

Marec 2020

XI. ročník

19. číslo

SCHODY

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

Snaha, Chuť, Odvaha, Dôvtip, Yes!



SPOLUPRACUJEME...

Lida Mlichová – knihárka so zameraním na ručné výtvarné spracovanie väzby kníh a lektorka vzdelávacieho programu **Dejiny Žiliny na U3V UNIZA**



Motto: „Mám rada knihy. A seniori? Tiež sú ako živé knihy, keď mi rozprávajú pútavé príbehy svojho života. Prinášajú do spoločnosti hodnoty. Vzájomne sa obohacujeme.“

Monika Bažíková - vysokoškolský pedagóg, dirigentka, skladateľka, korepetítorka a lektorka vzdelávacieho programu: Človek a umenie na U3V UNIZA. V roku 2003 založila a doteraz vedie fakultný spevácky zbor OMNIA na Žilinskej univerzite, s ktorým dosiahla viaceré významné ocenenia na domácich a zahraničných festivaloch či súťažiach. Zároveň je členkou a umeleckou vedúcou súrodeneckého vokálneho septeta "B7", tiež sa angažuje ako členka medzinárodného speváckeho zboru "In terra pax".



Motto: „Prednášať pre študentov Univerzity tretieho veku je pre mňa česť a radosť. Sú to veľmi vnímaví a vďační poslucháči, nehovoriac o viditeľnej a počuteľnej múdrosti, ktorú nadobudli svojimi skúsenosťami. Mám rada týchto študentov a od nich cítim to isté, preto som vďačná, že môžem túto "prácu" vykonávať práve tam a práve s nimi, veď ktovie, kedy príde čas a budem jednou z týchto študentov ja...“

Radoslav Kačur – od roku 2015 riaditeľ Cirkevnej základnej školy Romualda Zaymusa v Žiline. Predtým pôsobil na školách v Trebišove, Sečovciach, Bratislave a Čadci ako učiteľ matematiky a informatiky. Pomáha koordinovať spoluprácu „Zaymusky“ s U3V UNIZA už dva roky. Naši seniori sa zúčastnili na základnej škole ako dobrovoľníci na troch medzigeneračných workshopoch. Žiaci ZŠ zase navštívili U3V UNIZA ako účastníci výučby na prednáške: Umenie rozprávať sa a tiež ponúkli svoje zručnosti ako lektori workshopu o logických hrách a hlavolamoch v rámci Letnej školy pre seniorov.



Motto: „Spolupráca žiakov ZŠ so seniormi je obojstranne veľmi prospešná. Žiaci spoznávajú aktívnych, múdrych a ochotných seniorov, ktorí im umožňujú pozerať na svet očami dlhoročných skúseností. Seniori zase spoznávajú bližšie mládež, o ktorej majú informácie možno len z náhodných stretnutí na ulici, v obchodoch, v autobusoch, a ktorá im prekvapivo znovu dáva nádej, že slušnosť a pozitívne hodnoty stále má kto presadzovať v našej spoločnosti..“

OBSAH

SPOLUPRACUJEME...	2
ÚVODNÍK	4
MEDZIGENERAČNÉ WORKSHOPY	4
ZNAČKA KVALITY: „S DOBROVOĽNÍKMI A DOBROVOĽNÍČKAMI TO VIEME!“	7
VYHODNOTENIE DOTAZNÍKOV SPOKOJNOSTI SO ŠTÚDIOM NA U3V UNIZA	7
HODNOTY V MEDZIĽUDSKÝCH VZŤAHOCH	9
KASTELÁN ZVOLENSKÉHO ZÁMKU	10
SKRYTÁ MINULOSŤ	12
KDE LEŽÍ NAJKRAJŠÍ SLOVENSKÝ DIAMANT?	14
AKO NA DLANI	16
UHOL POHĽADU	17
MOJE DETSTVO A MLADOSŤ	20
STARÉ POVESTI TATRANSKÉ.....	23
DEŇ ZAČÍNA RÁNOM.....	24
EKOFOOTOGRAFIA – ZRKADLO KRÁSY A SKAZY	25
RADÍME SI NAVZÁJOM.....	26
CESTY VEDÚ... ..	28
REHABILITÁCIA.....	29
DOPLŇOVAČKA	29
POKYNY PRE PRÍSPEVATEĽOV	30

Všetky knihy zožltnú, len kniha prírody má každý rok nové, nádherné vydanie.

Hans CHristian Andersen

ÚVODNÍK



Človek si často ani sám neuvedomuje, čo všetko v sebe skrýva. Môže to byť láska ale aj nenávisť, radosť aj smútok, nádej i beznádej, trpezlivosť i nedočkavosť, strach i odvaha...

Mnohí z nás však nosia v sebe i kúsok zeme, ktorý je nám mimoriadne blízky. Niektí si vážia miesto, kde sa narodil a niekto miesto, kde práve žije. Niektí je nadchnutý prírodou, ktorá mu poskytuje relax a regeneráciu nielen pre jeho telo ale i dušu. Iný si hlboko do pamäti uložil miesto, kde niečo nádherné prežil, s niekým výnimočným sa stretol. Niekomu stačí malý kúsok zeme a niekto miluje celý kraj pre jeho históriu či odkaz predkov. Krajinu ale milujeme najmä preto, lebo nám prirástla k srdcu. Srdce je to pravé miesto, v hĺbke ktorého máme tieto hodnoty ukryté.

Nedávno som čítala, že každá krajina je originálna. Kombinácia jej vlastností sa nikdy neopakuje. Jej regionálne a lokálne špecifiká môžeme vnímať teda aj ako jej hodnotu. A v tomto duchu sa nesú aj príspevky v najnovšom čísle nášho časopisu. Tak vám, milí naši čitatelia, prajem príjemné chvíle pri jeho čítaní a zároveň veľa nových pisateľských nápadov do ďalšieho čísla.

„Schody môjho života“ bude téma nasledujúceho vydania časopisu Schody č. 20. Už teraz sa tešíme na vaše príspevky.

Viera Ďurdíková, šéfredaktorka

MEDZIGENERAČNÉ WORKSHOPY

Výraz 83:20:3 môže znamenať všeličo, no tentokrát je stručným pomenovaním toho, že počas našich nedávnych medzigeneračných workshopov sa študenti stredných škôl (v počte 83) stretli so študentmi U3V UNIZA – dobrovoľníkmi (20) na medzigeneračných workshopoch (3). Medzigeneračné workshopy tematicky vychádzali zo vzdelávacieho programu U3V Obrázky Slovenska a boli podporené Žilinským samosprávnym

krajom. Čo je za touto strohou sumarizáciou? Nuž, veľmi veľa. Energia vložená do prípravy stretnutia, ochota dobrovoľníkov stretnúť sa s mladými ľuďmi, záujem spoznať sa i radosť zo vzájomného obohatenia.

Workshopy začínali generálkou. Áno, presne tak, niečím ako generálnou skúškou pred premiérou. Študenti U3V si spolu s lektorkou na pôde U3V odskúšali jednotlivé úlohy, vžili sa do roly študentov strednej školy a s ochotou im vlastnou, premýšľali ako ich vycibriť, aby boli pre obe generácie zaujímavé. O pár dní neskôr sme sa presunuli na pôdu Strednej odbornej školy poľnohospodárstva a služieb na vidieku a gymnázia Hlinská v Žiline. Postavili sme sa pred tabuľu a z očí stredoškolákov čítali otázku, ktorá priam visela vo vzduchu: „Čo tu robia?“

Že čo? No, vždy bolo toho veľa, čo sa dialo. Každý študent U3V si sadol do školskej lavice s 5-6 stredoškolákmi. Na začiatku sme sa v krátkych zábavných aktivitách zoznámili, zborili tak prvé ľady a už to išlo.

Na medzigeneračnom workshope s názvom **My Príbeh** sme uvažovali



Seniorka a študenti

o tom, či si vážime to, čo máme v podobe ľudí, udalostí, histórie Žilinského kraja, ktoré už vopred utvorili náš životný príbeh. Našou úlohou bolo pripraviť cestovný plán pre študentov U3V, ktorí by sa rozhodli ísť po stopách miest/udalostí/ľudí, ktorých sme spomenuli. V skupinách sme vytvárali mapy a informačné letáky pre nich. Po prezentácii skupín

nám napadlo, že toho, čo dotvára náš príbeh, je naozaj neúrekom. Azda – treba sa len lepšie prizerať.

Na medzigeneračnom workshope s názvom **Unikátne, či samozrejmé** sme spolu aj cez film objavovali unikátnu Liptovskú Tepličku a spoločne sa učili vnímať viac srdcom, čo je očiam skryté. Našou výzvou bolo vypracovať reklamu, ktorou by sme presvedčili študentov z Washingtonu, aby prišli na výlet do Liptovskej Tepličky. Potom sme čítali texty v liptovskom nárečí a hádali o čom sú. Áno, skoro až hádali, jednoduché to teda nebolo.

