

SCHODY

September 2018

IX. ročník

16. číslo

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



Snaha
Chuť
Odvaha
Dôvtip
Yes!

SPOLUPRACUJEME...

Mjr. Mgr. František Linet – Mestská polícia v Čadci, odbor prevencie kriminality, lektor U3V UNIZA v študijnom module: Životný štýl.



„Sme takí, akí chceme byť – ľudí z nás nerobí to, čo si oblečieme, ani to, ako vystupujeme, ale práve to, čo cítime v sebe a dokážeme podať ďalej niekomu, kto to práve potrebuje...“

PhDr. Vladimír Krupa – riaditeľ Kúpeľov v Piešťanoch, lektor U3V UNIZA v študijnom programe: Jedinečnosti Slovenska.



„Okrem mojich rodičov ma niekoľko rokov vo veku od dvoch do piatich rokov vychovávali starí rodičia z matkinej strany. Vložili do mňa vzťah k histórii, umeniu a slovenskej krajine. Ďakujem im za to.“

Vladimír Halaj - dlhoročný fotograf, člen fotoklubu OBZOR v Žiline a lektor U3V UNIZA v študijnom programe: Ako správne fotografovať.



„Menej troviť, viacej tvoriť. To môže byť recept na spokojnú a zmysluplnú jeseň života. Senior môže tvoriť napríklad aj cez fotografovanie.“



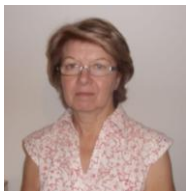
S FINANČNOU PODPOROU MINISTERSTVA KULTÚRY SLOVENSKEJ REPUBLIKY



OBSAH

SPOLUPRACUJEME.....	2
ÚVODNÍK.....	4
5.000 ŠTUDENTKA NA UNIVERZITE TRETIEHO VEKU V ŽILINE.....	5
V ŠKOLE SPOLOČNE.....	6
SENIORI A JUNIORI BÚRAJÚ MEDZIGENERAČNÉ MÝTY.....	8
DISKUSIA S ČITATEĽMI.....	10
OCENENIE OSOBNOSTÍ „GENIUS LOCI SOLNENSIS“.....	11
ODKAZ MINULOSTI.....	13
POVAŽSKÉ MÚZEUM ŽILINA - VÝZVA.....	14
PREBUĎ SVOJE JA.....	15
NA ŽIADOSŤ ČITATEĽOV.....	17
NAŠE VZŤAHY LIEČIA.....	19
NA INEJ VLNOVEJ DĹŽKE.....	20
BUĎME TOLERANTNÍ.....	21
LETNÉ ZAMYSLENIE.....	23
OBRÁZKY ZO ŽILINY.....	24
VIETOR.....	25
KVÍZ O SLOVENSKEJ REPUBLIKE.....	25
ŽIVÉ PAMIAHKY UNESCO.....	27
DOPLŇOVAČKA.....	27
POSMEŠNÍKY.....	28
RADÍME SI NAVZÁJOM.....	28
KEDY VOLAŤ 155?.....	28
PESTOVANIE ZEMIAKOV V SENE, NA SLAME.....	29
POKYNYPRE PRISPIEVATEĽOV.....	31

ÚVODNÍK



V aktuálnom čísle nášho časopisu sa pohrávame s myšlienkou - Vážime si to, čo máme...? Dnešný človek má všetko, čo k životu potrebuje, a napriek tomu sú mnohí z nás stále nespokojní. Čo stojí za touto vnútornou nespokojnosťou? Je to pozitívna túžba človeka neustále sa rozvíjať, spoznávať nové veci...? Alebo naopak nevďačnosť a nenásytnosť? Myslím, že je potrebné rozlíšiť hranicu medzi prirodzeným napredovaním a medzi nekontrolovateľnou chamtivosťou. Veď človek, ako najdokonalejší tvor na zemi, by si mal uvedomiť, že tu nie je sám, že nežije izolovane, že je súčasťou spoločenskej komunity, kde platia určité pravidlá. A toto je posolstvo septembrového vydania časopisu Schody a jeho článkov.

Okrem tradičnej rubriky Radíme si navzájom, sa pobavíme s doplňovačkou pousmejeme sa pri živých pamiatkach UNESCO. Svoje zemepisné vedomosti si overíme kvízom o Slovenskej republike. Šálku dobrej kávy či bylinkového čaju vám spestrí čítanie poézie študentov U3V. Vašu myseľ určite upútajú Neviditeľné mosty medzi zdravými a hendikepovanými ľuďmi, ktorých radosť zo života i z bežných maličkostí sú pre nás všetkých veľkou motiváciou. Inšpiráciou pre vás môžu byť aj Odkazy minulosti, Letné zamyslenie i životné motto študentky U3V TU Košice: „Nesnívajte svoj život, žite svoje sny!“ V tomto čísle časopisu vám poradíme ako zostarnúť dôstojne – so zdravím, ako byť otvorený daniu okolo seba, ako skvalitniť každý svoj deň vlastným postojom k životu. Nech sú vaše dni plné životného optimizmu - to vám žela celá redakčná rada.

Viera Ďurdíková, šéfredaktorka

V mene redakčnej rady zároveň úprimne ďakujeme pani Ľudmile Gašparíkovej - dlhoročnej šéfredaktorky, za vedenie časopisu, za príjemnú atmosféru pri spoločnej práci v redakčnej rade a za jej nákazlivé nadšenie pre tvorbu každého vydania. Do jej ďalšieho života jej želáme len to najlepšie.

Redakčná rada časopisu Schody

5.000 ŠTUDENTKA NA UNIVERZITE TRETIEHO VEKU V ŽILINE



Vlasta Muchyová

V tomto školskom roku 2018/19 sa do histórie U3V UNIZA zapísala ako 5.000 študentka pani Vlasta Muchyová. Pri tejto príležitosti sme sa spýtali:

Kde ste sa po prvýkrát dozvedeli o U3V?

Cez internet a od kamarátok, ktoré už študovali viac odborov na U3V.

Čo konkrétne vás motivovalo k štúdiu na U3V a ako dlho sa venujete už tomuto štúdiu?

Keď som odišla do dôchodku, starala som sa o vnúčatá a záhradku. Pomáhala som celej rodine, ale akosi som zabudla na seba, na svoj sen. Nechcela som zostať pasívna, chcela som získavať nové informácie, mať širší rozhľad i pocit, že konečne robím niečo pre seba. A tak už mám za sebou 2 roky štúdia Dejín Žiliny a dokonca v tomto akademickom roku som sa prihlásila na štúdium Právo a systém hodnôt.

Čo vám konkrétne dáva U3V?

Splnenie môjho sna. Celý život som pracovala s číslami a teraz sa venujem histórii Žiliny, je to úplne niečo iné. Doteraz som chodila po Žiline akoby slepá, nevšímala som si pamiatky, historické stavby... Teraz je to iné. S nadšením rozprávam o histórii nášho mesta aj vnúčatám, ktorých to veľmi zaujíma. No a mám nových priateľov, spoznávam nových ľudí, pričom ma komunikácia s nimi obohacuje – od každého si niečo zoberiem pre život.

Máte nejaký nezabudnuteľný zážitok?

Áno, mám z exkurzie v Burianovej veži v Žiline. Ten prenádherný pohľad z veže na celé mesto, na jeho historické úzke uličky i moderné stavby. Je to nezabudnuteľný zážitok.

Chceli by ste niečo odkázať svojim budúcim spolužiakom ?

