S C H O D Y

September 2017
VIII. ročník
14. číslo

časopis študentov Univerzity tretieho veku
pri Ústave celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline

SPOLUPRACUJEME...

Marcel Páleš – redaktor a moderátor RTVS, Rádio Regina STRED

„Nielen profesijne sa venujem slovu, teda najmä dolovaniu tých hodnotných slov, ktoré majú potenciál - či už v písanej či rozhlasovej forme - padnúť na úrodnú pôdu. Pravidelne ma pri tom inšpirujú a motivujú práve seniori.“

Soňa Holúbková – psychologička, predsedníčka nadácie Krajina harmónie

„Svet je iba jeden a miesto v ňom je pre každého...“

Patrik Herman – redaktor TV Markíza a lektor št. programu Tvorba pre médiá

"Žurnalista nemôže byť povrchný. Overovanie si faktov a hľadanie pravdy patrí k hlavným zásadám novinárskej práce.“

Andrej Mazúr – akademický maliar a lektor workshopu Tvorivé ilustrácie

„Vo svojej tvorbe sa venujem kresbe a grafike a pri odovzdávaní svojich výtvarných skúseností seniorom sa obohacujeme navzájom.“

S FINANČNOU PODPOROU MINISTERSTVA KULTÚRY SLOVENSKEJ REPUBLIKY

OBSAH

ÚVODNÍK 4
ČASOPIS SCHODY – NÁSTROJ ROZVOJA MEDIÁLNEJ GRAMOTNOSTI 5
ZVEDAVO, ZRUČNE A HRAVO VO SVETE INFORMÁCIÍ 6
KVETY 7
ZOČI - VOČI OTOVI 8
TRETIE MIESTO V SÚŤAŽI KNIHA HORNÉHO POVAŽIA 10
DÔLEŽITOSŤ VZÁJOMNEJ KOMUNIKÁCIE 11
UMENIE BEZ SLOV 12
O KOMUNIKÁCII 13
POSTRACH MENOM FACEBOOK? 14
MYŠLIENKY PODVEČERA A POHĽAD RÁNA 15
SVET JE IBA JEDEN A MIESTO V ŇOM JE PRE KAŽDÉHO 16
SRDCOM K NEBU 18
HĽADAJME KĽÚČ 20
ŽIACI UČITEĽOVI, UČITEĽ ŽIAKOM 21
TU A TERAZ 22
LIST MATKY SVOJEJ DCÉRE 23
NA NÁVŠTEVE V SOBÁŠNOM PALÁCI V BYTČI 24
EXKURZIA V BANSKEJ ŠTIAVNICI 26
BRYNDZOVÉ HALUŠKY S INDICKÝM KORENÍM 28
STROM 29
RADÍME SI NAVZÁJOM 29
POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV 30

ÚVODNÍK

Komunikácia je neoddeliteľnou súčasťou našej existencie. Jej formy a prostriedky sa v priebehu histórie postupne menili. Skutočný prevrat však nastal relatívne nedávno. S príchodom internetu a rapídnym rozvojom informačných technológií sa úplne zmenil model komunikácie medzi ľuďmi. Najmä mladými, o ktorých sa zvykne hovoriť ako o "on-line generácii". Je prirodzené, že my, starší, čo sme vyrastali, študovali a pracovali ešte v "nedigitálnej" dobe, pristupujeme k najnovším komunikačným prostriedkom s rešpektom a ich používanie nám neraz spôsobuje problémy. No ak chceme normálne fungovať v dnešnej spoločnosti, musíme sa prispôsobiť. Moderné informačné technológie majú nesporne mnoho výhod: odstraňujú fyzické hranice, urýchľujú výmenu informácií, uľahčujú prácu... Napriek tomu by sme nemali zabúdať, že virtuálna komunikácia nikdy nenahradí krásu a neopakovateľnosť živých rozhovorov a reálnych stretnutí.

V našej spoločnosti sa pod pojmom komunikácia často rozumie iba hovorenie. Zabúda sa na počúvanie. Presnejšie, načúvanie. Je to činnosť, ktorá vyžaduje dobrú vôľu, koncentráciu, empatiu a trpezlivosť. Ak existuje nejaká kardinálna schopnosť prejaviť druhému úctu a emocionálnu účasť, tak je to práve schopnosť načúvať. Snažme sa teda pristupovať k iným bez predsudkov a skúsme ich pozorne počúvať, pochopiť ich zmýšľanie, cítenie, konanie, spôsob života…

Želám vám, aby bol čas strávený so Schodmi príjemný a podnetný. A keďže komunikácia je o interakcii, zašlite nám, prosím, vaše názory, pripomienky k časopisu alebo priamo prispejte svojím článkom k téme budúceho vydania: Postavenie seniora v spoločnosti. Už vopred vám ďakujeme za posilnenie vzájomnej komunikácie medzi nami.

Ľudmila Gašparíková, šéfredaktorka

> Ak chceš byť múdry, nauč sa rozumne pýtať, pozorne počúvať, a keď nemáš čo povedať, mlč.
>
> J. K. Lavater

ČASOPIS SCHODY – NÁSTROJ ROZVOJA MEDIÁLNEJ GRAMOTNOSTI SENIOROV

‚Realizované s finančnou podporou Ministerstva kultúry Slovenskej republiky.“

Dnes už pre plnohodnotný život seniora nestačí spokojne sedieť na lavičke pred domom a tešiť sa z ovocia prežitého života. Aby mohol senior v súčasnosti dôstojne prežívať svoj tretí vek, snaží sa držať krok s dobou. V tomto odhodlaní ho výdatne podporuje a sprevádza Univerzita tretieho veku pri Ústave celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline (ďalej len U3V UNIZA). Jednou z aktivít, ktoré vťahujú seniora späť do spoločnosti, je aj tvorba seniorského časopisu Schody, ktorú prostredníctvom grantovej dotácie podporuje už druhý rok aj MK SR. A nejde tu len o financie na tlač časopisu, ale najmä o podporu vzdelávania seniorov v oblasti mediálnej gramotnosti. Posúďte sami, veď naši seniori – dobrovoľníci, ktorí majú záujem tvoriť, písať a rozumieť tvorbe časopisu, už mohli absolvovať nasledovné vzdelávacie workshopy pripravené U3V UNIZA:

Orientácia vo svete informácií: efektívne čítanie, spracovanie informácií

Kritické kompetencie seniorov: hodnotenie mediálnych obsahov, stratégia kladenia otázok

Ilustrátor časopisu: autorské ilustrácie k článkom

Inovácie v grafike: grafická úprava textu, fotografií aj inovatívnych noviniek v časopise.

No a v októbri 2017 vás srdečne pozývame na workshop **Tvorba literárnych žánrov**, kde sa od odborníka dozviete, ako správne napísať reportáž a interview.

O bezprostrednej reakcii jednej z účastníčok vzdelávania sa dočítate viac v nasledujúcich riadkoch jej príspevku.

Ing. Jana Sňahničanová, koordinátorka U3V

S FINANČNOU PODPOROU MINISTERSTVA KULTÚRY SLOVENSKEJ REPUBLIKY

ZVEDAVO, ZRUČNE A HRAVO VO SVETE INFORMÁCIÍ

Zvedavosť je jedna z mnohých vlastností nejedného z nás. A práve táto ľudská „slabosť“ ma doviedla na workshop s lákavým názvom Orientácia vo svete informácií.

Všetci veľmi dobre vieme, že žijeme v dobe, ktorá ako činná sopka chrlí na nás informácie z každej strany. Už nestačí vypnúť televízor, počítač, tablet či nedvíhať mobil. Tok informácií je ako divoká riava, ktorá si cestu ku „konzumentovi“ aj tak nájde sama. Na dobrú orientáciu v tomto expanznom informačnom prostredí nepomôže žiadny GPS a ani spoľahlivá mapa. Ako to Newton vyjadril v treťom pohybovom zákone - každá akcia vyvoláva opačnú a rovnako veľkú reakciu - liek na to už uzrel svetlo sveta. Nie je na lekársky predpis, ale ľudovo povedané, je „voľne dostupný“. Volá sa informačná gramotnosť. A práve tento druh gramotnosti veľmi dobre poslúži ako záchranný pás zameraný na schopnosť získať určité zručnosti týkajúce sa vyhľadávania, získavania, triedenia, vyhodnocovania a využitia informácií, ktoré potrebujeme.