Na treťom workshope **Vlkolíne** sme vnímali živý odkaz tichej minulosti našich predkov. Vo skvelej súťaži 6 generačne zmiešaných tímov cez mobilnú aplikáciu odpovedalo na otázky o Vlkolínci na E-board. Bolo to fantasticky napínavé. Neskôr sme priradzovali jednotlivé časti drevenice k ich názvu, písali na elektronickú nástenu remeslá, činnosti, ktoré museli ľudia vo Vlkolínci zvládať, aby boli sebestační. Možno by sme s naším záujmom a obdivom ku kováčstvu, bylinárstvu, vareniu či vyšívaniu po čase nejako zvládli byť sebestační aj my.

Ako vnímajú svoje rodisko študenti Gymnázia na Hlinskej ulici v Žiline sme sa opäť prišli spýtať na workshope s príznačným názvom: **Krajina a jej hodnoty**. Študenti spoločne so seniormi riešili zadané úlohy prostredníctvom mobilnej aplikácie: Kahoot". Súťaživosť, múdrosť, informácie aj smiech bolo to, čo spojilo účastníkov medzigeneračného stretnutia v názoroch na naše Slovensko. Je tu stále čo objavovať, chrániť aj zveľaďovať. A najmä, že treba začať od seba - a je jedno, či máme 17 alebo 60 rokov.



Workshop – Gymnázium na Hlinskej ul.

Cieľom workshopov bolo posilňovať ekologické a kultúrne povedomie a zodpovednosť mladých ľudí, vytvárať vzťah k miestu, kde žijú, podporiť múdre a citlivé konanie v prospech krajiny. Podarilo sa nám to? Čítajte:

Názory účastníkov workshopov – študentov strednej školy:

„So študentmi U3V v skupinách sme sa vedeli zasmiať a vždy sa dohodnúť; boli plní energie a nápadov; pýtali sa na náš názor; prvýkrát som počula, že niekto v takom veku sa ešte chce vzdelávať, inšpirovali ma tým; s niečím takým sme nemali skúsenosť; cítila som, že pracujeme na dôležitej aktivite; tým, ako pani študentky U3V rozprávali, navodili dobrú atmosféru; zamýšľali sme sa nad otázkami, ktoré by mi predtým ani nenapadli; sa k nám nesprávali veľmi autoritatívne ako zvyčajne starší ľudia ale na úrovni; páčil sa mi ich zmysel pre humor; ochota, odvaha; že si našli na nás čas; že hoci majú vyšší vek, chcú sa niečo stále učiť; motivujú nás stále na sebe pracovať a zlepšovať sa...“

Študenti stredných škôl nám odkazujú: „Chcelo by to viac času; brala by som ešte viac takýchto aktivít; mohli by chodiť častejšie.“ A naša odpoveď: „Tak opäť niekedy dovidenia.“

**Jana Trabalíková, pracovníčka ÚCV UNIZA,
metodička a lektorka medzigeneračných workshopov**

Foto: archív U3V

ZNAČKA KVALITY: „S DOBROVOĽNÍKMI A DOBROVOĽNÍČKAMI TO VIEME!“

Univerzite tretieho veku pri Ústave celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline (U3V UNIZA) bola udelená Značka kvality 2. vyššieho stupňa za prácu s dobrovoľníkmi vo vzdelávaní.



Ocenenie udeľuje Platforma dobrovoľníckych centier a organizácií Slovenska po preverení konkrétnych postupov pri riadení dobrovoľníkov a preskúmaní dôkazov o ich uplatňovaní.

Značka kvality je dôkazom, že organizácia vníma dobrovoľníkov a dobrovoľníčky ako cenný zdroj, o ktorý sa chce starať a venovať mu náležitú pozornosť.

VYHODNOTENIE DOTAZNÍKOV SPOKOJNOSTI SO ŠTÚDIOM NA U3V UNIZA

Vzdelávacie moduly/ programy	Sociálny tréning		Prednášky		Záverečné hodnotenie al. Príprava na tvorbu ZP	Počet vyplnených dotazníkov/p očet študentov
	Štýl	Obsah	Štýl	Obsah		
1 - ročné moduly	91,6%	92,6%	95,8%	96,0%	100,0%	103/147
3 - ročné programy	96,4%	95,4%	92,9%	95,9%	97,7%	125/185
PC moduly/programy	-	-	98,0%	98,0%	-	67/109
CELKOVO	94,0%	94,0%	95,6%	96,6%	98,9%	295/441

Na konci zimného semestra akademického roka 2018/2019 sme oslovili študentov našej Univerzity tretieho veku s prosbou o vyplnenie dotazníka, ktorého cieľom bolo zistiť ich spokojnosť s výučbou, a to najmä s obsahovou a formálnou úrovňou sociálnych tréningov, prednášok a záverečných hodnotení. Dotazník vyplnilo 295 z celkového počtu 441 študentov, čiže návratnosť dosiahla takmer 67 %, čo nás veľmi teší. V tabuľke na str. 7 sú zobrazené percentuálne výsledky a počty vyplnených dotazníkov. Vysoká spokojnosť študentov svedčí o tom, že sa snažíme vyberať kvalitných a osvedčených lektorov, ktorí sú nielen odborníkmi, ale zároveň vedia svoje poznatky a vedomosti sprostredkovať pútavou a zaujímavou formou. „Nezaspali sme však na vavrínoch“, ale zaväzuje nás to v tomto trende stále pokračovať, ba i zlepšovať tie veci, ktoré boli v dotazníkoch uvedené ako negatíva. Keďže v dotazníku mohli študenti vyjadriť aj svoje pripomienky, návrhy a postrehy, uvádzame zopár z nich:

Afrika ako ju nepoznáme

„Lepšie pripraviť tú prednášku by asi ani nešlo.“

Ako správne fotografovať

„Prednáška bola živá a oslovila ma tak veľmi, že napriek časovej tiesni som pripravila a poskytla úvahu na tému životné prostredie do časopisu Schody a rozhodla som sa pomáhať aj v inej dobrovoľníckej činnosti, ak mi to čas a povinnosti umožnia. V odbore fotografovanie mi ovplyvnila pohľad na všetky druhy schodov, ktoré mi prídu do cesty☺.“

Právo – systém hodnôt

„Sociálny tréning by mohol byť zaradený do každého študijného programu na začiatku školského roka. Jeho formy sú rôzne, ale cieľ je jednoznačný - nenásilne sa zoznámiť so spolužiakmi, vstúpiť do nového prostredia, či do nového študijného programu s humorom a bez obáv.“

Tretí vek II.

„Naučila som sa starnúť zmysluplne, pracovať na sebe a zlepšovať sa...“

Pamiatky UNESCO

„Možnosť ocitnúť sa znova v školských laviciach je niečo fantastické.“

Prajem všetkým lektorom veľa zdravia, síl a chuti nás niečo naučiť, nech aj im stretnutie s nami prináša radosť a pocit dobre vykonanej práce, lebo my tam naozaj všetci chodíme radi.“

Počítačové programy

„Pán lektor je príjemný, trpezlivý a nestranný, venuje sa každému, kto to potrebuje, atmosféra na jeho cvičeniach je pohodová, nemám vôbec komplexy z toho, že neovládam základné veci, teším sa na každé nové cvičenie, že sa niečo naučím.“

Iná známka ako jednotka sa nedá. Dám k tomu aj hviezdičku. Na niektorých má zlaté nervy.“

„Pán lektor je vynikajúci pedagóg a veľmi dobrý človek. Vo svojom živote som mala dvoch takých učiteľov. A on je jeden z nich.“

„Aj keď som s počítačom pracovala, nikdy som nemala vysvetlené základy tak jasne, odborne a komplexne, za čo som veľmi vďačná. Taktiež oceňujem trpezlivý a pohodový prístup pána lektora, a to, že čas vyhradený pre nás nikdy nepremárnil, neskrátil, ale dokonca predĺžil.“

Na záver ďakujeme všetkým, ktorí nám takýmto spôsobom poskytli cennú spätnú väzbu.

Martina Kardošová, koordinátorka U3V

HODNOTY V MEDZIĽUDSKÝCH VZŤAHOCH

... široký pojem a veľká možnosť výberu hodnôt, ktoré utvárajú krajinu, či priestor, kde žijeme. Pre mňa sú to však jednoznačne medziludské vzťahy. Nech je naša doba akokoľvek digitalizovaná, medializovaná a technická, stále je rozhodujúci najmä ľudský faktor. Tak ako fungujú medziludské vzťahy, morálka a pravidlá slušného správania, tak sa darí, či nedarí krajine a ľuďom v nej. Predpokladám, že s predchádzajúcim tvrdením súhlasí väčšina čitateľov nášho časopisu Schody, ale čo s tým, keď často okolo seba nevnímame práve ideálny stav. Sme len malou súčasťou veľkého spoločenstva, ale aj tak môžeme urobiť veľa. Tam, kde sme.

