

SCHODY

September 2019

X. ročník

18. číslo

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

Snaha, Chuť, Odvaha, Dôvtip, Yes!



HUMOR, KTORÝ SPÁJA...

„Múdrosť neprichádza vždy s vekom, niekedy vek prichádza sám“

Miroslav Horníček

„Urobte to ako ja. Vydajte sa za archeológa. To je jediný človek, ktorý sa bude na Vás pozerať s o to väčším záujmom, o čo budete staršia“

Agatha Christie

„Sklerotik má všetko, na čo si spomenie“

Josef Poláček

„Staroba je ako konto v banke, vyberieš len to, čo vložíš“

Lucius Annaeus Seneca



S FINANČNOU PODPOROU MINISTERSTVA KULTÚRY SLOVENSKEJ REPUBLIKY



OBSAH

ÚVODNÍK	4
INAUGURÁCIA PANI PREZIDENTKY	4
POHODA, ÚSTRETOVOŠŤ A SPOLUPRÁCA VŠETKÝCH NA U3V	6
POČÍTAČ.....	10
MOZAIKA	11
PÁN A PANI ROSENFELDOVCI	13
ĽUDO MAJER: SOM ŽIJÚCE RETRO	14
ČÍM HLASNEJŠIE	17
DÔCHODCOVSKÝ MARATÓN.....	19
NOVÝ TITUL	20
HUMOR, KTORÝ NÁS SPÁJA	20
MÔJ PEDAGOGICKÝ KRST	21
JEHO VELIČENSTVO, SMIECH NÁŠ KAŽDODENNÝ	22
S HUMOROM SVIŽNÝ KROK.....	24
NA SEKERU	26
SVET CVÁLA	27
PO ČOM DUŠA TÚŽI	27
RADÍME SI NAVZÁJOM	28
POZNÁTE MÓRYHO VYHLIADKU NA ŠTRBSKOM PLESE?	28
KOSTIHOJ.....	29
DOPLŇOVAČKA.....	30
POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV	31

ÚVODNÍK

„Humor je skvelá učebná pomôcka, cesta k partnerovi, ale aj nástroj na stmelenie kolektívu.“ Takto vníma humor sociológ Ivan Chrovát.



Z toho vyplýva, že humor je spoločenská záležitosť, ktorá okrem iného aj spája ľudí. Možno si ani neuvedomujeme, ale humor je súčasťou nášho každodenného života. Hoci nie vždy to tak vyzerá. Áno, človek v živote zažíva rôzne chvíle. Občas sme smutní, bez záujmu, odmeraní, ba dokonca navzájom na seba zazeráme. Ale určite sa vieme i zasmiať, pobaviť s priateľmi, s rodinou.... Život je skutočne krásny a ešte krajší môže byť, keď si v ňom človek nájde chvíľku pre humor, pre úsmev, pre priateľov.

A v takomto duchu sa nesie aj ďalšie číslo nášho seniorského časopisu. Autori jednotlivých článkov chcú vo vás vyvolať spontánny optimizmus, motivovať ku každodennej radosť zo života, rozdávať dobrú náladu. Veď humor je považovaný za dôležité korenie života a zároveň i najúčinnjší liek pri rôznych zdravotných problémoch. A priznajme si, že už nejaké tie zdravotné problémy občas máme.

Celá redakčná rada dúfa, že pri čítaní tohto časopisu sa pousmejete, pobavíte, na chvíľku sa odpútate od každodenných starostí, a tým spoločne upevníme aj náš vzťah: redaktori časopisu a čitatelia časopisu. Prajem príjemnú zábavu.

Viera Ďurdíková, šéfredaktorka

INAUGURÁCIA PANI PREZIDENTKY

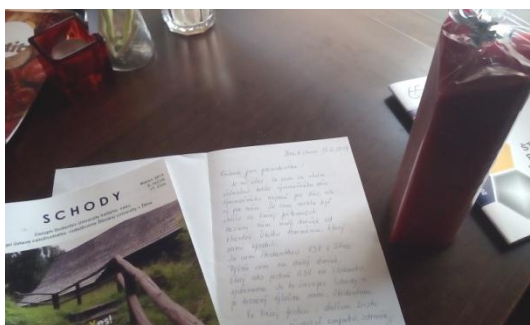
Práve prechádzam parkom, keď zaznievajú slávnostné salvy... Pani prezidentka práve zložila svoj sľub. A ja som sa tak, chvíľu po vystúpení z vlaku, stala súčasťou tohto nevšedného dňa... Bolo mi cťou zastupovať Asociáciu univerzít tretieho veku. Spolu s ďalšími štyridsiatimi

slávnostne naladenými a vyobliekanými seniormi z celého Slovenska som sa zúčastnila slávnostného obeda podávaného novou pani prezidentkou v jednej z nádherných reprezentačných sál prezidentského paláca. Mimochodom, obed bol hoden prívlastku "prezidentský či palácový".

Nastúpení v abecednom poradí sme sa po jednom predstavili novej prezidentke SR pani Čaputovej. Kráčajúc po dlhej chodbe vo vysokých ihličkách po mäkučkom červenom koberci mi v jednej sekunde víri hlavou všetko, čo jej chcem povedať... Na moje zhrozenie sa mi trasie hlas a bojím sa, že to nedám!

Napriek dojatiu jej tlmočím pozdravy ľudí z "mojej univerzity" a odovzdávam symbolický darček s patričnou pýchou a komentárom ku Schodom, k spolupráci U3V so školami, mládežou, deťmi.

Čo nestíham povedať pri predstavovaní, s ohľadom a rešpektom voči ostatným hosťom, dopĺňam pri stole. Pani prezidentka si pri každom chode obeda prisadne k jednému z piatich stolov a v plodnej debate sa dozvedá o nás, o tom kde a čím žijeme. Priestor dá každému. Aj pre mňa osobne bolo zaujímavé vypočuť si ostatných spolustolovníkov, dozvedieť



List a časopis Schody pre p. prezidentku

sa o ich rôznorodých činnostiach v rámci mnohých seniorských inštitúcií, spolkov, združení, klubov... Možno by stálo za úvahu spojiť svoje programy a spoločne vyprodukovať zaujímavé projekty nielen pre seniorov a o senioroch.

Tento deň bol pre mňa výnimočný. V mnohých ohľadoch. Nielen pre

osobu pani prezidentky. Ale najmä pre jej plány, predsavzatia, sľuby názory. Všetko nasvedčuje tomu, že pani Čaputová naplní slová zo svojho príhovoru " ...aby si táto krajina viac vážila seniorov a starala sa o nich..." Budeme jej fandíť a budeme sa tešiť...

Dnešné stretnutie však malo pre mňa ešte jednu pridanú hodnotu. Poznanie, koľko úžasných rovesníkov, seniorov je na Slovensku. Koľko aktivít sú schopní zorganizovať, šíriť a neúnavne pracovať v prospech iných. Našla som nové spriaznené duše, vymieňame si kontakty a sľubujeme si výmenu informácií a pomoc.

Tak nám spoločne, pani prezidentke aj seniorom prajem múdrosť, empatiu, pozitívne myslenie, silu a zdravie ...

P.S. Stálo to za to! Aj napriek oblečeným pančuchám v 40 st. teple ☺

Soňa Miháliková, študentka U3V

Foto: archív U3V

POHODA, ÚSTRETOVOŠŤ A SPOLUPRÁCA VŠETKÝCH NA U3V

Na Univerzite tretieho veku v Žiline pracujú a študujú samí fantastickí ľudia, nadšenci vzdelávania. Od koordinátoriek, ktoré svojou prácou a nadšením dokážu prekonať i búrku a čakať na dúhu, ktorá určite príde.

Sú slniečka pre mnohých z nás, študujúcich. Cez prednášajúcich, ktorí svoje dlhoročné skúsenosti a svoje nadobudnuté vedomosti dokážu zaneťane prezentovať nám študentom.