Ako na to? Možno práve tak, ako sme si to na workshope aj názorne odskúšali, nacvičili v aktivitách pre prácu s informáciami a čítanie s porozumením. Začali sme filtrom kľúčových slov. Dostali sme text s informáciami o kalamite v tiesňavách Jánošíkovo. Text bol obsiahnutý v cca 20 riadkoch. Po prečítaní a napísaní troch kľúčových slov vyplynulo zaujímavé porovnanie. Väčšina z nás uviedla dve zhodné kľúčové slová: čo?.. kde?... V treťom kľúčovom slove vznikli odlišnosti podľa toho, čo koho z danej správy zaujímalo. A čo mi tento „filter“ pripomenul? Predsa filtrovanú kávu, ktorú som kedysi píjavala v robote, keď som chcela mať čistú kávu bez „spodku“.

V druhej aktivite sme si vyskúšali opačný postup, vytvorenie textu zo 6 kľúčových slov. Mnohí z nás si nemuseli požičiavať ani „šedé bunky“ od slávneho detektíva Hercule Poirota, pretože sa im veru podarilo vytvoriť zaujímavú správičku skoro totožnú s originálnou.

V tretej aktivite „áno – nie“ sme si potrápili pamäť a zároveň otestovali svoje všeobecné znalosti o vode. V teste, pozostávajúceho z piatich otázok, sme označili svoje odpovede. Následne sme v dodanom texte hľadali správne odpovede k testu. Cvičenie práce s textom malo za úlohu nielen

vyskúšať našu pohotovosť v hľadaní správnych odpovedí, ale pre niektorých z nás aj pozitívne doplnenie pamäte o nové informácie.

Vo štvrtej aktivite „skladanie textu“ sme si opäť vyskúšali pozorné čítanie, pohotovosť a skladanie textu do celku zo šiestich ústrižkov. Čítanie medzi riadkami nebolo vítané. Ba ani čítanie pele–mele, t.j. kúsok zo začiatku - kúsok z konca, sa nedalo použiť. Bolo to čítanie so skladačkou - textové lego. Wow! A nový typ hry na doma bez počítača je na svete. Skúste to na cibrenie pamäte!

K spestreniu workshopu prispeli aj aktivity pre tvorivé písanie. Prezentovaný základný model pre tvorivé písanie si určite každý hravo vryje do pamäte. Snáď to je prirovnaním k poriadne mohutnému hamburgeru. K naštartovaniu pamäte prispieva aj žalúdok tak ako v oblasti „láska ide cez žalúdok“. Model tvorivého písania sme si odskúšali na dokončení príbehu podľa ukážky textu a skutočne to fungovalo. Poslúžil ako dobrá barlička. Nakoniec zaznelo aj jedno zaujímavé ponaučenie o tom, že zabúdanie je ochranný ventil pre pamäť pred explóziou a zároveň na uvoľňovanie priestoru pre nové informácie. Prvý schodík gramotnosti prešiel každý z nás s prvým naučeným písmenkom či prvou prečítanou vetou. Ale to už na udržanie kroku s trendom dnešnej informačnej doby nestačí. Informačná gramotnosť znamená vyšší level schopnosti, ktorú si treba osvojiť nielen kvôli sebe, ale i okoliu, v ktorom sa pohybujeme.

Anna Frličková, študentka U3V

KVETY

Kvety do krásy rastú
Pôda ale často tvrdá je
Ony nevzdajú sa rastu
Chvála o nich pravdou je
Krášlia všade okolie

Štefan Zvarík, študent U3V
Foto: autor

ZOČI - VOČI OTOVI

Patrik Herman (1974) - niekoľkonásobný víťaz Ankety OTO (Osobnosť televíznej obrazovky) v kategórii publicistika – je verejnosti známy predovšetkým ako investigatívny novinár, moderátor v televízii Markíza a tvorca publicistických relácií zameraných na riešenie občiansko-právnych tém a problémov kriminality (Paľba, Lampáreň, Reflex).

Ľudmila Gašparíková s Patrikom Hermanom

S jeho menom sú však spojené mnohé ďalšie činnosti. Ako občiansky aktivista pomáha zdravotne a sociálne znevýhodneným, získava financie, organizuje letné tábory pre deti z chudobných rodín. Je spoluzakladateľom viacerých charitatívnych projektov a občianskych združení. Aby toho nebolo málo, pôsobí aj ako pedagóg na Katedre žurnalistiky Filozofickej fakulty UKF v Nitre.

Preto nás mimoriadne potešilo, že napriek preplnenému pracovnému kalendáru si našiel čas a pricestoval do Žiliny na U3V, aby odprednášal študentom programu "Tvorba pre médiá" tému "Televízna žurnalistika".

A tak sme v stredu 5. apríla 2017 mali príležitosť stretnúť sa s Mgr. Patrikom Hermanom (alias Otom) "naživo".

V momente, ako vstúpil do miestnosti, v červenej polokošeli, s priateľským úsmevom na tvári, si nás získal svojou charizmou, bezprostrednosťou a dynamickým prejavom. A keď z tašky vylovil sošku, ktorú dostal ako víťaz Ankety OTO, v celej skupine zavládla uvoľnená atmosféra nabitá pozitívnou energiou. Zlatý OTO putoval z rúk do rúk, mohli sme si ho poťažkať, pohladiť a aspoň imaginárne si vychutnať pocit držiteľa tohto prestížneho ocenenia. Živý OTO zatiaľ zisťoval naše mená, "background" a pýtal sa na naše záujmy. Skrátka, nezaprel v sebe novinára. Následne pohotovo reagoval na

otázky od nás - študentov. Týkali sa najmä prípravy reportáží a publicistických programov, statusu redaktora v komerčnej televízii, zásad novinárskej práce a novinárskej etiky. Diskutovalo sa aj o odvrátenej strane novinárčiny, ako sú tlaky z rôznych strán pri odhaľovaní káuz, vyhrážky, korumpovanie, neobjektivita, povrchnosť, nedostatočné znalosti či skúsenosti.

Po prestávke vyplnenej fotením nasledovala praktická časť: príprava správy, jej prezentácia, interaktívny tréning verbálneho a neverbálneho prejavu. Veruže sme sa pritom podaktorí i zapotili! Z prednášky sme odchádzali nadšení, plní dojmov a hlavne odhodlania aplikovať získané poznatky v našej "novinárskej praxi".

Študenti programu Tvorba pre médiá s OTO-m

To však nebolo všetko. Stretnutie s osobnosťou televíznej publicistiky malo aj dohru. O niekoľko dní sa totiž na facebookovej stránke Patrika Hermana objavil status, ktorý s jeho súhlasom citujem:

"Okrem mojich domovských fakúlt chodím často prednášať aj na základné, stredné a vysoké školy po celom Slovensku. Vždy je to príjemné a zaujímavé, ale to, čo som zažil naposledy v Žiline, bolo naozaj výnimočné. Prednášal som na Univerzite tretieho veku Žilinskej univerzity. Čiže, ľuďom v zrelom i vyššom veku, ktorí sa rozhodli ďalej dopĺňať svoje vedomosti. Veľmi ich obdivujem, že odhodili predsudky, ostych, určite aj údiv okolia, ktoré sa pýta, načo sa na staré kolená vzdelávať? Títo študenti - seniori to všetkým pekne "natreli" a dokázali, že sú modernejší ako zastarané názory všetkých spochybňovačov. Aj pedagóg môže poďakovať študentom za ich prístup a ja tým v Žiline veľmi pekne ďakujem!"

Ľudmila Gašparíková, študentka U3V

Foto: archív U3V

TRETIE MIESTO V SÚŤAŽI KNIHA HORNÉHO POVAŽIA

Takúto výnimočnú informáciu sa dozvedeli v apríli 2017 pri vyhlasovaní výsledkov súťaže zostavovatelia zborníka vybraných záverečných prác študentov Univerzity tretieho veku v Žiline (ďalej U3V UNIZA) s názvom: **Mysli globálne, konaj lokálne**. Pre U3V UNIZA a jej prívržencov je to naozaj dobrá správa, pretože týmto spôsobom sa jeden z výsledkov spoločnej práce študentov U3V UNIZA, lektorov a koordinátorov štúdia dostáva na verejnosť. Veď čo už môže byť lepšou reklamou ako zaujímavé záverečné práce seniorov v zborníku, ktoré presviedčajú ich rovesníkov, že študovať na U3V UNIZA má význam a prináša do života seniora aktivitu, naplnenie a radosť?

Do súťaže za rok 2016 bolo nominovaných 56 knižných titulov, ktoré boli späté s regiónom Horné Považie témou alebo osobou autora textovej či obrazovej časti. Do hlasovania sa zapojilo 2 258 hlasujúcich. V kategórii odborná literatúra bolo udelených 987 hlasov a v kategórii beletria 1 271 hlasov. Náš zborník U3V získal priazeň od 173 čitateľov, čo mu zabezpečilo 3. miesto v silnej konkurencii odborných publikácií.