Naším prostredím je U3V UNIZA. Keď študent U3V UNIZA vstúpi do učebne s úsmevom, keď lektor s úctou a motivujúcim prístupom vysvetľuje tému

prednášky, keď koordinátorka ústretovo vybaví prosbu seniora, keď spolužiak vypočúje spolužiaka počas prestávky alebo s ním po prednáške zájde na kávičku... Alebo ešte viac. Ak študent U3V UNIZA presvedčivo vysvetlí svojmu opustenému susedovi, čo zažíva v škole, ako sa prekonáva pri písaní svojich záverečných prác, a ako sa potom teší z ich výsledku.

Nežime len pre seba! Motivujme svojím životom rovesníkov, prekvapujme svoje deti a vnúčatá svojou aktivitou a vedomosťami. A ak prekročíme svoj tieň a skúsime aj dobrovoľníctvo vo vzdelávaní v prostredí U3V UNIZA, stane sa nám to novou výzvou a skúškou skrytých rezerv. Budeme pociťovať radosť zo vzdelávania, nových sociálnych kontaktov, medzigeneračného vzdelávania či literárnej tvorby. My sami budeme vytvárať nové krásne hodnoty a nebudeme pasívne čakať, kým to za nás urobí niekto iný. Vedel to už Albert Einstein, keď povedal:

„Nemôžeme zmeniť celý svet, ale môžeme zmeniť svet jednému človeku.“

Jana Sňahničanová, koordinátorka U3V UNIZA

KASTELÁN ZVOLENSKÉHO ZÁMKU

Po rokoch sme sa stretli my, bývalí spolužiaci z vysokej školy, absolventi štúdia pedagogického smeru slovenský jazyk a dejepis. S nadšením som zistila, že môj spolužiak Mgr. Peter Heneš bol celý život kastelánom zvolenského zámku. A tu je rozhovor s ním.

Ako si sa dostal k práci kastelána zvolenského zámku

Kastelánom som bol od r.1983. Presný názov pracovnej pozície bol: správca vysunutého pracoviska Slovenskej národnej galérie Zvolen – zámok. V tej dobe som učil v malej dedinke Hrušov v okrese Veľký Krtíš. Predtým som 4 roky učil vo Zvolene na Strednom odbornom učilišti. Po práci na zámku som vždy túžil, asi ma ovplyvnila historická literatúra, ale prečo si vybrali vo vedení Slovenskej národnej galérie Bratislava práve mňa zo 60-tich uchádzačov, doteraz neviem. Ráno 30. júna 1983 som v Hrušove rozdal svojim deťom vysvedčenia a na obed som už preberal zámok vo Zvolene. A to bol poriadny šok a skok.

Mimochodom – za učením a prácou s deťmi mi bolo vždy ľúto, táto práca ma bavila a vedel som ju robiť dobre, aspoň tak hovorila moji žiaci.

Aký bol život kastelána a o čo všetko sa musí starať?

O práci kastelána som vôbec nič nevedel, trvalo mi skoro päť rokov, kým som zvládol všetky zákutia a pravidlá tejto práce. Mnohé som musel zvládnuť aj intuitívne. Veľmi sa to líšilo od pedagogickej činnosti, nikto mi nikdy neporadil a všetky romantizujúce predstavy o tejto práci zmizli. História išla bokom a nastal každodenný chod veľkého historického objektu s obrovskými depozitnými a výstavnými priestormi národnej galérie, so starou uholnou kotolňou, prebiehajúcimi Zámockými hrami zvolenskými, veľkou návštevnosťou, začínajúcou revíziou elektrozariadení a inštalácie, personálnou agendou. Bolo treba zvládnuť bezpečnosť a ochranu umeleckých diel, začínalo reštaurovanie historického nábytku pre kaštieľ Strážky i opravy fasád a omietok. Bolo treba zabezpečiť vydávanie umeleckých diel na prevozy a späťne ich prijímanie



Katarínka

a bezpečné uloženie v depozitoch. Keďže som aj býval na zámku, bol som v robote doslova 24 hodín denne. Takže práca kastelána je o všetkom, celý chod pracoviska – od zametania lístia až po víťanie prezidenta a rôznych vládnych delegácií.

Máš byť na čo hrdý, nemyslíš?

Áno, časom sa mi podarilo zvládnuť mnohé stavebné úpravy zámku a prestavať výťah pre vozičkárov – to sme boli jediný zámok na Slovensku. A zároveň sme otvoril viac ako 150 výstav. Napr. výstava obrazov Gustáva Klimta (maľoval ženy a krajinky, zdobil nábytok a stropy viedenskej univerzity), Ivana Rabuzina (významný lyrický maliar) či scénografa Ladislava Vychodila. Každý rok prebiehali úspešné Zvolenské hry zámocké a Shakespearovské letné slávnosti. Na nádvorí sa konali koncerty vážnej hudby, vystúpili mnohé známe osobnosti. Zvlášť som hrdý na jazzové koncerty s Dodom Šošokom alebo trubkárom Lacom Deczim.

S akými ľuďmi si sa stretával na zámku?

Zámok mi dal možnosť stretnúť veľké množstvo zaujímavých, múdrych a veľkých ľudí – historikov, hercov, výtvarníkov, hudobníkov, diplomatov, politikov ale aj bežných ľudí, s ktorými som spolupracoval. Spomínam si na dlhé nočné vínné rozhovory a debaty. Veľmi mi utkvel v pamäti džezový hudobník Dodo Šošoka, spisovateľ Lajoš Grendel, archeológ Václav Hanuliak, spisovateľ a historik Pavel Dvořák, klavirista a skladateľ Rudolf Rokl, herec Ján Melkovič, sociológ a publicista Fedor Gál, básnik a epigramatik Erik Ondrejčka, básnik a prozaik Ľubomír Feldek, redaktor, publicista a básnik Jožko Urban a množstvo iných osobností. Mám pamätník, kde sú mnohí návštevníci zapísaní aj s venovaním.

Máš nejakú výnimočnú spomienku - príhodu na svojich návštevníkov?

Zaujímavých príhod bolo veľa. Veľmi rád spomínam na chvíle, keď som mal možnosť a časť odprevadiť po predstavení pani Kolníkovú dolu zámockým návrším a venovať jej zámockú ružu. Zvlášť si pamätám na príbeh starej ženy, ktorú som našiel plakať na nádvorí zámku. Po rozhovore s ňou vysvitlo, že je z Bieloruska a hľadá miesto, kde počas vojny zahynul jej muž. Mala informácie, že to bolo na zámku vo Zvolene. My sme jeho hrob našli na veľkom sovietskom cintoríne vo Zvolene. O rok prišla znovu a vo vreckovke doniesla hrst rodnej zeme na jeho hrob. Tých príhod je veľa, je to na dlhé rozprávanie. Bol by som však najradšej, keby sa zámok dočkal svojej veľkej rekonštrukcie, vďaka ktorej by sme zachránili jeho hodnotu.

Viera Ďurdíková, študentka U3V

Foto: Vladimír Halaj

SKRYTÁ MINULOSŤ

(Príspevok k 100. výročiu narodenia Antona Petrovského - Šichmana)

Čo v sebe skrýva krajina okolo nás? Vidíme, ako sa mení. Kde kedysi boli polia, vyrástli nové sídliská a lesy ustupujú novým cestám. Keď si pozeráme fotografie z mladosti, tam kde sme sa hrávali, je dnes nový supermarket, pôvodná zástavba je zbúraná. Krajina sa mení nielen zásahmi človeka, mení sa aj vplyvom počasia a klimatických zmien. Niečo

nové vzniká a pôvodné zaniká alebo sa ukrýva pod nánosmi nového. Pamätáme si, vďaka starým fotografiám, obrazom, mapám, ako prostredie okolo nás vyzeralo pred desaťročiami, ba dokonca si predstavíme, ako to vyzeralo pred stáročiami. Krajina a spoločnosť tu boli už v dávnej minulosti. Tie sa často pretvárali a menili aj našu históriu. K poznaniu našej minulosti, odkrývaniu, dokumentácii, analýze a interpretácii artefaktov, ekofaktov, architektúr, ľudských pozostatkov a historického reliéfu nám sprostredkuje archeológia. Ona pomáha k dokresleniu širšieho obrazu prejavov ľudskej kultúry, zásahov do krajiny a zmien prírodného prostredia.