Milí spolužiaci, nedovoľte, aby ste zaostávali duševne, ak môžete – študujte, získavajte nové informácie, nových priateľov, spoznávajte zaujímavých lektorov. Vďaka tomu sa budete vedieť lepšie orientovať v spoločnosti, dokážete s hocikým komunikovať, budete vedieť včas a správne reagovať v určitých situáciách. U3V je pre nás taká škola života. Aj pri každodenných starostiach sa nevzdávame, pretože práve tu nachádzame určitú motiváciu v tejto etape života.

Rozhovor zostavila a viedla: Viera Ďurdíková, šéfredaktorka

foto: archív U3V

V ŠKOLE SPOLOČNE

Základná škola na Karpatskej ulici v Žiline sa na jeden pekný deň stala hosťiteľom 6 senioriek – dobrovoľníčok z U3V UNIZA, ktoré prišli medzi deti 5. ročníka nadviazať medzigeneračný dialóg a búrať prípadné bariéry na workshope s názvom: Starý človek – fakty a mýty. Bol to deň plný spoločného spoznávania, záujmu jeden o druhého, počúvania, rozprávania a smiechu.

Deti rozdelené do skupín spolu so seniormi riešili zadané edukačné úlohy a prostredníctvom vzájomnej dohody a kompromisu vždy dospeli ku výsledku. Jednou z úloh bolo aj pripraviť rozhovor so seniorom, a tu je ukážka: Pani Gabika Hamalová s deťmi: Kristínka, Lukáško, Hanka, Filipko.



Dobrovoľníčky z U3V

1. Otázka: **Kto je ten pán s divnou medailou? (deti si prezerali fotografiu zo slávnostnej promócie absolventov U3V)**

Odpoveď: To je pán prorektor Žilinskej univerzity a pri ňom je naša pani riaditeľka Ústavu celoživotného vzdelávania.

2. Otázka: **Čo všetko vás na škole baví?**

Odpoveď: Na škole ma baví nasávať nové informácie a priateľská atmosféra.

3. Otázka: **Aká je vaša najlepšia prednáška, najbláznivejší zážitok?**

Odpoveď: Každá prednáška je pre mňa zaujímavá a zážitok? No s vami deti, ale rada sa stretávam aj so spolužiakmi.

4. Otázka: **Prečo do vašej školy nechodíte každý deň?**

Odpoveď: Lebo základy vzdelania, ktoré teraz získavate na základnej škole, sme my už zvládli, a teraz sa vzdelávame už navyše dobrovoľne a záujmovo, lebo túžime vedieť viac.

5. Otázka: **Čo je to ten časopis Schody?**

Odpoveď: Časopis Schody je pre seniorov a študentov Univerzity tretieho veku, ale môžete si ho prezrieť aj vy, pretože aj my čítavame vaše školské časopisy.

6. Otázka: **Koľko rokov ste už na U3V, baví vás to?**

Odpoveď: Ja som prvák a veľmi rada sa zúčastňujem každej prednášky.

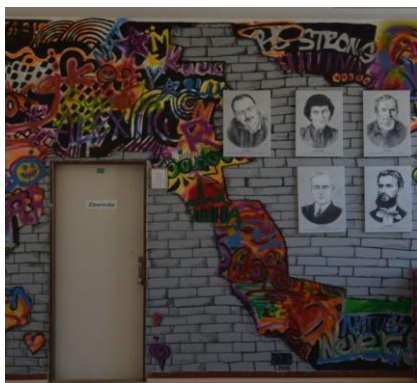
7. Otázka: **Čo je to gerontológia?**

Odpoveď: Je to veda o starnutí.

8. Otázka: **Aké máte priezvisko?**

Odpoveď: Moje priezvisko je Hamalová.

A tu je jedna z reakcií dobrovoľníčok – senioriek, ktoré sa stretnutia s deťmi zúčastnili: **Anna Mikolková:**



Chodba Základnej školy Karpatská

Klady: Úžasné, bezprostredné, fantastické deti, rady tvoria, rozprávajú a počúvajú. Po ukončení stretnutia ma milo prekvapila otázka. Prídete ešte? Stretneme sa. A kedy? Prístup p. učiteľiek, p. riaditeľky bol tiež pozitívny.

Zápory: žiadne

Odporúčania: Veľmi krátky čas. Tie dve hodiny mi pripadali ako desať minút. Snáď. Stretnutie organizovať v prírode, prípadne pri iných aktivitách - pracovné zručnosti,

návšteva nejakej farmy, lebo majú rady zvieratká. Áno, určite by som išla do podobnej aktivity, ak mi to čas dovolí. A veľmi pekne ďakujem, že som sa mohla zúčastniť tohto stretnutia. Mala som z toho veľký strach.

Skoro ako pred skúškou ☺

Jana Sňahničanová, koordinátorka U3V

Foto: archív U3V, Jaroslava Hubková

SENIORI A JUNIORI BÚRAJÚ MEDZIGENERAČNÉ MÝTY

Stále naliehavejšou potrebou súčasnej spoločnosti je medzigeneračný dialóg. Populácia starne, ale jej aktívny a produktívny život sa predlžuje. Aby seniori dokázali kráčať s dobou a prinášať stále svoj vedomostný potenciál pre spoločnosť, je nutná spolupráca generácií navzájom. Seniori odovzdajú juniorom svoje skúsenosti, rozvahu, nadhľad a mladí zas úctu, čas a svoje schopnosti využívať moderné technológie. Tak by to bolo správne.



Posolstvo spolupráce a medzigeneračného dialógu priniesla U3V UNIZA aj do prostredia strednej školy v Žiline, kde počas workshopu s názvom: Vážime si to, čo máme? Spolupracovala so žiakmi 3. ročníka. Vybraní a vyškolení seniori sa spolu s mladými ľuďmi na sklonku školského roka 2017/2018 zamýšľali nad hodnotami života, ktoré si treba

vážiť, chrániť a budovať. Porozprávali sa spoločne aj o kultúrnych a prírodných pamiatkach svojho rodiska i osobnostiach, na ktoré sú hrdí. Stretnutie sa nieslo v tvorivej, zábavnej atmosfére a určite bolo prínosom pre všetkých zúčastnených. Seniori aj juniori na zadaných úlohách výborne spolupracovali, dopĺňali sa, prekvapovali invenciou, vedomosťami a vzájomnou ústretovosťou. Výsledkom ich snahy bolo 6 malých prezentácií ich rodiska prostredníctvom vytvoreného informačného letáku, reklamného spotu, talk-show, básne alebo krátkeho cestopisného „dokumentárneho hraného filmu“.

Stretnutie nás všetkých utvrdilo v presvedčení, že je prirodzené a žiaduce generácie spájať, spoznávať sa, počúvať a komunikovať.

Tu je reakcia študentky U3V UNIZA – dobrovoľníčky, ktorá sa workshopu na gymnáziu zúčastnila:

1. Práca so študentmi v skupine bola veľmi príjemná, dynamická a pružná, lebo aj ja, aj študenti sme veľmi rýchlo pochopili, čo je zmyslom nášho stretnutia.
2. Pri aktivitách som sa cítila spočiatku v miernom napätí a očakávaní (čo sa z toho vyvinie), ale po úvodných zoznamovacích aktivitách som bola úplne pokojná a skoncentrovaná, lebo študenti boli veľmi kultivovaní, bystrí a inteligentní mladí ľudia, schopní a ochotní spolupracovať aj so seniorom (pravdepodobne som vo veku ich starých rodičov).
3. Na spolupráci so študentmi som najviac ocenila ich ochotu spolupracovať s človekom, ktorý je pre nich asi o dve generácie starší, v podstate pre nich neatraktívny (okrem toho, že som tiež študent) a v širšom slova zmysle „cudzí človek“, lebo sme obojstranne dodržiavali pravidlá, podporovali sa v procese tvorivosti, pochopili sme, že ide o situáciu „tu a teraz“ a pri jednotlivých aktivitách bol zrejmy náš spoločný záujem o výsledok nášho snaženia.
4. Bavilo by ma učiť sa v triede spolu so študentmi gymnázia, lebo sú tak úžasne mladí, životaschopní, vtipní, inteligentní a slušní. Napriek generačnej odlišnosti sú schopní počúvať a vnímať druhého človeka možno aj s určitým nadhľadom, bez prejavov akejkoľvek agresivity, či odmietania.
5. Označte každé slovo, ktoré vyjadruje vaše pocity zo spoločného stretnutia so študentmi:

