tak v podstatně menším objemu než v dobách před výstavbou haly. Ale mnohem pravděpodobnější je varianta, že stávající akcie v držení ČOS budou bezcenné. Klíčování managementu v posledním roce a politická bezradnost je ukázkou manažerského selhání a neschopnosti - takový výsledek po 10 letech je naprosto nepřipustný a rozhodně jej nelze nazvat dobrým hospodařením - po celou tu dobu naši zástupci požívali výjimečných peněžních i nepeněžních výhod ze svého postavení a je nanejvýš vhodné, aby příslušné orgány ČOS požadovaly náhradu škody způsobené špatným zastupováním ČOS v orgánech Sazky po všech osobách, které se účastnily rozhodování v Sazce za posledních 10 let. Návrh stanoviska byl členy předsednictva jednomyslně schválen.

Předsednictvo uložilo náčelnictvu provést vyhodnocení stávajícího systému přidělování dotací a příspěvků a předložit návrh na změny

Návrh rozpočtu na r. 2011 je schodkový přes 200 tis. Kč. - situace je vážná.

Předsednictvo na základě diskuse o sletu 2012 - vyslovilo znepokojení nad jeho přípravou, zejména v oblasti ekonomické, kde je mnoho nejasností a předkládáno příliš rozporných informací.

Zlaté župní medaile byly předány br. Šplíchalovi a bratru Kracmanovi.

Konalo se mimořádné zasedání předsednictva ČOS (důsledek kauzy SAZKA).

Předsednictvo schválilo žádost T.J. Karlín o prodloužení splacení předsumované dotace ve výši 75 000,- Kč do 30.11.2011.

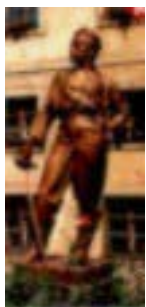
Předsednictvo schválilo návrh na uspořádání župního sletu, na Král. Vinohradech v roce 2012. Na finanční zajištění bude požádáno o grant Městské části Praha 2.

Předsednictvo vzalo na vědomí návrh ses. Viktorinové na vyhlášení výtvarné soutěže žactva „Cvičíme v Sokole“, přihlášky jsou přijímány na sekretariátu župy, vítězové budou vyhlášeni v červnu 2011 a budou odměněni hodnotnými cenami.

Předsednictvo odsouhlasilo návrh na udělení župní stříbrné medaile ses. Bohumile Břízové, a návrh na udělení bronzové medaile ses. A. Dědové za dlouholetou péči o sokolskou hrobku na nádvoří Strašnického krematoria.

Prahou sokolskou a historickou

Blíží se slavná sokolská výročí, jistě přivítáte v Praze mnoho svých mimopražských přátel. Poznejte sami místa, která posléze svým přátelům v Praze ukážete. Napsal je pro vás Br. Otakar Mach, starosta a vzdělavatel Sokola Prosek, se spoluúčasti mladého sokola bratra Ivo Antuška.



Naše putování začneme u sochy Dr. Miroslava Tyrše na nádvoří Tyršova domu, kam se dostaneme, vystoupíme-li z tramvaje č. 12, 20, 22, 23 v zastávce Hellichova. Tyršova bronzová postava je oděna do sokolského kroje, v pravé ruce drží šavli, která naznačuje, že šerm byl jedním z nejoblíbenějších sportů zejména v počátcích sokolského spolku. Pomník vytvořil v r. 1926 Ladislav Šaloun a byl odhalen v roce 1926 u příležitosti VIII. všesokolském sletu. Za nacistické okupace byla socha zničena, poté odlita znovu podle dochovaného modelu.

Naproti bronzovému Tyršovi byl nedávno odhalen pomník sokolským účastníkům I., II, a III. odboje - poraněný sokol od sochaře Josefa Nálepky. Stejný autor vytvořil i pamětní desku obětem války z ústředí ČOS, umístěnou na arkádovém nádvoří Tyršova domu.