Nakoniec spomeniem nás študentov. Máme tiež svoje skúsenosti, svoje deti, vnukov. Chceme kráčať s pokrokom a s dobou. Zároveň však poukazovať na naše životné skúsenosti. Spoločne dokazujeme všetkým, že sme stále ambiciózni, veselí, hašteriví, ale aj chápací a občas aj celkom milí. Veselosť, humor a radosť je to, čo dávame a chceme dávať všetkým okolo nás. A takto to bolo aj na exkurzii do Vlkolínca...

Vlkolíne

V pondelok ráno, po upršanej a veľmi chladnej májovej nedeli, nás čakala exkurzia - učenie priamo v teréne. Vlkolíne a gotický kostolík Ludrová to boli ciele našej cesty študentov 1. ročníka Pamiatky UNESCO v akademickom roku 2018/2019.

Po nástupe do autobusu trošku pršalo, ale to nás neodradilo veriť, že exkurzia dopadne na výbornú. V príjemnom prostredí s úžasne milými spolužiakmi, pánom šoférom a našou milou koordinátorkou PhDr. Ľubicou Mindekovou cesta do Vrútok ubehla nečakane rýchlo. Tu na železničnej stanici pristúpili naši spolužiaci z Martina a náš najdôležitejší človek celej exkurzie - lektor pán doc. Ing. Peter Jančura, PhD.

A vtedy naše štúdium začalo. Ako aktívny krajinár nám pán docent Ing. Jančura PhD porozprával o meandroch na rieke Váh, o histórii a živote pltníkov na Váhu, o dôležitosti tejto rieky ako dopravnej cesty a živitelke Slovákov v Horných Uhroch. A nie len to. Odborný výklad z histórie, z jeho publikácii nás voviedol do celkom iného sveta 19. storočia, kedy Ružomberok bol najväčším



Dreveničky - Vlkolínec

priemyselným mestom, vďaka rieke Revúca. Jej silný prúd vedeli využiť naši predkovia na spracovanie dreva a vybudovanie priemyslu celulózky v meste. Cez Ružomberok viedla veľmi dôležitá obchodná cesta Via Magna. Banská Bystrica, Ružomberok, Krakov, Gdansk. Tadiaľ sa medená ruda a medené ingoty vyvážali do celého sveta. Staré bohaté rody priemyselníkov ťažili a využívali bohatstvo Horných Uhrov a hlavne lacnú pracovnú silu Slovákov...

A vystupovať! Autobus zastavil na malom parkovisku pod Vlkolíncom. Teplo vonku nebolo, ale vietor ustal a hlavne nepršalo. Okolo nádherná májová príroda. Boli sme v doline obklopenej horami. Ich vrcholce poprášené bielym snehom pripomínali pistáciovú tortu so šľahačkou. Niektorí študenti použili do Vlkolínca dopravu. Iní sa odvážne pustili na výstup po ceste či chodníkom cez les pozdĺž malého potôčika. Túto cestu som si zvolila i ja. Hoci bolo mokro, neľutujem. Ticho narušovala len padajúca voda a občasný spev vtáčika. Záružlie, prvosienky, rôzne druhy

tráv a naklonené kmene stromčekov obrastené machom mi ukázali, v celej kráse, jarnú prírodu v nehostinnom horskom prostredí. Úžasné. A po asi 15 minútovej chôdzi sa otvorila panoráma. Na kopci malé parkovisko a pred nami Vlkolínec so zástavou UNESCO. A prehliadka mohla začať...



Fantázia - Vlkolínec

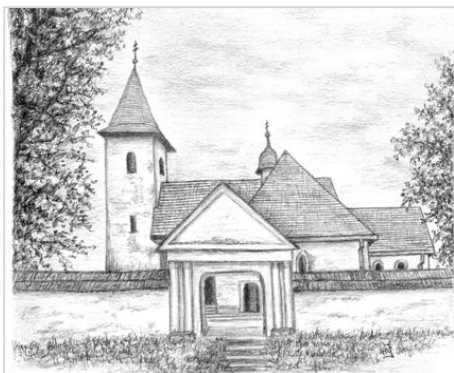
Vlkolínec je unikátny súbor ľudovej architektúry karpatských drevených zrubových domov a hospodárskych budov. O ich záchranu sa najviac zaslúžili ľudia, ktorým záležalo na uchovaní dedičstva starých otcov a materi. Na kúsku zeme sa mi otvorila história života na slovenskej dedine z Horného Liptova. Po pomalej prechádzke po dedine sme sa dozvedeli niečo zo života na tomto území, ale aj o pozadí toho, čo predchádzalo zapísaniu tohto malebného kúta do pamiatok UNESCO.

Život na dedine bol veľmi ťažký. Horské prostredie, boj s prírodou, obrábanie roľníčiek

umiestnených terasovito na južnom svahu kopca.

Veľké zelené plochy horských lúk využívaných na pasenie oviec, kôz, kráv a zber sena ako požíven pre dobytok počas dlhej zimy. Osadlíci museli často chrániť svoj majetok pred divou zverou. Hlavne pred vlkami – podľa toho aj názov Vlkolínec. Ale aj líšky, medvede často napádali ich dobytok. A aby prežili v nehostinnom kraji, navzájom si pomáhali. Dedinka v horách, umiestnená ako na dlani na južnom úpätí kopca, svedčí o múdrosti našich predkov pri zakladaní svojich obydlií. A to bolo jedným z dôvodov zápisu lokality Vlkolínec do svetového kultúrneho dedičstva - integrované začlenenie sídla do krajiny. Krajinné štruktúry, úžasný krajinný - agrárny - sídelný komplex je dodnes obdivovaný.

Ťažký život a predsa fungovali silné rodinné vzťahy a väzby. Celá rodina žila v jednom dome. Od najstarších po najmladších. Všetci sa vzájomne o seba starali. Vo Vlkolínci sú zachované tri typy domčekov. S jedným oblôčikom vpredu, s dvoma a s tromi. Keď sa mladí zobrali, najprv museli bývať na pôjde na slame, pokiaľ nesplodili potomka. Potom ich



Kostol Ludrova

rodičia zobrali medzi seba a pristavili k pôvodnému domu prístavbu – jednu izbu s okienkom tzv. vymienok. Tam sa mladá rodinka nasťahovala. Postupne sa mladá rodinka rozrastala. Rodičia im prenechali väčšiu izbu a sami sa presťahovali do prístavby. Dvoj a trojgeneračné rodiny pod jednou strechou bolo niečo samozrejmé. Navzájom si vážili jeden druhého a hlavne deti dochovali svojich rodičov.

Všetci v rodine museli poslúchať autoritu otca alebo matky.

Ku dedine neodmysliteľne patril kostol a cintorín. V malom múzeu, v bývalom obecnom dome, sme si mohli pozrieť veci, ktoré obyvatelia denne používali. Ženy cez dlhé zimné mesiace tkali plátno, šili oblečenie a vyšívali. Z vecí, ktoré sa už nedali nosiť, tkali koberce. Muži zas pracovali s drevom. Vyrábali počnúc od variev, rôznych nádob, samozrejme aj pišťaly a drevené sochy. Náčinie na obrábanie políčok, vozíky to bolo normálne, lebo to potrebovali k životu. Život si spríjemňovali stružlikaním a ozdobovaním figúrky, valašky, bakule. Vyrábali aj betlehemy ale aj drevené sochy zvierat, často v ich prirodzenej veľkosti.

Nikto z nás účastníkov by si už nevedel predstaviť svoj život na dedine v minulosti. A je to samozrejmé. Zvykli sme si na pohodlie. Príroda posúva človeka dopredu. Dáva mu radosť, zdravie, krásu, zmysel života a životnú pohodu. Ticho, ktoré nás obklopovalo, zelené stráne, kopce a hory nám prinášali radosť a pokoj do duší.

