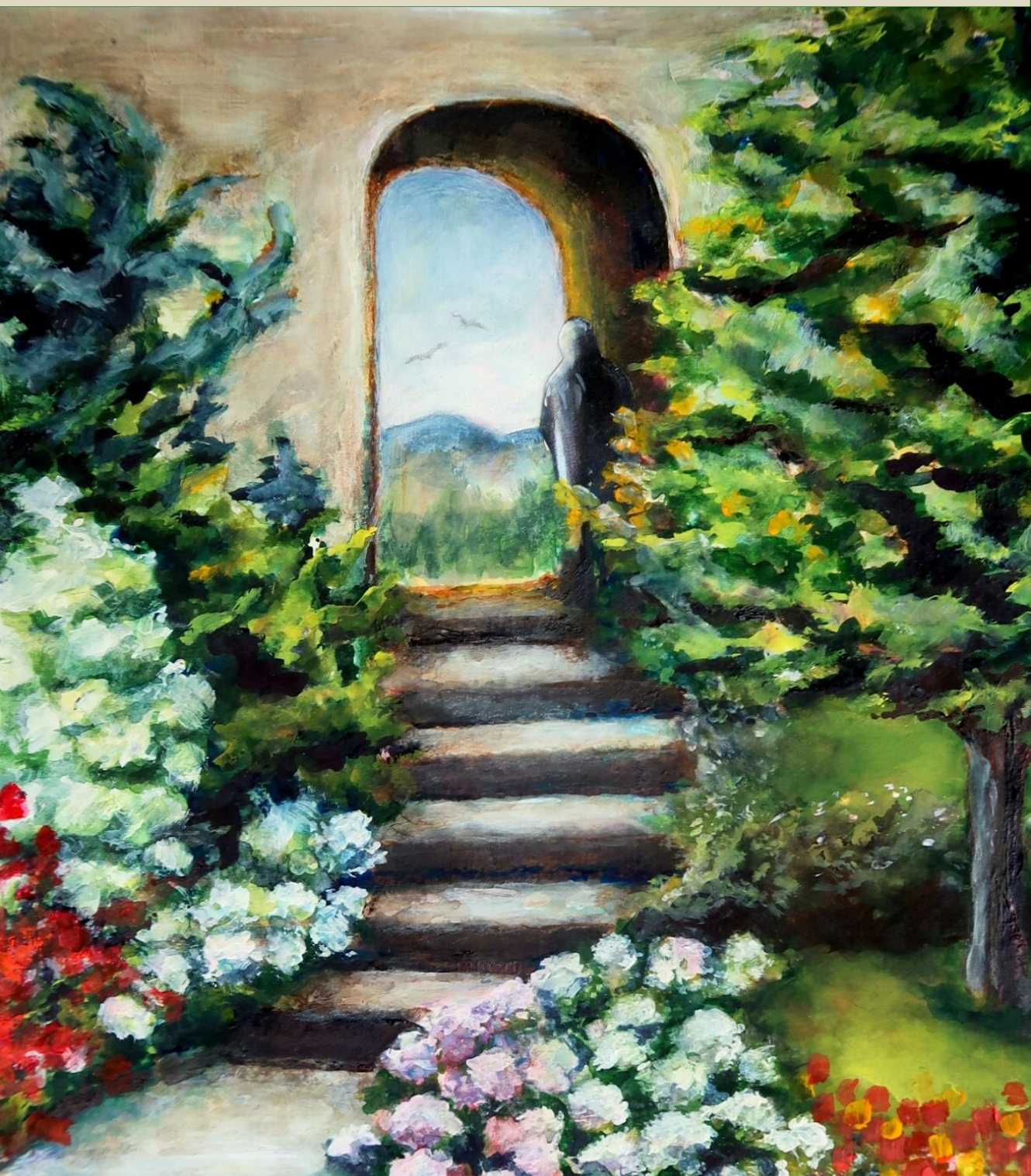


SCHODY

Marec 2022
XIII. ročník
23. číslo

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

Snaha, Chuť, Odvaha, Dôvtip, Yes!



SPOLUPRACUJEME...

Tatiana Čorejová – lektorka U3V UNIZA, vysokoškolská profesorka, Dr.h.c. prof. Ing. PhD. Žilinská univerzita v Žiline.



Prednášky v rámci U3V sú pre mňa výzvou a napriek mojim dlhoročným skúsenostiam z práce na univerzite niekedy až neočakávane zložitou. Venujem sa v nich však svojim koníčkam a obľúbeným témam, pri ktorých využijem svoje skúsenosti, zážitky, poznatky a na ktoré sa vždy znovu starostlivo pripravujem. Teším sa na stretnutie s účastníkmi U3V. Ich prístup k štúdiu, k vnímaniu prednášky, ich otázky, hodnotenia svedčia o zaujatí jednotlivými témami. Venujú im časť svojho voľného času a v kontakte medzi svojimi spolužiakmi a s lektormi často aktívne prispievajú k úspešnému, tvorivému a naozaj inšpiratívnomu priebehu prednášky. Rozhodne nie sú pasívnymi účastníkmi a sú pre mňa tým správnym stimulom.

Martina Petříková – lektorka U3V UNIZA, školská psychologička, PhD. študentka Univerzity Palackého v Olomouci.



Lektorovať seniorov na U3V bola pre mňa zaujímavá výzva, na ktorú som sa veľmi tešila. Venovať sa mojim obľúbeným témam ako je psychosomatika, kreativita a netradičné stratégie riešenia konfliktov bolo pre mňa príjemným osviežením. Prednášky so seniormi vnímam ako obohacujúce nie len preto, že moji študenti boli výborní poslucháči, ale najmä vďaka tomu, že mnou ponúknuté informácie kreatívne dopĺňali vlastnými skúsenosťami. Tak sa prepájala teória s praxou, čo je pre lektora ideálnym pracovným prostredím.

Téma vydania: Zdravie nie je všetko, ale bez zdravia nie je nič

OBSAH:

SPOLUPRACUJEME.....	2
ÚVODNÍK	4
AK JE NEMOCNÁ DUŠA, AJ TELO TO VIE... ..	5
KLÚČE KU ŠŤASTIU	6
LEKÁR Z KENE MEDZI ŠTUDENTMI U3V	8
VÝZNAMNÍ LEKÁRI V ŽILINE.....	10
DOMOVINA	13
TAJOMSTVO ZDRAVIA	14
RADOSTNÝ ŽIVOT	16
KU ŠŤASTIU POTREBUJEME AJ ZDRAVIE	18
NETRADIČNÝ PRIATEĽ.....	20
ČAKÁREŇ NA SMRŤ?	22
ZDRAVÉ POTRAVINY?	23
POMOC V POSLEDNEJ CHVÍLI.....	25
POTEŠILO NÁS	26
DOKORÁN.....	27
PONUKA ŠTÚDIA - 2022/2023	28
POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV	29
DOPLŇOVAČKA.....	30
ROK DOBROVOĽNÍCTVA.....	30

„Časopis Schody je jediný seniorský časopis vydávaný medzi U3V na Slovensku. Je tvorený výlučne dobrovoľníckou prácou redakčnej rady a prispievateľov.“

ÚVODNÍK

Milí čitatelia,



v dnešnej dobe často počúvame rady, ako sa máme starať o svoje zdravie. Veď zdravie máme len jedno! Vnímame reklamy, ktoré nám odporúčajú zaručene správne spôsoby starostlivosti o zdravie. Ale málokto z nás si uvedomuje, že zdravie je nielen stav duševnej a telesnej pohody, neprítomnosť choroby či postihnutia, ale aj stav sociálnej pohody.