Mladý Miroslav Tyrš, student Malostranského gymnázia, bydlel v letech 1841-52 v Karmelitské ulici 18/379 asi 200 m vpravo od Tyršova domu. Malostranský Sokol umístil na tomto domě pamětní desku, připomínající pobyt Miroslava Tyrše.

Dr. Miroslav Tyrš se narodil 17. 9. 1832 v Děčíně a tragicky zemřel 8. 8. 1884 u obce Oetz v Tyrolsku. Velmi aktivně se účastnil českého kulturního a politického života. Od r. 1869 byl volen (jako člen strany svobodomyšlné) poslancem zemského sněmu, v r. 1873 i do říšské rady. Do české historie se zapsal především jako spoluzakladatel Sokola spolu s Jindřichem Fügnerem (16. 2. 1862). Tyrš vytvořil české tělocvičné názvosloví. Stal se rovněž iniciátorem prvního všesokolského sletu v r. 1882. Byl docentem estetiky a dějin umění na pražské technice. Podílel se jako člen komise na výběru návrhů na výzdobu Národního divadla. Přál si, aby sokolství v duchu starořeckého ideálu kalokagathie - harmonie ducha a těla - pěstováním tělesné zdatnosti přispívalo k harmonickému rozvíjení lidské osobnosti a národní kultury. Svoje myšlenky o programu Sokola shrnul v díle *Náš úkol, směr a cíl*.

Od Tyršova domu zamíříme směrem na Petřín. Na jeho úpatí téměř proti Tyršovu domu vedle stanice lanové dráhy je **sokolovna Sokola Malá Strana**. Byla postavena roku 1897 ve stylu české renesance. Má tělocvičny a hřiště. Zde cvičil v mladých letech Tomáš Garrigue Masaryk a jeho děti. Masaryk i Beneš byli členy Malostranského Sokola až do své smrti. 8. prosince 1937 byla v budově Malostranského Sokola odhalena pamětní deska. Slavnostní projev pronesl starosta Československé obce sokolské Dr. Bukovský. Na bronzové desce s věrným reliéfem presidenta Masaryka jsou uvedena jeho slova z 6. února 1919: „Každý pravý opravdu uvědomělý sokol bude strážcem, tedy politickým a sociálním pracovníkem naší republiky, naší demokracie.“

Veřejného cvičení Malostranského Sokola se 29. května 1947 jako hosté zúčastnili prezident Beneš s chotí paní Hanou Benešovou.

Dále pokračujeme vzhůru do Petřínských sadů, k soše Karla Hynka Máchy. Karel Hynek Mácha (16. 11. 1810 Praha - 6. 11. 1836 Litoměřice) byl českým básníkem romantikem. Napsal mj. lyrickoepickou báseň *Máj*, klenot české poezie nad jiné vzácný.

Petřínskými sady půjdeme jihozápadním směrem do Kinského zahrady až dojdeme k letohrádku Kinských, kde je národopisné muzeum. Letohrádek Kinských je empirická stavba z let 1827 až 1831 a pochází od architekta Jindřicha Kocha. Národopisné sbírky, umístěné v 1. patře, jsou rozděleny do tří okruhů. Ukazují na život prostého lidu na vesnici, na jeho bohaté tradice. Projdete-li tyto sbírky, uvědomíte si, odkud čerpalo síly naše národní obrození.

Odtud půjdeme vzhůru severním směrem ke Štefánikově hvězdárně, kde stojí socha Milana Rastislava Štefánika. Dvou a půlmetrovou bronzovou sochu astronoma, politika a generála - diplomata, který se významnou měrou zasloužil o založení československého státu, vytvořil Bohumil Kafka.