<u>zaujímavé</u>	nudné	bezcné	<u>žartovné</u>	vzrušujúce
<u>dôležité</u>	<u>užitočné</u>	chladné	neužitočné	nezaujímavé

Eva Baligová, študentka U3V UNIZA

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

DISKUSIA S ČITATEĽMI

Časopis Schody chce prinášať predovšetkým motiváciu a dialóg. Dialóg medzi autorom príspevku a čitateľom. Aby tento rozhovor nebol iba imaginárny, rozhodli sa členovia redakčnej rady usporiadať diskusiu s čitateľmi. Chceli sa stretnúť osobne a v príjemnej atmosfére si pohovoriť o súčasnosti a budúcnosti časopisu Schody. Prvá diskusia sa konala dňa 24. 4. 2018. Pozvaných bolo cca 300 študentov U3V UNIZA a čitateľov. Prítomní boli 4 študenti U3V UNIZA (v ankete obľúbenosti časopisu Schody prejavilo záujem 25 opýtaných stretnúť sa s redakčnou radou ☺).

Program diskusie bol nasledovný:

- Prívitanie, predstavenie a vysvetlenie dôvodu stretnutia
- Garant časopisu a jeho poslanie
- Šéfredaktorka a jej úloha
- Koordinátorka a jej úloha
- Oboznámenie prítomných s výsledkami ankety
- Priestor na otázky prítomných čitateľov z radov študentov U3V UNIZA a odpovede členov redakčnej rady
- Diskusia
- Záver

Výsledok stretnutia:

- U3V pripraví vzdelávanie prispievateľov v oblasti poézie
- Do rubriky: Radíme si navzájom budú prispievať radami z rôznych oblastí praktického života: lekár, právnik, horský vodca, kuchár...
- Redakčná rada pripraví rozhovor s p. riaditeľkou ÚCV UNIZA a koordinátorkami
- Študentské desatoro na U3V UNIZA
- V časopise bude väčší priestor pre satiru a humoru
- Diskusia s čitateľmi bude mať pravidelnosť 1x ročne

Redakčná rada ďakuje prítomným čitateľkám za podnetné návrhy, ktoré zapracuje do ďalších vydaní časopisu a teší sa na nasledujúce tvorivé stretnutia s väčším počtom zainteresovaných. Veď Schody tvoria seniori pre seniorov.

Jana Sňahničanová, koordinátorka časopisu Schody

OCENENIE OSOBNOSTÍ „GENIUS LOCI SOLNENSIS“

30. mája 2018 v predvečer Staromestských slávností bolo na žilinskej radnici v rámci 23. ročníka Slávnostnej akadémie odovzdané päť prestížnych ocenení Genius Loci Solnensis. Občianske združenie Zbor Žilincov ho udeľuje významným osobnostiam mesta, ktorí svojou celoživotnou činnosťou zanechali trvalú pozitívnu stopu v histórii, vytváraní a zachovaní genia loci mesta Žilina.



Z rúk výkonného podpredsedu Zboru Žilincov Ing. Gustáva Krušinského a viceprimátora mesta Ing. Patrika Gromu si toto prestížne ocenenie odniesli osobnosti, ktoré žijú medzi nami alebo v dávnej či nedávnej minulosti žili a tvorili v našom meste a zasluhujú si našu pozornosť a vážnosť.

Ing. arch. Ľudovít Kupkovič získal toto ocenenie za architektonickú tvorbu významných objektov v Žiline i na Slovensku, najmä unikátnej športovej haly na Bôriku, za mimoriadne športové výkony v atletike, za propagáciu osobností mesta Žiliny a za vysokú úroveň fotografickej tvorby.

Ďalším oceneným bol **Ing. Vladimír Kaláb, CSc.** Bohatou vynálezcovskou činnosťou sa zaslúžil o rozvoj chemického priemyslu počas dlhodobého pôsobenia v Považských chemických závodoch v Žiline a vo svojom voľnom čase sa aktívne venoval hudbe v pozícii prvého huslistu v Orchestri mesta Žiliny.

In memoriam bola cena udelená pri príležitosti 150. výročia narodenia organizátorovi slovenského priemyslu, spoluzakladateľovi - poprednému predstaviteľovi jeho ústredného orgánu a dlhoročnému generálnemu riaditeľovi Žilinskej továrne na výrobu celulózy **Ing. Tomášovi Nečasovi**.

Slovenský vlastenec, rímskokatolícky kňaz **Daniel Dlabač**, zakladateľ základiny na podporu chudobných študentov a sirôt a mecén sakrálneho umenia získal cenu pri príležitosti 300. výročia narodenia.

Cena Geniu loci Solnensis in memoriam bola udelená aj nedávno zosnulému významnému slovenskému fotografovi, vedeckému pracovníkovi, publicistovi, autorovi výstav fotografií a predsedovi Zboru Žilincov **Ing. Miroslavovi Pflieglovi, CSc.**

Títo ocenení sa zaradili medzi vyše 70 laureátov, ktorým už boli udelené ocenenie Genius loci Solnensis. S niektorými z nich, najmä z oblasti kultúry, ste sa mohli oboznámiť už v časopisu Schody č.13.

Zachovať genius loci mesta je stále aktuálna téma, nech už ide o oživovanie tradícií, šírenie dobrého mena mesta doma aj vo svete, odovzdávanie vedomostí mladšej generácii. Vážme si ľudí, ktorí to dokázali. Je potrebné si pestovať lásku a úctu k rodnému mestu, prispievať k tomu, aby sme nielen kritizovali, ale vlastným príkladom a aktivitami sa snažili uchovávať a budovať to, čo je dobré a pekné v našom meste, ale aj v jeho obyvateľoch, teda aj v nás.

Jaroslava Hubková, študentka U3V

Foto: archív autorky



Jeseň, jeseň
spieva pieseň,
farbí lístie do zlata,
potom hodí do blata.

Po noci ráno poviem si áno.
Dnes bude úspešný deň,
keď stratí sa včerajší tieň.

Ludmila Gašparíková

ODKAZ MINULOSTI

Zimný semester druhého ročníka študijného programu História Žiliny sme začali 19. februára 2018 zážitkovou prednáškou priamo v Budatínskom zámku. Ešte sme mali v čerstvej pamäti januárovú prednášku, v ktorej nám



Areál Budatínského zámku
študenti Dejín Žiliny

Mgr. Šimko, zástupca riaditeľa Považského múzea, predstavil Budatínsky zámok ako jeden z „divov“ Žiliny.

Už v 13. storočí pochopili strategický význam polohy zámku pre tento pôvodne strážny hrad, pri brode sútoku riek Kysuce a Váhu, neďalekom prítoku rieky Rajčianka. Lepšie miesto pre výber cla, pri vtedajších obchodných cestách zo severu na juh, zo západu na východ a opačne, nebolo široko-ďaleko. V 19. storočí výhodu tejto strategickej polohy prebralo mesto Žilina, ktoré sa stalo železničným uzlom, a tak postupne prebralo dovtedy vedúce postavenie

Budatína voči Žiline. Zo Žiliny sa stalo významné priemyselno-obchodné centrum severozápadného Slovenska. V Budatíne sa zakonzervovala goticko-renesančná história tohto zámku s príslušným pekným parkom, ako potešenie na dušu v súčasnom rýchlom a často stresujúcom spôsobe života dnešného človeka.