Pri narodení každý z nás dostane rovnaký dar – život. Každý však nedostane rovnakú kvalitu zdravia. Nie všetko vieme a môžeme v živote ovplyvniť, ale aj od nás závisí, ako sa o svoje zdravie budeme starať. Zdravie nie je nemenná forma, ale dynamický proces, ktorý sa mení vplyvom rôznych faktorov. Nájsť správny recept na dobré zdravie nie je však také jednoduché. A to nielen na zdravie telesné ale aj duševné. Bohužiaľ, obidva druhy zdravia sú veľmi krehké a zraniteľné, vystavené rôznym civilizačným chorobám, stresu, nesprávnemu stravovaniu, nedostatku telesného pohybu, absencii spokojnosti, seberealizácie, či dobrých vzťahov v rodine...

Táto téma rezonuje aj v príspevkoch aktuálneho čísla časopisu. Prosím, prečítajte si ich v pohode a možno v nich nájdete aj niečo pre seba, pre svoje duševné i telesné zdravie. Niečo, čo vám pomôže vytvoriť podmienky na plnohodnotný život pre seba aj svoje okolie.

Viera Ďurdíková, šéfredaktorka

Choroby zmyšľania sú škodlivejšie a častejšie ako choroby tela.

Cicero

AK JE NEMOCNÁ DUŠA, AJ TELO TO VIE...

Zažili ste pocit, že svetlo vo vás zhaslo a vaša duša zostala v tme? Ba priam bolela. Či to skôr bolelo srdce, hlava, chrbát, žalúdok...? V takej chvíli si odpoveď hľadá každý sám. Možno ju nájde, odpoveď sebe vlastnú. Možno tú, že jeho duša sa zrkadlila v jeho tele. Jej hladina bola zakalená smútkom, neistotou a bezútešnosťou. Tie vyplavili nánosy bolesti a nezdravia.



Zdravie

Hladkaní vánkami i ošľahaní vetrami života cítime prepojenie a vyváženosť duše a tela. Ak jedna miska váh prevažuje tú druhú, poznáme to. Život prestáva byť úhľadnou cestou v slnku. V takej chvíli je darom, ak na jednej z jeho križovatiek stretneme člo-

veka – odborníka, človeka – duchovného, človeka - priateľa, ktorý nám ukáže cestu. Pomôže nám vstať z prachu a niekedy i pomyselného popola a my, ako bájni fénixovia, začneme nanovo a naplno žiť. Z najspodnejšej zásuvky svojej duše vyberieme pochované sny, nápady, plány, o ktoré sa podelíme so svetom.

Bude na našom odhodlaní, či na novej ceste dokážeme zostať, kráčať po nej a správne kormidlovať svoj život. Vidieť v ňom okrem víchríc, stmievania i ranný úsvit, svet s jasnými farbami. Doba čiernobielych filmov sa stane pre nás minulosťou. Posilnení slovom, objatím, pokojom a úsmevom sa vydáme do nového obdobia svojho života: šťastnejší i pokornejší, s vierou v nové dni v plnom zdraví. V zdraví tela i duše.

A možbyť, že nám život prinesie moment, kedy my budeme tí, ktorí ukážu

núdznym, že zo dna vedie jediná cesta. A to hore. Za novými výzvami, s novými víziami, s ich najmilšími a priateľmi.

My budeme pre nich tí, ktorí zažnú v nich svetlo. Odoberú nemoci MOC. A tma sa vzdá...

Ľubica Mindeková, koordinátorka U3V

Foto: internet

KLÚČE KU ŠĎASTIU

Čo všetko k šťastiu treba? Na naše zdravie a celkovú pohodu vplýva nespočetne veľa faktorov. To, či budeme zdraví a spokojní, závisí od vrodených aj získaných činiteľov. Vplýva na nás genetika, výchova, náhle osobné, partnerské aj profesijné zmeny, radikálne zmeny životného štýlu, drastické diéty, reakcie okolia, no dokonca aj naša vlastná vnímavosť. A to ani zďaleka nie je všetko. Naše osobnostné charakteristiky, ako je miera neuroticizmu, úzkostlivosti, odolnosť či celkové emocionálne spracovanie, dopĺňajú balík faktorov, ktorý vplýva na naše zdravie. Týmto zoznam ale nekončí. Z celkového hľadiska je však dôležité, aby sme boli v rovnováhe v každej z oblastí (bio-psycho-sociálny aj spirituálny aspekt).



Zdravie

Návodov na šťastný život je v dnešnej dobe veľa. Ak však vidíte reklamu, ktorá vám sľubuje rýchlu a záručenú zmenu k lepšiemu, spozornejte. Nič nie je hneď, a aj cesta ku šťastiu si vyžaduje vašu vlastnú aktivitu, a nie len spohľnutie sa na rýchle a jednoduché zmeny. Čo nás teda môže priblížiť k pocitom šťastia?

Hormóny. **Dopamín**, hormón odmeny, je neurohormón, vytváraný v časti mozgu nazývanej hypotalamus. Funkcií, ktoré plní je niekoľko. Najčastejšie je dopamín spájaný s príjemnými pocitmi a motiváciou

k potešujúcim aktivitám. Dobré jedlo, sex, pohyb, dokončenie úlohy, starostlivosť o seba, sebaláska či radosť z malých úspechov sú činnosti, ktoré uvoľňujú dopamín a prinášajú pocit radosti a spokojnosti. Druhým z kľúčov ku šťastiu je **oxytocín**. Tento hormón je známy aj ako hormón lásky. Príjemné aktivity, ako je hra s domácim zvieratkom, čas strávený s deťmi, dotyky lásky, držanie sa za ruku s milovanou osobou, objatia či komplimenty sú kľúčmi k sekrécii oxytocínu. Skleslá nálada, depresie či poruchy spánku sú často spájané s nedostatočným vylučovaním serotonínu. **Serotonín** ako stabilizátor nálady je ďalším kľúčom ku šťastiu. Ako zvýšiť jeho produkciu? Šport, ktorý nás baví, meditácia alebo modlitba, pobyt na slnku, prechádzka v prírode..., no proste akýkoľvek pohyb, ktorý nám je príjemný. Prechádzka po čerstvom vzduchu v prírode či rýchla chôdza sú vhodnými spúšťačmi. A efekt dobrej nálady sa dostaví už počas aktivity. Titul „hormón šťastia“ si **endorfín** nesie zaslúžene. Uvoľňovanie endorfínu spôsobuje dobrú náladu a pocity šťastia. Jeho vylučovanie stimuluje aj mnoho potravín, napríklad čokoláda. Endorfín sa spúšťa pri smiechu a zábave, pri cvičení či inhalovaní esenciálnych olejov a často sa označuje aj ako liek proti bolesti.