Milan Rastislav Štefánik se narodil 21. 7. 1880 v Košariské na Slovensku. Po studiích v Praze odešel do Paříže. Jako astronom pracoval na observatoři na Mont Blancu. V té době lanovka nebyla a tak musel vystupovat na observatoř, která je ve výšce 3613 m.n.m. jako horolezec. Později pracoval na hvězdárnách v Tichomoří a v Jižní Americe. Po vypuknutí 1. světové války prodělal pilotní výcvik jako letec. Zúčastnil se bojů na francouzské a srbské frontě. Navázal styk s prof. Masarykem.. Společně s Dr. Benešem, jedním z jeho nejbližších spolupracovníků, se jako diplomat velice zasloužil o vznik československých legií ve Francii, Itálii a Rusku. Byl prvním československým ministrem vojenství. Tragicky zahynul při leteckém neštěstí ve Vajnorech 4. 5. 1919.

Od hvězdárny se ulicí Strahovská dostaneme na Pohořelec k Památníku národního písemnictví ve strahovském klášteře. Klášter byl založen v roce 1140 Vladislavem II. pro řád premonstrátů.

Dále budeme pokračovat přes **Pohořelec** až na **Loretánské náměstí**. Tam stojí **socha druhého československého presidenta Dr. Edvarda Beneše**. Narodil se 28. 5. 1884 v Kožlanech a zemřel 3. 9. 1948 v Sezimově Ústí. Jako jeden z nejbližších spolupracovníků presidenta Masaryka se zasloužil o vznik samostatné Československé republiky. V letech 1918-1935 byl ministrem zahraničí. Řadu let působil jako náš zástupce u Společnosti národů v Ženevě. Zde začíná jeho spolupráce s generálem Aloisem Eliášem, který zastával funkci vojenského přidělence na odzbrojovací konferenci. Presidentskou funkci zastával v letech 1935 - 1938 a 1945 - 1948. Za 2. světové války jako člen československé exilové vlády vedl náš boj v zahraničí a spolupracoval s domácím odbojem.

Po rozbití Československa a okupaci v březnu 1939 byl předsedou vlády generál Eliáš. Udržoval styky s londýnskou vládou a podporoval domácí odboj. Byl zatčen 27. 9. 1941 ihned po nástupu Heydricha, a popraven za stanného práva na kobyliště střílnici. Je to jediný premiér z vlád zemí okupovaných Němci, který byl popraven.