Vzácné nálezy z minulosti z nášho najbližšieho okolia nájdeme predovšetkým v expozíciách a depozitároch Považského múzea v Žiline. Objavili ich a spracovali archeológovia, ktorí pôsobili alebo pôsobia v súčasnosti v múzeu. K takýmto patril Anton Petrovský-Šichman (7. 7. 1919–5. 5. 1967) významný slovenský archeológ. Jemu bola, pri príležitosti 100. Výročia narodenia, odhalená pamätná tabuľa na južnej terase Budatínskom hrade 20. novembra 2019. Jej vyhotovenie inicioval Zbor Žilincov v spolupráci so Žilinským samosprávnym krajom a Považským múzeom v Žiline. Autorom pamätnej tabule je akademický sochár Ondrej Lipták. **PhDr. Anton Petrovský - Šichman** sa narodil v Žiline. Po vysokoškolskom štúdiu pracoval ako učiteľ, neskôršie ako pracovník Archeologického ústavu Slovenskej akadémie vied v Bratislave. V roku 1957 nastúpil ako prvý odborný pracovník do vtedajšieho Krajského múzea v Žiline, neskôr Považského múzea. Ako zamestnanec múzea väčšinu času trávil v teréne a objavil niekoľko stoviek archeologických lokalít z rôznych období. Medzi jeho najdôležitejšie výskumy možno zaradiť pohrebiská lužickej kultúry v Jasenici-Chmelínci, Kotešovej-Nivách, Sedmerovci-Nive a v Gbeľanoch v Divinke v polohe Ohrádza. V roku 1966 realizoval archeologický výskum na dnešnom Mariánskom námestí v Žiline.



Tu, ako to potvrdil opätovný výskum J. Moravčíka v roku 1995, objavil vrcholno-stredoveký sídliskový objekt. Významnou kapitolou Šichmanových terénnych výskumov boli slovanské mohylníky v Hôrkach a Bitarovej. Jeho meno bude natrvalo spojené s výskumom pravekého osídlenia severného Slovenska a oblasti žilinskej kotliny. Okrem toho, že spracoval bohatý archeologický materiál pre zbierky dnešného Považského múzea v Žiline, bol známy aj svojou publikačnou činnosťou a prebúdzaním záujmu o archeológiu najmä medzi mládežou. Anton Petrovský-Šichman pôsobil v múzeu až do svojej smrti, do roku 1967. Za celoživotnú tvorivosť a zásluhy o rozvoj mesta Žiliny získal v roku 2017 aj ocenenie GENIUS LOCI SOLNENSIS

Jaroslava Hubková, študentka U3V

KDE LEŽÍ NAJKRAJŠÍ SLOVENSKÝ DIAMANT?

Vesmír, do ktorého hľadáme najčastejšie cez nočnú oblohu. Tušíme, že tam čuší veľa hviezd, ktoré možno už ani nie sú, a že sa tam točia planéty, všade padá vesmírny prach, tu a tam bľudie čierna diera, a že nekonečno neodkrytých otázok zostáva nad naše sily, aby sme sa tým hlbšie zaoberali. Nuž a čosi podobné ponúka krajina vôkol nás. Stáva sa existujúcim, ale nepoznaným vesmírom, ktorý býva plný jedinečnosti a jedinečností. Slovenská krajina, slovenský vesmír. Vieme, že v nej možno nájsť množstvo žijúcich aj zhasnutých hviezd, ich odrazov či zábleskov, ľudských aj prírodných, súčasných aj historických, poznaných aj nepoznaných... Odkrytých aj skrytých. Priestorov tak blízkych a ešte viac vzdialených.

Otvorené oči nebývajú vždy zárukou hlbšieho pohľadu. Ani na oblohu, ani na krajinu. Vidieť síce môžeme kadečo, ale povrch často ukrýva jedinečnosť. Tak sa možno bežne stáva, že slnko z oblohy odchádza, deň sa posúva bližšie k záveru, farby oblohy ponúkajú živé umelecké dielo, ale my o tom netušíme, lebo sme zahľadení kamsi mimo tejto nádheru. Chvíľa postojí, s nami či už bez nás, a razom jej niet. Ani tej krásy, ktorú ponúkla. Krása krajina sa obnažuje rovnako. Je tu a zároveň tu nie je. Podľa pohľadu...

Uhol zahľadenia predstavuje správny vnútorný ďalekohľad. Zaostruje hlbšie. Krajinou sa tak dá kráčať tak aj onak, vidiac aj prehliadajúc, fascinovane aj bez úžasu. Hlboko aj ponad. A to aj pri všednom bytí, teda v rámci každodennosti. Ale dá sa ísť aj cielene.



Labuň

Krajinou možno prechádzať zámerne podľa zvoleného zaostrenia na konkrétne a odkrývať tak fascinujúce súvislosti. Hodnoty, ktoré ležia pred nami nenápadné a zároveň viditeľné v kontexte nejakého príbehu.

Napríklad... Aktuálne prežívame rok, v ktorom možno nájsť viacero pozoruhodných výročí. Jedno z nich predstavuje okružle výročie narodenia významného slovenského spisovateľa, národovca a evanjelického kňaza Andreja Braxatorisa Sládkoviča. Krajina ponúka nejedno jedinečné miesto, dávno spojené s jeho životom. Ale vieme o nich? A hoci by sme neraz aj stáli v konkrétnej dedine či v konkrétnom meste, vieme, kadiaľ nasmerovať svoje kroky, aby sme jedinečné miesta odkryli?

Vykročiť po stopách Sládkoviča, keď len úzkym výberom trasy, to by mohla byť strhujúca turistika osudom významného Slováka.

Stojím v Hrochoti, v areáli základnej školy, pozerám sa na mohutnú lipu a za ňou na starú budovu. Nič viac, len súčasť obce? Alebo mocný obraz Sládkovičovej minulosti? Ani ja som netušil, čo vidím, kým mi to neodkryli v piatich - šiestich vetách pedagógovia z neďalekej školy.

Alebo dávno predtým v Hronseku, v drevenom artikulárnom kostole, o ktorom som tiež netušil, že v roku 1847 sa v ňom ženil Andrej Braxatoris Sládkovič s Antóniou Júliou (nie Marínou) Sekovičovou. Nehovoriac o samotnom príbehu tohto dreveného kostola. A to sú len dve dedinky... A len príbeh jedného básnika, autora známej Maríny. Keď už máme tých dvesto rokov od jeho narodenia... Podobne sa dá krajinou putovať ako vesmírom. Odhaľovať poznané aj menej známe.

Slovenská krajina, slovenský vesmír. Vieme, že v nej možno nájsť množstvo žijúcich aj zhasnutých hviezd, ich odrazov či zábleskov, ľudských aj prírodných, súčasných aj historických, poznaných aj nepoznaných... Odkrytých

aj skrytých. Priestorov tak blízkych a ešte viac vzdialených. Postačí správny uhol pohľadu, správny vnútorný ďalekohľad – a uvidíme viac.

Marcel Páleš, redaktor Rádia Regina, Banská Bystrica

Foto: Vladimír Halaj

AKO NA DLANI

Priblížim Vám „skvelý nápad“ cestovného ruchu, ktorý od roku 2003 pomohol zviditeľniť jednu zapadnutú slovenskú dedinku s 1886 obyvateľmi, ležiacu na Považí. Mini Slovensko ako na dlani, z pohľadu jeho histórie, vyrástlo v krásnom parku miniatúr uprostred dedinky Podolie, asi len 12 km od Nového Mesta nad Váhom.

Túto zaujímavú turisticko – historickú jedinečnosť, kde návštevník môže uzrieť hrady, zámky či historické architektonické skvosty Slovenska na jednom mieste, som navštívila spolu s členkami Spoločnosti pre uplatnenie žien vo vede a technike.

V informačnej kancelárii sme s zakúpili vstupenky a popozerali prehľadné

plagátky. Nakoľko si mnohé z nás ráno nestihli vypiť svoj raňajší kávový „životabudič“, využili sme ponuku kávy priamo v parku. Raňajšia hmla sa už rozplynula, slniečko vykuklo, a tak sme si kávičku schuti vypili vonku „priamo v tráve“. Po pár minútach sa začala prehliadka modelov s odborným výkladom.



Bratislavský hrad

Lektorka z informačného strediska nás sprevádzala po celom parku od najstarších modelov až k najnovším. Pri mnohých sme s ňou postáli dlhšie a vypočuli si nielen históriu, ale aj veselé a zaujímavé povesti, ktoré sa k jednotlivým modelom viažu. A veru, bolo čo počúvať či obzerať. V súčasnosti park tvorí už 81 modelov slovenských hradov, zámkov, kostolov, rozhľadní a historických domov významných slovenských dejateľov, pričom každý rok v parku pribudnú ďalšie 2 – 3 modely.

