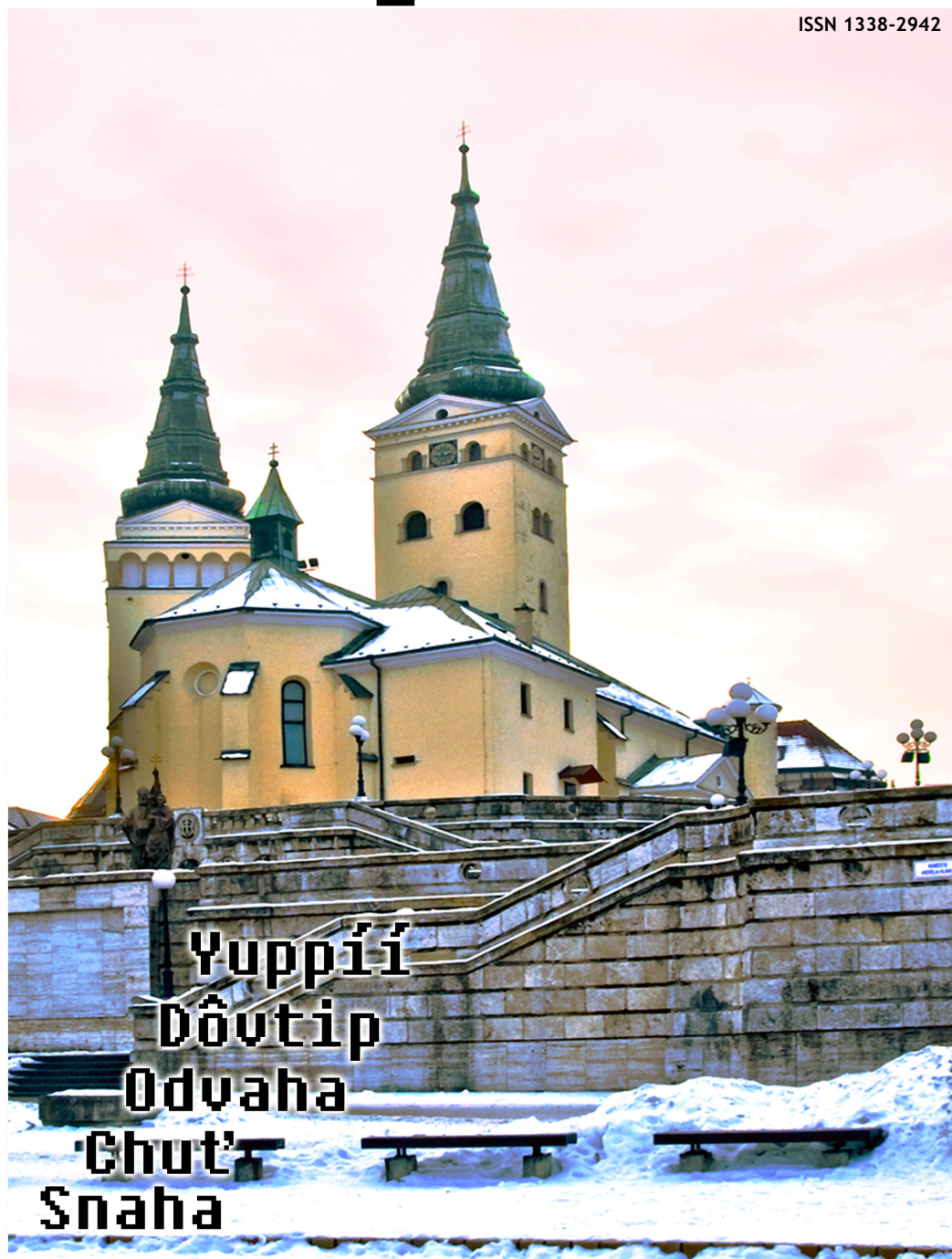


Schody

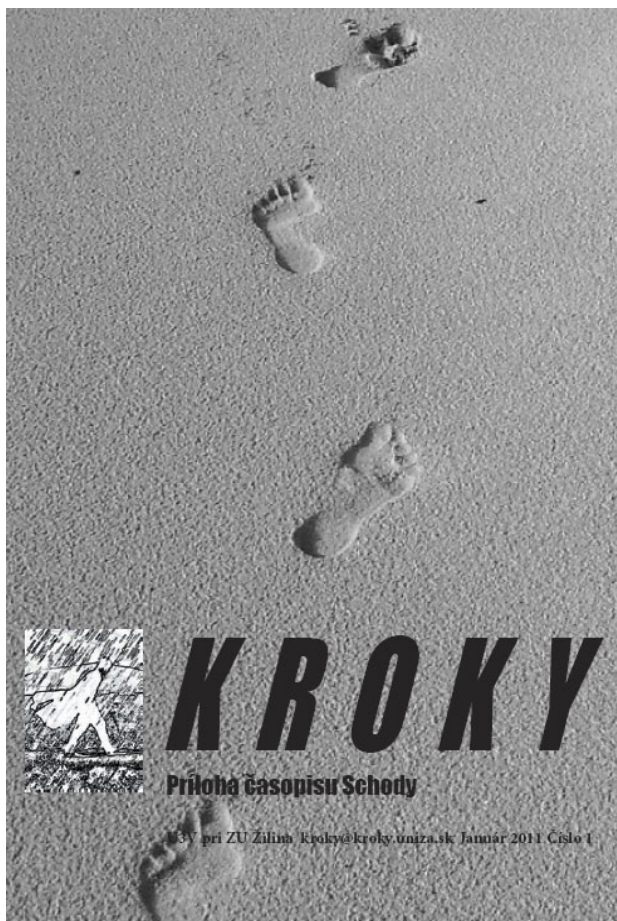
máj 2011
I. ročník
2. číslo

ISSN 1338-2942



Yuppí
Dôvtip
Odvaha

Chut'
Snaha



Milí priatelia,

som veľmi rada, že sa opäť spolu stretávame prostredníctvom ďalšieho vydania časopisu Schody. Myslela som si, že priestor úvodníka už bezvýhradne prenechám šéfredaktorky časopisu Schody, pani Židekovej, ale poznáte to, človek mieni... Moje potešenie z opätovného stretnutia s Vami je o to väčšie, že tieto naše pravidelné čitateľské stretnutia budú bohatšie o nové emócie, názory a životné skúsenosti, ktoré budú prichádzať z časopisu KROKY. Tie budú dvakrát ročne neodmysliteľnou súčasťou života na Univerzite tretieho veku prostredníctvom časopisu Schody ako jej monotematická príloha. Prajem všetkým študentom študijného programu Človek a média, ktorí tvoria redakčný tím Krokov čisté myšlienky, otvorené oči a uši a trpezlivú ruku, ktorá bude zapisovať to nespočetné množstvo podnetov ponúkaných každodenným životom. Pevne verím, že oba redakčné tímy sa budú skvelo dopĺňať a z tejto súhry budú „ťažiť“ v podobe kvalitného čítania všetci čitatelia Schodov a Krokov, ktorých je stále viac. Všetkým Vám i Vaším lektorom, spolupracovníkom z radov seniorov ale i študentov Žilinskej univerzity za Vašu dobrovoľnícku novinársku prácu patrí veľké Ďakujem!