Pokračování v příštím čísle

Z kroniky české a sokolské

- | | | | |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 3. 1396 | zemřel Jan Zhořelecký, nejmladší syn Karla IV. a jeho čtvrté ženy Elišky (Alžběty) Pomořanské | | podnikatel a mecenáš, zakladatel národopisného muzea v Praze, nescoucího jeho jméno |
| 1. 3. 1971 | zemřel básník František Hrubín | 24. 4. 2001 | zemřel v Praze JUDr. Jiří Jánoš, starosta ČOS (1992-1993, 1995-1998) a Světového svazu sokolstva 1995-98 |
| 1. 3. 1456 | narodil se Vladislav Jagellonský, později král Čech a ještě později i Uher | 26. 4. 1841 | se narodil básník Julius Zeyer |
| 5. 3. 1816 | se narodil historický malíř Václav Brožík | 28. 4. 1846 | zemřel v Bohdanči básník Josef Jaroslav Langer |
| 7. 3. 1816 | zemřel v Praze spisovatel-buditel Karel Václav Ignác Thám | 5. 5. 1901 | narodil se český spisovatel Václav Řezáč |
| 13. 3. 1271 | narodila se Guta (dcera Rudolfa Habsburského a Gertrudy z Hohenbergu), pozdější česká královna | 5. 5. 1916 | zemřel Stanislav Sucharda, sochař, cvičitel Sokola Pražského. Sokolstvu vytvořil poprsí a plaketu Dr. J. Vaníčka, odznak „Na stráž“ a medailon ČOS |
| 21. 3. 1926 | se narodil Karel Bedřich Absolon, český chirurg. V ČR se zasloužil o vybudování koronární jednotky v Praze-Krči. | 6. 5. 2006 | zemřel František Peřina, generál, hrdina druhé světové války (nar. 8. 4. 1911) |
| 22. 3. 1471 | zemřel v Praze Jiří z Poděbrad, český král v letech 1458 - 1471 | 13. 5. 1911 | uskutečnil ing. Jan Kašpar historický první dálkový let v Čechách z Pardubic do Prahy-Kbel |
| 31. 3. 1331 | pokus o otravu Karla IV. na italském tažení | 13. 5. 1906 | zvolen starostou ČOS JUDr. Josef Scheiner |
| 2. 4. 1981 | v Praze na Vyšehradě byl otevřen obrovský komplex „Paláce kultury“ (dnes Kongresové centrum Praha). | 14. 5. 1931 | zemřel vynikající český básník, prozaik, dramatik, novinář a politik Viktor Dyk |
| 6. 4. 1576 | velký požár staroměstské vodárenské věže, mlýnů, Královských lázní a obecní solnice v sousedství Karlova mostu | 26. 5. 1876 | zemřel historik a spisovatel František Palacký („Dějiny národa českého v Čechách a na Moravě“) |
| 8. 4. 1861 | Vydán protestantský patent, kterým se protestantům v Habsburské monarchii dostalo po stránce právní plné náboženské rovnoprávnosti. | 3. 6. 1801 | narodil se hudební skladatel František Škroup, autor hudby první české opery Dráteník s písní Kde domov můj |
| 12. 4. 1941 | Německou okupační mocí byla úředně zastavena činnost ČOS, Tyršův dům v Praze byl uzavřen. | 23. 6. 1891 | se narodil spisovatel Vladislav Vančura |
| 13. 4. 1981 | zemřel Jiří Schelinger, rockový zpěvák a muzikant | | |
| 17. 4. 1826 | se v Praze narodil Vojtěch Náprstek, | | |



S velikou lítostí oznamujeme všem sokolům Sokolské župy Jana Podlipného a dalších žup, že nás navždy opustil věrný a skromný sokol

BRATR ING. STANISLAV FIŠERA

Smuteční obřad za účasti mnoha krojovaných i nekrojovaných sokolů a dalších přátel zesnulého se uskutečnil v pondělí dne 28. března v Ústřední obřadní síni na Olšanských hřbitovech.