Dokonca sme chvíľu postáli aj pri samotnom tvorcovi týchto nádherných modelov, ktorý sa skláňal nad novým svojím dielom. Obdivovali sme jeho

šikovné ruky a zručnosť akou „vdychoval“ modelom ich dušu.

Rozprávanie lektorky sme si mohli ešte doplniť o ďalšie cenné informácie z tabuliek, ktoré stáli pred každým modelom: stručné informácie o mierke a časovom období podoby kópie modelov s reálom z čias pred 300 - 500 rokmi najväčšej ich slávy a sily. Čo nás upútalo na uvedených tabuľkách? Bola to fotografia súčasného stavu, ktorú sme si priamo na mieste mohli



Ako na dlani

porovnať s vystavovaným modelom. Bohužiaľ v súčasnosti z mnohých hradov trčia už len ruiny. Dokonalosť tabuliek dopĺňala aj mapa s označením miesta, kde sa daný objekt na Slovenska nachádza. Hádám najdlhšie sme postáli pri najnovšom a zároveň aj najväčšom modeli v expozícii parku - pred Bratislavským hradom s rozmermi 7 x 6 m. Ten sa nám ukázal, na rozdiel od

ostatných hradov, v súčasnej podobe. Viacerí z nás sa prešli okolo modelu niekoľkokrát. Vidieť Bratislavský hrad zo všetkých strán za pár minút si nikto z nás nenechal ujsť. Obzvlášť nám učarovali krásne barokové záhrady. Po hodine výkladu sme si podrobne prezreli a vyfotografovali jednotlivé modely. Uvedomili sme si, koľko hradov, rozhľadní, či historických domov známych osobností z histórie poznáme, resp. nepoznáme.

Anna Frličková, študentka U3V

Foto: autorka

UHOL POHĽADU

Vracali sme sa s bývalým kolegom zo služobnej cesty. Z auta sme sledovali krajinu, jej mestá, dedinky, kopce plné listnatých a ihličnatých stromov, zelené lúky, tečúce potôčiky, pokojnú rieku, vláčik, ktorý práve vchádzal do tunela. Prehodila som: „Tá naša krajina je ako prechádzka rozprávkovým parkom.“ Reakcia: „To si asi nebola v zahraničí.“ Trocha som sa zahanbila a uznala som, že naozaj aj v zahraničí je krásne a v duchu som si spomenula na krásne prímorské pláže, aj modré lagúny,

na úžasné biele skalnaté paláce, aj domy, na vôňu cudzokrajných diaľav... Ale aj na to, že keď sme stretli ďaleko v cudzine našinca, nevedeli sme sa nabažiť radosti a spomienok na našu krajinu, na domov. Každý však hodnotu krajiny vidí svojim uhlom pohľadu. Architekt pozerá na konštrukčné riešenia stavieb, lesáci hodnotia prírodu, kuchári gastronómiu, developeri na možnosť hodnôt nehnuteľností, právnici na kriminalitu prostredia, deti sú zvedavé na dĺžku prázdnin. Ja som nerozumela básnikom, ktorí poeticky, romanticky, tak z nadhľadu, priam ospevovali svoj rodný kraj. Po rokoch som sa vrátila do miesta môjho rodiska, a zrazu som porozumela básnikom.

Zovrelo mi hrdlo pri pohľade na hájovňu, kde som sa narodila. Z rozprávania viem, že naši po mojom narodení v prvý vianočný sviatok uložili ma pod vianočný stromček, ktorý zdobili v noci. Vždy ráno sme sa tešili, že okrem darčiekov nám Ježiško doniesol aj krásny stromček. Potom sme sa s mojimi súrodencami hrali s darčekom až do štedrej večere a naši mali pokojné Vianoce. My deti zase veselé. Moja sestra od radosti, že Ježiško jej doniesol bábiku – teda mňa, schytila ma do náručia a keď som završľala, rýchlo ma zahodila. Zjavne som si neublížila, lebo ma chránila perinka, do ktorej ma maminka starostlivo a s láskou zabalila.

Dnes pred hájovňou nepobehovalo žiadne zvieraťko. My sme doma mali



Ja a srnček Miško

srnčeka Miška, ktorého nám doniesol z lesa ocino. Našiel ho opusteného, zrejme preto, lebo bol slepý. Ale my sme sa s ním vedeli dorozumieť, chodil za nami rovnako ako psík Puntík. Puntíka som vozievala v detskom prútenom malom kočiку namiesto bábiky. Kočík mal drevenú konštrukciu, samorejme bez pruženia a keď som chodila po našej ceste, z ktorej trčali skalky, sem-tam jamy

vymleté po daždi, Puntíko vyskočil z hrkotajúceho kočička. Niekedy som ho nahradila veľkým plyšovým macom Mirom. Meno Miro som mu dala preto, lebo ako nový mal okolo krku uviazanú visačku s nápisom Hamiro. Pri hájovni už nestála maštal', kde bola koza, ktorú sme s bratom namaľovali červenou farbou. Práve tou červenou terpentínovou farbou, ktorou mal

brat za úlohu označovať stromy určené na odstránenie. Pri tej povinnosti sme sa rozhodli koze namaľovať topánočky. Aby sme rôznu výšku topánok vyrovnali na všetkých štyroch nožičkách, tak sme maľovali čižmičky, potom nohavice, kabát a nakoniec aj masku na tvár. Medzitým zase plniť úlohu, označiť nejaký strom, koza aj Puno šli s bratom a ja čakajúc na mohutnom pni stromu prišiel ku mne obrovský jeleň, ani neviem kolkotorák, ale prišiel, pooňuchával ma, pokojne sa otočil a kráčal majestátne do útrobov lesa. V maštali nebolo prasiatko, baranček, ani kravička Malina. A zase Malina. Boli sme s bratom ďaleko od hájovne, cez les na rozsiahlej lúke, keď začala búrka. Nielenže šľahal dážď, ale blesky, hromy, zem dunela. Brat ma vyhodil na Malinu, on si dal pršiplášť a utekali sme domov. Brat po lesnej ceste a Malina po jarku vedľa cesty, klusom sme zdolávali tie blesky, hukoty a privaly dažďovej vody, až som sa zošmykla z Maliny rovno pod ňu. Ako dnes pamätám ten krok Maliny. Ako zo spomaleného filmu, Malina tú nohu, ktorú už mala nado mnou, stiahla späť, brat ma vytiahol, hodil na plecía „na koňa“ a v cvale pokračovali ďalej. Z druhej strany hájovne už nebol prudký svah, po ktorom sme sa sánkovali, lyžovali. Ani potok, po ktorom sme sa cez zimu korčuľovali, cez leto člnkovali v plechovej vaničke, či chytali do rúk pstruhy. Dnes je tam vodná nádrž. Keď moje oči vzhliadli po okolitých lúkach a lesoch, zdali sa mi iné. Boli akési menšie. Či ja väčšia, dospelá?

Po lúkach sme sa váľali, hľadeli ako plynú biele oblaky, raz vytvorili draka, potom psíka, neskôr sa pretvorili na celú rozprávkovú krajinu. Bola potrebná len tvorivosť každého z nás. Netrhali sme kvietky, veď to bola potrava včielok, pochutnávali sme si len zo sladkého nektáru prvosienok, žuli lístky zo šfavela, jedli lesné plody, hlavne maliny, čučoriedky a huby, z mravcov sme chutnali kyselinu mravčiu. Naši nás učili ako si vyberať dary prírody, aby sme sa neotrávili a prírode neublížili. Zo zoskupenia stromov v lese, mali sme lesný domček, do ktorého sme si na drevenej kárikke doviezli veci aj z dedinského smetiska, ale niečo aj z domu. Zo smetiska to bol aj sporák, z domu lavičky na sedenie. V tomto úžasnom mieste som začala chodiť aj do školy. Vďaka mojim súrodencom a mojim rodičom, ktorí súrodencov skúšali doma, vedela som od nich všetko čo sa učili oni, napríklad aj Pozdrav od Hviezdoslava. Veľmi som túžila mať v prváckom zošítku razítko prasiatko so zakrúteným chvostíkom. Aj to sa mi podarilo.