Dopamín, oxytocín, serotonín či endorfín sú biochemickými kľúčmi ku šťastiu. Odomknite nimi dvere k celkovej spokojnosti a pohode a potešte sa príjemnými aktivitami, smiechom, pohybom, dobrým jedlom. Majte radosť zo života. Tolko málo nám stačí ku šťastiu.

Martina Petříková, lektorka U3V

Foto: internet

Prikladáme ukážku krátkeho vedomostného kvízu z oblasti psychosomatiky.

Správne odpovede sú vyznačené tučným písmom

Čo je to psychosomatika?

A) Veda, ktorá skúma vzájomné súvislosti medzi psychickými a telesnými procesmi.

B) Psychoterapeutická metóda.

C) Veda, ktorá skúma zdravie človeka len zo somatického hľadiska.

Ktoré tvrdenie je správne?

- A) Stres neovplyvňuje fyzické zdravie človeka.
- B) Distres je negatívny stres (napr. traumatická udalosť v rodine), Eustres je pozitívny stres (svadba, narodenie dieťaťa, povýšenie v práci).**
- C) Stres nie je rizikom pre vznik kardiovaskulárnych ochorení.

Prevenciou proti psychosomatickým ochoreniam môže byť:

- A) Fajčenie a alkohol.
- B) Popieranie existujúcich problémov, nepozornosť k vlastným emóciám.
- C) Aktívny pohyb a pozitívne myslenie.**

Aké sú behaviorálne prejavy stresu?

- A) Ide o zmeny v správaní. Napr. nerozhodnosť, zvýšená absencia v práci, vyhýbanie sa zodpovednostiam, prejedanie alebo strata chuti k jedlu, fajčenie, častejšie pitie alkoholu...**
- B) Podráždenosť, popudivosť, vyčerpanie, úzkostlivosť, únava.
- C) Búchanie srdca, triaška, potenie, zajakávanie, pocity na zvracanie, bolesti hlavy.

Kortizol je:

- A) Hormón šťastia, uvoľňuje sa pri hre a dobrom jedle.
- B) Stresový hormón, ktorý ovplyvňuje metabolizmus a imunitný systém**
- C) Druhotný názov pre adrenalín.



LEKÁR Z KENE MEDZI ŠTUDENTMI U3V

V rámci vzdelávacieho programu **Dialóg medzi kultúrami** som mala možnosť spoznať zaujímavého človeka, **lekára MUDr. Kipchanga Chemwotei Sakonga**. Tento usmievavý lekár z Kene, ktorému priatelia hovoria Kip, pôsobí vo Vranove nad Topľou ako internista. Pracuje nielen vo svojej ambulancii, ale v súčasnosti aj na covidovom oddelení. Mňa,

študentku U3V, si pán doktor okamžite získal svojou bezprostrednosťou, úprimnosťou, dobrosrdečnosťou... Jednoducho svojím vystupovaním a spôsobom, akým s nami diskutoval.

Pán doktor, pôvodne ste v Keni začali študovať ekonómiu, ba dokonca ste chceli byť vojakom. Nakoniec ste sa rozhodli pre medicínu, ktorú ste, vďaka zahraničnému štipendiu, vyštudovali na Slovensku. Byť lekárom - internistom, najmä v dnešnej dobe, je dosť náročná práca. Nelutujete túto svoju voľbu?

Nie, nelutujem... Práve naopak. Som rád, že môžem byť užitočný pre ľudí.

Viem, že ešte pred štúdiom medicíny na Slovensku, ste rok študovali slovenčinu na jazykovej škole. Mnohí, a to nielen cudzinci, tvrdia, že slovenčina je veľmi ľubozvučný, ale zároveň gramaticky ťažký jazyk. Aký je váš názor na slovenčinu, ktorá sa stala nevyhnutnou súčasťou vášho každodenného života?

Slovenčina je skutočne krásny a zároveň ťažký jazyk. Doteraz mi robí problémy najmä jej gramatika.

Váša manželka – Slovenka, bola vám sprievodkyňou po Slovensku, pomohla vám pochopiť naše zvyky, kultúru, tradície, mentalitu Slovákov. Je niečo z tejto oblasti pre vás výnimočné, niečo čo vás zaujalo, potešilo alebo naopak zaskočilo v negatívnom zmysle?

Teší ma to, že Slováci ešte dodržiavajú niektoré svoje zvyky, tradície spojené aj s pohanským časom. Keď prišli misionári k nám do Keni, veľa tradičných zvykov sme už nedodržiavali. Negatívom z týchto tradícií sú pre mňa Dušičky alebo Sviatok všetkých svätých, pretože mám pocit, že Slováci si vážia viac mŕtvych ako živých.

Pôsobil ste v nemocnici v Šahách, neskôr vo Svidníku a teraz vo Vranove nad Topľou. Denne ste sa stretávali s mnohými ľuďmi a postupne si vytvárali vzťah k pacientovi. Spomínate si na svoje prvé stretnutie s pacientom?

Áno, tak ako na prvú lásku aj prvé prípady v práci človek nezabúda. Stále si spomínam na svoju prvú službu, keď mi prišiel pacient s cievnou

mozgovou príhodou a ja som zrazu nevedel, čo mám robiť? Alebo, keď prišla pacientka s neurotetaniou. V oboch prípadoch som musel volať staršieho kolegu alebo dokonca primára.

Okrem toho, že ste lekárom, ste aj otcom štyroch nádherných detí, ktorých výchovu musíte zvládať aj pri svojej náročnej práci. Je rozdiel v spôsobe výchovy u detí na Slovensku a u detí v Keni?

Dobrou a miestom pobytu sa mení spôsob výchovy. Ja som bol trochu iným spôsobom vychovaný a svoje deti dnes už vychovávam inak, ako som bol ja. Ku mne boli rodičia tvrdí a prísni. Ja skôr uprednostňujem dialóg s deťmi. Veľa sa rozprávame a zároveň sa snažím, aby boli slušnými a vzdelanými ľuďmi.