Věříme, že památka bratra Fišery zůstane dlouho v našich srdcích i myslích

Redakční rada

S O K O L S K Ý

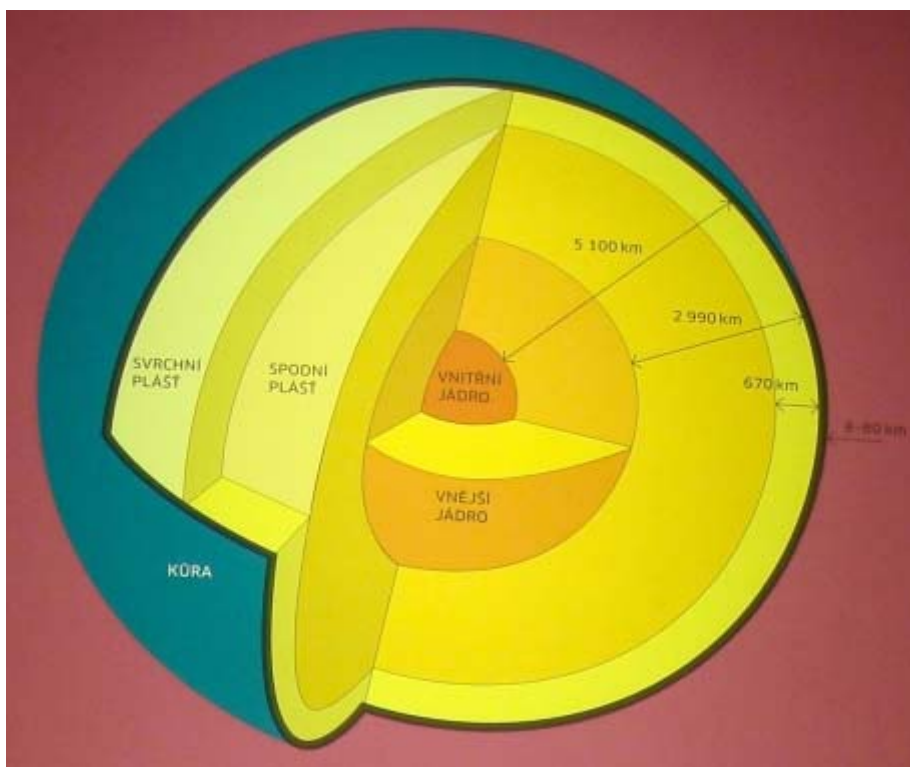
Župy Jana Podlipného

PRO DĚTI A MLÁDEŽ

Poznej blíže naši planetu

V roce 2010 oslavila naše planeta velké výročí. Bylo jí 4 500 000 000 let. Planeta Země nazývaná též Modrá planeta je vyjímečná. Má oceány, řeky, pevniny, hory, kyslíkem bohatou atmosféru, žhavé zemské nitro. Vše to tvoří jeden celek.

Seznámíme se nejprve se základními údaji. **Obvod na rovníku je 40 075 004 km. Poloměr naší planety je 6378 km. Kolem své osy se otočí za 23 hodin 56 minut 4,09 sekund. Sluníčko oběhne za 365, 256 96 dne, což je jeden pozemský rok. Nejbliže ke slunci je v lednu 147 098 074 km. Nejdále v červnu 152 097 701 km. Objem má naše planeta $1,0832 \times 10^{12} \text{ km}^3$. Hmotnost je $5,9736 \times 10^{24} \text{ kg}$. Průměrná hustota je $5,515 \text{ kg/m}^3$. Gravitace na rovníku je $9,780 \text{ km/s}^2$. Atmosferický tlak je 100 kPa. Atmosféra se skládá z Dusíku 78,08 %, Kyslíku 20,95 %, Argonu 0,93 %, Oxidu uhličitého 0,038 % a vodních par, SO_2 , vodíku 0,033 %. Má jeden satelit, který se nazývá Měsíc. Na obrázku je znázorněn průřez kůrou Země.**



Naše modrá planeta se po celou dobu vyvíjela nejen vlastní silou, ale i zásahy z venčí. Vznikl a vyvíjel se na ní život. Člověk je dnes nejaktivnějším činitelem na Zemi, a tím i největším nebezpečím pro svůj domov.

Jedinečnost a výjimečnost země spočívá v optimální vzdálenosti od Slunce, v jejím příhodném složení, ale také ve vyváženosti procesů na hranici atmosféry (plynného obalu Země), hydrosféry (vody), a litosféry (svrchní vrstvy modré planety).

Slunce, s nímž je naše modrá planeta svázána, je staré 4,6 miliard let. Na jeho složení se různou měrou podílejí stejné prvky, které nalézáme na Zemi i v meteoritech. Celá sluneční soustava pochází ze stejného zdroje. Energie ze slunce se na naší Zemi dostává v podobě elektromagnetického záření a proudu částic. Důkazem jsou třeba polární záře.

Vznikají ve vysoké atmosféře ve výškách od 80 do 1000 km, nejčastěji kolem 100 km (v ionosféře – oblast vysoké koncentrace iontů a volných elektronů). Běžně se vyskytují v polárních oblastech (jižní záře – „aurora australis“, severní záře – „aurora borealis“), zatímco ve středních zeměpisných šířkách a zejména v tropech jen výjimečně.

Pokračování příště

Zacvičte si s námi !

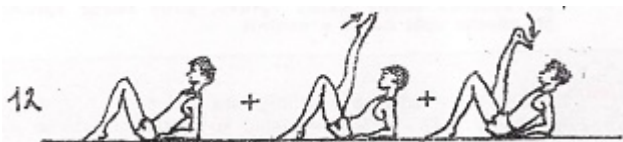
Milé děti,
máme pro vás další cviky na protažení vašeho těla.