Riaditeľka Ústavu celoživotného vzdelávania ŽU, Ing. Lucia Hrebeňárová, PhD.

ÚVODNÍK

Hurá, hurá, ideme d'alej!

Nieko si pomyslí, prečo taká radosť. A prečo nie?



Vydávame síce iba tretie SCHODY, ale je to úžasné. Máme témy, ktoré sa dajú vyplňať a rozširovať, v ďalších číslach. Máme prispievateľov. Už nie sme schody, na

ktoré vystúpiť nám spôsobuje námahu. Naše SCHODY sa pohli a ťahajú nás spolu vyššie k novým poznaniam aj vo vlastné sily a možnosti. Sme naozaj časopis so všetkým, čo k tomu treba. Dokázali sme to aj napriek nášmu veku. Ale nedokázali by sme to, ak by sme nespôlupracovali s mladými na UCV. My sa učíme od nich a oni sa snažia byť trpezlivými s nami, ak nám treba niečo viackrát vysvetliť.

To je dôkaz, že toho - ak si vážime navzájom jeden druhého, a preto radosť z práce je obojstranná. Výsledok Vám teraz ponúkame. Ak sa Vám naše SCHODY budú páčiť, zapojte sa aj Vy, naši čitatelia a staňte sa prispievateľmi. Určite máte na srdci niečo zaujímavé, čo by ste chceli odovzdať ďalším.

Ak budete mať výhrady, skúste nám povedať aj to. My sa v spolupráci s Vami budeme zlepšovať a posúvať kvalitu časopisu ďalej.

Ďakujeme všetkým za ochotu dobrovoľne spolupracovať, navzájom sa obohacovať svojimi skúsenosťami a emóciami, ktoré si môžeme takto odovzdávať.

Ma celý realizačný tím Mária Žideková

OBSAH

FESTIVAL SENIOROV.....	04
SVETLANA SAVICKÁ.....	05
AJ SENIORI ŽIJÚ KULTÚROU.....	06
PARALYZOVANÉ ŠKORPIÓNY?.....	07
O POHLADOCH SPÄŤ.....	07
PRÍLOHA KROKY.....	08
MÔJ PRVÝ ZIMNÝ PRETEK.....	09
NAHÁČ.....	10
JAR.....	11
ČÍNA.....	12
STÁŘÍ NEMÁ BUDOUCNOST.....	14
HISTORICKÉ PERLIČKY.....	15
DOBRO.....	16
MEDART.....	17
POČÍTAČ.....	17

FESTIVAL SENIOROV – III. ROČNÍK

Mesto Žilina, Senior klub Priatel'ia a Fórum na pomoc starším zorganizovali v októbri 2010 už III. ročník Festivalu seniorov pod záštitou primátora mesta Žiliny.

Festival otvorila vedúca odboru sociálneho a bytového MsÚ Žilina spolu s vedúcou senior klubu Priatel'ia privítaním všetkých účinkujúcich a účastníkov festivalu.

Hlavný program bol na Mariánskom námestí, kde vystúpilo spolu 15 súborov so 180-timi účinkujúcimi. Boli to súbory z Dolného Kubína, Párnice, Sučian, Kysuckého Nového Mesta, Krásna nad Kysucou, Veľkého Rovného, Štiavniky, Lietavskej Svinnej, Lietavskej Závadky a Žiliny. Vo svojich vystúpeniach seniori ukázali, ako trávia voľný čas, napr. nacvičovaním scénok zo zvyklostí a života miestnych ľudí, recitovaním básní, spievaním národných, ľudových aj žartovných piesní, hraním na hudobné nástroje, ale aj tancom pre život a country tancom. Prínosom do tohto programu bolo aj vystúpenie malého chlapca z Párnice. Hral na harmoniku a spieval ľudové piesne. Aj mladý spevák s folklórnou skupinou žien z Lietavskej Závadky zanechal hlboký dojem v srdciach všetkých prítomných divákov. Počas programu bola vylosovaná tombola so zaujímavými cenami.

Účastníkov festivalu prišiel pozdraviť aj primátor mesta, ktorý vo svojom príhovore

re ocenil význam organizovania takéhoto festivalu a vyjadril presvedčenie, že sa v tejto tradícii v Žiline bude pokračovať. Obohatením festivalu bolo vystúpenie pozvaného host'a, Ing. Lucie Hrebeňárovej, PhD., riaditeľky Ústavu celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity, s ktorou je veľmi úzko spojený život nielen žilinských seniorov, ale aj seniorov



iných regiónov. Pani riaditeľka pozitívne hodnotila rastúci záujem seniorov o celoživotné štúdium, ktoré v ľuďoch okrem vzdelávania aktivuje tvorivé schopnosti, prináša získavanie pocitu sebavedomia, sebarealizácie, podporuje zapájanie sa do ostatných voľno časových aktivít ktoré sa realizujú aj na Univerzite tretieho veku Žilinskej univerzity v Žiline. Celoživotné vzdelávanie prispieva k zvýšeniu kvality života starších ľudí.

Festival seniorov bol o senioroch a pre seniorov, to znamená, že všetci účinkujúci ukázali, že v každom veku sa dá aktívne žiť, život si spríjemniť, urobiť ho krajším, radostnejším, jednoducho povedané naučiť sa múdro starnúť. Festival sa konal v mesiaci október - v Mesiaci úcty k starším.

J. W. Goethe povedal : „Krášni mladí ľudia sú hračkou prírody, krásni starí ľudia sú umeleckým dielom“.

Autor a foto: Vlasta Brezianska



KTO JE SVETLANA SAVICKÁ?

Ústav celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline v spolupráci s Krajskou knižnicou v Žiline pripravila dňa 22.2.2011 veľmi zaujímavú besedu so spisovateľkou Svetlanou Savickou. Do dnešného dňa to pre mňa bola veľká neznáma. Spisovateľka, od ktorej som nič nečítala. Účasť na besede však bola veľmi podnetná. Diskusia sa pekne rozbehla aj po otázkach, ktoré v rámci moderovania uviedla riaditeľka Ústavu celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline, Ing. Lucia Hrebeňarová, PhD. Na besede sa hovorilo rusko - slovensky. Preklad do slovenčiny bol potrebný hlavne pre mladých účastníkov besedy, ktorí sa na základnej škole už ruštinu neučili. Starší ešte ako tak po rusky rozumeli. Tlmočil p. Michail Bondar z Ruského centra vedy a kultúry v Bratislave.