Ako lekár bojujete aj s Covidom, ktorý nás všetkých zaskočil. Neustále mutácie a vlny covidu sú tlakom nielen na zdravotný stav človeka, ale aj na jeho psychiku. Myslíte si, že covid výrazne zasahuje do správania ľudí? Pocítil ste to aj vy sám?

Covid skutočne výrazne mení správanie ľudí. Ľudia sú viac nervózni. Asi je to kvôli tomu, že stratili svoj komfort. V tejto situácii nevedia robiť svoje veci tak, ako boli zvyknutí doteraz.

„Zdravie nie je všetko, ale bez zdravia nie je nič,“ to je téma dnešného čísla časopisu Schody. Ako vnímate túto myšlienku vy – lekár, ktorého každodennou prácou je starať sa o zdravie človeka?

Veľmi dobrá myšlienka. Na zdravie sa viaže veľa vecí. Keď človek nie je zdravý, nemôže pracovať, keď nemôže pracovať, klesne mu príjem, keď mu klesne príjem, nemôže si dovoliť A,B, C..... atď.

Pán doktor, ďakujem za rozhovor a za to, že som mala možnosť vás spoznať.

Viera Ďurdíková, študentka U3V

VÝZNAMNÍ LEKÁRI V ŽILINE

V tejto pandemickej dobe sa často a zaslúžene spomínajú lekári a ich obetavá a náročná práca pri záchrane ľudských životov. A bolo tomu tak

aj v minulosti - v boji proti chorobám, hľadání postupov ako navrátiť zdravie. V našom meste pôsobili lekári, ktorí sa stali kapacitami vo svojom odbore a zapísali sa do histórie slovenskej medicíny. Chcela by som pripomenúť niekoľko mien, tých najznámejších, po ktorých sú pomenované ulice, ktorým boli odhalené pamätné tabule, alebo získali rôzne ocenenia.

S históriou žilinskej nemocnice je úzko spojené meno žilinského rodáka **MUDr. Vojtecha Spanyol**, ktorý od roku 1913 stál pri zrode a budovaní



Uhorskej kráľovskej štátnej očnéj nemocnice. Narodil sa 15. októbra 1883 v Žiline, štúdium medicíny ukončil na Lekárskej fakulte univerzity v Budapešti. Vo funkcii riaditeľa a zároveň primára očného oddelenia pôsobil vyše 40 rokov. Spolu s MUDr. Ivanom Háľkom založil Detské oddelenie v Bytčici a neskôr nemocnicu rozšírili o ďalšie oddelenia. Založil takzvanú Žilinskú oftalmologickú školu. Vypracoval sa na vynikajúceho odborníka v odbore očného lekárstva. Bol nositeľom mnohých ocenení. Vojtech Spanyol zomrel v roku 1980 vo veku 97 rokov.

Je pochovaný na Starom cintoríne v Žiline. Mesto po Vojtechovi Spanyolovi pomenovalo ulicu pred nemocnicou a v jej areáli je umiestnená pamätná tabuľa.

Ďalšou výraznou osobnosťou bol lekár, spisovateľ, osvetový pracovník aj politik **MUDr. Ivan Hálek**. Narodil sa 11. novembra 1872 v Prahe, v rodine českého básnika Vítezslava Háľka. Na Slovensko prišiel na pozvanie svojho priateľa doktora Dušana Makovického. V roku 1901 otvoril svoju ordináciu v Čadci. Skúsenosti a spomienky na toto obdobie zachytil v knihe Zápisky lekára. Do Žiliny sa presťahoval v roku 1905. V roku 1922 sa stal primárom detskej nemocnice v Bytčici, ktorá patrila k najvýznamnejším vo vtedajšom Československu. Okrem lekárskej praxe sa angažoval vo verejnom aj politickom živote, venoval sa literárnej aj prekladateľskej činnosti. Zomrel v roku 1945 v Prahe. V areáli žilinskej nemocnice je postavený pamätník s jeho bustou a pomenovaná jedna z ulíc.



Makovického dom

Na rohu Bottovej ulice a Horného valu je dom, v ktorom v rokoch 1894 - 1904 býval a pôsobil ako praktický lekár **MUDr. Dušan Makovický**. Narodil sa 10. decembra 1866 v Ružomberku. Bol veľmi vzdelaný. Okrem medicíny sa venoval publicistike a prekladateľstvu. Od roku 1904 - 1910 bol osobným lekárom ruského spisovateľa Leva Nikolajeviča Tolstého v Jasnej Polane. Zomrel

v roku 1921. Mesto Žilina na pamiatku tejto významnej osobnosti pomenovalo po ňom jednu zo svojich ulíc v historickom centre mesta a na dome, v ktorom býval a pracoval, je osadená pamätná tabuľa.

V roku 1983 bola odhalená v areáli žilinskej nemocnice pamätná busta venovaná univerzitnému profesorovi **MUDr. Emanuelovi Filovi**. Narodil sa v roku 1901 v Beluši. V roku 1939 ho menovali za riadneho profesora interného lekárstva na Lekárskej fakulte Slovenskej univerzity v Bratislave a stal sa aj prednostom fakultnej internej kliniky. V nasledujúcich rokoch zastával viaceré významné akademické funkcie. Má mnoho domácich a zahraničných vyznamenaní. Po roku 1945 ho prepustili zo Slovenskej univerzity a nastúpil na interné oddelenie v Žiline. Roku 1960 bol zbavený primariátu a za neľahkých podmienok pracoval ako ambulantný lekár. Zomrel 7. októbra 1973 v Žiline, kde je aj pochovaný.

K týmto, dá sa povedať historickým osobnostiam žilinskej a slovenskej medicíny, sa v priebehu rokov zaradilo veľa ďalších významných lekárov. V stručnosti pripájam mená ako napríklad primár a zakladateľ modernej detskej polikliniky **MUDr. Pavol Radosa** (1909 – 1989). Prvé novorodenecké oddelenie na Slovensku vzniklo zásluhou **MUDr. Jozefa Grossmana** (1921 - 2007). Zakladateľom detskej chirurgie a neurochirurgie bol **MUDr. Jozef Žucha** (1909 - 1964). Významným a dlhoročným primárom na chirurgickom oddelení bol **MUDr. Gejza Kauzál** (1906 – 1964). A mohli by

sme pokračovať ďalšími a ďalšími až do súčasnosti. Lekárov si ľudia vážili v minulosti, platí to aj v súčasnosti, lebo im dávame do rúk to najcennejšie, svoje zdravie.

Jaroslava Hubková, študentka U3V

Foto: autorka

DOMOVINA

Zaujali ma príspevky v časopise SCHODY, a tak sa chcem aj ja s vami podeliť o svoje zážitky.