CVIK Č. 11

Základní poloha: vzpor sedmo pokrčmo. Při výdechu posunutí pánve vpřed (protážení prsního svalstva). Při vdechu zpět do základní polohy.

**CVIK Č. 12**

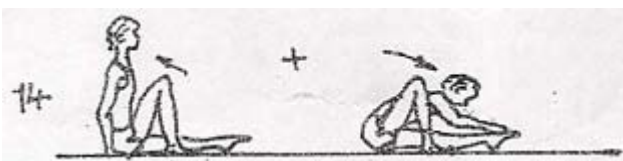
Základní poloha: podpor vzadu sedmo na předloktích pokrčmo. Přednožit pravou nohu a vztyčit chodidlo (protážení lýtkového svalstva a svalů na zadní straně stehna). Zpět do základní polohy. To samé levou nohou. Několikrát opakujeme.

**CVIK Č. 13**

Základní poloha: podpor vzadu sedmo na předloktích roznožmo pokrčmo, chodidla v šíři berce. Při vdechu položit nohy vlevo. Při vdechu do základní polohy. To samé na druhou stranu.

**CVIK Č. 14**

Základní poloha: sed skrčmo pravou mírně zevnitř. S výdechem předklon se snahou o položení předloktí na zem. S vdechem vzpřim.

**Na pomoc oddílovým vedoucím****Zahrajte si s námi !****Hry v místnosti****Výprava na severní pól**

Počet hráčů: libovolný

Doba trvání: do 1 hodiny

Jeden z hráčů je námořníkem, ostatní sedí v kruhu. Námořník přistoupí k některému hráči a řekne : „Jedu na severní pól, chceš něco poslat Eskymákům ?“ Oslovený musí jmenovat nějakou věc, která je v místnosti a začíná stejným písmenem jako jeho jméno. Námořník tuto věc vezme, obejde s ní přístav (tj. kruh) a ptá se dalšího. Kdo si nic nevymyslí, stává se námořníkem a musí převzít všechny dary a chodit s nimi dál kolem kruhu. Když námořník obejde všechny hráče, položí hromadu věcí na zem a volá : „Haló, Eskymáci, to vám posílá Evropa!“ Na to se všichni hráči vrhnou k hromadě věcí a každý se snaží co nejrychleji zmocnit své věci a dát ji na původní místo. Kdo byl poslední, bude v příštím kole námořníkem.

Vysoké napětí

Počet hráčů: libovolný

Doba trvání: do 15 minut

Postavíme se do kruhu a uchopíme za ruce. Jeden hráč se postaví doprostřed. Hráči v kruhu představují elektrické články, jimiž probíhá proud, a úkolem prostředního je zajistit, aby byl článek přerušen. Hra začíná tím, že na pokyn středního hráče stiskne označený hráč ruku svému sousedovi po levé straně. Ten předá stisk ruky dalšímu, a tak obíhá stisk kolem kruhu. Hráči si občas jeho směr mění. Střední hráč si bedlivě všimá svých kamarádů stojících v kruhu, jejich tváří i rukou, a jeho úkolem je uhodnout, kde právě stisk probíhá. Uhodněli, musí ho hráč, jehož stisk ruky zpozoroval, vystřídat. Zmýlí-li se, musí hádat znovu.

Kreslení poslepu

Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: šátek, papír, tužka pro každého

Doba trvání: do 15 minut

Hráči obdrží tužky a papíry, šátkem se jim zaváží oči a poté dostanou za úkol něco konkrétního nakreslit (zvíře, hrad, člověka...). V závěrečném vyhodnocení hráči navzájem bodují svá dílka a vybírají nejlepší.

Pokračování příště

Převzato z <http://hra.webz.cz/mistnost.html>