Pani spisovateľka krásnou ruštinou prečítala niekoľko ukážok zo svojej úspešnej knihy v súťaži „Ekologické rozprávky“. Na prvé počutie si človek predstaví niečo o prírode. Táto kniha je veľmi zvláštna nielen svojim názvom, ale hlavne obsahom. Má zaujímavé posolstvo „papier, ktorý neznáša klamstvo“, ale to by som už prezrádzala veľa. Škoda, že kniha ešte nebola preložená do slovenčiny. Ilustrácie sú tiež dielom samotnej spisovateľky, ktorá pôvodne pracovala ako novinárka a hovorkyňa poslanca v Moskve.

Podarilo sa nám za časopis SCHODY položiť niekoľko otázok:

Ste na Slovensku alebo konkrétne v Žiline po prvýkrát?

Ako študentka som bola v Československu a vtedy sme navštívili Prahu, Košice aj Žilinu.

Ste prezidentkou Spoločnosti literárnych združení a zakladateľkou pre-

stižnej ceny - Zlaté pero. Môžete nám povedať, aký najmladší alebo najstarší spisovateľ/ka bol ocenený v rámci súťaže?

Najmladšia ocenená má 10 rokov. Najstarší ocenený má 87 rokov a napísal už 4000 rozprávok.

Píšete rozprávky, romány, poéziu, scenáre a sama si ilustrujete svoje knihy. Máte genetickú výbavu na tieto činnosti, alebo ste sa pripravovali k úspešnosti sama svojím úsilím?

(smiech) Mám historické korene, ktoré vedú do čias Petra I. Moji predkovia patrili k dekabristom. Otec je tiež spisovateľ.

Kozmonautka Svetlana Savická je vaša príbuzná alebo menovkyňa?

Je to príbuzná z manželovej strany. Keďže si nás mýlia, uvádzam si niekedy otcové meno Vasilievna a ona si píše Jevgenievna.

Cieľom Svetlany Savickej je dostať deti prostredníctvom rozprávok ku knihám. Na záver odovzdala diplom za svetlo v rámci projektu Slniečny chrám, ktorý sa rozvíja v 15 krajinách. U nás je to Ústav celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline a Krajská knižnica v Žiline. Dúfajme, že túto zaujímavú spisovateľku budeme spoznávať aj prostredníctvom preložených diel do slovenčiny v čo najkratšom čase.

Ďakujeme za spoznanie veľmi skromnej, kultivovanej a úspešnej spisovateľky, ktorá príjemne prekvapila.

Autor: Mária Žideková

AJ SENIORI ŽIJÚ KULTÚROU



„Skvalitnime život seniorom“. Tak sme nazvali náš projekt, v rámci ktorého členovia našej ZO JDS v Žiline mohli navštíviť v minulom roku niektoré z kultúrnych podujatí, ktoré sa konali v našom meste. V Mestskom divadle v Žiline navštívili divadelné predstavenia: Dvaja veronskí šľachtici, Žena z minulosti a Maľované na skle. V Dome umenia Fatra v Žiline mali možnosť zúčastniť sa na koncertoch: Záverečný koncert 36.sezóny ŠKO, Pocta Mozartovi, Koncert k roku kresťanskej kultúry 2010 a Vianočný koncert.

Večer, keď sa naši seniori stretli na niektovej z menovaných kultúrnych akcií, možno v tom peknom kultúrnom prostredí ani nemysleli na svoje problémy a sváry.

Vstupenky sa zakúpili aj na dopoludňajšie divadelné predstavenie pre tých, ktorí zo zdravotných dôvodov nemohli večer navštíviť kultúrne podujatie alebo mali zábrany vychádzať von večer. Po skončení

divadelného predstavenia Žena z minulosti sme mali možnosť odfotografovať sa spoločne s hercami.

Týmto projektom sme podporili účasť seniorov na kultúrnom živote mesta Žilina a to aj vďaka finančnej podpore Mesta Žilina, za čo vyslovujeme naše poďakovanie.

Autor: Alžbeta Vítová
členka výboru ZO JDS Žilina
Foto: archív JDS Žilina

Informácie pre študentov pokračujúcich v štúdiu

Podmienkou pre pokračovanie v štúdiu v ďalšom ročníku je odovzdanie záverečných semestrálnych prác (za zimný aj letný semester) a zaplatenie poplatku za štúdium.

Termín zaplatenia: do konca mesiaca máj 2011

Študenti môžu poplatok zaplatiť osobne v našej kancelárii alebo prevodom na účet 7000166707/8180, v.s. 141001, do poznámky uveďte názov študijného programu so svojim priezviskom. Po zaplatení nás informujte o dátume platby. Za pochopenie ďakujeme.

PARALYZOVANÉ ŠKORPIÓNY?

Po namáhavom trekkingu v džungli, ktorý sme robili v období dažďov, sme si chvíľu oddýchlí, vypili čaj a navštívili sme farmu insektov.

Videli sme rôzne chrobáky, plazy, skrátka takmer všetko, čo v tejto krajine žije. Pre



nás bol veľmi príjemný zážitok, že sme tieto živočíchy nielen videli, ale mohli sme sa ich aj dotknúť. Bola to nádherná prehliadka jašteričiek, hadov chrobákov... Niektoré boli veľmi malé, iné zase na nerozoznanie od lístkov na konáriku, na ktorom sedeli ďalšie veľké...

Náš sprievodca bez problémov vyberal zvieratká, dával nám ich do rúk a zároveň hovoril, kde žijú, čím sa živia, ktoré sú nebezpečné, ktoré nie. Napokon nás doviedol k teráriu škorpiónov, poukladal si ich niekoľko na ruku a plece. Najprv sme všetci strpli, ale uspokojil nás, že prv ako si ich položí na ruku, paralyzuje ich tým, že stlačí určitý článok ich chvosta. Potom

nás vyzval, kto si chce škorpiónov podržať. Háďajte, kto sa na to podujal.

Neviem, či to bola pravda s tým paralyzovaním škorpiónov, alebo či som vôbec dobre rozumela. Ale som tu, prežila som to a bol to úžasný zážitok.



Autor a foto: Mária Chomisteková

O POHLEDOCH SPÄŤ

Nevracaj sa späť
Nič tam aj tak
Nenájdeš
Nedívaj sa späť
Narazíš na prázdny priestor
Ved' to dobre vieš

Cesty idú dopredu
Preto po nich bež

Stretnieš veľa nového

Nevracaj sa späť!