Celú napísanú domácu úlohu som nakvapkala atramentom tak, že som ukázala pani učiteľke jednu veľkú machuľu. Tá machuľa bola prekrásna a ja som natešená domov niesla konečne prasiatko. Pri hrách došlo aj k tomu, že sa niečo zlomilo, rozbilo a z nás piatich detí nikdy nebolo vinníka. Náš ocino to riešil tak, že nás dal nastúpiť do radu a predstúpil pred nás, potom s rukami za chrbtom sa prechádzal pred nami sem a tam so slovami: „Mám zázračnú masť, ktorou potriem každému nos a ktorému masť sčernie, ten to urobil.“ Stále nás pozoroval. A naozaj každému potrel nos mastičkou. Medzi nami vznikla vrava: „Už mi černie?“ Ten kto nič neurobil, bol pokojný. Ale ten, ktorý niečo urobil, obyčajne sa rozplakal. Druhýkrát ocino už len formálne pretrel každému nos s tým rozdielom, že vinníkovi pretrel nos sadzou, čo ho teda usvedčilo, áno ten to urobil. Dlhú dobu sme tomu verili. Vinníka však čakal trest. Nie za to, že to urobil, lebo pri hre sa naozaj niečo nechcene stane, ale preto, že sa dobrovoľne nepriznal. Trest znel: „Kľučať do kúta a odprosiť.“



Môj macík

Po prvých desiatich rokoch môjho života nastal zlom. Odsťahovali sme sa. Najprv odišiel môj brat, tragicky. Ocina som videla prvýkrát plakať, až bolestne vzlykať. Za ním moja maminka. Ja som nevedela plakať, naopak, hnevať sa. Hnevala som sa nad tým, že príroda je silnejšia ako bol brat, či maminka. Dnes už tomu rozumiem. A rozumiem aj tomu prečo hodnota krajiny je u každého iná. Z môjho uhľa pohľadu je pre mňa môj rodný kraj pokladom, ktorý zvieram v sebe a nikto mi ho nevezme.

Gabriela Hamalová, študentka U3V

Foto: autorka

MOJE DETSTVO A MLADOSŤ

Narodila som sa v Spišskej Novej Vsi, ale detstvo som prežila v obci Veľká, ktorá dnes je už mestskou časťou Popradu. Od detstva som vnímala krásu podtatranského kraja. Cestou do školy sa Tatry majestátne ukazovali

v plnej kráse. Najbližšie sa mi zdali v jeseni. Vďaka modrej priesačnej oblohe bolo vidieť každú väčšiu dolinku, cestičku, až som si myslela, že na ne dosiahnem. Moje detstvo bolo v päťdesiatych – šesťdesiatych rokoch minulého storočia. Radi sme chodili najmä na Hrebienok, ktorý sa stal pre nás východiskom pre trasy do iných tatranských dolín a chát. Často sme zašli na Sliezsky dom - Velické pleso. V tom čase turistov na chodníkoch bolo málo, a tak sme si vychutnávali ticho a krásu našich veľhôr.

Mnohí ľudia z podtatranských dedín priamo do srdca hôr nechodili, hovorili: „Stačí keď ich vidím pred sebou.“ Poznali ich a pozorovali. Podľa nich sa riadili, keď pracovali a obrábali úzke políčka obsiate zemiakmi a zrnom, lebo studená klíma pod Tatrami im neposkytovala možnosť pestovať teplomilné plodiny.

Z Velického plesa odteká Velický potok. Veľká s potokom dodávala mestečku praktický a zaujímavý ráz. Na potoku sa pralo aj koberce, čistilo, „rajbali sa“ drevené veci z domácnosti. Voda pre ľudí bola sluhom ale aj zlý pán, pretože ohrozoval domy, záhrady a ľudí, bývajúcich pri ňom. Keď sa na jar sneh topil, voda sa „vybrežila“ a my deti sme z bezpečnej vzdialenosti okukávali „veľkú vodu.“ Po rokoch sa potok zreguloval a staré domy historického rázu na Velickom námestí sú dnes krásne, zrenovované. Slúžia väčšinou ako stravovacie a ubytovacie zariadenia.

V čase môjho detstva slúžil potok pre zábavu ako v lete, tak aj v zime. Voda bola čistá, žili v nej raky, ktoré chlapci so zábavou chytali. Kúpali sme sa, hoci teplota vody bola 19 – 20°C, čo nám deťom vôbec nevadilo. Chlapci skákali do vody zo splavov, tzv. fludrov a my dievčatá sme v ničom nezaostávali, čľapkali sa tiež. V zime bolo z potoka klzisko a z ciest sánkarské dráhy, lebo áut na cestách bolo veľmi málo. Briežky na „záhumní“ boli plné lyžovania chtivých starších detí. Samozrejme lyžovalo sa bez vleku, na drevených lyžiach s remienkovým viazaním. Korčule neboli žiadne „kraso“, ale „quinfáky.“ Dnes je voda znečistená splaškami, už v nej nežijú raky.

Naša krajina je krásna a Tatry priťahujú veľa ľudí a cudzincov, ale znehodnocujeme si tú krásu odpadom. Aj z Velického plesa vynášajú

potápači haldy odpadkov, ba aj domáce spotrebiče, sporáky... Fľaše od minerálok a konzervy vynesieme hore, zjeme, vypijeme, ale dole sa už nezniesú a zostanú pod kríčkom. Vysokohorské zvieratá - kamzíky, svište potrebujú klud, aby mohli v prirodzenom prostredí vychovať svoje potomstvo. Ľudia v snahe uloviť záber do fotoaparátov plašia zver, prikrmujú ju a zvieratá strácajú plachosť. Ľudia to robia i napriek zákazu a nevšímajú si tabule s týmto odkazom.

V čase mojej mladosti sa žilo ľahšie, ale ľudia sa spoločne starali o životné prostredie. My, ako deti, sme každú sobotu pred domom zametali cestu vydláždenú okruhliakmi. Starší ľudia dbali na svoje prostredie, vysádzali



Margaréty

stromy na ulici, ba aj okolo domov, sadili úžitkové kríky, kosili lúky, udržiavali medze, ktoré boli sídlom drobných a užitočných zvierat a vtákov. Ľudia veľmi dobre vedeli, že príroda ich živí a neboli ľahostajní, ako ich okolie vyzerá. Ľudia boli mali k sebe bližšie, sused so susedom debatoval, nestavali si vysoké ploty ani múry. Zima bola pod Tatrami krutá, ale nestalo sa, žeby neboli odhrnuté cesty a chodníky. Každý sa snažil kúsok zeme, ktorú mal pred domom

aj za domom, dokonca aj verejné priestranstvo udržiavať a tým ráz krajiny vylepšovať. Hodnoty každej krajiny sú v jej kráse, čistote, histórii, prirodzenosti a samozrejme v ľuďoch. Ľudia v minulosti viacej dodržiavali tieto hodnoty. Ľudia krajinu zveľaďovali vytvárala spätosť s prírodou, a pritom si vzájomne pomáhali. Vedeli, že príroda ich chráni, že lesy sú pľúca Zeme a ľudia bez pľúc nedokážu dýchať.

Eva Struková, študentka U3V

Ilustrácia: Mária Reková - Švajlenková

Rovnako posadnutých ľudí Tatrami nájdeme v histórii aj súčasnosti. A hoci sú pre oko každého človeka iné, aj tak znamenajú pre nás všetkých, čo žijeme pod Tatrami akýsi pevný bod.

Pavol Barabáš

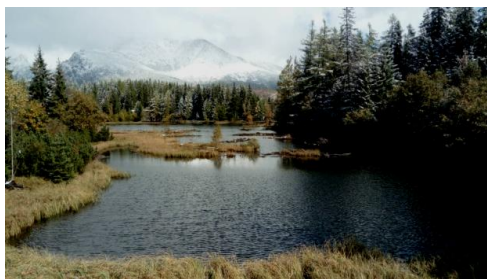
STARÉ POVESTI TATRANSKÉ

Spoločne s manželom navštevujeme Tatry každý rok. V lete či v zime, vždy nás vedia niečím výnimočným očariť. A práve pri jednej tradičnej návšteve Tatier sa nám dostala do rúk malá knižočka **Márie Maťašákovvej** **Staré povesti tatranské**.

Autorka sa venuje putovaniu skupiny Slovanov, ktorí počas osídľovania Európy sa usadili práve pod dnešnými Vysokými Tatrami, v dolinke, kde boli chránení od vetra a snehovej víchrice. S ich osídľovaním spojila autorka legendu o potomkovi staroslovanských bohov Titrisovi - patrónovi Vysokých Tatier. Ten sa stal ochrancom horských štítov a ľudí žijúcich v tatranských dolinách a po ňom dostali tieto veľhory aj meno **TITRI**-neskôr **TATRY**.