Vyrastala som v meste, ale na dedine som mala starú mamu, ktorá bola veľmi dobrá gazdiná. So starým tatom sa starali o malé gazdovstvo. Obaja mali ruky zrobené a tváre opálené od práce na poli a v záhrade. Chovali sliepky, zajace, kozy aj prasiatka. Na dobre vyhnojenom poli, domácim hnojom, dopestovali zemiaky aj obilie a v záhrade zeleninu na celý rok. Každý rok sa pre rodinu dlávila kapusta do 100 litrového suda, čo bola zároveň rodinná slávnosť. Takých slávností bolo viac: zabíjačka, spoločné kopanie zemiakov, na jeseň kosenie a mlátenie obilia, atď. To bol základ nášho zdravého stravovania v mojom detstve. Vtedy nikto ani netušil, že to je - dnes tak honosné, BIO. Je pravda, že celá rodina pracovala, keď bolo treba, na poli aj v záhrade, ale aj pri zvieratkách.

Toto všetko prispelo k zdravému spôsobu života celej našej rodiny. Lebo zdravie je základ života, a aj keď nie je všetko, bez neho by nebolo už vôbec nič. Čo som v živote dokázala: študovať, športovať - 35 rokov závodne, pracovať, vychovať deti – bolo len vďaka zdraviu.

Ranné obdobie môjho života sa vo mne hlboko zakorenilo. Mojm snom bolo ešte raz bývať u rodičov. Náhoda bola na mieste a vďaka nej práve teraz utužujeme svoje zdravie zas len na našej dedovizni. Máme 136 – ročnú drevenicu s celým gazdovstvom. Keď vojdeme dnu zrazu sa ocitneme u starých rodičov. Hotové sanatórium. Z prostredia mesta utekáme pred rýchlou a náročnou civilizáciou do ticha lesov a lúk. Tu, v bývalom gazdovstve, sa utešujeme a realizujeme naše sny a zároveň spomíname na našich prarodičov. Snažíme sa stravovať podľa našich predkov, podľa ich receptov, ktoré varili vtedy. Chutí nám všetkým aj

vďaka prostrediu, v ktorom sa nachádzame. Máme čerstvý horský vzduch, a ten nám pomáha utužovať zdravie, ktoré si vážime. Keby ho nebolo, nemali by sme možnosť na dôchodku tráviť čas v našej obľúbenej chalúpke s gazdovstvom. Aj keď chlievy sú už prázdne.



Domovina

nikdy neboli chorí, ale naše životie nakoniec všetko zvládlo, keď sme sa uzdravili. Už sme len starí.

Od jari do jesene, po vzore našich predkov, dopesťujeme na záhradke zeleninu, ovocie. Les nám dáva huby a lesné plody a zároveň si pasieme oči na krásnych kvetoch a rastlinách, ktoré tu prežili aj tých 100 rokov. Nechcem písať, že sme

Katarína Ježová, študentka U3V

Foto: autorka

TAJOMSTVO ZDRAVIA

Väčšina z nás sa narodí zdravá. Zlý životný štýl, nepriaznivé prostredie alebo neúmerne požiadavky narúšajú harmóniu nášho tela. Človek sa tak presúva od zdravia ku chorobe.

Odborníci zistili, že 20% zdravia závisí od medicíny, ďalších 20% od dedičnosti, 20% od prostredia, v ktorom žijeme a posledných až 40% závisí od nás samotných. To znamená, že skoro polovica života je v našich rukách – ako ho prežijeme, ako sa dokážeme vyrovnať so záťažou, ako dokážeme bojovať a nevzdávať sa. Tajomstvo nášho zdravia je v moci mysle a všetky rozhodnutia v našom živote sú všade okolo nás.

Život sa skladá z mozaiky ľudských príbehov, vzťahov, zážitkov, pozitívnych ale aj negatívnych, bolestí, chorôb, uzdravení, radostí aj žalostí. Je to ako výstup na vysoký kopec. Ťažko sa nám kráča hore, ale ten pocit po výstupe stojí za to. Siahame na dno svojich možností, ale nevzdávame sa.

Telo kričí, bráni sa: „Nejde to!“ Ale hlava hovorí: „Musíš! Pomaličky, pozvoľna dýchaj a kráčaj. Dokážeš to! Tam hore uvidíš niečo, čo ti dodá ďalšiu silu.“

Všetci využívame jednu silu, jeden zákon - zákon príťažlivosti. Všetko, čo do nášho života vstupuje, si priťahujeme my. Na základe obrazu, ktorý uchovávame vo svojej mysli. Život plynie veľmi rýchlo. Všetky jeho životné etapy sú nastavené tak, aby sme všetko zvládali bez stresu, bez bolesti, v harmónii tela aj ducha. Životné skúsenosti nás však učia niečo iné.



Kostolík

Zamyslime sa nad tým. Nikto z nás nežije v úplnej harmónii. Stále sa učíme. Učíme sa na vlastných chybách. Pokiaľ chceme. Horšie je to vtedy, keď nechceme. Rozhodujeme sa vždy správne? Sama za seba hovorím: „Nie.“ Vždy chcem byť príliš aktívna, emočne dobre nastavená, bez stresu, usmievavá... Ale stačí málo. Podnety okolia, reakcia blízkych ľudí, šéfa,

šoféra autobusu, predavačky v predajni, ufrflaných ľudí stojacich v rade, mladých ľudí znudene čakajúcich na niečo... A už sa to vo mne búri. Chcem zaujať stanovisko, no niekedy by bolo lepšie mlčať a usmiať sa. Najhorší sme my, starší ľudia. Nemusíme sa ponáhľať, máme čas. Netreba nám každý deň nakupovať, byť pri všetkom mrzutí a mať posledné slovo. Netreba nám preberať svoje stanoviská a všetky úžasné informácie (podotýkam neoverené) z internetu. Ani rozoberať svoje choroby, nadávať na lekárov, sestry, učiteľov, vládu a aj na naše deti. Nesvedčí to našim životným skúsenostiam.

Nebolo to až tak dávno, čo sme sami pracovali. Sami sme sa ponáhľali do zamestnania, odvážali deti do školy, škôlky a podobne. A pred nami v rade vtedy stáli dôchodcovia. Nehovorili sme si vtedy, že my určite takí nebudeme? Prešiel čas a sme takí istí. Budme trochu empaticí, pomáhajme si navzájom a verme tomu, že sa nám vráti zdravie.