Prídu chvíle spleenové
Slzy v očiach máš

Všetko v čase pomínie!

Zo žitia sa teš!

Nataša Straňanková

PREDSTAVUJEME VÁM PRÍLOHU KROKY

1. Mária Žideková, Naše prvé kroky.

Autorka položila svojim novým spolužiakom niekoľko otázok, v ktorých sa pýtala, ako sa dozvedeli o štúdiu na U3V a prečo sa rozhodli prihlásiť na odbor Človek a médiá.

2. Miroslav Pavlík, Sú médiá dôveryhodné?

V prvom článku si kladie otázku, či možno médiám veriť a píše o práve verejnosti na neskreslené informácie.

V druhom článku „Čistota naša staničná“ sa pozastavuje nad čistotou našich železničných staníc.

3. Eva Kodajová, Vínna cesta 2010.

Cesta za slovenským vinom. Autorka popisuje svoje zážitky z vinných pivníc v Maľých Karpatoch.

4. Júlia Garajová, Maľovanie na hodváb.

Popis jednej z techník maľovania na hodváb, tzv. mramorovania, doplnený fotografiami, ako postupovať pri tomto náročnom koníčku.

5. Nataša Straňanková, Môže cvičenie zlepšovať pamäť?

Priblíženie spôsobu, ako harmonizovať telo, psychiku a myseľ prostredníctvom revitalizačného cvičenia.

6. Anna Frličková, Čaro zimnej prechádzky.

Romantické rozprávanie o jednom krásnom zimnom dni, doplnené vlastnými fotografiami.

7. Mária Pestunová, Za kultúrou v štyroch ročných obdobiach.

Spolužiačka z Piešťan opisuje otvorenie kúpeľnej sezóny na jar, letné hudobné festivaly, jesenné viazanie kvetov a kúpanie otužilcov v zime.

8. Darina Denešová, Po schodoch.

Aktívna športovkyňa sa vyznáva z lásky

k behu. Píše, ako vybehla na najvyššie poschodie žilinského amfiteátra spolu so svojim synom a manželom.

9. Mária Chomisteková, Sídliisko Vlčince projekt a skutočnosť.

Pohľad do histórie sídliska, o tom, ako to malo byť a ako je to v skutočnosti.

10. Jana Comorková, Denáre, koruny, eurá.

Približuje, ako odvíjala história daní od feudalizmu po dnešok.

11. Ivan Dubovský, Urob si sám.

Autor dáva rady začiatočníkom, aké náradie si zaobstarať do domácnosti, aby si sami mohli niečo opraviť či prerobiť.

12. Marta Sirotiaková, Manžel s kapustnicou.

Tradičný recept na kapustnicu s vtipným záverom.

13. Zuzana Tvrdá, Šišky. Fašiangové šišky, recept.

14. Viera Šotkovská, Rodová rovnosť v skratke.

Článok o postavení žien v parlamentoch krajín EU.

15. Eva Rapanová, Možno niečo upečiť...

Úvaha nad aktivitou skupiny spolužiakov, ktorí navzájom komunikujú a tvoria spoločnú záverečnú prácu zimného semestra.

Nataša Straňanková
šéfredaktorka prílohy Kroky

Príloha Kroky je zverejnená v PDF na stránke ucv.uniza.sk, sekcia Univerzita tretieho veku, seniorský časopis Schody

MOJE PRVÉ ZIMNÉ PRETEKY



Už pätnásť rok usporiadal žilinský bežec-
ký klub podujatie s názvom Prvé zimné
kritérium. Po mojom úspešnom zvládnutí
Behu do schodov ma zaujala myšlienka
zúčastniť sa tento rok pretekov poriad-
aných žilinskou bežeckou ligou. A tak som
v jednu januárovú nedeľu nastúpila spolu
s 50-tkou pretekárov na svoj prvý štart.
Hlavná trasa bola dlhá 6 km, a to 3 okruhy
v dĺžke 2 kilometre. Ja som si na začiatok
vybrala doplnkový beh na 2 kilometre. I
keď teplomer ukazoval -14 stupňov, neod-
radilo ma to. V minulosti som pri takejto
teplote ani nepomyslela na beh, no člo-
vek si postupne zvykne. Začiatok bol pre
nás trochu stresujúci, skoro sme nestihli
štart, čakali sme totiž pri hlavnom vstupe
do lesoparku. Našťastie zistili, že im chý-
bame na štarte - boli sme tu nováčikovia,
tak si nás zapamätali a prišli po nás. Až
tu som si všimla niektoré známe bežecké
tváre - R. Rolko.... Nestiham ani rozklus
a už sa aj beží. Všetci svižne vybiehame,
nikomu nechybajú rukavice, čiapky, aby
nás aspoň trochu uchránili pred silným
mrazom. Bežia mladší, starší, sem-tam

ženské pohlavie. Nádherne zasnežený
lesopark, ligotajúce sa chodníky, občas
predierajúce sa slniečko - takáto scenéria
sa nám mihá pred očami. Troška sa šmý-
ka, no nikomu to neprekáža, každý si to
naplno užíva. Mráz pomaličky povoľuje,
my zrýchľujeme tempo. Prichádza mierne
stúpanie, aspoň sa zohrejeme. Snažím sa
bežať rovnomerne, už mám pred sebou
iba klesanie a dlhú rovinku. Predo mnou
veľká skupinka bežcov, za mnou možno
dva alebo viac. V diaľke zbadám lyžiari-
kov na bežkách, aká nádhera - pomyslím
si. Ale ja prežívam tieto svoje preteky.
Začínam zrýchľovať, končím svoj dvoj-
kilometrový okruh. Prechádzam cieľom.
Nie, nezmrzla som. Slniečko už vykúka
viac, možno je zvedavé na víťaza. Stal sa
ním R. Rolko. Čas bol pre mňa tentoraz
vedľajší. Dôležitejšia bola pre mňa účasť.
Môj prvý bežecký zážitok v tomto roku a
v tejto lige. A ten myslím splnil moje oča-
kávanie.

Autor: Darina Denešová
Foto: archív Dariny Denešovej

NAHÁČ NA BATIZOVSKOM PLESE



Nad chatou na Velickom plese, kde som plánoval prespať, už poletovali drobné chumáčiky snehu. Neveštilo to nič dobré. Môže to ohroziť môj zajtrajší veľký plán. Jesenné ranné lúče slnka sa vo vysokých polohách len pomaly prikrádajú na okienku spáča. Najprv v diaľke pohľadia vysoké končiare a strmé bralá Belanských tatier a neskôr sa lúče začínajú posúvať na Poľský hrebeň a dolu potôčkom Kvetnica bližšie k vodopádu nad plesom. Utešený pohľad na vodný závoj, osvietený červenými lúčmi. Napokon si slnko prezerá svoju tvár v zrkadle hladiny Velického plesa.

