

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

***Nazdar!***

***Sokolské souzvuky***

***č. 6 – 7 - červen - červenec 2013***

***Ročník 3.***

***Hledej pravdu, slyš pravdu, uč se pravdě,  
miluj pravdu, prav pravdu, drž pravdu,  
braň pravdy až do smrti!***

**Mistr Jan Hus**

# Úvodní slovo

## *Kostnická hranice ještě nebyla rozmetána*

Každý národ s vrací k minulosti, k událostem, které ovlivnily jeho vývoj – není tomu jinak i u nás v České republice.

Není svátek jako svátek – některé nás oslovují více, jiné méně. 6. červenec, den Husovy tragické smrti na hranici, je obecně znám, stejně jako jsou obecně známé události jeho bohatého života. Víme, že se narodil někdy kolem roku 1370 v jihočeském Husinci, stal se knězem, od r. 1398 vyučoval na pražské universitě, v letech 1409 – 10 se stal dokonce jejím rektorem. Zasloužil se o český pravopis, když ve snaze o jeho zjednodušení odstranil psaní tzv. „spřežek“ a zavedl používání diakritických znamének, byl iniciátorem vydání Kutnohorského dekretu králem Václavem IV. Vydání tohoto dekretu bylo pro Václava politickou nutností – potřeboval české hlasy ve snaze vrátit se na římský trůn. Dekretem změnil situaci na universitě ve prospěch Čechů, kteří získali tři hlasy, zatímco ostatní pouze hlas jediný. I když následoval hromadný odchod cizích studentů do Lipska, kde bylo založeno nové vysoké učení, význam Karlovy univerzity to nijak nepoškodilo, naopak!

Husova cesta však vedla dál – od pravidelného kázání v Betlémské kapli na Starém Městě Pražském, veřejnému statečnému odporu proti zlořádům církve, až k jeho vyhnání z Prahy, exkomunikaci v r.1411, kázání na venkově, kam byl nucen se uchýlit (Kozí Hrádek u Tábora, hrad Krakovec) a konečně k cestě na církevní koncil , kde obhajoval své učení a svědomí! Odmítl podříditi autoritu svého svědomí autoritě církevní, odvážil se postavit proti všemocné katolické církvi...něco naprosto neočekávaného a v jeho době téměř neuvěřitelného.

Husova velikost tkví v obhajobě lidského svědomí proti ústřední moci. Důsledkem jeho odsouzení a smrti na kostnické hranici dne 6. července 1415 byly obrovské náboženské bouře, ve kterých se stal český národ obhájcem ideálu svobody přesvědčení a svědomí a postavil se proti nejsilnější mocnosti tehdejšího světa. Husovo učení a děje, které následovaly, poznamenaly další vývoj u nás a zanechaly nesmazatelnou stopu v našem národním usilování.

Tolik fakta! Výročí Husovy smrti se sice stalo národním svátkem, ale, poslední dobou bohužel, kromě lepších nebo horších projevů představitelů našeho politického i kulturního života, se nám pravý význam Husovy oběti i jeho učení jaksi vzdaluje a pro mnohé občany je pouze jednou pro ně naprosto nepodstatnou a nedůležitou událostí.

Jsme malý národ – a žijeme v samém srdci Evropy, kde se setkávaly kultury a o které byl vždy velký zájem u našich mocnějších sousedů. Přes to jsme se udrželi v dobách zlých a těžkých, k čemuž nám rozhodně pomáhalo i dědictví minulosti. Upadali jsme vždy, když jsme se své národní a lidské podstaty vzdávali a nadrželi se jí.

První prezident republiky a strůjce její samostatnosti Tomáš Garrigue Masaryk se ve svém díle zajímal o Husa jako člověka, přejímal řadu jeho myšlenek. Dobře si uvědomoval, že Husovo vystoupení a statečná smrt v Kostnici zahájila období reformace, což vlastně znamenalo konec středověkého nazírání na svět. Jestliže ve své stati o Janu Husovi prohlásil, že *kostnická hranice ještě nebyla rozmetána*, věděl dobře, co říká. *Tu hranici žíví lhostejnost k životním pravdám a posledním cílům života.* Spoustu krásných a dobrých idejí máme na papíře, ale ve skutečnosti se jimi neřídíme. *Současné úsilí o osvětu a vzdělání se projevuje více méně napodobováním evropských (i mimoevropských) kultur , není však vědomým, soustavným a organickým pokračováním*

*v ideách obrodních a reformačních vzorů. V rozhodujících okamžicích často couváme a nestojíme za svým přesvědčením, neřídíme se svým svědomím – je to snadnější.*

Ve svém díle o Husovi se Masaryk zabývá tzv. liberalismem (což je v podstatě filosofický racionalismus), jeho klady a zápory. Dovolte mi tady použít dost dlouhý citát, který mi v mnohém připomíná klady i zápory dnešní společnosti a jejího vývoje. *Na jedné straně budil a křísil se národ ideály reformačními, které přes všechno úsilí protireformační nebyly docela zapomenuty, zároveň však na straně druhé podávaly se mu, nepřipravenému, cizí ideje těm jeho ideám namnoze protivné. Tím udržovala se v národě, jež tlaku protireformačnímu podal se dost neupřímně, polovičatost a necharakternost. Úpadek náš byl přece v prvé řadě a hlavně úpadek mravní, obrodit se musíme především mravně! Vnucuje se nám násilně cizí jazyk, poškozují nás niterně, spokojujeme se s filosofickou negací a mravním a sociálním přištipkářstvím.*

Dosadíte si do tohoto citátu dnešní terminologii, zdá se, že problémy lidské existence se opakují a dnes možná i násobí. Ale pozor! Masaryk zároveň říká, že *negace není rozřešením, není programem.*

Celá naše historická zkušenost potvrzuje fakt, že cesta k slušné přítomnosti a budoucnosti vede přes vzdělání, v tomto smyslu si připomeňme nejenom úsilí Husovo a Masarykovo, ale i dalších významných buditelů, třeba především „učitele národů“ Jana Amose Komenského. *Není' probuzení, není nápravy bez vzdělanosti a pokroku, není nápravy bez ustavičné práce osvětové. A právě ta markantně chybí dnešní společnosti – televize a počítače ji nemohou nahradit. Všechn pokrok vzdělanosti sloužit musí opravě mravů a života. Reformace každého jednotlivce nebyla by bývala možná bez svobody společenské, tedy církevní i politické. Hus se tedy postavil proti autoritě církevní a papežské, která tehdy byla všemocná. Z vlastní dnešní zkušenosti víme, že stát na svém, řídit se vlastním rozumem a přesvědčením se stejně jako v době Husově nevyplácelo v dobách nedávno minulých a možná se nevyplácí ani dnes.*

*Celé Husovo úsilí o mravní a náboženské obrození bylo úsilím o člověka nového. Svoboda svědomí pro něj nebyla pojmem negativním, naopak jeho úsilí o svobodu mělo obsah živý, plný, pozitivní. Jestliže stál o to, aby se autorita církevní podřídila autoritě svědomí, stejné autoritě podřizoval i autoritu státní, politickou. Je naprosto zřejmé (bohužel!), že se tato Husovo úsilí nejen nenaplnilo v dobách minulých – horší je, že se nenaplnuje ani dnes ve 21. století.*

Podle Masaryka *má-li vývoj náboženský, mravní a filosofický nezůstatí planým, musí Kristovo: "Miluj bližního svého jako sebe samého" státí se sociálním skutkem.*

Závěrem Masarykova slova, která by si měl každý z nás zlatým písmem napsat do svého srdce a do své mysli: *Nové myšlenky překonati musí myšlenky staré a zastaralé – myslit a napravovat znamená bojovat pro pravdu, znamená překonat překážky, které se pravdě stavějí v cestu. Bojovat pro pravdu znamená pro pravdu pracovat, pracovat duchem, pracovat pravdou. Protože však proti sobě nestojí pravda a nepravda, ale lidé pravdy hledající, často a často pravdy neslyšíme, neučíme se ji a nemilujeme, ale potlačujeme toho, kdo pravdu drží. I to se stává, že v nedočkavosti a netrpělivosti pravdě dopomoci chceme nepravdou, neučíme pravdě, ale ve jménu pravdy činíme násilí.*

Den Husovy smrti byl ustanoven státním svátkem, ale bude jím skutečně teprve tehdy, až se každý z nás bude opravdu řídit podle svého svědomí a bude mít odvahu podle příkazu svého svědomí jednat a žít!