Vyhodnotenie súťaže Kniha Horného Považia, zľava Z. Hoffmannová, J. Sňahničanová, Ľ. Hanáková

Autorom víťazných kníh Krajská knižnica v Žiline okrem vecného ocenenia ponúkla spoluprácu a priestor pre prezentáciu publikácií širokej verejnosti na pôde knižnice, ako aj účasť na medzinárodnom knižnom

veľtrhu Bibliotéka v Bratislave. Obdoba čitateľskej súťaže prebieha aj v ostatných regionálnych knižniciach Žilinského samosprávneho kraja. Z víťazných publikácií bola zostavená výstava, ktorá postupne putuje po všetkých regionálnych knižniciach ŽSK.

Začítajte sa preto aj vy do stránok zborníka U3V UNIZA v elektronickej podobe na www.ucv.uniza.sk a presvedčte sa sami o kvalite jeho výpovednej hodnoty.

Jana Sňahničanová, koordinátorka U3V
Foto: archív U3V

DÔLEŽITOSŤ VZÁJOMNEJ KOMUNIKÁCIE

Určite budete so mnou súhlasiť, že človek je závislý od vzájomnej komunikácie. Veď nie je ťažké si predstaviť, ako by to tu vyzeralo po jej zlyhaní. A pri dnešných vyspelých komunikačných technológiách, keď úplne všetko je riadené prostredníctvom počítačových programov, je to priam nepredstaviteľné. Nechcem sa vyhovárať na vyšší vek, ťažšie chápanie, pohodlnosť či fakt, že počas mojej mladosti nebola počítačová gramotnosť nutnosťou. Avšak bežná komunikácia medzi priateľmi, rodinnými príslušníkmi cez rôzne mobilné aplikácie mi nie je blízka. Nepovažujem za normálne, keď dvaja zaľúbenci v objatí mlčky ťukajú každý do svojho mobilu.

Mali sme na návšteve hostí z Holandska. Každé ráno, keďže už nemáme pracovné povinnosti, začíname deň bohatými raňajkami v trvaní aj dvoch hodín. Preberáme, čo sa udialo deň predtým, čo nás čaká v daný deň, čo sa komu prisnilo atď. To, že naši hostia nevstávali s nami o pol siedmej, mi nevadilo. Ale čo ma prekvapilo, keď už konečne zasadli k prestretému stolu, že si vytiahli mobilné telefóny a začali brázdiť po internete hľadajúc rôzne pikošky. Keď na niečo zaujímavé narazili, tak to ukázali partnerovi a spoločne sa smiali, kým zas niečo nové nenašli. Nepáčilo sa mi to, čo

som im aj povedal. Oni ma odbili, že k nám to ešte nedorazilo, čím mi nepriamo naznačili, že sme zaostalí. Ťažko sa mi v cudzej reči vysvetľovalo, aké je zaujímavé rozprávať sa s niekým „naživo". Že bohatosť jazyka dovoľuje diskutujúcim rôznymi slovami vyjadriť to isté, ovplyvnené emóciami alebo inými okolnosťami. Koľké stáročia, ba tisícročia sa vyvíjali jazyky, len aby mohli ľudia tlmočiť iným svoje myšlienky. A to čo najpresnejšie, najvyhovujúcejšie. Ba ešte stále sú jazyky vo vývoji. Vzájomnou komunikáciou sa vlastne ľudia spoznávajú. Netvrdím, že každý „debatujúci" sadne tomu druhému. Sú prípady, že mimo nutnej komunikácie sa nemusia. Ale takzvané spriaznené duše sa dokážu denne hodiny a hodiny rozprávať. Dokážu byť oporou tomu druhému, niekedy poradiť, inokedy pokarhať. Byť „bútľavou vŕbou" pre toho druhého... - to už zasahuje do psychológie. Ako je to možné, že vyrozprávanie svojich problémov tomu druhému ma dokáže duševne odbremeniť? Je to veľké tajomstvo duševna človeka.

My, seniori potrebujeme neustále komunikovať so svojím okolím. Pri dnešnom uponáhľanom spôsobe života je to však problém. Naše deti nie vždy majú čas (hlavne trpezlivosť) na rozprávanie s nami. Vnúčatá tiež uprednostňujú skôr modernejší spôsob trávenia voľného času.

Takže ostáva nám vzájomná komunikácia medzi nami, seniormi. Keď sa nájdu blízke duše, tak siahodlhé debaty sú tou najlepšou zábavou. A keď pri občasných škriepkach rýchlo zabudnú na nezhody a nehnevajú sa, majú vyhraté. Je to najlepšia cesta ako zostarnúť „znesiteľne" pre naše okolie. Aby sme nikoho nestresovali tým, čo sa nám „podarí vykonať" najbližšie. Keď budeme stále zamestnaní rozprávaním pre nás o dôležitých veciach, nebudeme mať čas na riešenie svojich problémov so zdravím, osamelosťou atď. Preto je nutné sa navštevovať, stretávať a komunikovať. Tomu slúži vlastne aj štúdium na U3V.

Ján Drevenák, študent U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

UMENIE BEZ SLOV

Antoine de Saint - Exupéry hovorí, že to, čo je dôležité, je pred zrakom ukryté. Tie vlákna medzi ľuďmi, ktoré sa navzájom prelínajú a vytvárajú sieť. Sieť našich vzťahov. Aké pevné a kvalitné sú? Číre, ladiace a zrozumiteľné

alebo naopak skalené, nesúzvučné a disharmonické. Vzťahy sú pestrofarebnou mozaikou slov, pohľadov, dotykov, pocitov... Jedinečnosť každého z nás spočíva v originálnom videní a cítení obrazov sveta.

Byť človekom, plaviacim sa na spoločnej vlne s iným človekom, z nás robí priateľov. Ak príde búrka, bez slov nám hodí záchrannú sieť. Vtedy sa naše vzťahy *presvetlia človečenstvom. Empatiou a porozumením.* Medzi mladými a staršími. Medzi malými a veľkými. Medzi sebou a svetom.

Ľubica Mindeková, koordinátorka U3V

O KOMUNIKÁCII

Povedala babka babke,
keďže dni sú stále krátke,
že vraj šepla dedkovi,
nech ten koláč makový
aby miesiť skúsil sám,
zakričala: už niečo mám!

S vnúčikom sa ponáhľala,
na plaváreň dobiehala.
Cestou vzácne rady dáva,
vnúčika si vychováva.

Keď sa k domu večer blíži,
susedka jej cestu kríži:
Potrebuje dobrú radu,
hneď k nej ide na záhradu.
Rukávy si vysúkala,
sadiť stromky ukázala...

A tak síce unavená,
no na duši potešená
ide domov k dedkovi,
hneď mu všetko hovorí,
pritom koláč makový
šúľa, hneď je hotový.

Šikovnosť je u nej známa,
je gazdiná, je tiež dáma,
ku priateľom –
veľmi často pozývaná.

Darmo hľadáš na facebooku,
nenájde tam ruka ruku,
teplý stisk tam neblaží,
pravdu nikto nestráži.

Aj mladým tej rady dám,
nad živý rozhovor
nič lepšieho nepoznám.
Pri tom mŕtvom na facebooku
pozriem, píšem, surfujem,
o tri dni – už nič neviem.

Anna Perkovičová, študentka U3V

Keby človek miloval všetkých ľudí, nosil by v sebe celý svet.
Friedrich Schiller

POSTRACH MENOM FACEBOOK?

Komunikujeme cez SMS-ky a zdieľame svoje zážitky cez Facebook. Pre niekoho sú internet a sociálne siete postrachom. Virtuálny svet pre mnohých predstavuje hrozbu straty súkromia. Málokto však už pripustí, o koľko viac informácií sa k nám vďaka virtuálnemu svetu dostane. Množstvo článkov, štúdií, návodov, príručiek, osvedčených receptov, pekných fotiek ...

Práve fotky sú často to, čo zaujme ako prvé. Fotky miest, ktoré stoja za návštevu, fotky hand-made výrobkov, ktoré inšpirujú, fotky jedál, ktoré lákajú ochutnať. Ale oveľa radšej hľadáme na fotkách ľudí, ktorých poznáme, ktorí sú nám blízki. Chceme vidieť, kde boli a čo robili. Možno práve preto sa Facebook teší takej popularite. Mnoho firiem a spoločností využíva Facebook na propagáciu svojich aktivít, prípadne produktov. Univerzita tretieho veku UNIZA (U3V UNIZA) prostredníctvom svojej stránky na Facebooku pravidelne informuje svojich študentov a priaznivcov o všetkom, čo sa práve deje. Po prvýkrát sa stránka verejnosti predstavila prostredníctvom tejto sociálnej siete začiatkom apríla 2015, kedy bola zverejnená študijná ponuka na aktuálny akademický rok.