Krátky pohľad do mapy. Kladiem batoh na plece a už meriam dlhým krokom chodník smerujúci k mohutnému Gerlachovskému štítu. Oči mi zvlhnú smútkom. Veľakrát som plánoval pokoriť tohto tatranského obra. Osud mi to nedoprial v mladosti a teraz v starobe sa korím pred jeho veli-

čenstvom. Hlavu si skryl pred mojím žiaľom za mraky. Vietor prudko víri chumáče snehu a nachádza každú škáru v chabom oblečení. Na chodníku sa začínajú tvoriť snehové jazyky. Váham, či to má ešte význam pokračovať ďalej na Ostrvu a Popradské pleso, kde som chcel osláviť prejdenie celej Tatranskej magistrály a ukončiť tam turistickú sezónu.

Pokračujem a nahováram si, že počasie sa umúdiri. Mám za sebou už tretinu trasy a môj sen sa pomaly rozplýva. Za mohutnou skalou sa zrazu otvorí nový svet. Som na Batizovskom plese. Pohľad ma svojou pochmúrnosťou fascinuje. Brehy jazera už lemuje tenká vrstva ľadu a hladina plesa je zvířená prudkým poryvom vetra. Bizarne tvary skál vyčnievajúce nad hladinou sú pokryté vysokými snehovými klobúkmi. Urobím niekoľko záberov a uvažujem, čo ďalej. Perinbaba nešetří snehovým pápe-

rím a sype ho plným priehrstím. Zapotil som sa výstupom a teraz sa začínam triasť zimou.

Siaham do batoha a vyťahujem teplé spodné oblečenie. Toto som mal urobiť už na chate. Podcenil som počasie. Žiaľ tu nie je žiadna prezliekareň. Som presvedčený, že na chodníku v takom nečase nie je nik a rýchlo sa snažím prezliecť. Šmahom som nahatý skoro ako Adam. Stojím tam ako socha Lótovej ženy v Sodome. Vyzerám, ako by som sa išiel okúpať. Pohroma nedala na seba dlho čakať. Spoza skaly sa vynoria dve mladé turistky. Schovať sa nie je kde. Jedna od strachu zrevala „Yeti!“. Nedali si povedať, že mi bolo veľmi zima a chcel som sa len prezliecť. Nadávkami ma častovali, až kým sa nestratili medzi skalami. Najviac ma ranila posledná poznámka, ktorá sa ešte ku mne zanesla spoza skál, taká typická pre ženy. Toto bol môj posledný kliniec do rakvy.

Zahanbený, ohovorený som sa vrátil na Sliezsky dom. Túto blamáž už môže zachrániť len pár pohárikov ohnivej vody. Osud mi v ten deň nebol naklonený. Musel som kalich horkosti vypiť až do dna. V jedálni ma oslovili dve dámy, či mám voľné miesto pri stole. Nech sa páči, veď dobrých ľudí sa všade veľa zmestí. Zahováram, keď ide najmä o dámy. Dlho som sa z ich spoločnosti neradoval. Vyskočili od stola, akoby si sadli na klince a riadne nahlas zakričali, či sa ho dnes nezbavíme starého exhibicionistu. Už mi to bolo jedno. Vedel som svoje.

Odchádzam z Tatier v presvedčení, že druhýkrát sa poradím s meteorologickým ústavom. Vchádzam v Tatranskej Polianke do električky a vo vagóne je akosi veselo. Beda mi, veď tie dve dámy sa rozprávajú, čo dnes zažili. Vrchovato a nadnesene to v rozprávaní príbehu prehánali. Spoznal som rýchlo, že to patrilo mne. Pripomie-

nok bolo neúrekom o poklese morálky, zvrátenosti, a že to isto bol pán z Bratislavy alebo zo západu. Stará pani, čo sedela oproti, sa aj prežehnala, že je tu už Sodoma a Gomora, a že ona by ho týmto čakanom popretáhovala až by zmoodral. Debata pokračovala rušno ďalej. Ja som sa pre istotu prikrčil a potichu som opustil veselú spoločnosť. Presunul som sa do iného vagóna, kde som si pod kabátom premietal v hlave, čo som to dnes za rozruch v Tatrách vyviedol. Nedokončenú trasu už prejdem zo zásady a pre istotu len v letnom mesiaci. Nechcem predsa riskovať moju dobrú a bezúhonnú povesť.

Autor a foto: Ferdinand Michálek

JAR

Jar prezliekla zem.
Šat, čo mala dosiaľ,
premenila v opar.
Vykúzlila jej hneď nový,
namiešala z farieb ošiaľ.

Kráčam hore stráňou,
rozopnem si košeľu,
ľahnem na teplú zem.
Zavriem oči,
vidím kvitnúť sen.

Vidím ako kráča lúkou,
cestou úzkou,
on aj ona
bohviekde.
Chytí ju za ruku.
Nevie prečo,
dotkla sa ho
tesnou blúzkou.

On jej zato naukladal
krásne kvietky na blúzku.

Štefan Zvarík

ČÍNA



Prastará, obrovská, osobitná, neustále sa rozvíjajúca a vzrušujúca - taká je Čína. Návšteva tejto krajiny je nezmazateľným, celoživotným zážitkom.

V mesiaci september 2010 som spolu s manželom absolvovala poznávací zájazd ČÍNA - PERLY RÍŠE STREDU. Návšteva tejto významnej Ríše stredy pre nás neznamenala len prekonanie obrovskej vzdialenosti. Ocitol sme sa v úplne inom, zvláštnom svete, či už ide o jazyk, kultúru, spoločenské usporiadanie. Priamo pred našimi očami sa v tesnom spojení prelínala dávna minulosť s modernou prítomnosťou, ako keby k sebe nerozlučne patrili. Počas nášho 13-dňového pobytu sme navštívili tri mestá PEKING, XI'AN, ŠANGHAJ. O každom chcem napísať to najzaujímavejšie.

Peking - hlavné mesto, druhé najväčšie mesto Číny má cca 13 miliónov obyvateľov. Prekvapilo nás svojou bohatou históriou a pulzujúcim ruchom veľkomesta. Z histórie veľmi emotívne na mňa zapôsobila návšteva Zakázaného mesta. V tesnej

blízkosti, na Námestí nebeského pokoja (Tian'an men), najväčšieho námestia na svete, sa nachádza Mauzóleum Mao Ce-tunga, ku ktorému prichádzajú tisíce ľudí v nekončiacej procesii.