Tak aj my, účastníci tejto zážitkovej prednášky o múzejníctve, s možnosťou návštevy výstavných priestorov, sme si mohli vychutnať pokojnú a inšpirujúcu atmosféru tohto genia loci minulých čias priamo v zámku. Výstavnými miestnosťami nás previedol pán Mgr. Šimko, s ktorým sme viedli rozhovor aj na tému historických artefaktov uchovávaných v depozitoch zámku a ich spôsobe získavania pre budúcnosť. Zhodli sme sa, že zvlášť v tejto dobe, rýchlo sa meniacich výrobo-technologických postupov v globalizujúcom sa svete, je zvlášť dôležité zachovať výsledky prác rúk našich predkov ako dokument doby, v ktorej sa tvorili.

Je stále aktuálny apel superintendenta Izáka Abrahamidesa Hrochotského, superintendenta Bratislavskej, Nitrianskej a Tekovskej stolice začiatkom 17. storočia: „My, Uhri, právom obdivujeme dôkladné a vycibrené umenie cudzích národov pri spracovávaní súčasných dejín ich potomstvu. My sami sa však zatiaľ nedostatočne staráme o to, aby sa naši potomkovia dozvedeli, ako sme žili a aby si aj cudzie národy, ešte skôr, ako našinci uchovali pamiatku na veľa krásnych údajov o slávnych činoch našich predkov.“

Od tohto výroku ubehlo 400 rokov a stále je vysoko aktuálny. Myslím, že sme zostali veľmi veľa dlhší tomuto odkazu. Tak ako v minulosti, aj dnes sme svedkami toho, že sa nám často strácajú hodnoty pred očami. Starý svet zaniká a my v očarení novým sa často veľmi rýchlo zbavujeme hodnotnejšej histórie. Nebuďme

lahostajní a dajme si tú námahu, že zavoláme pracovníkom múzea skôr, ako niečo vyhodíme zo starého pôjdu, pivnice ... na smetisko, nech oni posúdia aktuálnosť uchovania predmetu pre budúcnosť.

Nezabudnime preto na múdre slová Izáka Abrahamidesa Hrochotského pred 400 rokmi a správajme sa tak, aby sme sa nemuseli hanbiť pred sebou a budúcnosťou aspoň v tých prípadoch, ktoré môžeme ovplyvniť my sami.



Aj synagóga sa dočkala

Katarína Zásalická, študentka U3V

Foto: Juraj Cajchan, študent U3V

POVAŽSKÉ MÚZEUM ŽILINA - VÝZVA

Pracovníci Považského múzea v Žiline s radosťou privítajú pomoc širokej verejnosti. Mnoho cenných artefaktov majú vo svojich domácnostiach aj starší ľudia. Sú späté s ich životom, detstvom, mladosťou. Jedného dňa však nastane čas rekonštrukcie domov či bytov a uvažuje sa, čo so starým

nábytkom, doplnkami, prístrojmi, dopravnými prostriedkami, odevmi či dokumentmi. Niektoré z týchto predmetov je dôležité uchovať. Preto je dôležité nielen pre nás, múzejníkov, ale hlavne pre celú našu spoločnosť a obyvateľov nášho regiónu, aby to, čo majú doma, čo spĺňa kritériá, ktorých sa my - múzejníci musíme držať, nevyhadzovali, ale odovzdali do múzea.

Vo veľkom sa dnes rozmohol obchod s takýmito vecami. Keď ich však odkúpia rôzni starožitníci, predajú ich tomu, pre koho tieto predmety budú len dekoráciou. Po čase ich vyhodí. Zabudne sa, komu patrili, z ktorej ulice či domu pochádzajú. V mnohých prípadoch sa vyvezú do zahraničia. Stratí sa tak ich hodnota, ochudobnia sa naše dejiny. Preto vyzývame všetkých, ak majú hrdosť voči svojmu mestu, voči histórii a aj voči budúcnosti svojich potomkov, aby tieto predmety odovzdali do múzea, kde sa uchovajú natrvalo. Tu bude o ne dobre postarané.

Kritériami sú pôvod alebo používanie v regiónoch Žilina a Bytča, vek najmenej 50 rokov, dobrý fyzický stav predmetu.

Peter Šimko, Považské múzeum v Žilina

PREBUĎ SVOJE JA

Nachádzala som sa vo veľmi zlom období. Viem, každý máme dobré i zlé obdobia. No, toto už trvalo dlho. Hľadanie cesty z bludného kruhu je naozaj ťažké. Padalo všetko. Prišla som o zamestnanie. „**Nevadí!**“ **povedala som si.** Napísala som svoj profesijný životopis a vydala sa na lov za prácou. Posielala som ponuky, emailovala, volala a robila všetko preto, aby som si prácu našla. Dokonca som začala uvažovať o vycestovaní do zahraničia ako opatrovatelka. Na internete som hľadala ponuky od rána do večera.

Pri vyplňovaní žiadosti o prácu som počula v rádiu **rozhovor o Univerzite tretieho veku.** Nechala som všetko tak a podme ho googliť, čo to je. Univerzita znamená, že je to štúdium na vysokej škole, tretí vek - od 45

rokov vyššie. Moje možnosti štúdia na Univerzite tretieho veku boli v Prešove a Košiciach. Študijné programy Prešovskej univerzity má neoslovili, a tak som pátrala ďalej. Košice mám od bydliska vzdialené iba 30 km a ponuka Technickej univerzity Košice (TUKE) ma ihneď oslovila. Hltavo som čítala informácie a vedela som, že v tejto zložitej situácii je toto začiatok správnej cesty z bludiska. Stiahla som si prihlášku a zistila som, že je už po termíne podania. „Dostanem sa tam!“ povedala som si. Napísala som email a požiadala o výnimku. Odpoveď prišla obratom a bola pozitívna.



Jana Bakičová a jej tvorba

A tu a začína nová etapa môjho života. Niekoľko ľudí nadou mnou krúti hlavou, iný rukou urobí koliesko na čele, že mi šibe. Nuž čo, všetci nie sme dokonalí. Od môjho zápisu na U3V uplynuli už štyri roky. V prvom ročníku sa preberá každý predmet na jednej prednáške. V druhom ročníku sú poslucháči zaradení k jednotlivým študijným programom. Ja som si vybrala program Psychohygiena, ktorý ma obsahom najviac zaujal. Prednášky máme každých štrnásť

dní. Najviac sa po prednáške tešíme na obed v školskej menze a na kávičku. Štúdiom na U3V som sa znova dostala medzi ľudí, našla som si nové priateľstvá a mám nové zážitky. Vo veku 50+ som zahodila strach a pustila sa do štúdia, ako si vytvoriť svoj web, ako natáčať a strihať videá, písať články na blogu, vystavovať obrazy... Prebudením skrytých schopností som si otvorila i cestu umeleckého smeru, kde sa realizujem, pracujem, vystavujem a učím. Milujem maľbu horúcim voskom a som i certifikovaná lektorkou tejto výtvarnej techniky. Pomáham ľuďom kreatívne tvoriť, objavovať svet farieb a pochopiť, ako prostredníctvom nich môžeme ovplyvňovať naše emócie a zlepšovať si tak zdravie a každodenný život. Našli sme si s mužičkom aj vlastné hobby. Motoriky, veterány a ako členovia klubu vojenskej histórie trávim spolu víkendy. Nezabúdame i na chvíle s ľuďmi, ktorí sú v našom živote dôležití a ktorých milujeme.