Veselo, po skupinkách a v živej komunikácii sme sa vrátili späť k autobusu. Dobrá nálada pokračovala aj v autobuse. Postupne prešla do pocitov bázne, keď sme všetci počúvali erudovaný výklad pána Jozefa Vandáka o kostolíku v Ludrovej. Toto bola ďalšia zastávka v rámci našej exkurzie. Dozvedeli sme sa o stavbe kostolíka. Prečo pre tento kostolík je typickým výrazne nerovný, zvlnený povrch stien svätyne. Pán Vandák vedel

o kostolíku a jeho reštaurátoroch takmer všetko. Je to človek - ako žijúca kniha. My študenti sme boli nadšení touto exkurziou. Mnohým z nás otvorila oči. Sama som nevedela o tejto historickej kráse. A po výklade pána Vandáka, bývalého správcu kostolíka v Ludrovej, som pochopila, akých vzácných ľudí máme okolo seba. Pozývam všetkých, ktoré ešte nenavštívili tieto krásy Slovenska, nech ich navštívia. Tu sa snúbi minulosť s prítomnosťou. Je to prekrásne. A máme to doma.

Anna Mikolková študentka U3V

Foto: archív U3V

Ilustrácie: Mária Švajlenková - Reková

POČÍTAČ...

Zoznámiť sa s ním, porozumieť mu a podľahnúť jeho čaru umožňuje U3V prostredníctvom študijného programu **Práca s PC**.

Je určená pre začiatočníkov i špecifickú skupinu skôr narodených, teda tých, ktorí vo svojej mladosti túto činnosť ešte nepoznali, nepotrebovali ju. Spoločne strávené hodiny výučby neznamenaajú iba prívál vedomostí a zručností pri práci s počítačom. Za pomoci obetavého, trpezlivého milého a ústretového vyučujúceho, sa vďaka získaným vedomostiam, môžeme zaradiť aj my – strašia generácia, ku súčasnému modernému trendu života.

Áno, obľúbený lektor **Ing. Ľudovít Mikuš PhD.** je dušou celého študijného programu. On stmeluje záujemcov o prácu s PC s nesmiernym nadšením, kde ani jedno veľké ĎAKUJEME nestačí.

A čo dal počítač mne...? Nielen možnosť získať vedomosti o PC ale aj nové priateľstvá. V neposlednom rade otvoril pre mňa možnosť využiť túto získanú zručnosť v celoživotnej záujmovej výtvarnej činnosti. Už nie prostredníctvom štetca alebo ceruzky ale počítačovou myšou. A zrazu je tu nová zmysluplná aktivita, potešenie a náplň života.

Mariana Horečná, študentka U3V

MOZAIKA

U3V je miestom mnohých tvorivých možností. Čím dlhšie na U3V pracujem, tým viac ma toto prostredie presviedča, aký veľký ľudský a vzdelanostný potenciál v sebe ukrýva. Ak ku existujúcemu základu múdrych a ochotných študentov U3V pridáme tvorivý nápad, dobré dielo je na svete. Za mnohé vydarené aktivity uplynulého akademického roka (mimo štandardnej ponuky vzdelávania na U3V UNIZA) spomeniem aspoň niektoré.



Medzigeneračný workshop na gymnáziu - dobrovoľníčky

a predaj? Keď seniori a juniory spoločne zistili fakty o náročnosti výroby tejto čokoládovej pochúťky, zamysleli sa. Je nevyhnutné takto drancovať a znečisťovať prírodu, len aby sme si pošteklili chuťové poháriky? Po tomto workshope budú jeho účastníci určite uvedomelejší – a nie len vzhľadom k enviro – otázkam. Zažili sme vzájomnosť, spoluprácu a úctu medzi generáciami. Spoločne sme riešili problém, tvorili, vzdelávali sa a smiali...**Ani na strednú školu v Žiline** sme neprišli s prázdnyimi rukami. Medzi študentov tretieho ročníka gymnázia si s radosťou zasadli dobrovoľníci – seniori, pripravení obhájiť tému: **Doba sa mení, bontón zostáva**. Opäť išlo o medzigeneračný workshop, tento krát s cieľom zladíť požiadavky dvoch generácií na slušnosť

Na základnej škole v Žiline sme riešili **Kauzu Kinderko**. Išlo o medzigeneračný workshop, na ktorom šesť pripravených seniorov, dobrovoľníkov z U3V UNIZA, spoločne so žiakmi šiestej triedy riešilo zadaný enviro – problém: Ako vzniká Kinder vajíčko? Z akých surovín je zložené? Kde sa ťažia alebo pestujú? Ako sa dovážajú? Ako sa uskutočňuje výrobný proces? A čo reklama



Medzigeneračný workshop: Doba sa mení, bontón zostáva



Starká a ja Mikolková

a etiketu každodenného správania. Pozorne sme počúvali názory mladých na otázky bontónu, vnímali sme ich citlivosť a potrebu prijatia aj ich kritiku voči autoritám. Rovnako tak aj seniori mali priestor vyjadriť svoje skúsenosti z minulosti a svoje postrehy zo súčasnosti. Zhodli sme sa, že aj keď doba sa mení, ale potreba vzájomnej úcty, ústretovosti medzi generáciami ostáva. Treba len bez predsudkov počúvať, komunikovať a prvoplánovo neodsudzovať.

No, a že mládež je potrebné formovať od malička, je nad slnko jasnejšie... Aby nezostalo len pri múdrom konštatovaní, podujala sa U3V UNIZA aj na túto úlohu. Aspoň trochu... Pravidelne, v dohodnutom období, dobrovoľníčka z U3V UNIZA navštevovala **materskú škôlku v Žiline a čítala detičkám rozprávky pred spaním**. Deti si na príjemnú pani v úlohe babičky rýchlo zvykli a každý deň očakávali ďalšiu stať z rozprávkovej knižky.

Prítomnosť „babičky“, ľudský vlúdny hlas, múdra rozprávka – to sú všetko podmienky pre budúci kladný vzťah detí k čítaniu, ku komunikácii aj k straším ľuďom. Dôležitá je len vytrvalosť a osobný príklad. Návod a motiváciu opäť priniesla U3V UNIZA a ostané je už na rodičoch a starých rodičoch...

Pozorný čitateľ tohto príspevku si určite všimol, že k uskutočneniu všetkých spomenutých aktivít bola potrebná spolupráca seniorov, detí, mládeže, koordinátoriek, pedagógov, ktorá vytvorila pomyselnú mozaiku vzájomnosti. Každý do spoločne vytváraného obrazu priniesol niečo zo seba a skrášlil tak výsledný tvar mozaiky. Vznikol tak pestrofarebný vzor talentov, vedomostí, radosti, tvorivosti a **zmysluplnosti vzdelávania - a to najmä medzigeneračného**. Keď spojíme sily, nebudeme sa vzájomne odsudzovať, ale vhodne sa s rešpektom dopĺňať – budeme silnejší !

Vedel to už Svätopluk.

**Jana Sňahničanová, koordinátorka
dobrovoľníctva vo vzdelávaní na U3V UNIZA**
Foto: archív U3V a Anna Mikolková

PÁN A PANI ROSENFELDOVCI

On vo fraku a s cylindrom, ona dlhé šaty, perly a vejár. On bankár, ona dáma jemných spôsobov. Oslavujú výročie svadby a pozvali si významných hostí...



Pán a pani Rosenfeldovci
s komornou.
Prehliadka mesta Žilina

Takto sa hostia – účastníci **Prehliadky mesta Žilina**, ktorá sa konala v rámci Letnej školy pre seniorov v júni 2019, ocitli na návšteve priamo u Rosenfeldovcov. Komorná Evelyn ich uviedla do návštevného salónika a vysvetlila, že pozvanie prijali vzácne osobnosti z vyšších akademických kruhov. Oslava pokračovala podávaním čaju a obdarovávaním. On kúpil svojej manželke kvety, ona manželovi darovala hodnotný dar. Po krátkej spoločenskej konverzácii sa manželia rozišli, každý do svojej izby. Tu sa krátke zinscenovaný príbeh zo života Rosenfeldovcov skončil, ale dobrá nálada a milé prekvapenie, ktoré

priniesol, pokračovala. Herci v úlohe pána a pani Rosenfeldovcov (dobrovoľníci z radov študentov U3V: pán Miroslav Novák a pani Gabriela Hamalová) sa zaradili medzi účastníkov prehliadky a pokračovali už spoločne s ostatnými z Rosenfeldovho paláca do centra mesta Žilina.