Z výletov do okolia Pekingu zostane pre nás nezabudnuteľným zážitkom návšteva a prechádzka po Veľkom čínskom múre. To, čo sme videli, sa nedá opísať, to treba zažiť. V roku 1972 pri svojej návšteve Číny americký prezident Nixon povedal: „Stojím na veľkom múre... len veľký národ s veľkou minulosťou môže mať Veľký múr a takýto veľký národ s takýmto Veľkým múrom bude mať iste veľkú budúcnosť.“

XI'AN - staré historické mesto. Jedným z najväčších archeologických lákadiel pre návštevníkov Číny je múzeum Terakotovej armády. Nachádzajú sa tu z hlíny vypálené postavy pešiakov, lukostrelcov, dôstojníkov a ich koní v životnej veľkosti, ktorí strážia hrobku cisára. Každý zo 6000 terakotových bojovníkov má vlastný výraz tváre.

ŠANGHAJ - znamená „nad morom“, mesto veľké, rušné, zámožné, v ktorom sa k nebu týčia výškové budovy amerického štýlu. Šanghaj má takmer 19 miliónov obyvateľov, je jedným z najľudnatejších a najrozsiahljších miest na svete. Patrí tiež medzi najdrahšie mestá sveta. Dnes stojí v Šanghaji asi 3100 výškových budov, napr. Perla orientu s výškou 468 m alebo budova Zlatej prosperity s výškou 421 m. Tu sme navštívili vyhlídkovú plošinu na 88. Poschodí vo výške 348 m. Veľkým zážitkom bola jazda na najrýchlejšom vlaku sveta (Šanghajský Maglev), ktorý vďaka magnetickej poduške dosahuje rýchlosť 431 km/hod a večerná plavba loďou po rieke Huangpu s nádhernou panorámou veľkomesta. Nezabudnuteľným zážitkom bola pre nás návšteva svetovej výstavy EXPO 2010, osobitne slovenského pavilónu. Boli sme dokonca veľmi srdečne prijatí a pohostení generálnou komisárkou a jej kolektívom. V dojímavo ľudskom prostredí na kúsku Slovenska sme si oddýchlí a spokojní pokračovali v prehliadke výstavy, ktorá bola ohromujúca a nádherná.

V krátkosti ešte uvediem niektoré moje všeobecné poznatky:

Strava - dobrá, prispôsobená európskej, veľa zeleniny, jedlo pripravované bez soli, dochucované omáčkami. Jedlo krásne stolované na veľkých misách pre viacero osôb, cca 8 pri jednom stole, pričom každý z nich má k dispozícii malý tanierik, malú misku a preto sa konzumuje malé množstvo z viacerých druhov. Polievka a ovocie je posledný chod. Súčasťou každého jedla bola ryža a čaj. Skúšali sme používať paličky, no nie vždy úspešne. Ochutnali sme tradičnú pekinskú kačicu. Alkohol sa v Číne nepije, nevideli sme za celú dobu jediného opitého Číňana. K jedlu nám podávali pivo alebo minerálnu vodu. Voda z vodovodu sa v Číne nepije.

Ubytovanie - veľmi dobré, apartmánový typ. Verejné sociálne zariadenia majú

prevažne turecký charakter, je ich všade veľa a sú čisté.

Doprava - napriek veľmi dobre vybudovanej cestnej štruktúre množstvo áut, autobusov, mopedov, ale ešte aj bicyklov pôsobí veľmi chaoticky. Dopravné nehody sme takmer nevideli. Mali sme možnosť cestovať aj expresným lôžkovým vlakom z Pekingu do XI'Anu a do Šanghaja na veľmi dobrej úrovni. Letiská v Pekingu a v Šanghaji sú moderné s komplexnou infraštruktúrou.

Krajina - popri rozsiahlej výstavbe vo veľkých mestách sa nachádza aj veľa záhrad a parkov, ktoré prispievajú k oddychu a spríjemňujú prostredie svojim obyvateľom aj turistom.

Jazyk - veľmi zložitý a ťažký. Mali sme vynikajúceho sprievodcu, ktorý ovláda tento jazyk, lebo študoval 3 roky v Číne VŠ, čo bolo pre poznávací zájazd veľmi pozitívne.

Ľudia - prvá vec, ktorú sme si po príchode všimli, že Číňania sú veľmi usmievaví a uvravení, až hluční ľudia, čo vyplýva z toho, že ich je všade veľa a majú dobrý vzťah k cudzincom. Sú neustále v pohybe, radi cvičia, tancujú všade na ulici, pri pamiatkach v parkoch. Asi aj toto popri spôsobe stravovania je dôvodom, že sme za celú dobu videli len jednu Číňanku chodiť po ulici s paličkou!

Svojím príspevkom som Vám chcela krátko priblížiť dojmy z exotického poznávacieho zájazdu do Číny. Ťažko sa slovami dajú vyjadriť zážitky a dojmy z každého pobytu, ale z Číny obzvlášť. Je to krajina, o ktorej sa nedá jednoducho vypovedať, treba ju zažiť na vlastnej koži.

Autor: Vlasta Brezianska

Foto: archív rodiny Brezianskej

STÁŘÍ NEMÁ BUDOUCNOST, MÁ JEN PŘÍTOMNOST A MINULOST. CO S TÍM, JDE SE S TÍM VYROVNAT?



Nemohu a nechci souhlasit s výrokem, že stáří nemá budoucnost, že má jen přítomnost a minulost. Všechny ty veličiny v životě lidském - minulost, přítomnost a budoucnost - spolu velmi úzce souvisí a stále nás ovlivňují a utváří.

Námi prožitá minulost se zasloužila a obohatila o životní moudrost a nadhled pro současné prožívání seniorského věku. Je teď jen na nás a našem umění a chtění to vše v minulosti získané využít k dalšímu každodennímu bohatému a smysluplnému životu spolu s vírou, že se lze dožít poželnaného stáří.

Můj optimismus (doufám, že ne příliš přehnaný) předpokládá, že i sebevyšší věk může znamenat nádherné, plodné, aktivní a tvůrčí životní období a případně i zastínit předchozí etapy života. Je jen zapotřebí své životní zkušenosti a čínorodost vést potřebným a správným směrem, nepřipustit si, že stárnutí je jakýmsi tragickým procesem. Přijetí filosofie, že stárnutí je vlastně v našem životě nová změna, jsem přijala jako výzvu pro přítomnost i budoucnost. Stále se nechávám motivovat k čínorodosti, stále a ráda se o vše zaujímám a své zájmy rozvíjím a zaměstnávám, a tak trénuji svůj mozek. Všední dny naplňuji smysluplnou činností, která mě

uspokojuje, přináší radost, novou zkušenost či poznání a proměňují si je tak ve dny sváteční. Vyznávám, že „trpělivost, добрota, láska, obětavost, radost, štěstí, moudrost a pochopení“ jsou ty vlastnosti a základní důležité složky života, které nikdy nezestárnou. Domnívám se, že ten, kdo je stále pěstuje a uskutečňuje svým životem, zůstane tělem i duchem mladý. O naplnění řečeného se snažím a snahu o totéž jsem zaznamenávala u svých rodičů a prarodičů. Doufám, že onu moudrost převzmu jako odkaz i mé děti a vnoučata.