Jarina Žitná

Text psaný *kurzivou* je doslovný opis citátů z Masarykovy stati „Jan Hus“.

# **Obsah:**

## **Úvodní slovo**

*Kostnická hranice ještě nebyla rozmetána*

## **Metodika**

*Cvičební program pro ženy v době mezi slety 2012 – 2018*

*Na pomoc s názvoslovím*

*Znalosti potřebné v praxi*

*Pro deštivé dny na táborech*

## **Nejenom pohybem živ je Sokol**

*Jak dál v Sokole*

*Sokolská cesta – tělesné i duševní povznesení člověka*

*Co možná nevíte o své mateřštině*

*Zamyšlení nad dějepisem*

*Potřebná novátorská medicína*

*Cyril a Metoděj - věrozvěstové*

*2. července 1917 – bitva u Zborova*

*Heydrichiáda – statečnost a represe*

*Na co už nezbylo místo a co je třeba znát*

**„...a to je ta krásná země....“**

*Léto budiž pochváleno*

## **Zprávy z jednot a žup**

*Neúprosný běh života lidského*

*K tragedii v texaském Westu*

*Sokolská sletová setkání*

*Pamětní deska 67 obětem II. světové války*

*Veřejná secvičná v Telnici*

*Sokolové pod Řípem*

## **Závěrečné slovo**

*Dny „po té..“*

# Metodika

## *Cvičební program žen v době mezi slety 2012 – 2018.*

Uvažujme společně o programu ženských složek v příštím období – na jeho kvalitě bude záviset účast žen v našem cvičení, zájem o něj – a tedy počet aktivního členstva.

V minulosti jsme vycházely ze dvou dokumentů – cvičebního programu náčelnictva žen z roku 1992 a inovovaného a doplněného cvičebního programu ženských složek po roce 2000, vydáno v r. 2004. Tento základní materiál by měl být na župách i v jednotách.

V tomto programu jsou dobře popsány jednotlivé kategorie ženských složek se svými charakteristikami věkovými a pohybovým obsahem. Kromě toho je tam uvedena samostatná kapitola týkající se zdravotní tělesné výchovy a její integrace do běžného cvičebního programu.

Tyto kapitoly považujeme za závazné a obecně platné i pro další období.

Následující návrh programu vychází z diskuse ve cvičitelském sboru žen a seniorek a tak ho také uvádím.

V podstatě platí i pro další ženské kategorie, ovšem v závislosti na fyzických možnostech a zájmech cvičenek různých věkových kategorií a podmínkách v jednotách..

Vzhledem ke zkušenostem z dosavadní činnosti (úspěšnosti, případně neúspěšnosti) považujeme za nutné zdůraznit zásadní aspekty programu

***kategorie žen a seniorek.*** Cvičitelé sbory těchto dvou kategorií spolu – vzhledem k obdobným nárokům na cvičební praxi – úzce spolupracují, což se ukázalo jako vhodné a prospěšné.

Proto i zaměření programu a praxe v dalších letech měla vycházet ze stejných předpokladů, zájmu a možností cvičenek, s přihlédnutím na věkovou kategorii a jejich zdravotní stav.

### ***Nejdůležitější priority dalšího programu:***

- zdůraznění zdravotních aspektů ve veškeré cvičební činnosti - držení těla, správné provedení jednotlivých cviků, odstraňování a prevence svalové disbalance, systematická práce s kloubním a svalovým aparátem
- zvyšování a zlepšování kondice, u skupiny seniorek její udržování
- vědomé úsilí o kulturu pohybu a pohybovou paměť cvičenek
- zajímavost a pestrost cvičebních jednotek s přihlédnutím k možnostem a zájmům věkových a zájmových kategorií i možnostem v jednotách
- protistresové působení - snaha o radostné a přátelské prostředí v hodinách a o růst zdravého sebevědomí cvičenek

### ***Vlastní program:***

V uvedeném „Cvičebním programu ženských složek“ je činnost orientována do pěti základních směrů:

- cvičení s využitím náradí
- různé formy cvičení s hudbou – pohybová výchova
- rekreační formy sportovních her
- atletika
- sezónní činnost

### ***Kategorie žen středního věku a kategorie seniorek***

ve svém programu bude přednostně zařazovat především

- ***cvičení s využitím náradí*** (především laviček, žebřin, kladinek a kladin, kde může najednou cvičit větší počet cvičenek, ostatní (hlavní) náradí podle možností a zájmu
- ***cvičení s hudbou*** – nejrůznější formy, od základní pohybové výchovy až k nejmodernějším směrům, s plným vědomím požadavků zdravotní Tv a snahou o maximální využití vymezeného času – důraz na kondici, správné provedení pohybu a rytmizaci pohybu
- ***cvičení s náčiním*** ( s hudbou) – využití jak různého náčiní určeného k celkovému posilování, tak i náčiní běžně používaného v moderní gymnastice – zvládnutí jejich základní pohybové techniky a spojení s pohybem celého těla
- ***herní prvky*** – chytání, házení a odrážení míče, drobné míčové hry, podle možnosti je možno zařazovat různé „moderní“ jednoduché hry jako je bocca, ringo a další především pro jejich spontánnost, pestrost a spolupráci kolektivu (využití a zařazení velkých sportovních her závisí především na počtu cvičenek a velikosti cvičebního prostoru)
- ***z atletiky především „užitá“ cvičení*** – chůze, běh a nejrůznější hry (honičky, štafety, člunkové štafety, běh spojený s plněním drobných úkolů nebo cvičebních úseků) – úkolem je především kondice cvičenek a pohyb na čerstvém vzduchu
- ***sezónní činnosti*** často prováděné individuálně nebo v menších zájmových skupinách – to se týká plavání, lyžování a různých forem turistiky (pěší, vysokohorská, cyklistika, běžky) – spíše zájmově