Čo dodať na záver? Štúdium na U3V vrelo odporúčam. Môžete sa venovať tomu, čo ste nestihli alebo nebola príležitosť, stretnete nových priateľov, váš stereotyp naberie iný smer. Otvoria sa vám nové možnosti a prídu i nové vízie. Prebudzte svoje Ja a odhodajte svoje strachy! Nuž začnite a uvidíte sami, čo vám to prinesie.

Moje motto: Nesnívajte svoj život, žite svoje sny!

Jana Bakičová, študentka U3V TU Košice

Foto: archív autorky článku

NA ŽIADOSŤ ČITATEĽOV

Pri poslednom prieskume spokojnosti našich čitateľov sme zistili, že mnohí z vás by radi vedeli niečo viac o vedení Univerzity tretieho veku. A tak plníme vašu žiadosť.

Univerzita tretieho veku (U3V) v Žiline, ktorá vznikla v roku 1995, bola postupne začlenená do organizačnej štruktúry Ústavu celoživotného vzdelávania (UCV) Žilinskej univerzity, ktorý vedie pani riaditeľka, schvaľuje učebné plány U3V, zodpovedá za materiálne, ekonomické zabezpečenie štúdiá. V mene čitateľov sme sa opýtali:



Ing. Lucia Hrebeňárová, PhD

Ste absolventkou VŠDS v Žiline, a predsa by nás zaujímalo k akému povolaniu ste v detstve inklinovali?

Nemala som úplnú predstavu, čomu sa chcem venovať. Študovala som na gymnáziu, kde nebolo konkrétne študijné zameranie. Moja mamička bola lekárkou, tak som chvíľu uvažovala o tejto profesii. Dokonca som aj maturovala z biológie a chémie. Ale stále som túžila po tvorivej práci. Cítila som, že medicína by nebolo to pravé. Nakoniec som zostala verná

Žiline, kde som aj pôsobila v súbore Stavbár a začala som študovať na VŠDS na katedre spojov odbor prevádzka a ekonomika spojov.

Ako ste sa popri tomto zameraní stali riaditeľkou ÚCV?

Jednoducho konkurzom... Šťastná náhoda rozhodla. Samozrejme tomu predchádzalo veľa udalostí. Zo začiatku tu bol pokus o dištančné vzdelávanie, čo nemalo v našich končinách perspektívu. Bol tu pokus aj o tzv. BLENDED LEARNING - (hybrid dištančného a elektronického vzdelávania). Všade však chýbal najdôležitejší komponent – a nielen pre seniorov – priamy kontakt so spolužiakmi a lektormi. Z iniciatívy Jednoty dôchodcov na Slovensku po vzore zahraničných univerzít tretieho veku, vznikla v roku 1990 U3V na Univerzite Komenského v Bratislave. Postupne táto forma štúdia pre seniorov vznikala aj v ďalších mestách. U nás v Žiline vznikla v roku 1995. U3V bola začlenená do kompetencií prorektora pre vzdelávanie. Vzhľadom na potrebu neustáleho rozvíjania aktivít U3V, stala sa súčasťou ÚCV. Popri iných aktivitách aj toto bolo práve to, čomu som sa ja chcela venovať. Dostala som voľnosť v tvorivosti, priestor na rozvíjanie a vynikajúcich spolupracovníkov.

Pani riaditeľka, ste aj prezidentkou Asociácie univerzít tretieho veku na Slovensku (ASUTV). Na poslednom zasadnutí ASUTV v marci 2018 ste hovorili o inovácii komunikácie ASUTV s médiami, inštitúciami, odbornou a širokou verejnosťou i o návrhu plánovaných vzdelávacích aktivít. Mohli by ste nám konkrétnejšie povedať, čo to pre seniorov do budúcnosti znamená?

Cielom tohto návrhu je dosiahnuť, aby výsledky vzdelávania nemali dopad len na jednotlivca ale na celú komunitu voči verejnosti. Snahou je využiť potenciál seniora (najmä 50-63 ročných), postaviť seniora do úlohy tzv. MENTORA, ktorý je múdry, vzdelaný, skúsený, je nositeľom komunikácie... Chceme, aby verejnosť pochopila, že senior nie je len človek, ktorý sa stále sťažuje, stále sa niečoho domáha, ale aj človek, ktorý v spoločnosti je ešte stále aktívnym členom, ktorý ešte stále má čo ponúknuť.

Zvládať úlohu prezidentky ASUTV a zároveň riaditeľky ÚCV nie je ľahké. Ako to zvládate?

Mám skvelého manžela, dve úžasné deti. S manželom spoločného koníčka – folklór, ktorému som sa veľmi dlho venovala. V jednej z mojich dcér mám vo FS Stavbár pokračovateľku. Milujem svojich rodičov, vďaka nim mám úctu k seniorom, lebo viem čo pre svoje deti znamenajú a čo im môžu dať. Rada cestujem, relaxujem pri každej dobrej hudbe, rada siahnem po knihách Agáthy Christie a pozriem si seriál inšpektora Hercula Poirota.

Pri posledných promóciách seniorov ste mali veľmi pekný príhovor, plný emócií k absolventom U3V. Čo by ste odkázali súčasným študentom U3V?

Milí študenti, prajem vám, nech máte radosť z toho, čo budete robiť na U3V, pozitívne vnímať všetko ponúknuté lektormi, koordinátorkami. Každá generácia má svoje dobré i zlé stránky, preto buďte tolerantní voči svojím lektorom i k sebe navzájom. Zároveň vás prosím, buďte ochotní zdieľať svoje získané vedomosti, lebo aj tak môžete meniť súčasný pohľad spoločnosti na vás - seniorov.

Rozhovor pripravila a viedla: Viera Ďurdíková, šéfredaktorka

NAŠE VZŤAHY LIEČIA

Kolkokrát sme zažili také zlomové momenty, v ktorých sme museli prehodnotiť náš systém hodnôt? Ako som dospieval fyzicky i psychicky, menili sa aj moje priority po priznaní chýb. Zlomené srdce v puberte, neúspech v kariére alebo smrť blízkeho. Na(ne)šťastie je táto rekapitulácia stále aktuálna. Všimol som si, že s vekom jednotlivé priority rebríčkom nerotujú, ale začínajú si upevňovať pozície. Začína zvažovanie, prejavovanie uznania tomu, čo malo, má a bude mať cenu pre náš život. Mnohí z nás si ich azda ani neuvedomujú. Pre mnohých ľudí majú

strategický význam. Máme ich k veciam, máme ich k sebe a najmä k iným ľuďom. Vzťahy. Máme k nim kladný i záporný vzťah, a to dokonca k tomu istému. Ak sa podarí, prinášajú nám radosť a šťastie, ak nie, spájajú sa nám so smútkom a bôľom. Ak nemyslíme na vzťahy svoje a svojich blízkych, v médiách nás informujú o tých celebritných.

Z evolučného hľadiska sú vzťahy jasné – ak by neboli vzťahy, neboli by sme ani my. To zároveň naznačuje, že terajšie podoby vzťahov majú korene v minulej skúsenosti našich predkov. Správanie sa človeka k človeku ale nesúvisí iba s genetickou výbavou, ale súvisí najmä s detstvom a schopnosťou sa učiť. Dokonca, podľa tzv. teórie pripútania, prvé vzťahy s osobami, ktoré sa o nás starajú, tvoria základ našich vzťahov v dospelosti. Okrem toho na prežívanie vzťahu pôsobí aj príťažlivosť (láska na prvý pohľad). Ideálne je, keď je príťažlivosť vzájomná. Či už to tak je alebo nie, určite je vzťah pružný, dynamický. Ako sa menia podmienky, ciele a potreby ľudí vo vzťahu, tak sa kladie dôraz na vzťahovú adaptáciu. Znamená to teda, že ak si dvaja chcú vzťah zachovať a rozvíjať ho, aj oni musia podstúpiť zmeny a pružne reagovať na vzájomné potreby.