To telesné zdravie už v takej miere aké bolo nebude, ale to duševné môže byť. Vzťah k ľuďom okolo nás, k deťom, vnukom, ale aj k neznámych, ktorí čakajú na náš úsmev, milé slovo, ochotu počúvať a rozdávať dobro. Pozorne načúvať životu okolo nás, pomáhať, byť vždy ochotní i napriek naším neduhom a podlomenému zdraviu. Čerpajme silu z našej prírody. Tú silu máme zadarmo. Zveľaďujme ju v nás. Duševná pohoda nám určite dodá silu a nielen nášmu telu, ale aj všetkým, ktorí žijú s nami. Tak ako napísal Pavol Országh Hviezdoslav vo svojom diele Hájnikova žena:

„Pozdravujem vás, lesy, hory, z tej duše pozdravujem vás! Čo mrcha svet v nás skvári, zmorí, zrak jeho urknul, zmámila lož, ohlušila presila: vy k žitiu privediete zas, vy vzkriesite, vy zotavíte, z jatrivých vyliečite rán, v opravdu priamom, bratskom cite otvoriac lono dokorán, a srdečnosť kde odveká, kde nikdy nevypela zrada, bez dotazu, kto on, čo hľadá, na lono to, hľa, v objem sladký ramenom lásky plnej matky pritúliac verne človeka...

Anna Mikolková, študentka U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

RADOSTNÝ ŽIVOT



Darček

Slovensko je krásnou a utešenou krajinou, ktorá je pokrytá prevažne úrodnou pôdou a krásnymi lesmi. Táto pôda predstavovala pre väčšinu obyvateľstva obživu. Prevažná časť ľudí sa živila obrábaním pôdy, chovom domácich zvierat, ovocinárstvom a rôznymi remeslami.

V každom domčeku bol gazda, ktorý ovládal viacero zručností, len aby svojou šikovnosťou dokázal zaobstarať obživu pre celú svoju rodinu. Každá gazdinka bola nielen dobrá kuchárka, krajčírka,

ale zároveň aj liečiteľka. Keďže v takomto prostredí sme prežívali naše detstvo a našu mladosť aj my, chceme našim deťom a vnúčatám pripomínať, akým spokojným a radostným životom sme dokázali žiť.

Po lúkach hľadáme bylinky, ktoré potom sušíme na čaj. Z bylíniek vyrábame liečivé mastičky a olejčeky, aby nás choroby obchádzali, aby sme si mali čím natierať ranky a boľáčky pri hrách a naháňačkách po lúkach a lesných chodníčkoch. Pri prechádzkach do lesa spoznávame i čaro hôr, žblnkot potôčika, šuchot lístia, spev vtáčikov a pozorujeme i vystrašené srnky. Objímame stromy, aby nám dodali silu a pokoj na duši.

V čase, keď sa väčšina ľudstva priveľmi odklonila od prirodzeného spôsobu života a spôsobilá si nesprávnou životosprávou rôzne choroby, mali by sme opäť vyhľadávať naše liečivé rastliny, ktorými nás príroda obdarúva. Každý môže poslúžiť svojmu zdraviu tak, že v pravý čas zbiera byliny a pije z nich zápar. Alebo ich využíva vo forme extraktov, masť, obkladov či prísad do kúpeľa.

Práve príroda je zdrojom regenerácie. Slúži nám na načerpanie fyzických a psychických síl. Mali by sme si ju vážiť a chrániť a toto vštepovať aj našim deťom a vnúčatám. Chcela by som prežiť život so svojimi blízkymi tak, aby sme sa stále na seba usmievali, navštevovali sa, pomáhali jeden druhému a vytvárali si dobré podmienky na šťastný život v tejto ťažkej dobe.



Rozprávka na dobrú noc

Deti a vnúčatá sú naším obrazom života, preto ten obraz vymaľujme tak, aby sme sa mali na čo pozerieť. Aby sme mohli byť hrdí a pyšní na seba, že sme zanechali po sebe tú najkrajšiu maľbu života, že po nás ostali len tie najkrajšie spomienky a rady do života. Deti i vnúčatá, aby dostali chuť pracovať v našich záhradkách, kde od jari do neskoršej jesene budú vychutnávať plody vlastnej úrody.

Slnko, voda, čerstvý vzduch sú tie najvzácnejšie vitamíny, ktoré naše telo potrebuje k svojmu zdravému životu. Každú minútku zo svojho voľného času mali by sme stráviť v záhradkách, na prechádzkach so svojimi deťmi, vnúčatkami, ale aj s kamarátkami. Namiesto obrázkov v počítači môžeme

vidieť krásne obrazy urastených a majestátnych stromov, kríkov a polných lúk. Niet lepšieho lieku, ako sa nadýchnuť vône čerstvého horského vzduchu, ktorý nám prinesie pokoj, úsmev a lásku na duši.

„Hodnoty každej krajiny sú v jej kráse, čistote, histórii, prirodzenosti a samozrejme v ľuďoch. Ľudia v minulosti viacej dodržiavali tieto hodnoty. Krajinu zveľaďovali, vytvárali spätosť s prírodou, a pritom si vzájomne pomáhali. Vedeli, že príroda ich chráni, že lesy sú pľúca Zeme a ľudia bez pľúc nedokážu dýchať. Vedeli, že príroda ich živí a neboli ľahostajní, ako ich okolie vyzerá. Každý sa snažil kúsok zeme, ktorú mal pred domov aj za domom, dokonca aj verejné priestranstvo udržiavať, a tým rast krajiny vylepšovať.“

E.STRUKOVÁ, Schody: Moje detstvo a mladosť, 20. číslo, Žilina, Žilinská univerzita v Žiline, 2020, 11. Ročník 2 vyd. 22 str. ISSN 1338 - 2942.

Kiežby takýchto pekných a len pozitívnych udalostí bolo v našom živote čo najviac. Bodaj by sme sa stále vedeli smiať a tešiť z každého dňa a radosť do života nám prinášali naši najbližší. Nech dokážeme stále aktívne pracovať fyzicky aj psychicky a rozvíjať svoje sebavedomie. K tomuto kreatívnemu a pozitívnemu postoju k životu ma inšpirovala aj Univerzita tretieho veku v Žiline, za čo jej ďakujem a želim veľa tvorivých a úspešných dní do ďalšieho rozvoja.

Anna Kromková, študentka U3V

Ilustrácie: Ľudmila Gašparíková

KU ŠŤASTIU POTREBUJEME AJ ZDRAVIE

Zdravie, toto slovo dnes skloňujeme viac ako kedykoľvek v minulosti, bez ohľadu na to, či nás niečo trápi alebo nie. Omnoho intenzívnejšie sa zaujíname o zdravie svoje, svojich blízkych, známych aj neznámych ľudí okolo nás.