### ***Formy a obsah práce cvičitelských sborů žen a starších žen:***

- pravidelné podzimní srazy župních vedoucích obou složek a nově jarní srazy společného sboru seniorů – mužů i žen (rozšíření programu)
- organizování oblastních srazů ve spolupráci s župami – šíření programu ústředních srazů a zařazování samostatné metodické práce župních vedoucích
- organizace setkání sokolských žen (cvičitelky i cvičenky)
- organizace lednového semináře „Nejenom pohybem živ je Sokol“ a dbát na kvalitu zařazovaného vzdělávacího programu
- sledování novinek cvičebních směrů, získávání odbornic pro jejich předvedení na srazech a seminářích cvičitelek
- zajišťování písemného metodického materiálu – časopis, metodické dopisy, záznamy probraných lekcí
- speciální pozornost věnovat práci s hudbou (rytmus, tempo, frázování, výběr hudebního materiálu, pohyb odpovídající charakteru hudby)
- výcvik pohybové paměti
- práce s popisem (pasivně, ale i aktivně, alespoň základní)
- práce s hlasem a zpěv

### ***Za důležité považujeme:***

- Bezchybnou organizovanost všech připravovaných akcí – rozvrhy, střídání lekcí, pořadovost, vhodný odborný i hlasový projev vedoucích cvičitelek i zařazování krátkých vstupů vzdělávacího charakteru (případné poznámky o současné situaci v Sokole, informací o programu, případně výročí, použití vhodných citátů, veršů), navození nálady a ovlivňování cvičenek ideami sokolského programu a pocitu spolupráce a přátelství

- účast členek obou cvičitelských sborů na oblastních srazech, případně vybraných župních akcích - vznik osobních kontaktů a poznání cvičitelek, které mají předpoklady práce ve vyšších činovníckých funkcích.
- zodpovědnost jednotlivých cvičitelských sborů za návrh programů jednotlivých akcí i jejich praktických provedení
- dodržování termínů a potřebných informací

Liberec, 28. dubna 2013 –

Jarina Žitná

Zasláno jako návrh vedoucím obou cvičitelských sborů  
a náčelnici ČOS

Připomínám ještě , že zájem a program ženských a mužských složek se stále více odlišuje, což ovšem neznamená, že celou řadu aktivit nemohou tyto dvě skupiny cvičenců provozovat dohromady. Ze zkušenosti víme, že společné akce bývají umocněny náladou a zařadíme-li je mezi běžnou cvičební i školící činnost, jsou rozhodně přínosem. I tady ovšem úspěch závisí na dokonalé metodické přípravě programu a sledování programových linií těchto složek.

## ***Na pomoc s názvoslovím***

### ***Ručkování, lezení, šplhání***

Všechny tyto činnosti jsou bohatě využívány především ve cvičení žactva – od toho nejmladšího, ale jsou často zařazovány i ve cvičebních hodinách členstva.

Jsou to pohyby celého těla na nářadí, při čemž postupujeme vpřed buď pouze pomocí paží (*ručkování*), ale případně i jiných částí těla (*lezení, šplhání*).

*Ručkování* – postupování po nářadí pouze pomocí rukou.

*ručkování střídnoruč (střídno paž)* - postup střídavě pravou a levou rukou (paží)

*souruč (soupaž)* – obě paže (ruce) postupují po nářadí najednou, současně  
*jednoruč* – po nářadí postupuje pouze jedna ruka

**Provedení:**

*Ručkování střídnoruč v podporu nebo ve visu* provádíme:

- *dosahováním* – jedna ruka se vysunuje do směru a druhá se k ní přisunuje
- *přesahováním* – obě ruce postupují střídavě v daném směru (stejně jako při chůzi nohy)

*Lezení vzhůru* - *vylézání*

*Lezení dolů* - *slézání*

*Šplhání* – *ručkování, nebo lezení na šplhacím nářadí (tyč nebo lano)*

- *s přírazem* – pomocí rukou a nohou

- *buď obounož nebo jen chodidly, na laně kličkou*

- *bez přírazu* – pohyb pouze pomocí paží (nohy obvykle v přednosu)

*Ručkování a lezení* – vpřed, vzad, stranou, vzhůru, dolů

*Šplhání* - vzhůru nebo dolů

Literatura: Názvosloví pro cvičitele (Appl, Horáková, Novotný) , Olympia 1989

# *Znalosti potřebné v praxi*

## *Odhad vzdáleností*

*Odhad vzdáleností* je praktická lidská *dovednost*, která se hodí zejména při jakémkoliv pobytu člověka ve volné přírodě, tzn. že ji můžeme použít a využít i na našich táborech, při pobytu v přírodě a ,samozřejmě, i v životní praxi. Měli bychom umět odhadnout vzdálenosti od několika centimetrů až po několik set *metrů*. Zde je uvedeno několik základních metod, jak vzdálenosti a míry odhadovat.

### *Klasické odhady vzdáleností v přírodě*

#### *Pomocí provázku*

Součástí výzbroje by měl být provázek s odměřenými vzdálenostmi (1, 5, 10, 50 a 100cm) Při měření krátkých vzdáleností provázek poslouží jako metr.

#### *Pomocí biometrických údajů*

Výhodné je také znát rozměry svého těla, délku kroků, velikost stopy, samozřejmě odhad vzdálenosti tímto způsobem je jen velice nepřesný.

**Pozor:** Tyto vzdálenosti jsou pouze orientační. Záleží na kvalitě vašeho zraku a také na počasí. Je-li hezké slunečné počasí, věci se zdají být blíže, je-li ošklivo, pak dále.

#### *Pomocí zvuku*

Vzdálenost je někdy také možné odhadnout podle *zvuku*. Vidíme-li například *blesk*, spočítáme *sekundy* mezi zábleskem a *hromem*, totéž platí pro umělé záblesky, které vznikají například při výstřelech z palných zbraní. Počet sekund pak vynásobíme *rychlostí zvuku* a získáme odhad vzdálenosti v metrech. Zvuk se ve vzduchu šíří rychlostí přibližně 345 m/s, tedy přibližně 1/3 kilometru za sekundu - počet sekund můžeme vydělit 3 a získáme tak přibližnou vzdálenost v *kilometrech* (*rychlost zvuku ve vzduchu* je také mírně závislá na jeho teplotě, tlaku a vlhkosti).

### *Matematické odhady vzdáleností v přírodě*

Tyto odhady výšky a vzdálenosti přes řeku či údolí se používají, když není možné použít standardní měřicí přístroje, jako je pásmo, metr a pod. Je však nutné umět trošku počítat. Uvádím zde nejznámější dva matematické odhady, které vycházejí z podobnosti trojúhelníků.



## Výška

K velice přesnému odhadu výšky stromu či něčeho jiného vysokého (dům, rozhledna apod.) nám bude užitečná hůl, jejíž výšku můžeme snadno změřit, a jeden pomocník.

Hůl zabodneme do země nebo ji necháme někomu podržet 9 metrů od stromu, který chceme měřit. Sami pak popojdeme o další 1 metr, přiložíme oko k zemi a podíváme se na špičku stromu přes hůl. Pomocník pak tak dlouho posouvá ruce po holi nahoru a dolů až bude oko, jeho ruka na holi a špička stromu v jedné přímce. Pak změř vzdálenost ruky pomocníka od země v milimetrech (centimetrech). Vynásobením této vzdálenosti desítkou dostaneme výšku stromu v centimetrech (metrech).

## Vzdálenost přes řeku či údolí

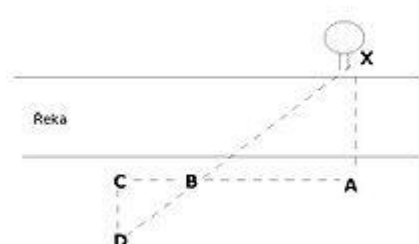


Schéma matematického odhadu šířky řeky

K určení šířky řeky, širokého příkopu nebo podobné díry nám výborně poslouží následující odhad.