Že je nepravdivé konstatování, že stáří nemá budoucnost, dokazují i mnohá historická fakta. Vždyť např. Sokrates se ještě v 70-ti letech naučil mistrovsky hrát na několik hudebních nástrojů, Michelangelo vytvořil své nejlepší malby ve svých 80-ti letech věku, ve stejném věku Goethe dokončil svého Fausta. I současná doba zná řadu dlouhověkých lidí. Je mezi nimi nemalý počet umělců - malířů, hudebních skladatelů, literátů a delších osobností, kteří ve vysokém svém věku stále tvoří. Naposled jsem zaznamenala v červnu minulého roku skon malíře valašské a slezské krajiny Hrnčianika, který zemřel doslova se štětcem v ruce a v poželnaném věku přesahujícím 90 let.

Všichni ti dlouhověcí lidé se ve svém žití, myšlení a tvorbě soustředovali na život a ne na smrt. Proto i my číňme tak také!

**Autor: Libuše Kučová, studentka U3V,
Slezská univerzita v Opavě**

Článek vznikol v rámci medzinárodného stretnutia „Nech poznanie spája“. Projekt bol podporený Medzinárodným výšehradským fondom.

HISTORICKÉ PERLIČKY

Kto si v predvianočnom zhone našiel čas a využil ho na návštevu Považskej galérie v Žiline zistil, že je to užitočnejšie, ako sa naháňať po obchodoch. Rozprávanie historika PhDr. Pavla Dvořáka, ktoré viedla Janka Zurovacová z Krajskej knižnice v Žiline, naplní pokojom a uvedomí si, že sme tu v čase a

priestore iba na malú chvíľu. Nevyužiť takúto príležitosť by bola chyba, preto som si dovoľila požiadať ho o krátky rozhovor.

1. Do časopisu SCHODY prispievajú hlavne seniori. V našom veku už prihladáme viac na pocity, ako na množstvo faktov. Viem, že ste značnú časť svojej vedeckej práce venovali Thurzovcom. Mohli by ste sa s nami podeliť o pocity a prezradiť, či ste našli nejakú historickú „perličku“, ktorá Vás zaujala a dýchala „človečtinou“?

Dojala ma láska manželov Turzovcov, Juraja Turza a Alžbety Coborovej. V archíve v Bytči je uložená ich korešpondencia. Sú to listy plné bozkov a objatí. Niektoré sú vyslovene nádherné; v jednom z nich Alžbeta Coborová píše manželovi, že si zabudol ohrievač do postele, a tak ho teda za ním po sluhovi posielala, aby vo vojenskom stane netrpel zimou, keďže noci sú už studené. Turzova odpoveď bola veľmi krátka: „Keby si so mnou bola radšej Ty, moja milá.“ Raz darmo, vošli sme do renesancie.

2. Spomínali ste tzv. „Husársky kúsok“ môžete nám to vysvetliť s nadhľadom/

vtipne tak, ako je to Vám blízke?

Pôvodcom husárskeho kúska bol uhorský generál Andrej Hadik. Počas tzv. Sedemročnej vojny medzi Pruskom a Rakúskom využil chvíľu, keď bol pruský panovník Fridrich Veľký aj s armádou na bojiskách kdesi vo vzdialenom Sliezsku. So svojím plukom, v ktorom bolo



3500 husárov sa v úplnej tajnosti vydal do hlavného mesta Pruska, do Berlína. Cez deň sa skrývali v lesoch a v noci uháňali krajinou. Za šesť dní nepozorovane prekonali 350 kilometrov a odrazu stáli v bránach nič netušiaceho Berlína. Fridrichova rodina ušla a Berlínčania zaplatili výkupné: sedem ton striebra, 310 tisíc toliarov. Hadik stratil v krátkom boji asi desať vojakov, Prusi stovky a ďalšie stovky padli do zajatia. Fridrich Veľký túto potupu Hadikovi nikdy neodpustil, ani potom nie, keď sa vojna skončila mierom. Azda aj to stojí za pozornosť, že autor husárskeho kúska pochádzal zo Slovenska. Hadikovci mali svoj pôvod v Turci a on sám sa narodil kdesi na Žitnom ostrove. V jeho pluku bojovalo veľa Slovákov, medzi nimi slávny „cisársky večný vojak“, Ladislav Škultéty - Gabriš, rodák z Mojtiána pri Ilave, ktorý slúžil v cisárskom vojsku (počas vlády štyroch cisárov) plných 75 rokov, čo sa považuje za svetový rekord.

Pre čitateľov časopisu SCHODY sa zhovárala - Mária Žideková

Foto: Mesto Žilina

DOBRO...

Pod týmto slovíčkom sa dá predstaviť všetko. Ak popustíme uzdu fantázii, môže to byť dobrodružstvo, dobrovoľníctvo a v našom veku - dobré zdravie, dobré myšlienky, dobré ráno a celý deň, keď nás nič nebolí, keď sme spokojní s vykonanou prácou..., dá sa pokračovať. Čo tak urobiť malé dobro pre seba, aby dobro fungovalo, aby sme dobro pocítili aj my sami. Ponúkam Vám jedno malé dobro - volá sa chalva a môžete si ju vyrobiť doma. Nevyzradíte ma lekárenskej lobby, lebo budete potrebovať menšie množstvo prípravkov na liečbu

- osteoporózy, osteopénie a na ostatné dobré využitie tohto dobra pridáte používaním. Ak Vám je príjemnejšie kúpiť si lieky, toto dobro nie je pre Vás.

Suroviny: cca 250 g sezamové semeno, cca 250 g ľanové semeno - oboje rozdrviť alebo pomlieť, cca 250 g vlašské orechy - polámať, cca 250 g sušené slivky - aspoň 1 hod namočiť, potom pokrájať, cca 4 veľké lyžice medu.