Titris je synom krásnej tatranskej devy Belanky a Svaroga – boha blesku a ohňa (syna staroslovanského boha Trihlava/Triglava). Svagor Belanke dvoril v podobe švárneho mládenca. Nosil jej vzácne dary, ale tie Belanku nezaujímali. Bola očarená pekným mládencom. Jej srdce sa naplňalo viac a viac láskou, hoci vedela, že raz ju práve táto láska zraní. Z tejto lásky zrodil sa syn Titris. Po jeho narodení ho tri víly Rojenice odniesli do čriedy kamzíkov, ktorí kraľovali zvieratám v tejto tatranskej oblasti. Tie ho vychovávali. Ale Belanka každú noc, do jedného roka života svojho syna, mohla syna kôjiť a previnúť. V deň dovŕšenia prvého roka života sa Belanka s Titrisom rozlúčila s vedomím, že jej syn sa stáva ochrancom tatranských štítov a dobrých ľudí v dolinách. Verila, že vždy keď sa pozrie na vrcholky Tatier, bude tam jej syn. A tak aj bolo.

Titris rástol, učil sa rozumieť prírode, ktorá ho doviedla k prvotným prameňom vlastného poznania. Titris postupne mocnel a v jeho duši rástol cit pre spravodlivosť a vôľu pomáhať ľuďom. On sám sa ľuďom v tatranských dolinách zjavoval v podobe mládenca. Dával im najavo, že nie bohatstvo ale táto nádherná krajina bude skutočným bohatstvom statočného a pracovitého ľudu, ktorý tu žije. Ľudia mu začali dôverovať, osídľovali vysoké hory a tento kraj pomenovali podľa neho TITRI. Postupne objavili toto bohatstvo. Z kosodreviny začali vyrábať oleje a terpentín, zbierali liečivé bylinky a vo svete sa preslávili ako olejkári, hrnčiari, tkáči



Tatry

lanového plátna. Zo zeme zrazu začali tryskať minerálne a liečivé pramene, a dokonca v Javorovej doline pod Jahňacím vrchom a Malým kežmarským štítom sa baníci pustili do dolovania mede. Keď do krajiny prišiel nevitáný hosť, Titris rozpútal snehovú víchricu, zoslal na zem blesky. Práve tieto blesky, hromy hroziace

i ochraňujúce sa dostali aj do hymny Slovákov.

A kde dnes hľadať Titrisa? Odpovedá sama autorka knižočky, pani Mária Mafašáková: „Treba sa rozhliadať po tatranských končiaroch, načúvať šepotu kosodreviny, vetru, slnku i dažďu a v noci hviezdám trblietajúcim sa nad vrcholkami Tatier. Do vášho vnútra sa pritom začne vlievať pokoj, vyrovnanosť, pocit sily a radosti, pocit voľnosti, múdrosti a majestátu prírody, ktorý sa zmocní celej vašej bytosti. V tejto chvíli budete zajedno aj s Titrisom, patrónom našich veľhôr.“

Viera Ďurdíková, študentka U3V

Foto: autorka

DEŇ ZAČÍNA RÁNOM

Obsah článkov časopisu SCHODY, ktorý práve čítate, má nosnú tému **Krajina a jej hodnoty**. Mesto Liptovský Mikuláš je bohaté na kultúrne vlastníctvo a udržiava ho v úcte. V tomto roku je 132. výročie narodenia **Martina Rázusa**.

„Hoj, zem drahá, slovenská zem, poľúbže sa s ránom...“ Martin Rázus

Martin Rázus a Mária Rázusová - Martáková patrili k výnimočným tvorcom slovenskej literárnej tvorby. Držali sa mravnosti štúrovských skutkov a boli ochotní za národ skutočne trpieť. Uctíme si ich obetavosť kvetom vďaky.

Význam, úroveň krajiny a jej hodnoty lepšie pochopíme, keď budeme poznať jej kultúru a dejiny.

Štefan Zvarík, študent U3V

EKOFOTOGRAFIA – ZRKADLO KRÁSY A SKAZY

13. ročník ekofotografie zachytil objektívmi štyridsiatich dvoch autorov z rôznych krajín prírodu v jej kráse i bolesti.

Slovenské múzeum ochrany prírody a jaskyniarstva v Liptovskom Mikuláši vo svojich priestoroch realizovalo výstavu stoviek najlepších súťažných fotografií od 15. novembra 2019 do 11. januára 2020.

Návštevníci unikátneho slovenského múzea mohli vidieť diela fotografov zo Slovenska, Veľkej Británie alebo Maďarska, na ktorých je zachytené rozporuplné počínanie človeka. Na jednej strane lesné zátiašia, bystriny, mohutná krása hôr a na druhej strane vtáctvo na smetiskách, vraky áut vo vodných zdrojoch, vyrúbaný les.

Konzumný spôsob života v posledných rokoch neuveriteľnou rýchlosťou narastá a mení biodiverzitu krajiny. Podľa správy o ochrane biologickej diverzity na Slovensku je v súčasnosti z 3500 druhov vyšších rastlín ohrozených 939. U machorastov, ktoré sa významne podieľajú na klíme ovzdušia je to až 76%. Znižuje sa aj rôznorodosť živočíšnych druhov. Z počtu 548 stavovcov je 153 ohrozených, a to aj napriek tomu, že na Slovensku je 7 národných parkov z rozlohou 200-tis.ha.



Krajina

Natíska sa otázka či možno naozaj hovoriť o chránených územiach, keď viaceré z týchto území vyzerajú ako po apokalypse. Pod rúškom kalamiťnej ťažby sa kradnú plúca našim lesom a nemilosrdne devastujú územia, nehladiac na ich ochranu. Príkladom je východná časť NPNT, vyrúbaný jedľový háj na Muránskej planine, holorub v Malužinej a mnohé ďalšie.

Podľa botanika Roberta Kanku, skúmajúceho klimatické zmeny, si príroda s kalamiťou dokáže poradiť oveľa lepšie než zásahom človeka. Príkladom je Tichá a Kôprová dolina, do ktorých sa prirodzenou cestou navracia aj takmer vyhynutý hlucháň zachytený objektívom Juraja Záborského.

Naproti tomu séria fotografií s názvom Krutá pravda od Vladimíra Škutu zachytáva krdle vtákov, živiach sa odpadkami na smetiskách plných plastov. Prírode po kalamite v Tatrách trvalo obnovenie pulzu 15 rokov, ale plastová fľaša sa rozpadá až 1000 rokov. Pritom každú minútu ich v mori skončí 1,4 milióna.

Na pozadí zoznamu ohrozených druhov je človek. Človek konzument aj človek ochranár.

Lubica Hadbávna, študentka U3V

Ilustrácia: Mariana Horečná

RADÍME SI NAVZÁJOM

Na prednáškach vzdelávacieho programu, Zdravý životný štýl seniora sa dozvedáme množstvo dôležitých informácií a rád, s ktorými by som sa rada podelila s čitateľmi.

SOL' - CUKOR dve diametrálne odlišné poživatiny, bez ktorých sa nezaobídeme. Pre náš život dôležité, zároveň však zradné. Prvá dokáže vyzdvihnúť chuť jedla, druhú spájame s „nebíčkom v papuľke“.

Denná spotreba soli by u dospelého človeka nemal byť vyššia ako 5 gramov. Odporúčaná dávka cukru je 25 až 50 gramov" cca (6 lyžičiek). Cukor však treba eliminovať na minimum. Podrobnejšie medicínske informácie by však boli obširnou témou. Podľa slov ekológa je každý spôsob návratu človeka k prírode ten správny. Mnohé metódy našich starých mám sú stále aktuálnejšie. Keďže dobrých rád nikdy nie je dosť, pozrieme sa na ich využitie v každodennom živote. K čomu je teda sol' a cukor dobrý...?

SOL':

Sprchový záves ochránime pred plesňou tým, že ho vyplácame v slanej vode.

Horúcou žehličkou prejdime párkrát po vrstve soli na papieri a bude ako nová.

Upchatý odtok spriechodníme zmiešaním $\frac{1}{4}$ šálky soli a $\frac{1}{4}$ šálky jedlej sódy. Zmes nasypeme do odtoku, zalejeme $\frac{1}{2}$ šálky octu a po

15 minútach pôsobenia zalejeme horúcou vodou.

Pastou vymiešanou zo soli a pár kvapiek vody zmiernime štípance od komárov.

Na boľavé hrdlo pomôže kloktanie pohárom teplej vody s lyžicou octu a lyžicou soli.

Omastok neprská, ak doň pred vysmážaním pridáme štipku soli.

Chladničku vyčistíme aj bez saponátov. Stačí nám teplá voda s hrsťou soli (príp. aj octu).

Kvety sa nám odmenia dlhšou sviežosťou, ak im do vody pridáme štipku soli, príp. lyžičku cukru alebo rozdrvený acilpirín s lyžičkou octu.

Ako sa nám lepšie vyšľahajú bielky? Pridáme do nich štipku soli.

Vajce, varené natvrdo, s pridaním trochu soli do vody sa lepšie šupe.

Z mnohých návodov, ako sa zbaviť mravcov je, že na pochodové trasy nasypeme soľ.