Impulzom na jej vytvorenie boli samotní študenti. Mnoho aktívnych študentov, študujúcich na U3V UNIZA, prijíma nové technológie ako výzvy. Vek predsa nie je prekážkou aktivizácie mozgu a osvojovania nových informácií. Nás, koordinátorov vzdelávania teší, že Facebook stránka U3V UNIZA má svoju sledovanosť, ktorá sa pomaličky zvyšuje. Je príjemné, ak po účasti na prednáške či workshope môžu študenti so svojimi priateľmi zdieľať fotky z týchto udalostí, prípadne pridajú k príspevku svoj krátky komentár.

Počet aktivít na U3V UNIZA, nielen v rámci vyučovacieho procesu, sa neustále zvyšuje. Radi o nich informujeme ostatných. Zverejňovanie informácií cez Facebook je vo všeobecnosti rýchlejšie a pohodlnejšie ako cez web stránku. Navyše, interakcia je okamžitá a viditeľná, čo web stránka neumožňuje. **Vedeli ste o tom, že Facebook stránku U3V UNIZA si môžete pozrieť, aj keď nemáte vytvorený svoj profil? Stačí pripojenie na internet.** Fotky, napríklad z Letnej školy pre seniorov, môžete ukázať svojim deťom či vnúčatám aj s komentárom: „Pozri, naučila som sa vyrábať skvelú darčekovú tašku. Ak chceš, naučím to aj teba.“ Alebo môžete zdieľať komentár o exkurzii

v Banskej Štiavnici s dcérou, ktorá žije v Austrálii. A ďalšia konverzácia môže pokračovať pri osobnom stretnutí nad šálkou kávy...
Komunikujeme. Inak. Virtuálny svet a Facebook nemusia byť len postrachom a zlodejom súkromia. Otvárajú nám dvere do sveta informácií a nových možností. Spájajú. Kontinenty, štáty, známych či rodiny, ktorých členovia sú roztrúsení po svete. Využime to vo svoj prospech. Hľadajme nové informácie, inšpirácie, rady. Zdieľajme fotky, ktoré sa nám páčia, pozvánky na zaujímavé akcie. Rozprávajme sa o nich so svojimi blízkymi. Berme virtuálny svet a Facebook ako prostriedok na posun vpred, nie ako postrach.

Zuzana Šimková, koordinátorka U3V

MYŠLIENKY PODVEČERA A POHĽAD RÁNA

Budúcnosť je osobná alebo skupinová predstava o svojom živote zajtra, pozajtra… Podmieňujú a podmaňujú si ju túžby nasledujúce potom, keď vieme, čoho sa nám nedostáva, čo by sme mali vedieť, poznať, mať, aby sme boli spokojnejší, šťastnejší, (veční?).
Prítomnosť sa nám počas rozvíjania fikcií zahaľuje, znejasňuje, vyprcháva, uniká zmyslovými zakriveniami, býva prekrytá aktuálnymi obavami z neznámeho, prípadne zo znovu zažitého, často je prepojená neblahou skúsenosťou.
Ale aj minulosť sa v spätnom zrkadle vykĺbi z reálnej podoby a nadobúda tvar zažitého sklamania, trpkosti či radostnej spomienky, podľa toho, čo si z nej vyberáme, oživujeme, aktualizujeme, chceme na nej stavať svoje budúce konanie, pôžitky, smerovanie, ale vždy je pozmenená prebiehajúcou prítomnou reflexiou.
Pre vzájomné porozumenie a odovzdanie svojho individuálneho poznania je komunikácia so súčasníkom (i sebou samým) nevyhnutná, lenže pred ňou by si mal hovoriaci utrieť na rohožke nohy, dýchnuť na skielko svojho priezoru a zotrieť z neho svoje predsudky o príjemcovi. S čistou mysľou potom vstúpiť. Tak prichádza pre oboch nádej pochopenia, možnosť, že nevidené uvidí, precíti, uvedomí si dosiaľ neuvedomené a prijme ho. Len tak možno rozširovať svoju prítomnosť v bytí, rozvíjať poznanie o poznanie tých druhých, keďže, ako vieme, skúsenosť jednotlivca je z veľkej časti neprenosná. Musí si ju odžívať každý osve, aby prišiel na to, čo už vedeli pred ním iní. Túto

medzeru možno prepájať cez spoločenskú spoluúčasť a pozorné načúvanie hlasu "vidiacich" a "viac vediacich".
Večer sa nám môžu tieto dnešné myšlienky javiť ináč, premeny ich tvaru alebo významu vyvolajú nové skutky, zážitky a najmä emócie. Na usporiadanie nových podnetov má podvedomie celú noc. Ľudová múdrosť: Ráno múdrejšie večera, je stále platná. Želám všetkým príjemnú prítomnosť.
(Z pripravovanej knihy Deň, aký ti patrí.)

Miroslav Bartoš, spisovateľ a výtvarník
Ilustrácia: Miroslav Bartoš

SVET JE IBA JEDEN A MIESTO V ŇOM JE PRE KAŽDÉHO

Rozhovor s **PhDr. Soňou Holúbkovou**, psychologičkou a predsedníčkou nadácie Krajina harmónie.

Soňa Holúbková

Nadácia Krajina harmónie, ktorej si predsedníčkou, je v povedomí širokej verejnosti spojená predovšetkým s festivalom Jašidielňa, kde si sa snažila dokázať, že aj ľudia s mentálnym postihnutím sa vedia zapojiť do tvorivých aktivít spolu s ostatnými. Splnili sa tvoje očakávania?

V roku 1990, keď sme začínali, sme nemali veľké oči. Chceli sme len pripraviť podujatie, kde sa každý človek, bez ohľadu na postihnutie, mohol cítiť dobre. Bol to pokus otvoriť dvere a poznať sa navzájom. Dovtedy totiž svet obyčajných ľudí a svet ľudí s postihnutím boli celkom oddelené a bolo málo príležitostí sa spolu stretnúť, spoznať či zabaviť sa. Za 25 rokov festivalu Jašidielňa sme sa od rozprávok dostali až k dielam W. Shakespeara, navštívilo nás asi 5500 účastníkov, zapojilo sa vyše 3600 dobrovoľníkov, 50 hudobných skupín a mnoho známych osobností. Ľudia aj mesto Žilina prijali festival a zapájali sa všetky kultúrne zariadenia a školy. Festival si získal mnoho lokálnych sponzorov, tichých priaznivcov a médiá. Všetci, ktorí prispeli a pomohli pripravovať podujatie,

kde zdraví a zdravotne postihnutí ľudia spolu tvorili a učili sa, získali nezabudnuteľné zážitky. Dodnes nám píšu ľudia zo zariadení, špeciálnych škôl, rodičia aj dobrovoľníci a v dobrom spomínajú na Jašidielňu. Tá je pre mňa dôkazom, že svet je iba jeden a miesto v ňom je pre každého. Musíme sa však zbaviť strachu z inakosti, myslieť na iných a vytvárať príležitosti pre všetkých. Nie sme v cieli, ale cesta je jasná.

V septembri pripravujete 3. ročník podujatia INTER NOS. Je to iná forma Jašidielní?

Inter Nos – Medzi nami je nový typ komunitného festivalu, ktorý nadväzuje na Jašidielne, ale prináša ďalší prvok. Medzi nami nežijú len ľudia s postihnutím, ale aj deti v náhradných rodinách, talentovaní športovci, ľudia bez domova či ľudia inej farby pleti. A je dobré, ak sa všetci môžeme o sebe viac dozvedieť. Na festival plný hier, úloh, tanca, hudby a zábavy pozývame všetky organizácie, ktoré podporujú rôzne cieľové skupiny, knižnice, podnikateľov, hudobné a tanečné skupiny, školy, univerzity a všetkých, ktorí sa chcú podeliť o svoje skúsenosti. V roku 2015 sme to vyskúšali prvýkrát a po dobrej spolupráci sme sa v Žiline rozhodli pokračovať 7. septembra 2017 na Mariánskom námestí na tému „Máme zelenú".

Pri vnímaní "inakosti" v rôznych podobách sa na Slovensku nie vždy stretávame s pozitívnymi postojmi a názormi, v čom vidíš hlavný problém?