Profesionálny sprievodca pútavým rozprávaním voviedol účastníkov do čias minulých a oprášil zabudnuté informácie o miestach, ľuďoch a príbehoch, ktoré Žilinu v minulosti formovali, ale už neexistujú. Seniori so záujmom dopĺňali rozprávanie sprievodcu o svoje osobné skúsenosti z mladosti, keď chodievali do cukrárne do lietadla alebo na kávu, či raňajky do už zaniknutého vychýreného podniku.

Tak, ako si manželia Rosenfeldovci vytvorili svoje miesto v minulosti Žiliny a zanechali pre súčasnosť krásny palác, tak aj seniori vo svojom vnútri nosia poklady vo forme spomienok na starú stratenú Žilinu.

Jana Sňahničanová, koordinátorka U3V UNIZA

Foto: archív U3V

ĽUDO MAJER: SOM ŽIJÚCE RETRO

Ľudo, začnime od konca, teda od tvojho nateraz posledného aforizmu.

Na úvod ťa musím upozorniť, že som aforista, a preto budem maximálne stručný. Nateraz ostatný, teda doteraz posledný je tento:

Ak všetko, čo robíš, má hlavu i pätu, to ešte neznamená, že to robíš dobre... Čo ak je tá hlava hlúpa a päta Achillova?!

V detstve sa každý z nás naučí písať a čítať, ale kedy u teba došlo k prvotným momentom umeleckého písania?

Niečo som písal už na základnej škole. Vraj som mal dobré slohy. Ale jediné, čo si pamätám, bola básnička (bájka) Dva holúbky. Tu je celá, tak ako si ju už takmer 60 rokov pamätám:

DVA HOLÚBKY

Dva holúbky svorne žili,
ani raz sa nepobili.
Žiadne hádky, žiadne škriepky,
ani žiadne veľké pletky.
Jedného dňa zavčas rána
zakrákorí stará vrana:
„Tu, hľa, pod oblôčkom
zrnko leží bôčkom!“
Holúbky sa prihrnuli,
„Daj ho sem,“ kričí druhý.
„Zrnko je moje a dosť,
pod oblôčkom mojím našiel ho hosť.“
A nastali hádky, škriepky
a aj veľmi veľké pletky.
Pri tých hádkach, škriepkach, pletkách
rozdupali zrnko na prach.
Mali zrnko rozdeliť,
mohli ďalej svorne žiť.

Podme teraz k iným holúbkom... Kto píše, má zväčša aj čo-to načítané a číta rád. Ktorí spisovatelia zaujali teba? Nájdú sa aj nejaké vzory, ktoré ťa fascinujú svojou osobnosťou, tvorbou či životom?

V mladosti som čítal to, čo vtedy takmer každý. Boli to knižky od Karla Maya, Jacka Londona atď. Neskôr ma vari najviac oslovil Mark Twain a jeho dielo, no a z našich J. I. Bajza, hádam prvý slovenský epigramatik, G.K.Z. Laskomerský, zase prvý slovenský humorista, zo súčasných Július Satinský, Milan Lasica, Tomáš Janovic, Peter Gregor a z básnikov mám najradšej Miroslava Válka.

Väčšina tých, ktorí tvoria a vyjdú s kožou na trh, narážajú nielen na pochvalné slová, ale aj na kritické postrehy. Ako to bolo u teba?

Samozrejme, že sa stretávam aj s kritikou. Aforizmy sú veľmi krátke dielka, preto nie je nič výnimočné, že nezávisle na sebe môžu napadnúť rôznym autorom. Niekoľkokrát mi už bolo zopár ľuďmi vytknuté, že niektoré z mojich aforizmov sú im už známe. Teraz ide o to, kto to napísal skôr. To sa ale môže stať každému aforistovi, že napíše niečo, čo už je iným známe od iných autorov. Stáva sa to najmä pri takých témach, o ktorých toho bolo napísané najviac, preto sa témam ako život, pravda, hlúposť, láska a pod. radšej vyhýbam. Konečne už niekedy v druhom storočí pred naším letopočtom jeden rímsky dramatik, tuším sa volal Terentius, povedal, že všetko už bolo dávno napísané... Ja k tomu dodávam, že teraz ide už len o to, napísať všetko tak, ako to napísané ešte nebolo, aby to už konečne všetci aj pochopili. V súčasnosti sa mi to stáva ozaj zriedkavo. Pomáha mi v tom internet, kde je množstvo citátov i aforizmov iných autorov. Jednoducho si ten môj vždy najskôr vygooglim, a až keď zistím, že nič podobné vyhľadávač nenašiel, aforizmus použijem.

A ako zvládaš kritiku v súčasnosti?... a vôbec, potrebuješ ešte nejakú kritiku? Alebo už sa ti len zo všetkých strán hrnú pochvaly?

Píšem aforizmy už viac ako tridsať rokov a mám už aj nejaké to renomé, preto sa snažím vypustiť len to, čo považujem za ozaj dobré. Ktosi povedal, že slabé miesta v knihe musia byť napísané najlepšie. To pri aforizmoch neprichádza do úvahy. Aforizmus musí mať dobrý obsah a ten musí byť čo najlepšie napísaný. Ľuďom sa moje aforizmy páčia a kritika sa

objaví ozaj zriedka, hoci ja pokojne každú prijmem.

Tvoríš sa dá aj bez toho, aby bol človek nejakou Nulou, čiže členom Generácie Nula. Ale predsa – čo ti to dáva, že si súčasťou NÚl?

Generácia Nula mi dala možnosť verejne prezentovať svoju tvorbu, za čo som vďačný. Som tam najstarší, už také žijúce retro. V spoločnosti mladých talentovaných tvorivých ľudí sa cítim veľmi fajn a pomáha mi to udržiavať si stále mladú myseľ a zabúdať starnúť.

Čo máš najradšej na podujatiach, ktoré organizuje Generácia Nula?

Najradšej mám plný dom, keď príde na G0 čo najviac divákov.

... čiže čo všetko ťa, kde a kedy inšpiruje?

Inšpiruje ma všetko. Použijem výrok jedného fotografa: Fotografujte všetko, čo vidíte. Čo nevidíte, nechajte fotografom. Niečo podobné platí aj o aforistoch. To, čo vidím či počujem, nasávam a ukladám niekde do podvedomia a čakám na nápad, ktorý časom príde, nevedno odkiaľ. Ten si zapíšem a časom ho spojím s niečím, čo z povedomia vylezie, a aforizmus je hotový. Občas sa mi stáva, že len tak sedím a hľadím, ako sa hovorí - doblba. Ale to je len subjektívny dojem pozorovateľa. Vtedy som, ja tomu hovorím, na príjme. Lovím nápad. V hlave mi víri kopa všakových myšlienok. Nie vždy, ale stane sa, že ten nápad sa chyťí. Bohužiaľ, stáva sa mi to občas aj v spoločnosti iných ľudí. Ja som mimo, a potom neviem, o čom bola reč, a som spoločnosti na smiech.

Čo s tým potom, keď už máš konkrétny nápad...? Ako postupuješ? Značíš si to kamsi do diára?

Samozrejme, pamäť je krátka a ešte k tomu deravá, preto si všetko musím písať do notesa. Zapisujem si doň zaujímavé slovné spojenia, prirovnania, situácie a samozrejme aj tie ulovené nápady. Tých popísaných notesov už Veru bude aj viac ako desiatka. Veľmi často príde s nápadom aforizmussám, a občas sa s nápadom pohrávam na papieri a nakoniec sa aj tak ešte upraví v počítači – výber slov, slovosled atď.

Máš radšej pero alebo ceruzu? Alebo už len suverénne počítačový svet?