Stoupneme si na břeh naproti nějakému orientačnímu bodu, např. stromu. Označme si pro přehlednost místo, kde stojíme A (viz obrázek), strom X. Z bodu A běž 60 m podél břehu řeky do bodu B, kde zarazíme do země hůl. Dále pokračujeme dalších 30 m do bodu C. I místo C si raději něčím označíme (postačí kámen). V bodě C vlevo v bok (tedy obrat o 90 stupňů od původní trasy) a nyní hledáme bod D. Bod D leží na spojnici bodu B a X. Vzdálenost mezi bodem D a C je polovinou vzdálenosti z bodu A do bodu X - šířky řeky.

Literatura : Wikipedie a příručky PP

## Odhad vzdálenosti a ZZZ

Otázky z tohoto tématu jsou pravidelnou součástí Zálesáckého závodu zdatnosti. Kromě této problematiky musí závodníci prokázat své znalosti ze zdravotnictví, první pomoci, vlastivědy – poznávání přírodnin živých i neživých, měst, památkových objektů, sokolské historie i současnosti a k tomu je nutno samozřejmě připočítat i značné nároky na kondici účastníků (dlouhý běh, překonávání překážek, šplh atd).

Celkově je tento závod velice namáhavou disciplínou.

Letošní přebor ČOS se konal 17. – 19. května v Ptenském Dvorku (župa Prostějovská).

Jarina Žitná

---

## *Pro deštivé dny na táborech*

Všichni to známe. Déšť bubnuje na celtý stanů, všude je vlhko, mlha se válí až po zemi. Venku být delší dobu nelze, dlouhé volno ve stanech není žádoucí (pozor na celtý!!), děti dlouho v nečinnosti nevydrží a tak je nutno mít připraven i náhradní program – a to nejen pro mokré večery, ale také pro mokré dny.

Vzhledem k situaci to budou především hry, které nevyžadují mnoho prostoru a pohybu, ale jsou určeny pro výcvik postřehu, pozornosti, jemné motoriky a paměti.

### *Tajný velitel* (pozornost)

Detektiv je poslán za dveře a mezi ostatními hráči určíme velitele. Po návratu detektiva velitel provádí nejrůznější pohyby a činnosti a ostatní hráči ho napodobují. Musí to však dělat nenápadně, aby ho detektiv nepoznal. Stopujeme čas, který detektiv potřebuje k poznání, kdo je velitel. Pokud se zmýlí, musí znovu za dveře. Hru opakujeme tak, aby se hráči během večera vystřídali. Vítězem je ten, kdo objevil tajného velitele nejrychleji! (stopujte čas!)

### *Na zakázané číslo* (pozornost)

Hráči sedí kolem stolu, vedoucí určí číslo, které se v žádném případě nesmí vyslovit. Nesmí se vyslovit ani ve spojení s jinými čísly, jsou zakázány i jeho násobky. (Na př. číslo 5 – platí to i pro 15, 25, 35, 50, 55 atd. a také na jeho násobky – 5, 10, 15 atd) vedoucí začne počítat číslem jedna, ostatní hráči postupují vždy o jedno číslo dále. V případě, že následuje číslo, které je „tabu“, musí hráč říct místo odpovídajícího čísla pouze „bum“! kdo se splete, jde ze hry. Vítězí hráč, který zůstane nejdéle ve hře.

### *Na detektiva* (pozornost)

Na stůl položte asi 30 drobných předmětů a nechte družstvu asi minutu času, aby si stůl dobře prohlédlo. Pak si všichni zakryjí oči a vedoucí vezme jeden z vystavených předmětů a schová ho. Na povel si všichni odkryjí oči a znovu pozorují stůl. Kdy první zpozoruje, který předmět na stole schází a oznámí to, získá ho jako trofej a hra se opakuje. Vítězí ten, kdo získal největší počet trofejí.

**Obměna:** Detektiv si dobře prohlédne ostatní hráče. Pozoruje, jak sedí, jak drží ruce, co mají na sobě. Po odchodu detektiva změníme polohu nebo oblečení jednotlivých hráčů (počet připravených změn závisí na vospělosti hráčů!), ostatní se nesmí ani pohnout. Po návratu má detektiv všechny změny najít. Za každou správně označenou změnu získává bod.

### *Hra s kancelářskými sponkami* (hmat a jemná motorika)

Každý hráč obdrží 10 až 20 kancelářských sponek, pak si zaváže oči šátkem. Na povel začne sponky spojovat poslepu do dlouhého řetízku. Vítězem je ten, kdo bude hotov nejdřív a žádnou sponku neztratí.

### *Rovnění proutků* (hmat a jemná motorika)

Připravte si asi 10 – 15 různě dlouhých proutů (3cm až půl metru). Hráč se zavázanýma očima je má co nejdříve srovnat podle velikosti – délky na stole tak, aby jedním koncem ležely přesně na okraji desky stolu. Vedoucí stopuje čas, hráč oznámí splnění úkolu slovem „stop!“ Je-li vše v pořádku, platí naměřený čas! Jestliže však pruty nejsou

srovnány dobře, vedoucí ohlásí chybu a hráč musí pokračovat a chybu napravit. Vítězí ten, kdo proutky srovnal nejrychleji.

### ***Podpisové listy*** (hmat)

V hangaru (klubovně) rozloží vedoucí „podpisové archy“ – dílky čtvrtky. Všichni hráči mají zavázané oči, je zakázáno mluvit. Každý má v ruce vlastní tužku. Jakmile najde kartičku, podepíše se na ni. Podpisová karta zůstane ležet na místě. Družstva hrají proti sobě – za každý podpis na archu získávají hráči jeden bod. Spoluhráči se mohou vzájemně upozorňovat, kde leží další z archů, ale nesmí při tom promluvit. Pokud se někomu podaří podepsat se na jeden arch víckrát, platí pouze jeden podpis. Hledání končí na povel vedoucího, který spočítá podpisy hráčů jednotlivých družstev a spočítá body. Vítězí družstvo, které jich získá nejvíc.

### ***Kolik jich přešlo?*** (sluch)

Hráč se zavázanýma očima stojí uprostřed hracího prostoru. Všichni ostatní stojí na startovní čáře a mají se libovolným způsobem přemístit do cíle. Úkolem hráče se zavázanýma očima se spočítat, kolik ostatních hráčů kolem něho přešlo. (přechází volně za sebou jednotlivci nebo skupinky, případně je možno zvolit jinou strategii). Předpokladem úspěšnosti této hry je absolutní klid a ticho! Na konci hry „slepec“ ohlásí, kolik hráčů podle něj přešlo! Jestliže uhodne, je vystřídán, jinak zůstává slepcem i v další hře.

### ***Co to bylo?*** (sluch, paměť)

Hráči sedí tak, aby neviděli na vedoucího. Mají poznat různé zvuky – trhání papíru, zatloukání hřebíku, škrtnutí zápalkou, kýchnutí, zakašlání, cinknutí skleničky nebo lžičky, šoupání bot, tlesknutí, lusknutí prsty a pod.! Když vedoucí připravenou serii zvuků ukončí, hráči zapíší ty, které poznali a zapamatovali si. Vítězem je hráč s nejúplnějším seznamem.