Postup: Podrvené semená zohriať v suchom hrnci na miernej teplote do 40 °C, pridať pokrájané slivky a stále miešať. Uvedenú teplotu nezvyšovať, aby sme nezničili dobré vlastnosti medu. Keď je všetko dobre zohriate, čím sa uvoľní olej zo semien, pridáme med. Znova všetko

dobro premiešať. Vznikne tuhá masa, ktorú si natlačíte do plytkej nádoby, z ktorej sa Vám toto dobro bude ľahko ukrájať v potrebnej dávke na každý deň. Alebo si môžete vytvárať úhladné guľky, obaliť ich v kokosovej múčke a pozerat' sa ako Vám zmiznú, ak ich ponúknete ako dezert, keď Vám príde návšteva. Keďže telo

najlepšie využíva vápnik v noci, toto dobro si dáme ako olovrant a je to zároveň aj večera. Nič viac netreba jesť. Dobro má dostatočné množstvo energie a stačí mu ponechať čas, aby si vykonávalo svoju prácu v našom tele.

Je to odskúšané a na žiadosť mojich spolužiakov Vám ponúkam recept na uvedené dobro. Nebežte do lekárne, ale do potravín. Potrebne suroviny na dobro majú tam. Ak bude uvedené množstvo slúžiť iba Vám, vystačí na 10 až 14 dní, potom bude dobre vyrobiť si nové dobro...

Želám dobrú chuť! Nech dobro slúži!

Autor a foto: Mária Žideková



MEDART...

V decembri 2010 sme sa medzi množstvom prítomných ocitli aj my, študenti U3V - študijného programu Človek a médiá. Prišli sme si pozrieť, čo dokážu mladí študenti študijného programu Mediamatika a kultúrne dedičstvo na Žilinskej univerzite v Žiline. Program sa vydaril a my by sme im mali troška závidieť, že si dokázali zrealizovať svoje sny. Pod vedením našich prednášajúcich lektoriek, PaedDr. Antolovej Silvii a PhDr. Pitoňákovej Slávy, PhD., z Katedry mediamatiky a kultúrneho dedičstva ŽU, si však aj my plníme v našom študijnom programe tie svoje. Keďže veľké možnosti v našom veku neprichádzajú do úvahy, aspoň načrieme do ďalšieho poznania, čo tento odbor poskytuje a využijeme poznatky pre svoju záľubu. Milí mladí študenti, želáme Vám, aby ste úspešne napredovali vo svojom štúdiu. Tešíme sa na ďalší ročník



Vaši kolegovia so šedinami.

Autor: Mária Žideková
Foto: archív Dariny Denešovej

POČÍTAČ



Počítač-bunka mozgu.

Dokáže úžasné...

Prenesie ťa v zlomku

Na inú zem...

Som rada, že v mojom veku

To s ním viem.

S počítačom ľahšie žijem.

Je to môj kamarát

Naučí ma veľa dát.

Poznať ľudí, prírodu,

Nechcem sa ho nikdy vzdáť.

Zapnem, zaklikám, vypnem..

Nehnevá sa.

Občas so mnou karty hrá sa.

V tichu večera hudbu vyčarí mi.

Dovolí mi chatovať s kamarátmi

A nikdy nežiarli.

Mám ho preto veľmi rada.

Ostanem mu stále verná

Pokiaľ sa mi nezavrie

Brána poznávania.

Petronela Majerská



Šéfredaktorka:

Mária Žideková

Redaktori:

Mária Chomisteková

Ferdinand Michálek

Štefan Zvarík

Koordinátorka:

Bc. Iveta Káčerová

Jazyková úprava:

Mgr. Oľga Poniščiaková

Grafická úprava:

Daniel Kozlík, študent Mediamatiky FHV UNIZA

Prvá a štvrtá strana obálky:

Štefan Zvarík

Vydavateľ:

Ústav celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline

Adresa redakcie:

Ulica 1. mája 32, 010 01 Žilina

Telefón: 041/513 5057

Fax: 041/513 5042

E-mail: u3a@uniza.sk

Tlač:

EDIS - vydavateľstvo Žilinskej univerzity,

Hospodársky blok, Univerzitná 1, 010 26 Žilina

ISSN 1338-2942

Univerzita tretieho veku Žilinskej univerzity v Žiline ponúka v akademickom roku 2011/12, 3-ročné záujmové štúdium pre seniorov nad 45 rokov v nasledujúcich študijných programoch:

- Kulturológia - Kultúrny človek
- Dejiny 20. storočia
- Zdravý životný štýl
- Človek a počítač

V pobočke Prievdzia: Človek a právo, Človek a umenie, Človek a počítač

Začiatok prijímania prihlášok: 4. apríl 2011

Podmienky štúdia:

- Vek od 45 rokov, Človek a počítač od 55 rokov
- Ukončené úplné stredné vzdelanie
- Zaplatenie poplatku

Prihlášky sa podávajú osobne na adrese: Ulica 1.mája 32, 010 26 Žilina alebo prostredníctvom online prihlášky na stránke: www.ucv.uniza.sk.
Kontakt: tel. 041/513 50 57, mail: u3a@uniza.sk

Vážení študenti,

od začiatku apríla môžete na našej nástenke nájsť vyhodnotenie dotazníka spokojnosti Vás študentov - seniorov so štúdiom, jeho organizáciou či ďalšími aktivitami súvisiacimi s Univerzitou tretieho veku Ústavu celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline. Po viac ako dvoch rokoch sme Vám opäť predložili anonymný dotazník. Jeho jednotlivé otázky boli pripravené tak, aby mapovali jednotlivé aktivity Univerzity tretieho veku. Vaše odpovede, návrhy i postrehy - aj tie negatívne sú pre nás mimoriadne dôležité a inšpiratívne. Aj touto cestou Vám chceme za ich vyplnenie poďakovať. Všetky dotazníky boli naozaj pozorne spracované a analyzované a ich vyhodnotenie si môžete nájsť aj na našich internetových stránkach www.ucv.uniza.sk, v sekcii Univerzita tretieho veku. Systematicky sa tak snažíme aj vďaka Vám a v rámci finančných, personálnych či organizačných možností odstraňovať resp. minimalizovať Vami i nami negatívne vnímané skutočnosti, podporovať a rozvíjať tie pozitívne tak, aby sme pre Vás mohli neustále pripravovať zaujímavé a kvalitné vzdelávacie i voľnočasové aktivity.

Budeme veľmi radi, ak aj v budúcnosti budete vnímať tento nástroj ako spôsob slobodného vyjadrenia názoru a priestoru na návrh nového. Dotazníky budeme, pravdaže, neustále skvalitňovať a upravovať tak, aby ste prostredníctvom nich mohli jednoduchšie, lepšie a presnejšie odpovedať na naše otázky.

Váš názor nás zaujíma a tešíme sa naň.

Ing. Lucia Hrebeňárová, PhD., riaditeľka Ústavu celoživotného vzdelávania ŽU