Používam vlastne všetko, čo si mi ponúkol. Dôležité je, aby sa to nestratilo. V jednom z mojich aforizmov píšem: „Nie je hanba si nepamätať, ale

nemať zapísané.“ Samozrejme, treba vedieť, v čom je to zapísané – a kde sa to tam nachádza. Ale to už je iná téma.

Čo tak hudba? Aká vie osloviť tvoje vnútro, aby si sa cítil spokojne?

To je rôzne. Mám rád slovenský folklór, najmä oblasť Podpolania, klasický jazz, blues, rock i hard rock, klasickú vážnu hudbu i operu.

Ak najbližšie vyjde kniha z tvojej tvorby, aký bude mať názov tentoraz a čo v nej čitateľ nájde? Naposledy to boli Ľudove slovesnosti, však?

Áno, Ľudove slovesnosti. V nej bol výber z 25-ročnej tvorby. Nová knižka by sa mala volať Spod čapice. Pod týmto názvom sú uverejňované moje aforizmy zhruba od roku 2013 v Literáriu Literárneho týždenníka. Výber z nich bude tvoriť obsah tejto knižky. Ak všetko dobre pôjde, mala by vyjsť už v tomto roku.

Ktoré aforizmy z tých, ktoré si priviedol na svet ty, sú tvoje najobľúbenejšie?

Prach si a za prachy sa obrátiš.

U nás ľudia na sebe najviac pracujú... Takmer všetko robia na kolene.

Ľudia žijú a uvažujú. Ale sú aj takí, čo iba žujú, a tí, bohužiaľ, prevažujú.

Slovo robí muža, súvetia a rozvité vety ženu.

Aforista je vlastne románopisec, ktorý však vždy už po prvej vete usúdi: Hádam by to už aj stačilo.

**Rozhovor viedol Marcel Páleš,
redaktor Rádia Regina Banská Bystrica**

ČÍM HLASNEJŠIE

Dovtedy bolo všetko v poriadku. Predavačky boli šikovné, bagety a kávu pripravovali, ako sa hovorí obratom ruky. Postupovali sme rýchlo. Nakoniec sa dostal k obsluhu vyšší prešedivený muž, zjavne cudzinec. Objednávka išla ako tak, posunková reč fungovala a aj číslovky jeden, dva, tri v angličtine predavačka zvládla. Problém nastal, keď bolo treba zaplatiť. Pán vytiahol platobnú kartu a došlo k najhoršiemu. Transakcia zamietnutá. Poznáme to hádam všetci, podobnú situáciu sme zažili.

„No, máte to zamietnuté. Zaplatíte v hotovosti?“

Alebo ten nepríjemnejší scenár, keď sa pani v pokladni domáha vedieť stav vášho konta.

Neprešlo to, máte na účte peniaze?“

Tento pán Angličan chcel zaplatiť kartou a neprešlo... Pani pri pokladni sa mu veľmi trpezlivo snažila vysvetliť, že niečo nie je v poriadku.

„Zamietlo to,“ pozerala na muža s otázkou, čo bude ďalej.

„Please?“

„Zamietlo vám to!“ Predavačka pre istotu zvýšila hlas, veď je možné, že muž zle počul. A druhá možnosť je, že keď bude hovoriť hlasnejšie, cudzinec porozumie.

„Please?“

„No toto je už vrchol. Nerozumie, čo je hluchý? Alebo nechápavý? Hovorím: ZA-MIET-LO !!! Proste: NE-PRE-ŠLO!!!“ Slečna dôsledne artikuluje a už takmer kričí.

Situácia začína byť zúfalá, ľudí v rade pribúda, niektorí sa zabávajú, niektorí šomrú a všetci čakajú, čo bude ďalej. A ten zadubenec očividne nerozumie. Možno ani nevie po slovensky, to je zvláštne. Možno je to nejaký sedliak, čo je prvý raz v meste, čo s ním... Jedna vec je jasná, tu nikto nepomôže, zdá sa, že touto „čudnou“ rečou nikto nehovorí.

„Please?“



Nakoniec jednu z nich napadne spásonosná myšlienka. Vytrhne mužovi kartu z ruky a zavolí: „TOTO – SEM!“ Vykrikuje a ukáže na platobný terminál.

No konečne, ten Angličan alebo kto to je, pochopil. Vložil kartu do terminálu, zadal PIN a všetko bolo v poriadku. Všetci si uľahčene

vydýchli, rad sa dal do pohybu, niekto zašomral OK a obed bol zachránený. „ĎA-KU-JEM!“ Predavačka poďakovala po „anglicky“ veľmi hlasno, pre istotu aj slabikovala, keď to všetko tak dobre dopadlo.

Zdá sa vám to humorné? Možno v tej chvíli, keď som stála v rade na bagetu, to smiešne bolo. Alebo skôr smutné? Aj sme sa zasmiali, hoci väčšinou potichu, tak trochu previnilo a do rukáva. Spomenula som si na dávny zážitok, keď sme s rodičmi dovolenkovali v Nemecku, aby som bola presná - v DDR. Mama sa snažila dohovoriť po svojom. Ako mnohí, ktorí neovládajú cudziu reč, keď Nemci nerozumeli, zvyšovala aj ona hlas. Bola to veľmi hlučná dovolenka.

O tom, že sa máme učiť cudzie jazyky, že vedieť po anglicky je nevyhnutnosť, že cudzí jazyk patrí k samozrejmej výbave dnešného človeka, že... Všetci to vieme. Poznáme dôvody prečo sa učiť, už sme to stokrát počuli. A aká je realita? Myslela som si, že už skončila doba, keď sme si mysleli, že na to, aby sme hovorili cudzím jazykom, nám stačí zvýšiť hlas a je to. Čím hlasnejšie, tým lepšie.

Aj takýto humor nás môže na chvíľu spojiť, aj keď to bolo nakoniec smutné. Prečo to píšem? Nemám v úmysle posmievať sa mladým slečnám v obchodíku s bagetami. Prihlásila som sa na angličtinu, aby som sa nemusela smiať sama sebe, aby som nemusela zvyšovať hlas, keď sa budem potrebovať s niekým dohovoriť.

Eva Knapcová, študentka U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková,
sympatizantka U3V

DÔCHODCOVSKÝ MARATÓN

Po prijímacích pohovoroch na strednú priemyselnú školu som sa s vnukom - deviatakom vracala domov. Cesta viedla hore kopcom, vnúčik sa samozrejme ponáhlal, a tak som sa mu prihovarila: „Prosím, choď pomaly, ja nevládzem.“ Môj vnúčik sa na mňa pozrel a hovorí: „Vieš stará mama, ty by si bola dobrá na maratón.“

„Čože? To si robíš srandu!“ No on pokračoval: „Vieš, ja som myslel taký dôchodcovský maratón. To by boli preteky, že kto príde do cieľa posledný.“

NOVÝ TITUL

Pred rokmi, keď ešte môj vnúčik – Tejko chodil do škôlky, volal ma stará mama Alexandra. Raz, pri mojej návšteve u nich doma, som ho popoludní išla vziať zo škôlky a odviesť domov. Pani učiteľku Zdenku mal veľmi rád a mňa ako neznámu, chcel predstaviť. V rýchlosti povedal: „Vieš, Zdenka, toto je moja stará Alexandra,“ a tak som dostala nový „titul“ a dodnes ma tak volá.

Alexandra Trizuljaková, študentka U3V

HUMOR, KTORÝ NÁS SPÁJA

Humor môže byť použitý ako niečo, vďaka čomu sa ostatní cítia dobre. Humor je spájaný s múdrosťou – múdra osoba vie, ako používať humor a kedy sa smiať na sebe alebo na okolí.