Kedysi dávno, keď ešte lekári a lieky neboli také dostupné a aj samotná medicína bola „v plienkach“, starostlivosť o zdravie bola prevažne v rukách liečiteľov, šamanov, zariekavačiek, bylinkárov či mníchov. V obľube boli všelijaké „babské recepty“, ktoré ale väčšinou

vychádzali zo skúseností a poznania prírody a jej zákonitostí. Bylinkové čaje boli (a stále sú) vždy po ruke a omnoho lacnejšie než lekár. Ľudia vedeli, že ak ochorejú, bude zle. Nebudú môcť pracovať na poli ani v továrni, nebudú vládvať, postarať sa o rodinu. Ak ochorie dieťa, budú sa môcť len bezmocne pozerieť ako sa trápí, a modliť sa, aby jeho krehké telíčko chorobu porazilo.

Potom prišlo obdobie „rozmachu medicíny, lekárov, liekov, liečebných postupov“. A mám pocit, že niekedy v tom čase sme si prestali vážiť toho,



Zdravie

že sme zdraví. Asi je to prirodzené, keď máme niečoho dostatok, nezdá sa nám to príliš vzácne. Ako v tej rozprávke Sol' nad zlato. Keď je solnička plná, kto by sa pre pár zrníek soli trápil. Ale keď jej niet, dali by sme aj vrečko diamantov za posolený krajíček chleba. ☺

Je pravda, že dnes nás zdravotné problémy neobmedzujú a nelimitujú tak ako pred desiatkami rokov. Aj ľudia s ťažkým hendikepom sa dokážu zapojiť a nájsť si svoje miesto v spoločnosti, dokážu pracovať, športovať, venovať sa svojim koníčkom, radosť sa zo života, dokonca pomáhať iným. Dalo by sa teda povedať, že tým potvrdzujú prvú časť nadpisu, že zdravie nie je všetko. Áno zdravie naozaj nie je všetko, treba mať aj chuť do života, motiváciu, odhodlanie, trpezlivosť, vytrvalosť a možno aj dávku pokory a úcty. Je množstvo zdravých a silných ľudí, ktorí ani zďaleka nežijú taký naplnený a šťastný život ako mnohí z tých, ktorým nebolo úplne dopriať.

Na druhej strane, bez zdravia je všetko oveľa náročnejšie. Najmä ak sa musíme zmieriť s trápením nám blízkej a milovanej osoby. Vtedy nás asi málo čo rozveselí, nemôžeme si vychutnávať ten bezstarostný život čistej detskej radosti, nepoznačenej bolesťou, strachom a utrpením. Hovorí sa aj: „Zdieľané starosti sú polovičné starosti, zdieľané radosti sú dvojnásobné radosti.“ Preto je skvelé, keď má človek po boku niekoho, kto s ním prežíva všetko v dobrom aj v zlom. Asi by som nedokázala zostaviť univerzálny rebríček toho, čo je v živote najcennejšie. Pre každého môžu mať rôznu hodnotu rôzne veci, vlastnosti, príležitosti či podmienky v akých

žije. Kto sa nikdy nemusel starať o to či bude mať v zime teplo, asi nikdy nedocení to, čo znamená mať spoľahlivé a výkonné kúrenie. Kto prežije dlhý čas v chorobe a bolestiach, bude si vážiť každý jeden deň bez týchto trápení.

Je to zvláštne, ale nič výnimočné, že si začneme hodnoty vážiť, až keď ich strácame. Keď nám hrozí, že sa náš život od základov zmení. Keď začneme strácať zdravie, všetko to, čo bolo, až vtedy pochopíme, že bez zdravia už nebude nič tak ako doteraz.

Buďme teda nad vecou, zdravie nie je všetko, ale majme na pamäti, že bez zdravia nie je nič.

Zuzana Fabusová, študentka U3V

Foto: internet

NETRADIČNÝ PRIATEĽ

V živote človeka prichádzajú rôzne chvíle. Niektoré nás potešia – povzbudia, iné naopak, sú pre nás nepríjemné, smutné... Je však veľmi deprimujúce, keď k tomu ešte pocítite samotu, keď zrazu nikomu nechýbate, nikto vás nepotrebuje, nikto od vás nič nechce. A takto som sa cítila ja, v deň odchodu do dôchodku.

Ako učiteľka strednej školy som bola zvyknutá byť stále medzi žiakmi, neustále niečo nové s nimi podnikáť, tešiť sa z ich prítomnosti, z ich nápadov a nevšednosti. A zrazu ...

Stalo sa to náhodou. Jedného dňa som stretla Moniku - moju bývalú žiačku z priemyslovky, ktorú som, okrem iného, učila aj telesnú výchovu. Často som na hodine spomínala moje zážitky lektorky jazzgymnastiky a aerobiku, aby som mladé dievčatá motivovala k pohybu. Hlavne, keď sa im nechcelo cvičiť. „Pani profesorka, ako sa máte, ako si užívate zaslúžený oddych?“ spýtala sa Monika. Hanbila som sa priznať, že si nič neužívam, skôr bolestne prežívam. Ale moja profesionálna hrdosť mi nedovolila ukázať svoju bezradnosť. A tu sa ukázalo, že veru často nevieme, ako nás - učiteľov dobre poznajú vlastní žiaci.

O pár dní mi zazvonil telefón. Volala mi neznáma majiteľka centra jogy, ktorá ma milo prekvapila: „Počula som od vašej bývalej žiačky a mojej

lektorky jogy Moniky, že ste sa celý život venovali cvičeniu. Keďže ste už na dôchodku, ponúkam vám možnosť realizovať sa v tejto činnosti a venovať sa seniorom, ktorí majú chuť ešte aktívne žiť.“ Zaskočila ma táto ponuka, ale zároveň ma pozitívne naladila. „Že by si Monika spomenula na moje slová počas hodín telesnej výchovy? Že by ma predsa len niekto na



Víťazstvo

telocviku aj počúval?“ V duchu som si kládla tieto otázky. O pár dní som sa stretla s Monikou. Prezradila mi, že videla v mojej tvári smútok a bezradnosť. Rozhodla sa pomôcť svojej učiteľke. „Pani profesorka, celý život ste boli oporou pre svojich žiakov, teraz by som chcela byť vašou oporou ja. Som lektorkou power-jogy v centre, kde by sme chceli robiť niečo aj pre seniorov. A vtedy som si spomenula na vás. Veď vy ste cvičili s ľuďmi celý život. Prečo by ste nemohli pokračovať v tomto koníčku aj teraz? Je predsa mnoho seniorov, ktorí sa k vám pripoja.“ A mala pravdu.

Teraz už tretí rok, vďaka jej podanej ruke, pôsobím spolu s ostatnými mladými lektormi v centre. Vediem pohybovo-relaxačné cvičenia so seniormi. Je zaujímavé, že cvičia so mnou tí, s ktorými som sa v minulosti stretávala na hodinách aerobiku a jazzgymnastiky. Samozrejme, sú medzi nami aj takí, čo s cvičením práve začínajú. Ale nikdy nie je neskoro. Vlastne som im, pre zmenu, ja podala pomocnú ruku. Teraz však cvičíme už účelovo - pre zdravý chrbát, kĺby, pre správnu činnosť našich orgánov a relaxujeme dychovými cvičeniami. Jednoducho si navzájom pomáhame v tejto etape života. Je to skutočne fajn. Ďakujem, Monika.