Predsudky a strach nám najviac bránia, aby sme inakosť vnímali ako príležitosť poznať niečo, čo je pre nás neznáme. Predsudky preto, lebo odsúdime niekoho vopred a stratíme príležitosť dozvedieť sa niekoho príbeh. Jeden z príkladov je predsudok o utečencoch zo Sýrie: "Mladí chlapci chcú prácu v Európe a znásilňujú dievčatá." Ak by som sa nechcela dozvedieť viac, nestretnem Asyho, nespoznám jeho príbeh putovania cez Turecko, Holandsko do Nemecka. Na cestu sa mu poskladala celá rodina, lebo do vojny už povolávali jeho ročník. V Nemecku dostal povolenie na tri roky, učí sa po nemecky, pracuje ako dobrovoľník, je jemný a zdvorilý. Jemu naozaj išlo o život a ja ako matka by som urobila to isté, poslala by som syna do sveta, len aby prežil. Strach je prirodzená obrana pred neznámym. Ale ak svoje hranice poznania nebudeme chcieť rozšíriť, zostaneme len vo svojej bezpečnej zóne.

Okrem svojich verejno - prospešných aktivít máš rodinu, deti a si už aj "babka". Aký je tvoj názor na postavenie seniora s možnosťami jeho uplatnenia a úrovňou sociálnych služieb u nás?

Myslím si, že dorastá nová generácia seniorov, ktorí sa nespoliehajú na to, že ich deti doopatrujú. Veď viacgeneračné rodiny sú dnes už výnimočné. Určite po odchode na dôchodok viac plánujú svoju budúcnosť, či už v oblasti pracovnej, trávenia voľného času, pomoci pri výchove vnukov. Mnoho seniorov cestuje a dobieha zameškané možnosti z čias mladosti, keď to nebolo možné. Tiež pokladám za potrebné čím skôr sa vyrovnať s tým, že nie sme nesmrteľní, a tým viac hľadať príležitosti dokončiť plány, vyrovnať dlhy, zmieriť sa, odpustiť a radovať sa...
Sociálne služby v dnešnej podobe ešte len výnimočne uspokoja dnešných seniorov, lebo ich prioritou je uspokojenie základných potrieb, ako je strava, hygiena... Ale pre seniorov sú najdôležitejšie potreby najvyššie - sebarealizácia, naplnenie poslania pre spoločnosť. Tak prajem všetkým seniorom, aby túto potrebu naplnili.

Jaroslava Hubková, študentka U3V
Foto: internet

SRDCOM K NEBU

„Niekedy mám pocit, že všetko je o biznise, peniazoch a zisku. A je mi ľúto najmä mladých," hovorí seniorka Marta a pozrie sa na mňa očami, v ktorých sa lesknú prežité skúsenosti. „Nie, nie, nedávajte mi žiadne peniaze, inak vám nič nedám," zdôrazňuje razantne. Ale predstavte si, že sa vyberiete niečo si kúpiť a predajca sa na vás oborí s prosbou, že za vybratý tovar nechce od vás nič, len aby ste si to všetko vzali zadarmo. Len tak, pre potešenie. Nuž napokon privolím na hru pani Marty a ručne vyrobené diela prijímam podľa jej priania. Nedá mi to, že za darované nič nechce. A navyše, dnes sa to ani nenosí. Tvrdý biznis zaváňa za každým rohom. Profesijne sa vraj roky-rokúce venovala učiteľstvu. Teraz už ako seniorka si voľný čas vypĺňa ručnou výrobou sympatických predmetov: originálne kovové záložky do kníh, pôvabné prívesky na kľúče či kadejaké iné ozdobné veci. Dominuje motív anjela. Stojím pri stoloch s výstavkou dôchodcovských prác v Žiari nad Hronom,

ktorá je okrajovou súčasťou veľkého programu celoslovenskej prehliadky speváckych súborov seniorov. Okoloidúci sa poväčšine pristavia a už počujem ich žasnutia práve nad tvorbou pani Marty. Prišla takto prvý raz, aby čosi z vytvoreného svojimi rukami ukázala svetu, a ak čo-to predá, bude mať aspoň na ďalší materiál na výrobu nových predmetov. Priznáva sa mi pošepky, že je jej nepríjemné pýtať od ľudí peniaze, i keď výdavky na záľubu má nemalé, tiež to chce čas, trpezlivosť a úsilie vyrobiť spomínané vecičky. Aby som porozumel jej postoju, porozpráva mi úryvky z jej životného príbehu. Spoza neďalekých dvier veľkej sály už počuť ďalší súbor seniorov – tentoraz Poľan z Muránskej Dlhej Lúky. O pár minút neskôr zožnú obrovský potlesk hľadiska, ktoré sa postaví, a to za famózne prezentovanú pieseň Aleluja. Text spieva evanjelický kňaz a ostatní členovia ho sprevádzajú známym refrénom. O husiach síce v zaplnenej miestnosti nechyrovať, ale husaciu kožu možno nahmatať všade navôkol. Emócie hrejú.

„*Keď život rany rozdáva / len dúfaš, čo ti zostáva / a dvíhaš dlane s prosbou k nebu,*“ spieva farár a ja uvažujem nad slovami pani Marty. Poznala istoty, život, kde sa šampanské otvára rozmarne šabľou. Už vtedy zdôrazňovala potrebu držať sa pri zemi. Keď jej mužovi zlyhávalo zdravie, dala by všetky peniaze za jeho vyliečenie. Zdravie však býva často nepodplatiteľné. Manžel sa napokon musel pobrať do nenávratna. A keď si do kroniky svojho osudu zapísala aj prekonanie zákernej choroby, mala v životných prioritách jasno. Už vie, čo je to pravé orechové. „Bohatnúť finančne a získavať hmotne? Nie, nie…“ Lákajú ju skôr tie duchovné bohatstvá, ktoré nekúpime. „*Keď pocítil si súženie / bolesť a stratu, lúčenie / obrátiš sa opäť srdcom k nebu,*“ znejú slová seniorského súboru a za nimi prichádza hlasné Aleluja.

Odchádzam naplnený. A neodnášam si len vrecúško plné rozmanitých anjelov ručnej výroby pani Marty. Ale srdcom sa mi rozlieva krásne odspievaná pieseň Aleluja a predovšetkým potešenie, ktoré mi tam vniesla múdra dáma so šedinami vo vlasoch a prežitými skúsenosťami v očiach. Už sa teším, keď štafetu potešenia odovzdám ďalej.

Marcel Páleš, redaktor a moderátor RTVS, rádio Regina Stred

HĽADAJME KĽÚČ

Škola vzdeláva, ale aj vychováva - deti, mladých ľudí, dospelých, seniorov. Autor Malého princa, letec a spisovateľ Saint-Exupéry vo svojej knihe napísal, že deti sa majú vychovávať tak, aby sa neskôr smutne nevliekli životom, a aby nenechali všetky poklady a krásy sveta zhniť len preto, že k nim nenašli kľúč.
Aký je to kľúč? Kde ho treba hľadať? Myslím si, že tým kľúčom ku všetkým pokladom a krásam sveta je živá komunikácia. V nej nachádzame okrem pocitu spokojnosti a spolupatričnosti aj nové vedomosti, nápady, čerpáme skúsenosti, cez živú komunikáciu získavame skutočných priateľov. Prostredníctvom nej sa neprestajne zdokonaľujeme, náš obzor sa rozširuje, kúsky mozaiky poznania začínajú pomaly do seba zapadať...

Dnešná doba však nepraje živej komunikácii. Lákadlá v podobe mobilných telefónov, smartfónov či tabletov oberajú najmä mladú generáciu o vzácny čas, ktorý by mohla tráviť zmysluplnejšie a radostnejšie. Tí, ktorí lákadlám úplne nepodľahli, dobre vedia, že len v harmónii s prírodou a s dobrými ľuďmi okolo seba môžeme byť zdraví a šťastní.
Svedčí o tom aj fakt, že komunikácia nie je len medzi ľuďmi. Rastliny, stromy, zvieratá navzájom komunikujú a zdá sa, že ony rozumejú lepšie nám ako my im!
Moja osobná skúsenosť to potvrdzuje. Na našich rodinných stretnutiach téma komunikácie ľudí s prírodou je moja obľúbená. Presviedčam rodinných príslušníkov, že nám stromy aj rastliny rozumejú. Ja sama sa rada s nimi zhováram, obdivujem ich nahlas a povzbudzujem.