Medzi deťmi a staršími ľuďmi existuje úžasné puto. Je to dôvera a láska, viera v dobro, ktorá tak rezonuje v detskej duši. Deti majú neskutočnú výdrž v hre, zábave a športe. Veľmi ľahko odhalia úprimnosť a záujem



Kreslenie - Mikolková

o nich. O ich radosti, starosti ale aj problémy. Rady počúvajú. Len treba v nich vzbudiť záujem. Rozhovory o živote v minulosti, rozprávky, rôzne povesti. Zaujímajú sa o ukážky ručných prác, pridajú sa k práci v záhrade alebo sa radi spoločne so staršími vyberú na prechádzku lesom. Je to len zlomok toho, čo starí rodičia dokážu dať deťom. V týchto rozhovoroch a stretnutiach rezonuje úprimná láska, záujem, chápanosť. Tieto cnosti je potrebné pestovať a upevňovať. To následne otvára srdcia deťom aj starých rodičov. A nielen deti a mladí ľudia vedia oceniť slová starých rodičov.

Nenadarmo sa hovorí, že čo rodičia nestíhajú dať deťom pri pracovných povinnostiach, to nahradia starí. A smiech je k tomu tiež výbornou pomôckou.

Starká hovorí 5 ročnej vnučke: „Kristínka ty máš také krásne nalakované nechty. Aj ja by som také chcela mať.“ A Kristínka odpovedá: „To mi namaľovala mama, ale ak chceš - ja ti tie tvoje upravím! Ale tebe sa to už nehodí.“ „A to už prečo?“ pýta sa starká. „Ty si už stará. A starkému sa páčiš, aj keď nemáš namaľované nechty“. „Dobre Kristínka, ale ja sa chcem tebe páčiť.“ „Starká, keď ty sa mi páčiš, taká, aká si,“ odpovedá Kristínka. „Hlavne je, že ťa mám a môžem byť často u teba.“

Deti vedia pravdivo hovoriť o všetkom. To nám, dospelým, občas chýba. Ale práve ich prostosť, vie niekedy vyriešiť mnohé veci. A často sa aj neriešiteľné stáva vyriešeným a končí sa to všetko spoločným smiechom...

Anna Mikolková, študentka U3V

Foto: Anna Mikolková

MÔJ PEDAGOGICKÝ KRST

Do triedy dievčenskej odbornej školy vošla mladá, čerstvo promovaná učiteľka slovenčiny. Nabitá vedomosťami mala len jediný strach. Ako najlepšie zvládnuť žiakov, byť pre nich autoritou a zároveň i kamarátkou. Aké bolo však jej prekvapenie, keď v triede nikoho nenašla, len prázdne lavice bez stoličiek a žiakov. Trieda bola na prízemí školskej budovy, a to žiačky triedy práve využili. Pripravili si malý aprílový žart. Pre žiačky žart, pre začínajúcu učiteľku skúšku – flexibility. Všetky školské stoličky vyniesli do školskej záhrady, posadali si a čakali, čo bude ďalej..., ako mladučká učiteľka zareaguje.

V hlave učiteľka prebiehali rôzne scenáre: „Mám možnosť tvrdo zakročiť, potrestať žiačky a celú hodinu im dať nahradiť. Možno by som mala odísť, dať šancu žiakom, aby sa vrátili? Alebo ...! Už to mám, chcem byť predsa autorita ale aj kamarát. Vlastne dievčatá mi k tomu nepriamo nahrali. Nesmiem to pokaziť!“

Vzala svoju stoličku od katedry a spolu s ňou prešla cez okno do školskej záhrady. Sadla si pred udivené dievčatá a začala hodinu slovenčiny, akoby sa nič mimoriadne nestalo. Dievčatá boli zaskočené, takú reakciu

nečakali. Mysleli si , že začínajúcu učiteľku zaskočia... A čo učiteľka? Dodnes spomínam na tento svoj pedagogický „krst“. S dievčatami som skutočne prežila štyri krásne roky na strednej škole. Bol z nás zohraný kolektív, kolektív študentov a pedagóga, ktorých spájali práve humor, smiech, pohoda.

Viera Ďurdíková, študentka U3V

JEHO VELIČENSTVO, SMIECH NÁŠ KAŽDODENNÝ

Niekoľko v minulosti povedal, že humor je koreňom života. Do veľkej miery si dovoľm povedať, že je to aj pravda, veď čo už by bol náš život bez humorných situácií, na ktorých sa dokážeme smiať. Snáď najväčší obdiv si zaslúžia tí, ktorí si dokážu zavtipkovať aj sami na sebe. Povedzme si úprimne, ktorí z nás sa za poslednú dobu mali možnosť tak smiať, že nám až slzy tiekli po líčach a maličký obsah, z jednej nomenovanej vnútornej žľazy, následkom chvenia sa bránice nám skončil až v textílií?

Nebolo snáď ani jedného dňa, aby sme sa na mojom bývalom pracovisku nezasmiali. Pracoval som v Ostrave na šachte menom HLUBINA. Dnes ešte stojí jej ťažná veža ako taký nemý svedok, spomínajúci na tú zašlú banícku slávu. A bola to veru veľmi dlhá doba, veď sa tu začalo ťažiť už v roku 1854 nepretržite až do roku 1992. Baňa bola v tej dobe, keď som tam pracoval, jednou z posledných „štácií“, kde sa mohol zamestnať každý jeden človek, ktorý mal o prácu záujem a dovoľoval mu to jeho zdravotný stav. Maličkú časť zamestnancov tvorili pracovníci, ktorí nemali ukončenú ani základnú deväťročnú školu. Ďalšiu skupinu tvorili vyučenci v odbore baníctva. Boli tam aj rôzni dobrodruhovia z radov brigádnikov a našlo sa aj zopár takých, ktorí si na šachtu prišli vylepšiť svoj kádrový profil po prepustení z nápravno-výchovných ústavov. Tak si viete predstaviť, aká rôznorodá charakterová skupina ľudí bola koncentrovaná na tak malom mieste, akým bola šachta a v nej zmiešané pracovné kolektívy. A tak o rôzne humorné situácie tam nebola núdza a boli na dennom poriadku. Chcem sa s vami podeliť o jednu takú úsmevnú historku,

o ktorej porozprával sám jej aktér směnmistr Lubomír. Pre nás Slovákov to bol šichtmajster Ľubomír. Tento príbeh sa začal odvíjať v jednu pracovnú sobotu v polovici 80 –tych rokov, lepšie povedané až po jej ukončení. Po šichte kroky mnohých baníkov viedli do miestnej „hospody“, ktorá bola umiestnená v našom kultúrnom dome Hlubina. Všetci sme ju volali u Cvajga. V ten inkriminovaný deň kroky nášho šichtmajstra viedli taktiež do Cvajga, aby si uhasil svoj smäd, prípadne nechal sa uctiť pohárikom od svojich niektorých zamestnancov, čo veľmi rád využíval. V tom čase, už ani neviem, kto s tým prišiel ako prvý, ale ak niekto pod farchou únavy z práce umocnenej čapovaným pivom značky OPAVSKÝ ZLATOVAR a Božkovským rumom zaspal pri stole, stal sa obeťou. Okamžite nastúpili fixoví ľudoví umelci zo šachty a svoj výtvar zanechávali na všetkých



možných častiach tela svojich obetí – kolegov z práce. A čo čert nechcel, do podobného stavu upadol aj náš pán šichtmajster Ľubomír. Bol nižšieho vzrastu, s orlím nosom na tvári a jeho hlavu výrazne charakterizovalo vysoké čelo, ktoré mu siahalo až po zátylok. To bola tá plocha tela, na ktorej zrealizovali ľudoví umelci svoje fixové

dielo v podobe rôznych farebných ornamentov v pikasovom štýle. Po nejakom čase, až pánovi šichtmajstrovi klesla hladina alkoholu v krvi, vydal sa na cestu do blízkeho domova na Gajdošovej ulici. Jeho nestabilná chôdza, ktorej sa slangovo na Ostravsku hovorilo „vrávoravý krok“, už prezrádzala, že nutne potrebuje odpočinok na lôžku. Ako sa tak približoval po ulici k svojmu domovu, oproti idúca staršia pani ho chcela slovne upozorniť na výtvarné dielo, ktoré si odnášal od Cvajga na svojom čele. Oslovila ho so slovami: „Pane vy jste ale zmalovaný!“ To ale nemala robiť. Šichtmajster s presvedčením, že naráža na jeho momentálny indisponovaný stav spôsobený omamnou kvapalinou ním požitou v neďalekom výčapnom zariadení, sa na ňu osopil so spřškou hlasných slov: „Osobo, starejte se o sebe, ja piju za své,“ čo zdôraznil ešte aj úderom päste do svojich prs.