Vzťahy v živote sú ako tá soľ v rozprávke. Či už chceme alebo nie, trvalý, šťastný a plnohodnotný život v izolácii možný nie je. Ak chceme rozvíjať svoje životy a životy okolo nás v kvalite, hlavná cesta vedie cez vzájomnú vzťahovú prosperitu. Je to v podstate veľmi jednoduché, ale taktiež veľmi komplexné. Možno veľa napraviť, ale aj veľa pokaziť. Najmä ale treba konať, pretože naši blízki tu nebudú večne. A isté je, že ani my.

Albert Kulla, člen redakčnej rady

NA INEJ VLNOVEJ DĹŽKE

Premýšľali ste, či si môžete rozumieť s človekom, ktorého považujete za odlišného než ste vy? Možno nie je s vami na jednej vlne. Možno je na inej frekvencii. Pulzuje iným rytmom, ktorý neladí s vaším. A predsa sú medzi vami vlákna, neviditeľné prepojenia.

Inakosť sa môže vnímať negatívne. Kriticky. Alebo naopak. Ako uvedomenie si, že môže byť inšpiráciou pre rast.

Ak sa zamyslíme hlbšie, človek oproti nám je našim zrkadlom. Odráža to, čo mu nastavujeme. Naše videnie sveta. Farby jasné, svetlé, on vníma v inom spektre farieb. Žltá farba v nás evokuje úsvit slnka, radosť, no v ňom vyvoláva emóciu popudenia a stmievania. Obaja však vidíme žltú. Len naše vnímanie a uhol optiky je nastavený inak.

Ak necháme však medzi nás vstúpiť empatiu, nevidíme len svoj obraz. Odrazu vnímame obraz fádnejšej žltej, za ktorou sa skrýva nevy povedané sklamanie, či zranenie. Frekvencie medzi nami sa začínajú ladiť a súznieť. Ako rozčerená voda prečistí hladinu jazera, i my vnímame toho druhého inak. Cítíme jeho ukryté bôle a nemé slová. I samých seba precítíme po novom. Pokornejšie, bez príkras i rias.

I jedno precitnutie nám dovoľí rásť. Vidieť samých seba cez človeka na inej vlne. Priblížiť sa mu, vcítiť sa do jeho vnútra, hoci aj bez slov. On je tým tónom, ktorý v nás rozoznel, aby sme porozumeli. Sebe i jemu. On je tou frekvenciou, s ktorou, po naladení sa, vieme pulzovať. Možno v jednej tónine, možno iba viac harmonicky.

Cesta za porozumením a úctou začína od samých seba. Vážme si, že i tí inak ladení, môžu byť našou výzvou a inšpiráciou. A ktovie? Možno sa raz naše vlny stretnú a možno sa budeme obaja viezť na spoločnej vlne a bude nám svietiť to isté, žlté slnko.

Ľubica Mindeková, koordinátorka U3V

BUĎME TOLERANTNÍ...

Dožiť sa vysokého veku nie je každému z nás dožičené. Myslím, dožiť sa staroby v stave primeranom veku, za plného či už telesného alebo duševného zdravia. Nie je nič horšie, ako oddane čakať, čo príde, prípadne vďaka podlomenému zdraviu len prežívať. Ale to čo príde, čaká nás všetkých. Každý by chcel skončiť bezbolestne v kruhu svojich najbližších.

Ale ja považujem za oveľa dôležitejšie to, čo tomuto predchádza. Zostarnúť dôstojne, v zdraví. Samozrejme, sami musíme preto niečo urobiť. Keďže zdravý duch sídli len v zdravom tele, musíme sa donútiť zodpovedne sa starať o svoje zdravie. Napriek tomu, že sa naše telo opotrebuje – starne, môžeme to oddialiť. Najdôležitejšie je správne stravovanie, neriadené reklamnými odporúčaniami, sledovanie rád osvedčených skúsenosťami iných, ale predovšetkým načúvať našepkávaniu svojho tela. Striedmosť v našom veku už býva pravidlom, ale nebáť sa siahnuť po pohárikú červeného vína, alebo si urobiť sladkou maškrtou radosť.

Za nemenej dôležité považujem primeraný a častý pobyt na čerstvom vzduchu. Tí, ktorí si trúfajú na prechádzky v prírode prípadne na bicykli, urobia pre svoje zdravie veľa. Odvážnejší sa môžu zúčastniť niekoľkodňových poznávacích zájazdov. Pravda, ak to zvládnu. Ak nie, skúsiť jednodňové výlety po Slovensku. Ale to sme už prešli k starostlivosti o ducha. Budete sa čudovať, koľko energie vám to dodá. Nehovoriac o nadviazaných nových známostí...

Ďalšiu radu ako obísť problémy so starnutím vidím v tom, že človek musí zostať otvorený dianiú okolo seba. Zaujímať sa o súčasnosť, pokúsiť sa jej porozumieť. Každého zaujíma niečo iné. Nieкого šport, iného kultúra alebo politické dianie vo svete. Snažme sa nehundrať na všetko, čo je inak než pred šesťdesiatimi rokmi. Aj mladí vedia, že nie je vždy všetko v ideálnom stave, ale nechajme ich robiť po svojom. Spomeňme si, ako veľmi nám vadili niektoré "odporúčania" starších, proti ktorým sme sa zbytočne búrili. Neurobme tú istú chybu ako oni. Nech je vám môj príbeh varovaním.

Môj príbeh

Mám dospelú, 26 ročnú dcéru a už päť rokov je preč z domu. Príde raz - dvakrát do roka na návštevu. Po skončení 5- ročného štúdia na hotelovej akadémii a 3- ročného vysokoškolského štúdia kulturológie v Nitre

zakotvila v Grécku. Keďže už počas štúdia tam chodila na letnú prax, odišla za miestnym chlapcom a dodnes spolu žijú. V súčasnosti, vzhľadom na situáciu v Grécku, sú v Holandsku. Prvé roky sme bojovali o ňu, aby sa vrátila, no neúspešne. Boli sme za ňou aj v Grécku, nepomohlo to.

Teraz sa držím rady jednej starej čínskej rozprávky. Záhradník zostarol, nezvládal už povinnosti. Túžil ale aj v starobe sa venovať svojej kvetinovej záhrade, ktorú dva roky pripravoval. Keď už na jar mala záhrada rozkvitnúť, namiesto kvetov ju zaplavila púpava. Rástla úplne všade, husto vytvárala žltý koberec. Radil sa záhradník s miestnymi záhradkármi, aj vo vzdialených záhradníctvach, dodržiaval rady, ale každý rok jeho záhradu opäť zaplavila púpava. Nešťastný z neúspechu pobral sa do cisárskeho mesta a navštívil dvorného záhradníka. Ten mu zopakoval už známe rady, ale náš záhradník len krútil hlavou, že to všetko už skúsil a nepomohlo. Hodiny spolu sedeli bezradne v záhradnom altánku, popíjajúc čaj. Len ticho hľadeli pred seba. A tu zrazu radca vykrikol. Ved' počúvaj, záhradník, skús mať rád tú púpavu. Nenič ju, má krásne žlté kvety, skús si ju obľúbiť. Nebojuj s ňou, vidíš, že aj tak nevyhráš. A tak som dopadol aj ja. Už nebojujem, lebo viem, že to nezmením. Zvykám si, ale je to ťažké.

Ján Drevenák, študent U3V

LETNÉ ZAMYSLENIE

Bližiaci sa koniec môjho trojročného štúdia študijného odboru Dejiny Európy ma nepriamo inšpiroval ku krátkemu zamysleniu.