### ***Korektoři*** (postřeh, pozornost)

Pro každého hráče budete potřebovat jakýkoliv reklamní leták s textem – všechny musí být stejné. Text by měl mít asi 30 – 40 řádků. Reklamní leták můžete nahradit vlastním rozmnoženým textem. Úkolem každého hráče je vyškrtat v textu všechna písmena E, podtrhnout každé O, udělali tečku pod každým M a do kroužku dát všechna písmena K. Kdo je hotov odevzdá list a vedoucí mu zapíše čas. Za každou chybu – správně neoznačené písmeno se připočítává k dosaženému času 5 vteřin. Vyhrává hráč s nejnižším dosaženým časem.

### ***Přesmyčky*** (kombinační schopnost)

Z dvaceti uvedených nesrozumitelných slov lze přeházením písmen vyluštit jména známých měst. Vyhrává ten, kdo do dokáže nejrychleji a správně. Za každé správně určené jméno získává hráč jeden bod.

- 1) RAPAĤ, 2) BORN, 3) ORSTVAA, 4) ŇLZPE, 5) PEKÍS, 6) BORÁT, 7) CHÁOND,
- 8) VURTON, 9) SÍTÚ, 10) ŠEKOCI, 11) TARMIN, 12) PŘOVER, 13) JOVYK,
- 14) ČÍNJI, 15) N. APAK, 16) MUŠPRKE, 17) CHECOŇ, 18) ŘÍŽOKRMĚ,
- 19) BŇRTEO, 20) JOOMNZ

Luštění těchto jmen je vhodné pro vyspělejší, starší hráče. Pro menší děti by úkol musel být daleko jednodušší – pouze krátká slova a dá práci vysvětlit jim zadaný úkol! Abyste nehubovali, uvádím i správné rozluštění jmen známých měst.

1) Praha, 2) Brno, 3) Ostrava, 4) Plzeň, 5) Písek, 6) Tábor, 7) Náchod, 8) Turnov, 9) Ústí, 10) Košice, 11) Martin, 12) Přerov, 13) Kyjov, 14) Jičín, 15) N. Paka, 16) Šumperk, 17) Choceň, 18) Kroměříž, 19) Třeboň, 20) Znojmo

### ***Nebezpečná cesta*** (hmat)

Ve vymezeném prostoru rozestavte různé překážky – např. židle, stolky, prázdné lahve, batohy, míče. Hráč si musí tuto připravenou trať dobře prohlédnout a pak ji má se zavázanýma očima (poslepu) v co nejkratším čase projít. Žádnou překážku nesmí porazit nebo přesunout jinam, jinak je diskvalifikován. Čas se měří od startu až do cíle – vyhrává ten nejrychlejší.

**Obměna:** Za porážení překážky hráč není diskvalifikován, ale jsou mu připočítávány trestné vteřiny! (Záleží na obtížnosti trati, kolik!)

### ***Na jelena kolem stolu*** (hmat, sluch, obratnost)

Honička probíhá kolem dlouhých nebo sražených stolů, případně lavic, při čemž základním pravidlem je povinnost stále se během hry stolu dotýkat rukou. Lovec má zavázané oči, ostatní – „jeleni“ - vidí, ale protože je jich více, různě se pletou a překáží si. Jsou dovoleny i úniky (pod stolem a přes stůl), ale jedna ruka se musí stolu neustále dotýkat. Koho se lovec dotkne, tomu předá šátek a hra pokračuje. Obtížnost a zábavnost hry se zvyšuje, jestliže stoly srazíme do pravého úhlu (máme-li více stolů i hráčů, můžeme ze stolů vytvořit něco jako dráhu, které se hráči musí neustále dotýkat!)

### ***Hry s abecedou*** (pohotovost, kombinační schopnosti)

Každý hráč se předem připraví sadu lístků s rozepsanou abecedou. Na každém lístku je vždy pouze jedno písmeno, jsou zařazena i písmena s čárkami a háčky. Každé písmeno smí být v souboru pouze jednou a žádné nesmí chybět. Rozmíchejte písmena a hra může začít!

- Sestavte co nejrychleji abecedu tak, jak jdou písmena po sobě
- Kdo sestaví ze své abecedy více českých slov?
- Kdo sestaví z abecedy česká slova tak, aby mu zbylo nejméně nevyužitých písmen?

### ***Hry s fantasií*** (představivost, pohotovost, mimika)

Družstva plní různé úkoly podle předem dohodnutého scénáře, při čemž rozdělení úloh v družstvu a oblečení aktérů je záležitostí jeho přípravy a volby (nutný čas na přípravu)  
Možná témata:

- předved'te určitou činnost – sport, řemeslo
- předved'te známou pohádku, film, děj a pod.
- vytvořte sousoší, případně známou sochu
- vymyslete vlastní sletovou skladbu a předved'te ji (s hudebním doprovodem, ale magnetofony a radia jsou předem zakázány!)

Organizace hry: vždy jedno družstvo předvádí, ostatní se dívají a hádají. Účelem je předvést zadanou činnost co nejdokonaleji, při čemž, podle dohody předem, je možno používat pouze mimiku, nebo je možno mluvit, případně zpívat!

Vyhrává družstvo, které předvádělo nejlépe – tzn. že od každého družstva, které poznalo, obdrží bod. Součet bodů pak vytváří konečné pořadí. Vedoucí pak mohou udělit zvláštní ceny – za výpravu, dokonalost zpracování, za originalitu apod.

Málo deště a hodně zábavy!

Vybráno z Encyklopedie her Miloše Zapletala.

# *Nejenom pohybem živ je Sokol*

## *Jak dál v Sokole?*

Sokol je společenstvím ducha a těla. Není to jen výrobní svalové hmoty, jako dnes se děje fitcentrech, vybavených nejrůznějšími stroji a podivnostmi všeho druhu. Je až s podivem, proč lidé nedělají shyby v přírodě, kde vše voní a kvete, proč chodí do vydýchaných prostor fitek. Protože Sokol vždy byl duchovní i tělocvičnou organizací, navazující na to nejlepší, co se urodilo v naší slavné Evropě (narážím na staré Řeky a jejich kalokagathiu), je třeba promluvit i o práci vzdělavatelské. Nejsme tu jen proto, abychom dobře vypadali, existujeme a máme za existenci odpovědnost. Jde o všechny, kteří u nás žijí. Nejde jen o mladé, i když je tolik v Sokole potřebujeme. Bude neustále přibývat těch starých. Stárí se dnes počítá od padesáti let, v některých podnicích ještě dříve. Je třeba podchytit nárůst tzv. starých lidí a přitáhnout je k Sokolu, přivedou s sebou své vnuky a máme zde vše, co potřebujeme. Vytvořme pro staré laskavé prostředí v Sokole, dovolme jim, aby zde realizovali svou iniciativu, své nápady, aby se tu mohli realizovat, aby se necítili odstrčení, aby měli pocit tvořících lidí. Dnes si ještě ani neumíme uvědomit, jak je to nutné pro zdravou společnost.

Současná společnost je představována lidmi, kteří mají v podstatě neustále strach: o práci, zda zaplatí tyto či jiné poplatky, chybí jim sdílení s ostatními, jsou sami a opuštěni. Nikdo nemá čas, každý spěchá a přitom si neuvědomuje ono shakespearovské: „Jsi bláznem před smrtí, svým úprkem jí hledíš uniknout a přec k ní pádíš!“ (Shakespearovy Sonety).