CUKOR:

Vyčistiť mlynček na kávu aj korenie – stačí ¼ šálky cukru. Na pár minút zapneme, všetok maz zmizne.

Vďaka niekoľkým kockám cukru pečivo aj chlieb ostane dlhšie čerstvé vo vzduchotesnej nádobe na pečivo alebo chlebníku.

Pastou z 1 lyžice olivového oleja a práškoveho cukru natrime si ruky. Aj veľmi znečistené budú čisté a regenerované.

Ak sme si spálili jazyk príliš horúcou kávou, stačí pocmúľať kocku cukru.

Hrsť cukru nasypaného na pôdu okolo koreňovej zeleniny si poradí s pôdnymi škodcami.

Proti osám a muchám pomôže biologická mucholapka: sirup z dvoch dielov cukru a jedného dielu vody, položená v miske na parapete okna alebo záhradnom stole.

Jedno vrecúško kypriaceho prášku a dve lyžice cukru – zmiešame a posypeme miesta, kde máme podozrenie, že lezie škodlivý hmyz.

Hustou kašičkou z cukru a teplej vody odstránime škvryny od kávy. Necháme pôsobiť dve hodiny, a potom vyperieme bežným spôsobom.

Receptov na využitie soli a cukru poznáme oveľa viac. Týchto pár rád nám snáď pomôže nahradiť príliš veľa chemicky vyrábaných prostriedkov. Aj svojou troškou tak môžeme pomôcť k ochrane životného prostredia.

Soňa Miháliková, študentka U3V

CESTY VEDÚ...

Ako hady vinú sa
Nevieš –
Čím na ďalšej zákrute
Prekvapia ňu...

Cesty vedú...
Nikde nemajú konca
Kde jedna končí
Druhá začína –
V jednej spleti ležia
Náhli sa o pretek v svet šíri
Kochať by rady sa nádherou
Čo ľudský um stvoril...

Cesty vedú...
Kúska zeme neobídu
Nížiny brázdia i oceány
Na najvyšší končiar si trúfajú
Nebo nad hlavou
Porciujú na kúsky –
Ako stará mať
Keď delí nedeľné zákusky...

Cesty vedú...
Brázdia matičku Zem
Ťažia ju haldami betónu
Kopami balastu
Až bolestne stoná –
Počuješ? –
Aj ťeba o pomoc prosí
Ratuj ju! –
Veď aj ťeba rada nosí...

Cesty vedú...
Nemajú cieľa –
Cieľ ako fatamorgána uniká –
Každým krokom je ďalej –
Polapiť sa nedá...

Cesty vedú...
Len o jednej snívam svoj sen
Čo k domovu vedie
V tichosti bez svetského virvaru –
Tam – kde srdce rado spočinie...

Len o jednej snívam -
Čo od srdca k srdcu vedie
Kde mier a pokoj ctený je -
Čo potešením
Pre matičku Zem je...

Cesty vedú...



Mária Švajlenková – Reková,
študentka U3V

REHABILITÁCIA

Vidím človeka medzi hviezdami.
 Vnáša teplý prievan.
 Cíti z ďaleka,
 kto stráca elán,
 kto stráca nádej,
 kto si verí,
 nejde cestou beznádejí.

Aká by to bola rieka,
 rieka bez krútnavy,
 ktorá nemá brod,
 bez svižných rýb,
 bez bystrého toku,
 ktorá by len tiekla.

A človek podobá sa rieke.
 Slzy sú riekou v oku.
 Tečú po tvári,
 je to odkaz svetu
 ako sa chorému darí.

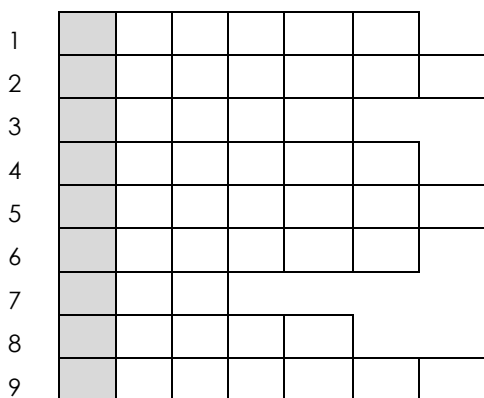
Aj keď krupobitie stojí v ceste,
 lieči, nepovie,
 mne sa do toho nechce.

Štefan Zvarík, študent U3V

DOPLŇOVAČKA

Chasidské príslovie:

Pre nevedomého je pokročilý vek zimou, pre vzdelaného ...



LEGENDA

1. Polodrahokam
2. Schopnosť vcítiť sa do iných
3. Dôležitá maškrta pri oslave
4. Potrebujem ju, keď idem bojovať
5. Stáva sa, že sa nám občas splní
6. Jeden zo svetadielov
7. Čaj po anglicky
8. Zamiešajú politikom karty
9. Zjedla deda, povedala na medveďa

Tajnička je v prvom stĺpci

Pripravila: Eva Baligová, študentka U3V

Šéfredaktorka: Mgr. Viera Ďurdíková

Redakčná rada:

PhDr. Slavka Pitoňáková, PhD.

PaedDr. Silvia Antolová, PhD.

Mgr. Albert Kulla, PhD.

PhDr. Jaroslava Hubková

Ľudmila Petráková

Štefan Zvarík

Koordinátorka:

Ing. Janka Šňahničanová

Jazyková úprava:

Mgr. Viera Ďurdíková

Grafická úprava:

Ľudmila Petráková

Ilustrácie: Mária Švajlenková – Reková, Mariana Horečná

Prvá strana obálky - foto: Vladimír Halaj - Schody

Zadná strana obálky - foto: Štefan Zvarík - Rez

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: 1/2020

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

Telefón: 041/513 5043, 5057

E-mail: u3a@uniza.sk

Tlač: – 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: janka.snahnicanova@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. Medzi slovami, za interpunkciou, skratkami i dátumami sa robí jedna medzera
7. Rozsah príspevku by nemal presiahnuť 2 strany formátu A4 (jedna strana formátu A4 obsahuje 1800 znakov)
8. Sprievodné obrázky a fotografie treba zaslať zvlášť v samostatnom súbore, nie ako súčasť textu (uviesť zdroj)
9. Za obsah a pôvodnosť príspevku zodpovedá autor
10. Redakcia sa nemusí vždy stotožniť s názorom autora
11. Príspevky náboženského a politického zamerania neuverejňujeme
12. **Téma budúceho vydania časopisu bude: Schody môjho života (je jedným schodom aj U3V?)**

Výherkyňou z minulého čísla časopisu Schody č. 18 za správne vyplnenú doplňovačku sa stala pani Vilma Mičudová, študentka U3V z pobočky v Čadci. Cenu si výherkyňa prevzala dňa 10. 2. 2020 v rámci výučby z rúk koordinátorky U3V.

Novú vyplnenú doplňovačku z časopisu Schody č. 19 je potrebné priniesť do kancelárie U3V do 31.5. 2020. Bude zaradená do zlosovania o cenu U3V UNIZA.



ŽILINSKÁ UNIVERZITA V ŽILINE

PONUKA ŠTÚDIA - 2020/2021

Univerzita tretieho veku pri Ústave celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline ponúka pre záujemcov vo veku od 45 rokov v akademickom roku 2020/2021 nasledujúce vzdelávacie programy a moduly:

ŽILINA

Jednoročné:

1. Zberateľstvo a filatelia
2. Cestujeme s UNIZA
3. Prírodné vedy v kocke
4. Amerika ako ju nepoznáme
5. Sebapoznanie ako cesta k spokojnosti
6. Fotografia pre pokročilých
7. Video
8. Žurnalistické praktikum
9. Záhrada pre krásu a úžitok
10. Obrázky Slovenska
11. Cvičenie pre seniorov (overbaly, fitlopty, Pilates)
12. Základy práce s počítačom
13. Pokročilá práca s PC
14. Internet ako pomocník i spoločník
15. Google aplikácie
16. Práca s tabletom a mobilom
17. Užitočné programy pre PC
18. Praktické programy pre PC

Dvojočné:

1. Dejiny Žiliny
2. Osobnosti Slovenska

Trojočné:

1. Zdravý životný štýl seniora

POVAŽSKÁ BYSTRICA

Jednoročné:

1. Právno-psychologické minimum
2. Pohybovo-relaxačné cvičenie

Dvojočné:

1. Základy práce s počítačom

ČADCA

Jednoročné:

1. Kysucké dominanty II.
2. Právno-psychologické minimum II.

PRIHLÁŠKY: od 1. apríla 2020 od 8:00 hod.

KONTAKT: tel.: 041/513 5057, 5043, e-mail: u3a@uniza.sk, www.ucv.uniza.sk