V živote má každý človek svoju úlohu, ktorú nám náš najvyšší určil. Každý máme občas dilemu, ako žiť, akým spôsobom v tomto dnešnom svete plnom násillia, povrchnosti, vulgárnosti a dravosti existovať. Žijeme v spoločnosti, ktorá má prevrátené priority.

My, seniori, aspoň myslím, že väčšina z nás, uznáva iné hodnoty, váži si niečo iné. Možno je to vekom, možno je to tým, že sme v ďalšej etape nášho putovania po svete prehodnotili svoje priority.

Ja teraz spätne hodnotím svoje ďalšie tri roky štúdia na univerzite tretieho

veku, ktoré mi priniesli nové zážitky, nové vedomosti, nových priateľov...
Môj život sa obohatil, spestril a ukázal mi ako byť produktívny v každom
veku, ako opäť siahnuť po knihe, ako sa zaujímať o dianie okolo seba.

A za to chcem poďakovať všetkým tým, ktorí umožnili nielen mne, ale
všetkým seniorom študovať na Univerzite tretieho veku v Žiline,
zúčastňovať sa prednášok a všetkých aktivít aj v rámci Ciest poznávania.
Vážim si to, že môžem byť študentom takejto univerzity.

Anna Moravčíková, študentka U3V

OBRÁZKY ZO ŽILINY

Sedemsto rokov
mesto plné ľudí sa budí
pod starým Dubňom

Na Masaryčke
tancujú figuríny
v jarných klobúkoch

Ružové sakury
na ulici Bernoláka-
už len spomienka

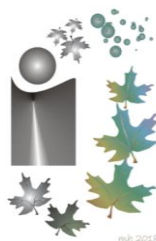
Úzka ulička
vonia snežienkami a
tónmi verklíčka

Hore na Frambore
Za špinavým oknom
sedí starinka

Ticho mrholí
na tmavé Tesco
Je prvý apríl

A v podvečer
si v altánku deti
pripaľujú cigarety

Na námestí
má rozpustené vlasy
aj Immaculata



Eva Knapcová, študentka U3V

Ilustrácie: Mária Horečná

VIETOR

Básnik texty veršov lásky
Vložil medzi zamatové dosky
Položil ich na kraj stola
Krásne básne vietor volá
Básne dal do kruhu
Tancovali v tráve spolu bosky

Každú báseň čítal
Každú báseň objal
Každú báseň podal
Komu
Nedbal

Báseň lásky hreje dlane
Ak chýba srdce dlaň ochladne
Skúsi hľadať srdce
Vidí jeho bránu
Klope na ňu
Ak sa láska z neho ozve
Báseň lásky k sebe pozve

Štefan Zvarík, študent U3V

KVÍZ O SLOVENSKEJ REPUBLIKE

1. V jednotlivých regiónoch Slovenska majú roztratené sídla typické názvy. Roztratené sídla v oblasti Myjavskej pahorkatiny a Javorníkov voláme:

- a) lazy b) rale c) kopanice d) štále

2. Najsevernejšia obec Slovenska (Oravská Polhora) a najchladnejšia obec (Oravská Lesná) sa nachádzajú v okrese:

- a) Tvrdošín b) Námestovo c) Dolný Kubín d) Čadca

3. Dominantou ktorého mesta je Dóm sv. Alžbety?

- a) Košíc b) Bratislavy c) Banskej Bystrice d) Banskej Štiavnice

4. Akou činnosťou vzniklo Popradské pleso v Tatrách?

- a) tektonickou b) sopečnou
c) zosuvom svahu a prehradením toku rieky d) ľadovcovou

5. Ktoré z uvedených slovenských miest nie je zaradené do zoznamu svetového kultúrneho dedičstva UNESCO?

- a) Bratislava b) Levoča c) Bardejov d) Banská Štiavnica
-

6. Vyberte mesto, ku ktorému sa viažu pojmy mestský hrad Barbakan, Urpín, Smrečina, ťažba medi a striebra:

- a) Prievidza b) Ružomberok c) Banská Bystrica d) Prešov

7. Čo majú spoločné slovenské obce Pribylina, Vychylovka, Zuberec?

- a) našli sa tu stopy po pravekom osídlení
 b) sú tu skanzeny
 c) sú to prírodné kúpaliská
 d) nachádzajú sa tu zrúcaniny stredovekých hradov

8. Ktoré dva národné parky zasahujú do Košického kraja?

- a) Malá Fatra a Veľká Fatra
 b) Slovenský raj a Malá Fatra
 c) Slovenský kras a Poloniny
 d) Slovenský raj a Slovenský kras



9. Najviac vodných elektrární sa na Slovensku nachádza na rieke:

- a) Nitra b) Váh
 c) Hron d) Dunajec

10. Ktoré rieky Prešovského kraja tečú do Baltského mora?

- a) Poprad, Dunajec b) Dunajec, Dunaj
 c) Dunaj, Poprad d) Ondava, Poprad

č. otázky	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
správna odpoveď	c	b	a	d	a	c	b	d	b	a

VYHODNOTENIE:

počet správnych odpovedí	10 - 8	7 - 5	4 - 2	2 a menej
výsledok	znalec	mierne znalý	málo znalý	neznalý

Zostavila: Dominika Majcherová, lektorka U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

ŽIVÉ PAMIATKY UNESCO

Vybrali sa štyri kamarátky, spolužiačky z UTV, na rekreačno - relaxačný pobyt, aby nabrali nové fyzické sily a pokochali sa krásami prírody Nízkych Tatier v príjemnom prostredí s empatickým personálom.


Pri prihlasovaní na liečebné procedúry medzi masérom a jednou z nás vznikol takýto dialóg:

- Čím sa zaoberáte vo vašom voľnom čase, aby ste si spestrili čas na dôchodku?
- Okrem iných aktivít, navštevujeme aj univerzitu tretieho veku.
- Čo z vás bude, keď ukončíte štúdium?
- Štyri nové pamiatky Unesco! Takže naše krásne Slovensko má už aj živé pamiatky 😊.

Mária Remšíková, študentka U3V

DOPLŇOVAČKA

										MENO KOORDINÁTORKY U3V
										MANŽELKA ORFEA
										DRUH TRHAVINY
										TELIESKO V UCHU
										RUSKÝ ALKOHOL
										DRUH SYRA
										ŤAŽKÁ ZEMINA (MN.Č.)
										HLAS KUKUČKY
										YTRIUM



Tajnička je v prvom stĺpci (znenie tajničky sa dozviete v tiráži časopisu na poslednej strane)

Zuzana Hoffmannová, študentka U3V

Ilustrácia: Mária Horečná

POSMEŠNÍKY

RELATIVITA VEKU

Keď naskočí
šesťdesiatka,
najvyšší čas
niečo začať.

POVZDYCH

Pred životom sa
ťažko zatají,
že mnohí idú
po slepej kolají.

SKÚSEŇ

Kým mi z vody
trčí hlava,
tak nemusím
vedieť plávať.

Ondrej Nagala

RADÍME SI NAVZÁJOM

KEDY VOLAŤ 155?

Vždy, ak došlo k náhlemu ohrozeniu života a zdravia, vážnemu úrazu alebo nehode s väčšími následkami. Napr.:

1. porucha vedomia až bezvedomie,
2. náhle zastavenie krvného obehu, zástava dýchania,
3. problémy s dýchaním,
4. mozgová mŕtvica,
5. neobvyklé bolesti, prípadne tlaky na hrudi sprevádzané dýchavičnosťou,
6. vážne úrazy, dopravné nehody,
7. otrava liekmi, chemikáliami,
8. krčové stavy,
9. popáleniny, omrzliny, prehriatia, podchladenia,
10. pôrod a iné.