Naštvalo ho, čo si to vlastne dovoľuje táto osoba, veď on na šachte Hlubina predsa niečo znamená, a nebude ho tu moralizovať nejaká ženská z ulice. Jeho moment prekvapenia až zdesenia nastal, keď sa po návrate domov uvidel na chodbe v zrkadle. Tu mal možnosť vidieť, ako veľmi sa mýlil vo svojej reakcii na pani z ulice. Či sa s tou pani ešte niekedy stretol, to sme sa od neho už nikdy nedozvedeli. A veru ešte veľmi dlho rezonovala táto veselá príhoda nášho pána šichtmajstra Ľubomíra medzi baníkmi na Hlubine. Mali sme ho veľmi radi, pretože patrila ako jeden z mála medzi tých ľudí, ktorí si dokázali urobiť žarty aj sami zo seba. A spomínanú príhodu nám on sám porozprával v slabej chvíľke pri pive. Vždy, keď si spomeniem na túto príhodu nášho pána šichtmajstra Ľubomíra aj po mnohých rokoch, úsmev mi rozžiari moju tvár.

Miroslav Novák, študent U3V

Ilustrácia: Milan Dokoupil, študent U3V

S HUMOROM SVIŽNÝ KROK

Určite mi viacerí dáte za pravdu, že každý z nás v živote neraz okúsil na vlastnej koži "pozitívny vplyv humoru". Najviac humoru som zakúsila v škole. Tam sme povystrájali „zbojstvá“ od výmyslu sveta. Humor bol pre nás dobrou stratégiou ako lepšie zvládať stres pred písomkou a skúšaním. Nie vždy to vypálilo tak dobre ako v tomto mojom príbehu.

Na strednej škole „za mojich čias na SVŠ-ke“ mohla byť pre mňa matematika postrachom, ale nakoniec vôbec nebola. Hneď prvú hodinu, nielen mňa ale aj mnohých spolužiakov, nás od strachu z matematiky oslobodila mladá vysoká profesorka matematiky. Do triedy vošla svižným krokom, postavila sa pred nás a obdarila nás krásnym prirodzeným širokým úsmevom. Neskôr aj utrúsila nejaký krátky vtip a matematika začala ani sme nevedeli ako. Zo začiatku sme úsmev z úvodu hodiny oplácali len tak na pol úst, aby sa nepovedalo. Až neskôr to už bol úsmev prirodzený a poriadne široký vďaka malému vtipu. Zo zadnej tvrdej strany niektorého zo zošitov sme vytrhli tmavý poťah. Tesne po zazvonení

na hodinu matematiky sme si ho nalepili na každý druhý zub v ústach. Za úsmev profesorky matematiky sme sa každý z nás odvrátili širokým úsmevom na plné ústa. Tá v prvom momente zbledla hrôzou a zjajkla: „Čo sa vám stalo so zubami?“ Rozbehla sa k zadným laviciam k žiačke s najkrajšími zubami a znovu zopakovala: „Ria, čo sa vám stalo so zubami?“ Ria vyplula papier do dlane a s úsmevom odpovedala: „Nič súdružka profesorka,“ len sme si trochu zašpásovali. Tento vtip sme vyskúšali iba raz, ale jeho účinok pôsobil dlho, čo v nás vyvolávalo zakaždým pobavený úsmev nielen na našich tvárach, ale aj na tvári našej svižnej profesorky.

Sigmund Freud raz povedal: „Cigara je vždy len cigarou, no vtip nikdy nie je len vtipom,“ pretože to, na čom sa smežeme a to, čím zabávame iných ľudí, o nás prezrádza nesmierne veľa.

Pre niekoho je humor smiať sa na každom slove alebo čine, ale väčšinou sa to posudzuje ako vlastnosť pochabých ľudí. Zase nezasmiať sa na ničom je znakom hlupákov či „suchárov“. Tak si vyberte... Asi by bola najlepšia stredná cesta - niečo medzi pocháblom, hlupákom či suchárom.

Humor nielenže nás skvelo naladí, ale zároveň aktivuje naše vzdelávacie centrá mozgu. Humor spája ľudí nielen doma v rodinách, v škole, na pracovisku ale aj v cudzine. Dokonca vďaka medzinárodnému programu „Emergency Smile“ majú zdravotní klauni možnosť vycestovať za hranice svojej krajiny, smiech a humor prinášajú do krajín, ktoré postihla vojna či chudoba.

Život nie je len tón clivej fujary, ale aj radostný poskok piskora. Naši dedovia, pradedovia a prapradedovia nepoznali len lamentatívne cedidlo na preciedzanie smútku, žiaľu a bolesti ale aj humorné sito na preosievanie smiechu, žartu a veselosti. Pritom sa neraz prihodilo, že namiesto sita zdrapili riečicu či rešeto, o ktorých je známe, že majú väčšie oká ako cedidlo alebo sito. A potom bolo humoru až do úmoru.

Na záver jeden z 500 humorných vtipov z knihy Jozefa Ignáca Bajzu Veselé príbehy a výroky:

Nejaký žartovník volal raz na obed nejakého daromníka a hladomerca (hladoša, hladného človeka – pozn. autora), a vravel takto:
- Príď, ak budeš môcť, zajtrajší deň ku mne na obed. Budeme pri dobrých jedlách veselí!

Prišiel on dôverne a včas, ale dvere od ulice boli pevne pozamykane a nikto sa neohlásil. Keď už dlho trieskal, tamten vystrčil cez okno hlavu a volal:

- No, čože je?
- Prišiel som, – odpovedal on, – na ten obed, nemôžem však dovnútra!
- Hybaj teda preč, lebo ja som ti kázal tak prísť, ak budeš môcť.

Poznámka :

Vzhľadom na množstvo pozitívnych vplyvov, ktoré humor prináša, zrejme by nebolo na škodu zorganizovať „workshop humoru pre seniorov“.

Anna Frličková, študentka U3V

NA SEKERU

Vojdem do krčmy.
Pýtam si pivo.
Náhľivo peniaze hľadám.
Smiala sa krčmárka.
Neveríš šenkárskym radám:
Bez peniez
do krčmy nelez.

Kamarát vraví:
Napíš mu sekeru.
Pivo mi nedala,
nemal som dôveru.

Prišiel som domov.
Vzal som si peniaze.
Nabrúsil sekeru.
Treba tyčky vyňať,
k fazuli oporu.

Vošiel som do krčmy.
Krčmárka dáva mi pivo.
Peniaze nepýta.
Získal som dôveru,
v ruke mám sekeru.

Štefan Zvarík, študent U3V

SVET CVÁLA ...

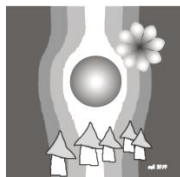
Som mladá
 (veď nemám ešte sto!)
 Lež svet má vidí inak
 Som krásna
 (kde som sama) –
 Lež svet zrkadlí opak
 Som zdravá – života chce –
 Lež korpus už občas neposlúcha
 Som slobodná
 Lež mojej slobode povädli krídla...