Raz na jeseň ma sestra vyzvala, aby som si „pokecala“ s orechom v záhrade, že už má 11 rokov a nerodí. Nech mu poviem, že chceme orechy, či ma poslúchne?! Súhlasila som a pri ďalšej návšteve som priniesla lieskovú palicu a poďho ku stromu. Poriadne som mu podohovárala a párkrát ho švihla lieskovicou s tým, že ak bude taký „svávoľný“, lenivý a nebude rodiť, o rok veru neprídem s paličkou, ale s pílkou!

Komunikácia prebehla za prítomnosti príbuzných „neveriacich Tomášov“, ktorí sa na tom náramne bavili. Faktom zostáva, že o rok im poriadne „spadla sánka“, lebo strom mal toľko orechov, že nestihli zbierať. Išla som si aj ja nazbierať, ale najprv som orech objala, pochválila, pohladkala. Vietor

v lístí zašumel, konáre sa nahli ku mne a ja som všetkými zmyslami cítila, že mi porozumel. Odvtedy palice netreba. Rodí každý rok.

S ľuďmi je to zložitejšie, ale tiež to funguje. Naisto viem, že toto je tá správna cesta. Príroda, človek a živá komunikácia sú životne dôležité k tomu, aby sme z našich detí vychovali úspešných, duševne zdatných a zdravých ľudí, ktorí nás raz nahradia.

Anna Perkovičová, študentka U3V

ŽIACI UČITEĽOVI, UČITEĽ ŽIAKOM

A máme ďalší rok za sebou... Úspešne sme ukončili druhý rok štúdia Dejín Európy U3V a dovolím si povedať, že nielen vďaka nášmu lektorovi PaedDr. Adamovi Bohiníkovi, ale aj vďaka našej koordinátorke Ing. Janke Sňahničanovej. „Naša Janka" sa vždy snažila o úctivú a motivujúcu komunikáciu a priznajme si, nemala to vždy jednoduché.

Hoci sme väčšinou staršia generácia, opäť sme boli žiaci, ktorí dychtivo čakali na príchod svojho mladého učiteľa – lektora i koordinátorky. Je paradoxom, že väčšina z nás počas svojho života bola v úlohe učiteľa, a teraz je to práve naopak. My žiaci sedíme v laviciach a s nadšením počúvame prednášky, ktorými sa nám prihovára náš učiteľ, počúvame rady, ktoré nám poskytuje naša koordinátorka.

Náš učiteľ je mimoriadne zaujímavý a inteligentný človek. Rýchlo pochopil potreby svojich starších žiakov, a tomu prispôsobil svoje prednášky, svoj prístup k nám - žiakom. Môžeme povedať, že jeho komunikácia s nami bola na tej správnej vlne. Aj tento rok nám sprostredkoval nielen odborné informácie, ale dokázal nás upútať svojím vystupovaním, pútavým rozprávaním. Hodiny spestril zaujímavosťami z histórie tak, aby sme jeho výklad doslova hltali. Myslím si, že potvrdil tvrdenie Bibiány Zelinovej, ktorá vo svojom článku EXAM testing tvrdila: „Dobrá komunikácia by mala byť kľúčovou schopnosťou každého učiteľa. Denne pracuje s medziľudskými vzťahmi, vzájomnými interakciami medzi žiakmi, kolegami, rodičmi. Schopnosť komunikovať je pre učiteľa prinajmenšom taká dôležitá ako odbornosť v predmete. Intuitívna komunikácia, ktorú využívame v bežnom živote, na učiteľské povolanie nestačí. Učiteľ by sa preto mal aj v tejto oblasti priebežne

zdokonaľovať." A náš učiteľ i naša koordinátorka sa skutočne s nami zdokonaľujú už druhý rok . Verím, že my - žiaci sme sa stali pre oboch „živým materiálom", ktorý museli najprv spoznávať, a potom dokázali pristupovať k nám tak, aby sme si navzájom čo najlepšie rozumeli. Vzájomne sme komunikovali s rešpektom a s úctou. Vytvorili sme si spoločný citový vzťah, ktorý nás motivoval nielen pri písaní záverečných prác, ale aj v našom súkromnom živote. Ďakujeme vám, pani koordinátorka, pán učiteľ!

Viera Ďurdíková, študentka U3V

TU A TERAZ

„Homo consumens", rozmaznaný človek dneška, takmer rovnaký ako samopašné, uplakané dieťa, ktorému sa rodičia snažia vyhovieť a splniť všetky jeho potreby. Materiálne zabezpečené, vychovávané viac médiami ako rodičmi, ktorí nemajú čas. Málo rodinnej pohody, menej spoločných chvíľ a žiadna láska. Výsledkom tohto boja o prežitie je rozvoj osoby bez osobnosti. Žiaden originál, ktorý by si nárokoval na originálny život. Súčasť, skôr súčiastka veľkého mechanizmu spoločnosti, ktorý nasleduje ním nevybrané schémy, postupy, život. Tehla v múre, zrnko v dave.

Zapnutý existenčný modus MAŤ - výlučne majetnícky a privlastňovací (podľa E. Fromma) - riadi myslenie, konanie, cítenie. Bohužiaľ, všetci sme vystavení praktikám konzumu. Deväť z desiatich odborníkov nám ručí za kvalitu, dávame si krídla, zvyšujeme životnú úroveň. Plnenie potrieb podľa reklamy odsúva už aj tak matné hodnoty spájané s rodinou, blízkymi a priateľmi do zabudnutia. Egoizmus a kvalita MÔJHO života hrajú prím.

Toto citové znecitlivenie sa už prejavuje a bude ešte silnieť. Hodnoty prezentované v médiách dávno vytlačili tie „staré dobré". Vysmievajú sa z nich. Pocit šťastia pri chvíľach s rodinou je nahradený pocitom pri najnovšej telke. Rodina, to sú predovšetkým problémy od dieťaťa až po babičku, a tie určite mať nechcete, nemusíte, nebudete. Hodnoty, ktoré by sa mali nadobudnúť, však predstavujú tŕnistú, neprehľadnú cestu, ktorú neprejdete hneď. Protikladom je krátkodobá slasť, ten mizivý pocit uspokojenia po konzumácii toho jedinečného nápoja. Cesta najmenšieho odporu. Ono sa to nejako vyrieši. Oni to nejako vyriešia. A ak aj nie, je mi to jedno.

Nezáujem, nevedomosť a ak už snaha, tak taká, ktorá vyrieši skôr primárne potreby, to všetko ústi do pseudo online zážitkov, pokrivených skúseností, nekultúry a nekultúrnosti. A neskôr do neurotických chorôb, či úpadku spoločnosti.

Ale paradox dejín spočíva aj v tom, že to, čo jedna generácia považuje za prehnité, neživé a zbytočné, jedna z ďalších akosi nájde, prispôsobí pomerom a využije. Zlepší súčasný stav, niekam ten vývoj posunie. Tradičné hodnoty rodiny tu budú, pokiaľ bude jestvovať tradičná rodina, nech už si pod týmto termínom predstaví každý to svoje. Zmeniť sa musí dopyt po hodnotách, po inom postavení rodiny, po originálnych osobnostiach. Ale to už musíme chcieť my. Radšej tu a teraz.

Albert Kulla, člen redakčnej rady

LIST MATKY SVOJEJ DCÉRE

Nedávno som na internete čítala list starnúcej matky pre svoju dcéru. Zaujal ma, preto z neho vyberám.

„Každý deň vidíš, ako starnem, a preto ťa prosím, maj so mnou trpezlivosť a snaž sa pochopiť, čím prechádzam. Ak budeme spolu hovoriť a ja sa budem tisíc - krát opakovať, neprerušuj ma, jednoducho, prosím, počúvaj. Pokús sa spomenúť si na časy, keď som ti musela večer čo večer rozprávať stále ten istý príbeh, až kým si nezaspala. Keď vidíš, ako nerozumiem novým veciam, daj mi prosím čas. Spomeň si, ako trpezlivo som ťa učila každú jednu vec či už to bolo obliekanie, česanie, ako pekne jesť a vysporiadať sa s každým problémom v živote. Prídu dni, kedy budem smutná zo staroby, vezmi ma za ruku a buď so mnou s láskou do konca života. Budem šťastná a vďačná za tento dar času a radosti, ktorý som mohla zdieľať s tebou.“ (Guillermo Peña)

V rodine by mali vládnuť porozumenie a láska. Mali by sme prežiť každé obdobie svojho života dôstojne, aj keď je to niekedy ťažké.