Dnešní člověk je více naprogramovaným strojem, než tomu bylo kdy jindy v naší dlouhé historii. Všimněte si, lidé neznají ulice v místě, kde bydlí třicet let, nedoptáte se. Každý jakoby se uzavíral do své ulity, do své osobní jeskyně, a nechce nic vědět, nepotřebuje ničemu rozumět, uniká mu celek, a rozplývá se mu celkový smysl. Tak se ale člověk vyprazdňuje, stává se loutkou machthábrů, kteří pomocí svých peněz, konexí, politických pomahačů, advokátů, schopných za peníze udělat cokoli, médií atd., námi všemi velmi úspěšně manipulují.

Člověku chybí celek, nezná jej ani nevěří, že by to bylo možné. Rozděluje se odbornost a lidská kultivovanost, jakoby to bylo možné. To možné není a pokud ano, pak daný odborník je jen fachidiot. A těch je třeba se bát více než kohokoliv jiného, jen si vzpomeňte na odborníka Mengeleho v koncentračním táboře Osvětim.

Co tedy potřebuje Sokol? Potřebuje vytvořit laskavé a přívětivé prostředí, které budou lidé vyhledávat, protože budou toto prostředí potřebovat, existenciálně potřebovat.

Stále voláme po mladých, ale ty mladé si musíme vychovat od těch nejmenších, pokud budou chodit do Sokola se svou babičkou, budou se tam cítit doma, bude jim tam dobře. K tomu přijdou výlety, plesy, maškarády, divadla a hlavně milé prostředí, pak budeme mít dobrý pocit z naší práce. Soustřeďte se na staré, nebojte se toho, je to víc než důležité, je to něco, co v budoucnosti bude stále jen důležitější a důležitější. Nebojte se posměšků a banalizací tzv. odborníků...

Jen vzhůru do toho: Tužme se!

**Anna Hogenová**  
Vzdělavatelský odbor ČOS

## *Sokolská cesta – tělesné i duchovní povznesení člověka*

Vzhledem k tomu, že jsem byl před několika dny zvolen do předsednictva vzdělavatelského odboru České obce sokolské, rád bych se při této příležitosti alespoň v krátkosti zamyslel nad smyslem a významem této funkce v současné době, neboť předpokládám, že jsem byl do této funkce zvolen proto, abych svědomitě plnil veškeré povinnosti z ní vyplývající.

Vzdělavatelská činnost je pro mně totiž synonymem těch nejlepších tradic Sokola. Na první pohled se může zdát, že Sokol se nikterak neliší od jakékoliv jiné sportovní či tělocvičné organizace. Může se zdát, že posláním Sokola je výhradně produkce šikovných sportovců, kteří budou dosahovat těch nejlepších sportovních výsledků. V jistém ohledu je toto konvenční spojení jistě oprávněné.

Dovolím si však tvrdit, že v Sokole lze hledat a najít ještě zcela jinou úroveň, která jeho členům nabízí kromě tělesného i duchovní povznesení. Právě tato symbióza vytváří ze Sokola zcela ojedinělou organizaci, nemaje srovnání v celém světě. Právě to je obrovský prezent Sokola, který stojí za to, abychom ho uchovávali, rozvíjeli a předávali našim nástupcům. Jinými slovy řečeno je Sokol vlastně sociálním pokusem vytvořit demokratický prostor, založený na neobyčejně šťastném spojení harmonie těla i ducha, na pověstné kalokagathii. Je pokusem vytvořit fungující občanskou společnost. Jak podotkl v roce 1932 prof. Vladimír Groh:

*„Je třeba si uvědomiti, že jde o dílo, které nevzniklo opodál proudícího života a nebylo chladným theoretickým pokusem myslitelovým, nýbrž jde o dílo určené k tomu, aby hned a trvale sloužilo skutečnému životu. Je to dílo reformátorské, ale zároveň dílo podnětné. Nemůže vlastně být nikdy ukončeno tak, aby přestalo být časovým, ale při tom to není utopie.“*

Domnívám se však, že za posledních dvacet let byl Sokol jakoby stranou společenského dění a z onoho proudícího života se vytratil kamsi do svého vlastního světa, kde pomalu čekal na zázrak či zánik. Mohli bychom zcela jistě uvést celou řadu faktorů, které tuto situaci zapříčinily. Nepovažuji však za podstatné zaobírat se chybami minulosti, nýbrž naopak soustředit se na přítomnost a budoucnost, která může Sokolu naskýtat ještě velkou příležitost.

Za prvořadý úkol vzdělavatelského odboru České obce sokolské proto považuji navrátit sokolskou organizaci do tepu současného společenského života.

Ačkoliv obtíže této výzvy jsou dopředu známy, není důvod se jich obávat. Domnívám se totiž, že naše společnost prochází etapou jakési vlastní transformace. Je evidentní, že nejen česká společnost, ale celá euroamerická civilizace se za posledních několik let výrazným způsobem proměnila a tento proces zatím neustal.

Mám dojem, že po dvaceti letech od pádu komunistické totality v naší zemi, hledá mladá generace stěžejní ideály. Mladí lidé soustředí čím dále více svojí činnost do občanských aktivit všech možných směrů a uvědomují si tak sílu a nevyhnutelnost vize, jako základní osy k utváření hodnot svého vlastního života.

Pevně věřím, že sokolské ideály svobody a humanismu zušlechťující člověka na nejvyšší možnou úroveň mohou být inspirativním zdrojem poznání i v současném světě.

K tomu, aby se Sokol stal skutečně reálným reprezentantem těchto ideálů je zapotřebí neustálé, každodenní a mnohdy drobné práce. Je potřeba vymanit se z ulity vlastního, individuálního prostoru a svojí činnost orientovat do světa, nikoliv ze světa. Je nutné hovořit jazykem dnešní doby a využívat aktuální prostředky komunikace k oslovení zejména mladé generace. Je nutné mladé generaci dávat příležitost ke svobodné tvorbě,

orientovat se na aktuální společenské dění, navazovat dialog napříč společnostmi a stát se skutečně otevřeným místem k porozumění s pozitivním hodnocením svého okolí. V tomto smyslu by pro nás všechny mělo být trvalou výzvou Tyršovo okřídlené „*Věčný ruch, věčná nespokojenost*“, jako apel k soustavné práci.

Michal Doležel,  
vzdělavatel sokolské župy Jana Máchala

## *Co možná nevíte o své mateřštině*

Autor: Jana Kolková (ÚIV)

### *Kolik má čeština slov?*

To nelze bohužel určit úplně přesně, protože je to jazyk živý a neustále se vyvíjí. Můžeme vycházet z toho, kolik slov je zachyceno ve slovnících, ale stále se spíše pohybuje v odhadech:

Náš největší slovník, Příruční slovník jazyka českého, obsahuje 250 000 hesel. V devíti svazcích zachycuje i slova, která dnes zná už málokdo. Na druhé straně neobsahuje slova jiná, obecně známá, například vulgarismy. Byl postupně vydán v letech 1935–1957.

Čtyřsvazkový Slovník spisovného jazyka českého obsahuje kolem 200 000 hesel a je trochu mladší: z let 1960–1971.

Ale náš jazyk, to není jen spisovná mluva! Musíme sem zahrnout širokou a pestrou paletu expresivních výrazů, nemusí to být jen ony zmiňované vulgarismy, dále obecnou češtinu, slangové výrazy, slova přejatá/přejímaná z cizích jazyků, odbornou terminologii nebo dialekty.