Som sama – pre seba len -
 Nik nevidí tiesne tieň...
 Som zahalená závojom nepochopenia
 Svet cvála dostihovým krokom
 Okolo mňa -
 Sám nezná cieľa

Mária Švajlenková – Reková**PO ČOM DUŠA TÚŽI**

Nájdeš v sebe
 po čom duša túži
 Lež najskôr súdené ti je
 kráčať v sveta plúži
 okoštovať mámiivé slasti
 ponoriť sa do osídíel lásky
 zakúsiť blen i strasti...
 Spoznať náleži ti
 že plytkou je ponuka sveta

že kvet krehký skrýva sa
 v duši človeka
 Na pozornosť
 i bdelosť tvoju čaká
 kvet v tvojom vnútri -
 aby v spojení s ním pookrial si
 a nabral síl
 aby ozdobou bol si sveta -
 čo ctí ňa a rád ňa stretá

Mária Švajlenková – Reková

Ilustrácia: Mariana Horečná

RADÍME SI NAVZÁJOM

POZNÁTE MÓRYHO VYHLIADKU NA ŠTRBSKOM PLESE?

Mám dobrého kamaráta – tatranca – Ing. Milana Zubáckeho, spolužiaka na U3V Banská Bystrica, ktorý ma pravidelne informuje, čo nového sa deje vo Vysokých Tatrách. Dva roky som dostávala zaujímavé správy o prestavbe Móryho vyhliadky a preto som sa tam konečne vybrala na výlet. Vyhliadka Monte Móry bola vyhlásená v roku 1963 za národnú kultúrnu pamiatku vo Vysokých Tatrách.



Vyhliadka Monte Móry

V roku 1905 nad Novým Štrbským plesom postavil Karol Móry drevenú rozhľadňu, ktorú po jeho smrti synovec Ján Móry v roku 1935 prestaval na murovanú. Žiaľ, po znárodnení vyhliadka chátrala až do roku 2013, kedy sa začala rekonštrukcia bratislavskou firmou, a bola dokončená v roku 2018. Od júna roku 2019 je vyhliadka opäť v prevádzke a ponúka návštevníkom kaviareň, vyhliadkovú terasu z ktorej vidno za priaznivého počasia až do

diaľky 100 kilometrov a tiež ponúka apartmán pre štyri osoby.

Móryho vyhliadka sa nachádza na kopci pred železničnou stanicou Štrbské pleso. Je otvorená denne od 8. do 20. hodiny. Prístup k nej je veľmi mierny, trvá cca 10 minút a dĺžka trasy je 0,8 km.

Odporúčam vám zaujímavý výlet, kde si pri šálke dobrej kávy užijete úžasný a nezabudnuteľný pohľad na tatranskú prírodu, štíty Vysokých Tatier, Popradskú kotlinu a Nízke Tatry.

Zuzana Hoffmannová, študentka U3V

KOSTIHOJ



Kostihoj lekársky

Samotný názov byliny hovorí, k čomu slúži, teda najmä na hojenie kostí. Obsahuje látku alantoín, ktorý podporuje delenie a obnovu buniek, používa sa pri zdravotných problémoch ako sú opuchy kĺbov reumatické problémy, vyvrtnutia, vyklbenia, pomliaždeniny, zlomeniny, kostné výrastky na rukách a nohách, dna, kŕčové žily, zlé prekrvenie končatín, bolesti kostí...

Kostihoj rastie **na vlhkých lúkach, pri potokoch, ale aj pri plotoch**. Kvitne po celé leto. Z koreňa poprípade z listov a kvitnúcich vrcholkov sa pripravuje tinktúra, masť alebo kaša. **Od jesene do jari sa zbiera koreň**, ktorý sa vykopáva rýľom. Koreň je tmavohnedý až čierny a veľmi krehký.

Tinktúra z koreňa je najpoužívanejšia. Koreň kostihoja umyjeme, nakrájame a dáme do fľaše až po hrdlo. Zalejeme alkoholom (musí koreň pokrývať), 14 dní necháme lúhovať v teplej miestnosti a občas premiešame. Po čase sa začnú do tinktúry uvoľňovať účinné látky, čo sa prejaví tmavohnedou farbou celej tinktúry. Po 2 týždňoch tinktúru prelejeme cez sitko do tmavšej fľaše a uložíme do chladu. Takouto tinktúrou potom potierame boľavé miesta na neporanenú kožu.

Macerovaný olej sa používa najmä na masírovanie artritických kĺbov, vyvrtnutia a podliatiny. Očistené a rozomleté korene kostihoja zalejeme olejom lisovaným zastudena (napr. sezamový, olivový...) a postavíme na slnečné miesto na 3 týždne, denne 2x premiešame, potom precedíme cez látku a korene dobre pretlačíme. Z oleja sa dá vyrobiť aj **masť**. Ja to robím tak, že do oleja pridávam včelí vosk (len asi 15 g), ktorý najprv nechám rozpustiť vo vodnom kúpeli (do jednej nádoby dám variť vodu a na ňu dám druhú nádobu, do ktorej vložím včelí vosk). Keď sa vosk roztopí, primiešavam olej. Pre príjemnejšiu vôňu pridávam aj pár kvapiek levanduľového oleja, poprípade ružový či harmančekový. Takáto masť sa

dá použiť aj na kožné vriedky, akné či psoriázu.

Náplast. Listy rozdrvené na kašu sa dajú použiť ako obklad na menšie zlomeniny, ktoré sa nedávajú do sadry (napr. prsty)

Kostihoj neužívajte vnútorne, ale ani na znečistené rany!

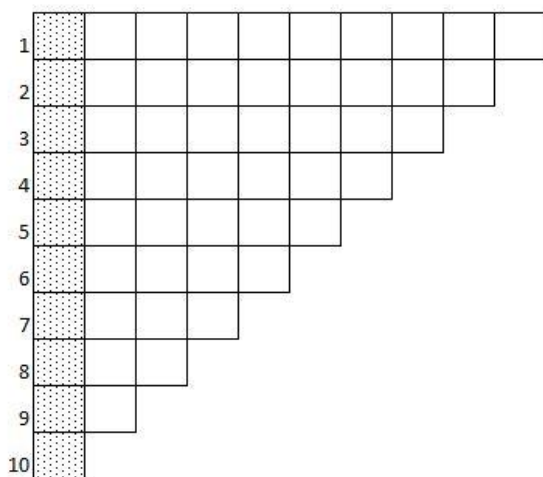
Ľubica Bizoňová, študentka U3V

Foto: Ľubica Bizoňová

DOPLŇOVAČKA

Čas nepôsobí tak, že zabudneš ale pôsobí tak,
že porastieš a lepšie veciam

LEGENDA



1. VZNIK CHOROBNÉHO STAVU
2. VEĽKÝ ĽUDOO P
3. ORTIEĽ
4. STARORÍMSKY ANTICKÝ
BÁSNIK
5. BÁSNIK A FOTOGRAF
ČASOPISU SCHODY
6. MESTSKÁ KOMUNIKÁCIA
7. NIE VEĽKÁ
8. STAROINDICKÝ BOH
PODSVETIA
9. ZNAČKA PRVKU EURÓPIUM
10. SPOLUHLÁSKA

Tajnička je v prvom stĺpčeku

Pomôcky: IAM

Pripravila: Zuzana Hoffmannová, študentka U3V

Šéfredaktorka: Mgr. Viera Ďurdíková

Redakčná rada: (zostavená z dobrovoľníkov, pracovníkov UNIZA a študentov U3V 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

Ilustrácie: Mária Švajlenková – Reková, Ľudmila Gašparíková, Milan Dokoupil, Marianna Horečná

Prvá strana obálky- foto: Jana Šňahničanová - Redúta

Zadná strana obálky - foto: Štefan Zvarík - Orchidea

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

IČO vydavateľa: 00 397 563

Periodicita vydávania: 2 x ročne

Poradové číslo v kalendárnom roku: 2/2019

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

Telefón: 041/513 5043, 5057

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

Ocenenou výherkyňou losovania správne vyplnených doplnovačiek z minulého čísla časopisu Schody č. 17 sa stala pani Katarína Šusteková, študentka U3V. Gratulujeme! Novú vyplnenú doplnovačku z časopisu Schody č. 18 je potrebné priniesť do kancelárie U3V do 31.1. 2020. Bude zaradená do zlosovania o cenu U3V UNIZA.



ISSN 1338-2942
EV 4187/10