Doba napreduje míľovými krokmi a my starší už nedokážeme (aj keď sa snažíme) držať krok s mladými. Odovzdali sme štafetu, ale to neznamená, že

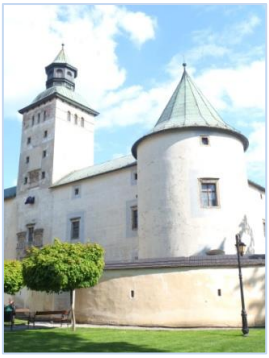
sme súci do starého železa, že nás treba ľutovať. V jeseni nášho života viac ako kedykoľvek predtým potrebujeme zažívať blízkosť iných ľudí. Tráviť spoločné chvíle so svojimi deťmi, vnukmi, priateľmi či rovesníkmi. Je dôležité venovať sa spoločne záľubám, na ktoré sme počas aktívneho života nemali dostatok času. Je to skvelý spôsob, ako ďalej rozvíjať svoju osobnosť a dobiť si energiu. Prehlušíme tým pocity zbytočnosti a neužitočnosti. Dôležité je v rámci možností zostať aktívnym. Pozitívne myslenie a spoločný čas na rozhovor sú dôležité pre udržiavanie a rozvíjanie vzťahov. Dávajú životu zmysel a napĺňajú ho radosťou a spokojnosťou. Pamätám si, ako moje deti počúvali a zabávali sa na príbehoch a zážitkoch z mojej mladosti. Teraz to isté prežívam s vnúčatami. Teším sa z ich úspechov a prežívam s nimi aj sklamania.

Stará múdrosť predsa hovorí, že rozdelená bolesť je polovičná bolesť a rozdelená radosť je dvojnásobná radosť. Určite vo svojej blízkosti nájdeme ľudí, s ktorými sa môžeme podeliť s tým, čo sa nám dnes podarilo, čo nás potešilo alebo rozosmialo. Vypočujme si tých, ktorým sa niečo nepodarilo, smola sa im lepí na päty alebo sú smutní. Nabudúce možno budeme tú „bútľavú vŕbu" potrebovať zasa my. Darujme si navzájom toľko času, koľko sa len dá, kým ho ešte máme...

Ľudmila Petráková, študentka U3V
Ilustrácia: Tatiana Patyková

NA NÁVŠTEVE V SOBÁŠNOM PALÁCI V BYTČI

Keď som sa dozvedela, že na záver letného semestra študijného programu Dejiny Žiliny navštívime priestory Sobášneho paláca v Bytči, úprimne som sa potešila. Hlavne z dôvodu, že hoci často navštevujem historické objekty, sem som sa ešte nedostala. Na exkurziu sme si vybrali slnečný teplý deň, skoro letný. Po príchode k objektu Sobášneho paláca ma hneď zaujalo, že je umiestnený v krásnom historickom nádvorí, obklopený vysokými stromami, ktoré určite už veľa pamätajú. Nádvorie bolo plné detí, niektoré kreslili prírodné zátišia a tie najmenšie nacvičovali na lúke pred kaštieľom akýsi tanček včielok, motýľov a lienok. Zrekonštruovaný Sobášny palác pôsobil veľmi pôvabne


Zámok v Bytči

v udržiavanom okolí, obklopený kvetmi a fontánkou. To už sa otvorili ťažké starodávne dvere.

Vítala nás pani lektorka, ktorá nám vysvetlila účel Sobášneho paláca v minulosti a v súčasnosti, ukázala nám prízemné priestory s malou expozíciou a pozvala nás do kaplnky paláca, kde sa v súčasnosti konajú svadobné obrady. Dozvedeli sme sa, že Sobášny palác dal postaviť palatín Juraj Turzo, čiastočne aj zo „zištných" dôvodov. Mal totiž, okrem syna Imricha, sedem dcér a tým, že sa v paláci uskutočňovali všetky ich svadby, slávny zástupca panovníka vlastne ušetril.

Po úvodných informáciách sme sa presunuli na poschodie Sobášneho paláca do veľkej zreštaurovanej siene s nádhernou výzdobou, kde sa konali svadobné oslavy. Sieň na nás zapôsobila svojou jednoduchou krásou a tým, že si zachovala svoju historickú hodnotu. Priamo vo veľkej sieni sme si pozreli dve výnimočné prezentácie historičiek Považského múzea v Žiline, ktoré nám pripravili mimoriadne hodnotný exkurz do obdobia života palatína Juraja Turza, do historických, politických i spoločenských súvislostí jeho života. Oboznámili nás aj s jeho rozvetvenou rodinou, pretože všetky jeho dcéry sa vydali do významných šľachtických rodov. V prvej prezentácii sme sa oboznámili so ženskou časťou rodiny, oboma jeho manželkami i dcérami a základnými zásadami pri tvorbe rodostromu. V druhej sme sa venovali mužským dedičom turzovského rodu.

Študenti Dejín Žiliny v Sobášnom paláci v Bytči

V závere sme si pozreli dokumentárny film z produkcie RTVS s názvom Palatín Juraj Turzo. Tento dokument na mňa veľmi zapôsobil, najmä tým, že v ňom citovali z listov Juraja Turza, ktoré si vymieňal so svojou druhou manželkou Alžbetou Coborovou. V tých listoch bolo toľko citu, vzájomnej lásky a starostlivosti o rodinu, že mi vyhŕkli slzy. Keď si uvedomíme, že Juraj Turzo musel svoju manželku najskôr naučiť písať a čítať, aby mohli spolu komunikovať v čase jeho častej neprítomnosti v komárňanskej pevnosti, sú tieto zachované listy o to cennejšie.

V tej súvislosti som rozmýšľala nad komunikáciou medzi nami v súčasnosti, keď sa môžeme spojiť so svojimi blízkymi prostredníctvom rôznych komunikačných technológií, aj keď sú na druhom konci sveta. Táto vymoženosť však prináša so sebou aj negatíva v tom zmysle, že človek v súčasnosti častejšie a radšej komunikuje prostredníctvom médií a na srdečný list či obyčajný rozhovor s blízkymi si nenájde čas.

Ďakujem v mene všetkých účastníkov exkurzie pani koordinátorke Ing. Sňahničanovej a lektorkám Považského múzea v Žiline za prípravu a realizáciu hodnotnej akcie.

Katarína Šusteková, študentka U3V
Foto: archív U3V

EXKURZIA V BANSKEJ ŠTIAVNICI

Študenti Pamiatok UNESCO v Banskej Štiavnici

Dňa 18. mája 2017 sme sa zúčastnili exkurzie v Banskej Štiavnici organizovanej U3V. Výlet to bol veľmi príjemný a obohacujúci v mnohých smeroch.
Vo Zvolene k nám pristúpil doc. Jančura z Technickej univerzity, ktorý nás sprevádzal a urobil nám fundovanú prednášku. Poukázal a porozprával nám najskôr o okolí Banskej Štiavnice. Upozornil nás na jeho jedinečnosť a pretváranie ľuďmi po stáročia. Keď sme sa pozornejšie zahľadeli, mohli sme zbadať zásahy človeka do krajiny. V každom veku je možné mať oči otvorené a byť vnímavý voči okoliu. Už v dávnych časoch boli ľudia vynaliezaví a múdri. Zbadali sme napr. mlynský náhon dlhý niekoľko kilometrov či starú hradskú, tajchy (umelo vytvorené jazerá z odčerpanej vody z baní), dedičné štôlne, zvyšky prachární, prepriahacích staníc a pod.

Doc. Jančura zdôrazňoval vplyv krajiny, jej nerastného a prírodného bohatstva na rozvoj regiónu.

Ten v 16. – 17. storočí mal celoeurópsky význam. V Banskej Štiavnici bolo viacero svetových unikátov, čo sme možno ani netušili. Dá sa povedať, že priemyselná revolúcia nevznikla v Anglicku, ale tu na našom území. My sme mali prví vysokú školu banskú, tu vymysleli viacero strojov na ťažbu a spracovanie rudy, ktoré sa využívajú dodnes (napr. na ťažbu ropy v USA). Banská Štiavnica bola druhým najväčším a hospodársky najrozvinutejším mestom v Uhorsku, stala sa pokladňou Viedne. Neprávom je našej generácii a zvlášť mladým ľuďom podsúvané, že pochádzame len z valašskej kultúry. Naši predkovia, ktorí tu žili a pôsobili, boli výraznými svetovo uznávanými odborníkmi, inžiniermi, kamenármi či umelcami. V časoch krízy sa vedeli preorientovať z baníctva aj na remeslá : kováčstvo, čipkárstvo, ovocinárstvo, ale aj, dnes už unikát, výrobu fajok. Vidno to aj v samotnom meste. Stačí sa pozrieť a uvedomovať si to.