Proto existuje poměrně nový Slovník nespisovné češtiny se 12 000 hesly v 1. vydání z roku 2006. A konečně velkého ohlasu se dočkal i Šmírbuch jazyka českého Patrika Ouředníka, 2005, obsahující přes 16 000 výrazů z oblasti argotu, slangu a vůbec „nekonvenční, okrajové češtiny“, používané v období let 1945–1989.

### *Kolik lidí mluví česky?*

Česky mluví zhruba 11,5 milionů lidí, z toho přes 10 milionů v České republice. V důsledku několika vln vystěhovalectví během posledních 150 let používají češtinu všude po světě i desetitisíce emigrantů a jejich dětí.

### *Jaké je nejdelší slovo v češtině, které se dá číst stejně oběma směry?*

nepochopen – nezasazen – nepotopen - nezařazen  
Je jich více, každopádně nemají více než 9 hlásek.

*Tomuto jevu se říká palindrom* (slovo, věta, číslo, melodie, jež se dá číst oboustranně).

Jaké dokáže vytvořit čeština větné palindromy?

Jelenovi pivo nelejí.

Co nám nedá den, má noc.

Tautologie je termín nepřiliš známý, ale co takhle *pleonasmus*?

Nic? Tak jednoduše hezky česky: nadbytečné hromadění slov sloužících k vyjádření téhož.

S jistou nadsázkou a smyslem pro humor lze sestavit třeba následující větu:

Při dopoledním matiné bude ve skleněné vitríně vystaven notoricky známý exponát.

Co že je na té větě divného?



Zkusme ji tedy přeložit: Při dopolední *dopolední* slavnosti bude v zasklené *zasklené* vitrině vystaven obecně známý *známý* exponát.

Zbytečně se zde vyjadřuje jeden význam různými slovy, jde o nadbytečné zdvojení významu.

notoricky známý – notorický překládáme z latiny jako „obecně známý“

dopolední matiné – dopolední koncert, slavnost

skleněná vitrina – zasklená skříň, v níž se vystavují předměty

stručná synopse – stručný nástin něčeho

vystavený exponát – předmět vystavený na výstavě

Nejčastěji používaná slova jsou ta nejkratší, už zde se projevuje přirozená tendence jazyka o úspornost.

Možná jste některé věci ještě o češtině nevěděli, možná by se vám někdy mohly hodit...

Zdroje:

B. Havránek, J. Jedlička. Stručná mluvnice česká. Praha 2007.

Michal Ptáček. Breviář praktické češtiny. Praha 1989.

Josef V. Bečka, Jaroslav Jelínek, Marie Těšitelová, Frekvence slov, slovních druhů a tvarů v českém jazyce.

Praha 1961.

Zaslal Stanislav Hruška, Sokol Šenov

## *Zamyšlení nad dějepisem*

Mezi historiky je obecně známé jméno Edwarda Gibbona. Narodil se 8. května 1737 a zemřel roku 1794 v Londýně.

Jeho stěžejní prací je - ve své době nesmírně populární – dílo nazvané „Úpadek a pád Římské říše.“ Gibbonovo dílo dodnes ovlivňuje obecné povědomí o starověkém Římě , i když je ovšem pravda, že současní historikové k němu mají výhrady, způsobené jejich větší informovaností a vědomostmi. V Gibbonově době totiž ještě neexistovala věda zvaná archeologie - a ta dnešní vědomosti značně upřesnila a ovlivnila.

Přesto by snad bylo docela zajímavé a poučné seznámit se s jeho závěry.

Takže uvádím Gibbonovo hodnocení příčin pádu římské:

1. Valná většina obyvatel preferuje zábavu před prací.
2. Tradiční role otců jako živitelů rodiny je zpochybňována, množí se rozvrácené vztahy a svobodně žijící matky bez otců.
3. Senioři jsou zanedbávání. Lidé pečují o domácí mazlíčky více než o svoje staré rodiče.
4. Literatura a umění se stávají bezduchým. vytváří se planá zábava za každou cenu.
5. Takzvaná umělecká díla jsou ošklivá, nevkusná, nic neříkající, ale přesto za ně bohatí zaplatí horentní sumy.
6. Čestná vojenská služba vlasti je odmítána, zpochybňována, vysmívána a posléze zákonem zrušena. Armádu tvoří nájemní žoldněři.
7. Lidé pilně pracující jsou zesměšňováni a jako vzor se staví prázdní pokrytci, populisté, pochybní umělci a takzvané celebrity.
8. Daňové zatížení obyvatelstva stále roste a stát přerozděluje neúměrně vysoké částky.
9. Lidé se nebojí nepracovat, protože stát se o ně vždy nějak postará.



10. Úroveň vzdělání rapidně klesá.
11. Státní dluh roste do nikdy nesplacitelné výše.
12. Přestává se vyrábět a pěstovat, protože výroba doma je moc drahá a potraviny a výrobky se dovážejí ze satelitních zemí.
13. Kdo se dostal do pozice, kde může ze státního krást, většinou tak činí.  
Postižitelnost těchto zločinů je velmi malá.
14. Početi a výchova dětí je vnímáno jako obtěžující a dětí se rodí stále méně.
15. Léty osvědčené mechanismy, chránící poctivé před podvodníky, náhle selhávají.
16. Veřejné funkce se stávají předmětem kořisti zisku. Udělují se za úplatky, a kdo je získal, chce z nich kořistit, aby se mu vložený úplatek několikanásobně vrátil.
17. Staletými předků prověřené hodnoty - jako je čest, smysl pro povinnost, zodpovědnost, nadšení pro práci, pro dobročinnost, zápal pro věci veřejné, jsou vysmívány a zesměšňovány.
18. Šíří se cynismus.
19. Šíří se plýtvání, nestrídmost, znevažování znalostí, dovedností a poctivé práce.
20. Do země přichází velké množství cizinců.
21. Politikové nadbíhají iluzi, která si vynucuje zábavu a státní podpory (chléb a hry)
22. Občané stále na všechno nadávají.

Zaslala Hana Řehořová, Sokol Brno

## *Potřebná novátorská medicína*

Občas se člověku dostanou do ruky materiály s informacemi, které jsou pro něj úplně nové a neznámé. Nemohu je citovat doslova, protože existuje autorské právo, a už vůbec nejsem schopna svými slovy tato nová fakta vysvětlit.

Proto mohu čtenáře pouze upozornit na zajímavý rozhovor s MUDr. Emilem Záhumenským.

Téma: Celostní léčba a aktivní relaxace jsou dvě strany jedné mince na dně fontány.

Nikdy nekončící stres, toť denní chléb nejen vrcholových manažerů. Zdravotní problémy vyvolané ustavičným shonem se často kumulují a propojují v sobě hned několik lékařských profesí. Pokud jednotliví specialisté nepomohou, je třeba zaklepat na dveře ordinací lékařů, kteří k člověku přistupují komplexně. Jedním z průkopníků inovativního, mezioborového lékařského přístupu je doktor Emil Záhumenský, uznávaný diabetolog, angiolog a podiatr.

Text rozhovoru najdete zde:

<http://cfoworld.cz/trendy/mudr-emil-zahumensky-celostni-lecba-a-aktivni-relaxace-jsou-dve-strany-jedne-mince-na-dne-fontany-2343>

Vřele doporučuji si uvedenou webovou stránku otevřít a pečlivě přečíst. Vzhledem k tomu, že jedním z hlavních úkolů sokolského cvičení je aktivní relaxace, měli by naši cvičitelé být „na úrovni“ a seznámit se zajímavými novými poznatky, které jsou důležité i pro naši práci.