No, ak sa jedná o dlhodobý trvajúci problém, ochorenie, bez náhleho zhoršenia zdravotného stavu, v tom prípade je potrebné obrátiť sa na praktického lekára alebo volať lekársku službu prvej pomoci.

Ako volať 155?

Na tiesňovú linku záchranej zdravotnej služby 155 je možné volať bez akejkoľvek predvolby, z akejkoľvek siete v SR, či mobilného telefónu. Volanie je bezplatné.

Čo povedať zdravotníckemu operátorovi?

Dôležité je zachovať pokoj a vecne odpovedať na otázky. Zdravotnícky

operátor je profesionál, ktorý kladie volajúcemu ciele otázky, a preto je dôležité nechať sa ním viesť.

1. Presné miesto hlásenej udalosti: byt, pracovisko, verejné priestranstvo; pre rýchle dosiahnutie miesta udalosti.
2. Čo sa stalo, informácia o rozsahu postihnutia, poranenia úrazu, stav vedomia, dýchania, krvácania.
3. Komu sa stalo, meno postihnutého, vek, pohlavie.

Čo robiť?

1. Zaisťiť svoju bezpečnosť a aj postihnutého.
2. Včas privolať pomoc na tiesňovú linku 155.
3. Zistiť stav vedomia, dýchania, rozsah poranení a polohu, v akej sa nachádza postihnutý.

Zdravotnícky operátor na tiesňovej linke 155 kladie otázky, ktoré sa môžu na prvý pohľad zdať zbytočné, ale odpoveďami volajúceho získava dostatok informácií, ktoré sú potrebné pre správne zhodnotenie situácie. Zo štatistík a skúseností žiaľ vyplýva, že pri život ohrozujúcej udalosti, kedy dôjde u postihnutého k náhlemu zastaveniu krvného obehu, zostáva na záchranu jeho života len niekoľko minút. Mozgové bunky začínajú byť v priebehu 4-5 minút natoľko poškodené, že ak sa postihnutého podarí zachrániť, môže si to vyžiadať trvalé následky. Ak si uvedomíme, že je skôr nepravdepodobné, aby sa posádka záchranej zdravotnej služby dostavila na miesto udalosti skôr ako 6-8 minút od vzniku ťažkostí, je to presne tých niekoľko minút, o ktoré treba bojovať, pretože je to tá známa tenká niť medzi prežitím a smrťou.

Mariana Straňanková , operátor záchranej zdravotnej služby Žilina

PESTOVANIE ZEMIAKOV V SENE, NA SLAME

Tento spôsob pestovania máme odskúšaný na vlastnej záhrade. Je to spôsob, ako využiť seno, slamu, ale aj lístie, pokosenú trávu k jednoduchému a menej na prácu náročnému pestovaniu zemiakov.

Nižšie náročnosť je hlavne v tom, že nie je potrebné rýľovanie alebo oranie pozemku, príprava riadkov (kopanie jamôk), ohŕňanie zemiakov, Časté pletie od buriny a ani čistenie zemiakov pri ich zbere. Ako sme postupovali pri výsadbe zemiakov.

Priestor na pestovanie sme vybrali na slnečnom mieste na kosenej záhrade za ovocnými stromami. Záhon sme založili v polovici mája tak, že sme záhradu niekoľko dní pred sadením pokosili a trávu nechali na mieste oschnúť. Po 3-4 dňoch sme už skoro seno zhrabali na určený priestor a na to rozložili vrstvu slamy asi 20-25 cm vysokú. Priamo na túto vrstvu sme poukladali zemiaky (už predklíčené) v tradičnom spone tak, aby sa medzi nimi dalo chodiť. Všetko sme zakryli vrstvou sena o hrúbke približne 20 až 30 cm. Dôležité je, aby zemiaky boli dostatočne hlboko približne 20 až 30 cm. Dôležité je,



Zasadené

aby zemiaky boli dostatočne zakryté a celá pestovateľská plocha bola zakrytá senom. Prvé prerastenie klíčkov zemiakov bolo vidieť po 3-4 týždňoch. Pri každom kosení (záhradnou kosačkou) sme nechali pokosenú trávu jeden deň zavädnúť a touto hmotou sme prikryli celý záhon tak, aby jeho vrstva nebola menej ako 15 až 20 cm. Ďalšia iná starostlivosť o zemiaky je minimálna. Občasné vytrhnutie buriny, ktorá prerastie cez vrstvu sena. Burinu zo záhonu neodstraňujeme, necháme ju ležať na sene (no nesmie vykvetnúť - tvoriť semená). Na druhý rok pestovania na tom istom mieste sme žiaľ našli i pár chrobákov pásavky zemiakovej, tú sme pozbierali a likvidovali spolu s vňaťou, na ktorej sme objavili nakladené vajčička.



Úroda

Zber zemiakov je najpríjemnejšia vec. Treba počkať kým vňať uschne. Seno odhrnieme (napr. vidlami) a už iba zbierame zemiaky. Na zber väčšiny zemiakov už nie je potrebné žiadne náradie – dajú sa zbierať rukami. Takto nedochádza vôbec k ich poškodeniu. Množstvo, kvalita a čistota zemiakov nás milo prekvapila. Vytrhané vňate a použité seno bolo použité na kompostovanie. Na ďalší rok sme postupovali na tom istom mieste rovnakým spôsobom.

Alexandra Trizuliaková, študentka U3V

Foto: archív autorky

Šéfredaktorka: Mgr. Viera Ďurdíková

Redakčná rada: zložená z dobrovoľníkov - študentov U3V UNIZA a zamestnancov UNIZA
PhDr. Slavka Pitoňáková, PhD.

PaedDr. Silvia Antolová, PhD.

Mgr. Albert Kulla, PhD.

Ľudmila Petráková

PhDr. Jaroslava Hubková

Štefan Zvarík

Koordinátorka:

Ing. Janka Šňahničanová

Jazyková úprava:

Mgr. Viera Ďurdíková

Grafická úprava:

Ľudmila Petráková

Prvá strana obálky: Mária Švajlenková – Reková: maľba schodov.

Zadná strana obálky: Rudolf Muščík – foto: Detail na Mariánskom námestí v Žiline

Ilustrácie: Ľudmila Gašparíková, Mária Horečná

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

POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV

1. Text príspevku treba poslať v elektronickej podobe, spracovaný v programe Word, do termínu uzávierky (t.j.: každoročne 31. január a 31. máj) na e-mail: u3a@uniza.sk
2. Ak prispievateľ zašle svoj príspevok napísaný rukou, redakčná rada zabezpečí jeho prepis do elektronickej podoby
3. Prispievateľ nemusí byť študent U3V UNIZA
4. Pri písaní je vhodné použiť „kontrolu pravopisu“
5. Dátumy píšeme s medzerou pri letopočtoch sa desaťročia píše slovom a storočia arabskou číslicou. Medzi slovami, za interpunkciou a skratkami sa robí jedna medzera
6. Rozsah príspevku by nemal presiahnuť 2 strany formátu A4 (jedna strana formátu A4 obsahuje 1800 znakov)
7. Sprievodné obrázky a fotografie treba zaslať zvlášť v samostatnom súbore, nie ako súčasť textu (uviesť zdroj)
8. Za obsah a pôvodnosť príspevku zodpovedá autor
9. Redakcia sa nemusí vždy stotožniť s názormi autora
10. Príspevky náboženského a politického zamerania neuvěřujeme
11. Téma budúceho vydania časopisu bude: Príroda a environmentalistika

Znenie tajničky zo strany č. 27: „MEDOVNÍKY“



ISSN 1338-2942
EV 4187/10