Všetko sa dá využiť aj v súčasnosti a hlavne v budúcnosti. Doc. Jančura nám spresnil, že i vo svete sa môžeme ľahko zorientovať, kedy sa danej lokalite najlepšie darilo. Krásne to zbadať na architektúre. Jasným dôkazom je práve Banská Štiavnica. Jej námestie, sochy, viacposchodové staré domy, prístupy zo všetkých svetových strán – čo je unikát. Zvlášť dával do pozornosti súzvuk a neoddeliteľnosť sakrálnej, priemyselnej a obytnej architektúry. Hovoril aj o možnostiach oddychu a načerpania síl. Veď v okolí Banskej Štiavnice sa liečila aj Mária Terézia, panovníčka ktorej 300- -sté výročie narodenia sme si pripomenuli nedávno. Zvláštny skvost - Banskoštiavnická kalvária je zapísaná do svetového dedičstva a oplatí sa ju naozaj navštíviť. A keď si predstavíte vtedajšiu dobu, večer, svetlo faklí a sviec, jezuitskú spiritualitu... No niet čo dodať! Naša krajina je krásna, s bohatou históriou, šikovnými ľuďmi, a to by sa malo vinúť z generácie na generáciu.

Na záver sa chcem poďakovať PhDr. Mindekovej za jej starostlivý a láskavý prístup počas celého výletu a doc. Jančurovi za jeho erudovaný a zanietený výklad. Tešíme sa na ďalšie výlety!

Danka Glosová, **študentka U3V**

Foto: archív U3V

BRYNDZOVÉ HALUŠKY S INDICKÝM KORENÍM

Posledný májový týždeň mali žiaci žilinského Gymnázia svätého Františka jedinečnú možnosť privítať na pôde ich školy indických študentov Strednej školy sv. Marka v New Delhi. Indickej návšteve predchádzal medzinárodný vzdelávací projekt, v rámci ktorého objavovali žiaci z rôznych kútov sveta životy slávnych matematikov.

Študenti Gymnázia sv. Františka z Assisi a ich hostia z Indie

Deviati žiaci z New Delhi boli ubytovaní v rodinách a čakal na nich týždeň spoznávania Slovenska. Okrem Vysokých Tatier, Bojníc a Vychylovky, kde mimoriadny dojem urobili spievajúce deti v krojoch, sa Indom najviac páčil hrad Strečno a pokojné centrum Žiliny.

O Indoch je známe, že sú veľmi úctiví a zdvorilí. Mohli sme to pozorovať aj pri ich stretnutiach so staršími ľuďmi alebo autoritami, ako sú napríklad učitelia. Ďalším rozdielom je vnímanie času. Indovia mali na všetko čas a vďaka tomu pravidelne chodili neskoro na program. Odlišný bol aj ich spôsob stravovania. Chuť bryndzových halušiek sa im zdala mdlá, a tak ich bohato posypali svojím štipľavým korením. Na druhej strane, najväčší úspech zožali jedlá zo zemiakov, Horalky a vyprážaný syr.

Týždeň s Indmi bol pre obe strany – žiakov zo Žiliny i žiakov z New Delhi - nepochybne veľkým obohatením. Zoznámili sa s inou mentalitou, ochutnali rôzne jedlá, zdokonalili sa v anglickej konverzácii a hlavne získali nové priateľstvá.

Alžbeta Kyselicová, študentka Gymnázia sv. Františka z Assisi v Žiline

Foto: autorka

> Nerozprávajte, len to povedzte, čo môže osožiť iným alebo vám.
> Chráňte sa bezcenného rozprávania!
>
> Benjamin Franklin

STROM

Teraz starec osamelý
strom sa vekom naklonil,
ceste v ceste stojí,
cestu na dve delí.
Kolo neho tiekli smelé deje,
aj tie, ktoré boleli.

Vždy tí dvaja,
on a ona,
boli tu skôr,
kým na večer zvonili.

K stromu denne chodí.
Túžby sú len priestor prázdna.
Zvoniť práve prestali.
V diaľke ani vidina,
živá bytosť žiadna.

Chceli spolu kráčať
cestou kamenistou, prašnou.
Raz sem išla trasou kratšou.
K stromu ale nedošla.
Ostala v ňom básňou.

Štefan Zvarik, študent U3V
Foto: autor

RADÍME SI NAVZÁJOM

Jablká sú naším typickým ovocím plné vitamínov, ale aj množstvom iných užitočných látok. Popadané, malé a mierne poškodené sa nehodia na zimné uskladnenie, treba ich čo najskôr zužitkovať, napríklad spracovať na jablčný ocot.

Jablčný ocot pomáha zlepšiť metabolizmus, odstraňuje nezdravé toxíny z tela, podporuje lepšie trávenie, stimuluje kardiovaskulárny systém a je vhodný aj pre diabetikov, pretože redukuje hladinu glukózy v tele.

Jablčný ocot si môžete vyrobiť aj sami doma. Dôležitou zásadou pri výrobe jablčného octu je nepoužívať kovové predmety – nože, strúhadlá.

Návod na ocot

1 kg neolúpaných umytých jabĺk postrúhajte na umelohmotnom strúhadle, alebo nakrájajte na menšie kúsky keramickým nožom. Jablká vložte do väčšej sklenenej nádoby, prilejte 2 litre studenej vody, premiešajte a prikryte tanierikom. Počas desiatich dní zmes miešajte drevenou varechou, potom preceďte cez gázu alebo redšie plátno. Šťavu nalejte späť do pohára a nechajte ešte 20 dní stáť už bez miešania. Počas týchto dní ocot bude zrieť a čistiť sa. Ocot stiahnite do fliaš a uzavrite. Skladujte v chlade, po otvorení fľašky potom uložte do chladničky.

Dávkovanie jablčného octu

2 kávové lyžičky octu sa zmiešajú v šálke s vodou a pijú 3-krát denne medzi jedlami. Možnosť dochutiť medom alebo ovocnou šťavou. Po 2 týždňoch užívania treba urobiť 1 týždeň pauzu.
Zakalenú časť zo dna octu zriedenú 1:1 používam ako čistiaci prostriedok v kuchyni a kúpeľni. Výborne odmasťuje a dezinfikuje .

Ľubica Bizoňová, študentka U3V
Foto: autorka

POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV

1. Text príspevku treba poslať v elektronickej podobe, spracovaný v programe Word, bez automatických úprav na e-mail: u3a@uniza.sk. Ak prispievateľ zašle svoj príspevok napísaný rukou Redakčná rada zabezpečí jeho prepis do elektronickej podoby.
2. Pri písaní je vhodné použiť "kontrolu pravopisu". Dátumy píšeme s medzerou (17. 11. 2014). Pri letopočtoch sa desaťročia píšu slovom a arabskou číslicou (päťdesiate roky 20. storočia). Medzi slovami, za interpunkciou a skratkami sa robí jedna medzera.
3. Rozsah príspevku by mal byť maximálne 2 strany formát A4 (jedna strana formátu A4 obsahuje 1800 znakov).
4. Sprievodné obrázky a fotografie treba zaslať zvlášť v samostatnom súbore, (uviesť zdroj).
5. Za obsah a pôvodnosť príspevku zodpovedá autor.
6. Redakcia sa nemusí vždy stotožniť s názormi autora.

Šéfredaktorka:
PhDr. Ľudmila Gašparíková

Redakčná rada:
PhDr. Slavka Pitoňáková, PhD.
PaedDr. Silvia Antolová, PhD.
Mgr. Albert Kulla, PhD.
Mgr. Viera Ďurdíková
Ľudmila Petráková
Jaroslava Hubková
Štefan Zvarík

Koordinátorka:
Ing. Janka Sňahničanová

Jazyková úprava:
Mgr. Viera Ďurdíková

Grafická úprava:
Ľudmila Petráková

Prvá strana obálky: Andrej Sňahničan – Na schodoch Budatínskeho zámku

Zadná strana obálky: Ľudmila Gašparíková – Bučisko

Vydavateľ: Žilinská univerzita v Žiline, Ústav celoživotného vzdelávania, Univerzitná 8215/1, 010 26 Žilina

IČO vydavateľa: 00 397 563

Periodicita vydávania: 2 x ročne

Adresa redakcie: Ulica 1. mája 32, 010 26 Žilina

Telefón: 041/513 5043, 5057

Fax: 041/513 5042

E-mail: u3a@uniza.sk

Tlač: EDIS – vydavateľské centrum Žilinskej univerzity, Hospodársky blok, Univerzitná č. 8215/1, 010 26 Žilina

ISSN 1338-2942
EV 4187/10

ISSN 1338-2942
EV 4187/10