Informaci nám laskavě poskytl Zbyněk Hutar, šéfredaktor časopisu CFO World.

Jarina Žitná

## *Cyril a Metoděj – věrozvěstové*

Jejich svátek (a je to státní svátek) slavíme vždy 5. července. Toto datum se však vůbec nevztahuje k nějaké konkrétní události, určil je náhodně papež Lev XIII. V roce 1980 byli prohlášeni papežem Janem Pavlem II. za spolupatrony Evropy.

Přišli k nám z Byzance – z Konstantinopole.

Konstantin se narodil r. 827 v Konstantinopoli a zemřel 14. února 869 v Římě. Byl profesorem filosofie v Konstantinopoli, r. 855 vstoupil do kláštera, kde také strávil poslední léta svého života. Jako mnich přijal jméno Cyril, pod kterým je také znám veřejnosti.

Jeho starší bratr se původně jmenoval Michal, později přijal jméno Metoděj. Narodil se r. 813 v Soluni a zemřel 6. dubna 885 na Moravě, kde se stal prvním moravsko – panonským arcibiskupem. Původně byl byzantským státním úředníkem.

Význam obou bratrů je v historii našeho národa nepopiratelný. Byli nositelem vzdělání, prosadili staroslověnštinu jako bohoslužebný jazyk a vytvořili písmo – tzv. hlaholici.

A perlička!! Ještě v polovině 19. století byli obecně nazýváni jmény, která vznikla špatným překladem. Dnes bychom je určitě nehledali pod jmény Crha a Strachota.

## *2.června 1917 – bitva u Zborova*

Bylo to první – a slavné – vystoupení českých a slovenských vojáků na východní frontě. Následkem jejich úspěchu bylo zrušení omezení na formování československých jednotek ze zajatců a přeběhlíků.

U Zborova bojovala Československá střelecká brigáda v počtu 3500 mužů. Konkrétně to byly tři střelecké pluky - Mistra Jana Husa, Jiřího z Poděbrad a Jana Žižky z Trocnova. Již názvy těchto pluků vypovídají hodně o idejích, které naši vojáci zastávali a nebojácně hájili. U Zborova stáli naši vojáci proti výborně vyzbrojenému nepříteli, zatímco sami byli vyzbrojeni nedostatečně. Boj zaplatilo životem 185 mužů a 700 raněných, v bojích o Mogilu drženého Maďary padla většina legionářů. Přesto tato brigáda prolomila čtyři linie rakousko – uherských pozic a pronikla asi o 5km vpřed. Vítězství a hrdinství našich vojáků pomohlo vůdci našeho odboje T. G. Masarykovi v jeho diplomatickém úsilí o uznání novodobého českého a slovenského státu.

Pokud Vás tento úsek naší historie zajímá, přečtěte si Koptovu „Třetí rotu“.

## *Heydrichiáda – statečnost a represe*

Stejně jako kdysi Masarykovi pomohlo vítězství a statečný boj našich vojáků u Zborova, tak i úspěšný atentát na říšského protektora R. Heydricha zatřásl západní Evropou, potvrdil snahy čs. exilové vlády a jejího prezidenta dr. E. Beneše – ukázal, že se nechceme spokojit s nadvládou nacistického Německa a vnučeným Protektorátem. Existuje celá řada knih, které popisují celou událost – vysazení skupiny Antropoid, další činnost parašutistů na našem území, provedení atentátu Jos. Gabčíkem, Janem Kubišem a Jos. Valčíkem – i jejich tragický konec v kryptě kostela Cyrila a Metoděje v dnešní Resselově ulici. Teror, který se rozpoutal po atentátu byl nevídaný, postihl celý domácí odboj včetně sokolského, stejně tak jako naprosto nevinné lidi, kteří s ním neměli nic společného. (Moje babička Anna Kozlíková – židovka - odjela, aby se již nikdy nevrátila transportem smrti věnovaném Heydrichovi.)

Atentát byl proveden 27. května a na následky zranění Heydrich zemřel 4. června, poslední boj v Resselově ulici se konal 18. června 1942.

Jarina Žitná

# *Na co už nezbylo místo a co je třeba znát*

## Červen

1. VI. 1831 James Clark Ross objevil severní magnetický pól
1. VI. 1962 popraven oběšením nacistický válečný zločinec Adolf Eichmann
3. VI. 1861 narodil se František Škroup – tvůrce první české opery Dráteník
5. VI. 1968 při atentátu smrtelně raněn Robert F. Kennedy – kandidát na přes.
6. VI. 1944 začátek operace Overlord – v Normandii vyloděno 155 tisíc vojáků
7. VI. 1942 bitva o Midway – vítězství USA
7. VI. 1948 prezident republiky dr. E. Beneš nepodepsal kom. ústavu a odstoupil
10. VI. 1942 vypálení Lidic
11. VI. 1881 první otevření Národního divadla Smetanovou Libuší
17. VI. 1885 Socha Svobody darována Francií a převezena do USA
19. VI. 1946 dekret prezidenta republiky o potrestání vál. zločinců a kolaborantů
21. VI. 1621 poprava 27 čes. pánů na Staroměstském náměstí, konec stav.povstání
22. VI. 1941 zahájení operace Barbarossa – Němci napadli SSSR
23. VI. 1894 založen Mezinárodní Olympijský výbor
24. VI. 1942 vyvražděny Ležáky
25. VI. 1876 Siouxové porážejí 7. kavalerii gen. Custeru u Bighornu
26. VI. 1945 v San Francisku založena Organizace Spojených národů
27. VI. 1950 popravena M. Horáková, Z.Kalandra, J. Bouchal a O.Pelcl
28. VI. 1914 Sarajevo - atentát na následníka trůnu F. d' Esteho, začátek I. sv. vál.
28. VI. 1919 podepsána Versailleská smlouva – konec I. svět. války

## Červenec

1. VII. 1991 v Praze rozpuštěna Varšavská smlouva
2. VII. 1947 na nátlak SSSR odmítá Československo Marschallův plán pomoci
3. VII. 1854 narodil se hudební skladatel Leoš Janáček
4. VII. 1776 americký kongres schválil Deklaraci o nezávislosti, vznik USA
4. VII. 1916 500 let po upálení J. Husa vydává TGM výzvu za nezávislost státu
9. VII. 1357 Karel IV. položil základní kámen Karlova mostu
10. VII. 1940 začíná bitva o Velkou Britanii
14. VII. 1789 dobytí Bastilly, začátek Velké francouzské revoluce
17. VII. 1945 Postupimská konference – určuje poválečné uspořádání Evropy
18. VII. 1898 manžele Curieovi objevili nový prvek, nazvali ho polonium
21. VII. 1880 narodil se Milan Rastislav Štefánek – astronom, voják – tvůrce rep.
21. VII. 1940 v Londýně vytvořena Státní rada Československá
23. VII. 1992 v Bratislavě dohodnut zánik České a Slovenské federativní republiky
29. VII. 1856 narodil se K. H. Borovský – novinář a spisovatel
30. VII. 1419 první pražská defenestrace – konšelé vyhozeni z oken radnice
30. VII. 1971 Fr. Venclovský přeplaval za 15 hod. a 26 min. kanál La Manche

*„Svět se točí jako kolo....“ a každý z nás na něm má své místo!*