Viera Ďurdíková, študentka U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

Nič tak neničí ľudské telo ako nečinnosť.

Aristoteles

ČAKÁREŇ NA SMRŤ?

Zdravie... zdravie... zdravie. V seniorskom veku je to veľmi frekventované slovo. Čoraz viac si uvedomujeme, že s pribúdajúcimi rokmi pribúdajú aj diagnózy a zdravotné problémy. Čo robí väčšina seniorov? Sťažuje si, neustále o tom premýšľa, bedáka, trápi sa pre to, nevidí východisko. Mnohí prepadnú rezignácii. Ale venujú aspoň tolko času svojmu zdraviu, koľko o ňom rozprávajú? Áno, podpísali sa na nás rôzne faktory: zlá životospráva, práca v nezdravom prostredí, nedostatok pohybu, stres, fajčenie, alkohol... Následky sa začínajú prejavovať až v neskoršom veku. Tak začíname pomaly, ale isto pestovať „šport dôchodcov“ – turistiku po ambulanciách. Nie každá návšteva ambulancie však vyzerá ako priateľské posedenie pri kávičke.

Dá sa s tým vôbec niečo robiť?

Nedávno sa skončili Paraolympijské hry. Telesne postihnutí športovci tam predvádzali výkony, pri ktorých sa nám, relatívne zdravým zatajoval dych. Aj ľudia v mladšom veku by mohli len blednúť závišťou. Možno niektorí z nás pocítili aj istý pocit hanby. Veď oni to dokázali, nevzdali sa, bojujú a pritom sú na tom horšie ako ja. Hlboko sa skláňam pred ich nezlomnou vôľou popasovať sa s tým, o čo boli po zdravotnej stránke ukrátení. Možno toto je cesta.

A čo môžem urobiť ja, keď sú lekári bezmocní?

Nikdy nie je neskoro začať niečo robiť pre seba. Áno, pre seba, pretože každá aktivita, o ktorej tu píšem, je pre naše zdravie. Či už je to „iba“ pravidelná denná prechádzka alebo cvičenie v posilňovni. Chodím tam a verte mi, že tam nechodia len mladí kulturisti. Prítom vôbec nejde o to, aby ste tam prekonávali rekordy. Potom je tu turistika, bicyklovanie – skrátka akákoľvek pohybová aktivita úmerná nášmu zdraviu. Čo tak prestať fajčiť? Pomôže aj zmena stravovacích návykov, menej vyprážaných rezňov, viac zeleniny... Hippokratova veta „Nech jedlo je vaším liekom a liek vaším jedlom“ platí dodnes.

Možno stojí za to zamyslieť sa aj nad užívaním doplnkov výživy, ale iba po porade s odborníkom. Nedá sa od toho očakávať zázrak na počkanie,

ako nám sľubujú reklamy v televízii, ale pri dlhodobom užívaní dokážu zlepšiť kvalitu života.

A čo robíš ty pre svoje zdravie, keď tu tak mudruješ?



A rána sú tu tiché

Ja som si vybral cvičenie a turistiku. Po šiestich rokoch aktívneho cvičenia vidím, že som si vybral správne. Nielen kvôli telesnej kondícii, ale ono to osviežuje aj myseľ. No na turistike človek uvidí a zažije to, čo doma síce môže vidieť v televízii, ale je to také „lízanie nanuku cez sklo“. Doma sa nenadýchate úžasného lesného vzduchu, nevnímate atmosféru a ticho lesa ani spev vtáčikov. Ak to dokážete vnímať s otvoreným

srdcom, je to balzam a máte aj pohyb aj psychohygienu. Doma nikdy neuvidíte takú krásu, aká je na priloženej fotografii. Lebo nestačí sa len starať o svoje telo, ale aj o svoju myseľ, dušu... Hovorí sa, že zdravý človek má tisíc želaní, chorý iba jedno.

Máme dve možnosti: Urobiť niečo pre svoje zdravie, lebo nikdy nie je neskoro začať, alebo čakať na smrť. Čo si vyberieš ty?

František Vanek, študent U3V

Foto: autor

ZDRAVÉ POTRAVINY?

V súčasnosti vládne okolo nás epidémia alergií. Je zarážajúce, koľko prichádza na svet detí už s nejakou alergickou predispozíciou. A kde je toho príčina?

Odborníci z rôznych odborov medicíny nám radi konzumovať zdravé potraviny. Ja osobne si kladiem otázku, ale kde tie super zdravé potraviny mám získať. Pokiaľ nemáme možnosť si nejaké plodiny dopestovať na vlastnej bio záhradke, tak sme odkázaní navštíviť nejakú predajňu s potravinami. A tu ja vidím kardinálny problém.



Banánovník

V rastlinnej veľkovýrobe sa spotrebuje dosť veľké množstvo pesticídov pri ochrane plodín pred možnými škodcami. Uvediem pre názornosť jeden príklad. Banánovníky sa v dnešnej dobe musia až štyridsaťkrát ošetrovať chemicky na plantážach, aby sa vôbec nejaké plodiny zachránili. Podobný stav pretrváva aj u iných tropických a subtropických plodínach. A potom sa tieto plody zbierajú ešte pred svojím dozretím. Musia absolvovať dlhú cestu po mori na transkontinentálnych obchodných lodiach z opačnej strany našej planéty. Celý proces ich dozrievania prebieha v obrovských lodných skladoch za účasti určitých chemických procesov, aby sa dostali po transporte, ešte v kamiónoch, na pulty obchodných reťazcov v čerstvom stave. Myslím si, že takýmto spôsobom distribuované ovocie ku konečnému spotrebiteľovi, nemôže mať nálepku akosti- zdravé.

Zo živočíšnej veľkovýroby uvediem tiež jeden príklad za všetky. Odborníci z radov výživy nám odporúčajú konzumovať hlavne biele mäso. A to prevažne hydinové. Naše slovenské hydinové veľkochovy, zamerané na chov kurčiat, dokážu za pomoci rastových stimulátorov, antibiotík a rôznych chemických preparátov, obsiahnutých v krmných zmesiach, dosiahnuť za dvadsať dní jatočnú váhu kurčiat 1 kg. Vo voľnom výbehu a na bohatej prírodnej strave na farme dosiahneme takúto jatočnú váhu u kurčiat niečo málo pod 90 dní. Tak si myslím, že konzumácia tohto odporúčaného mäsa tiež pokrívá za označením zdravé. Chemickými a rôznymi inými prídavnými látkami do potravín sa zvyšujú zisky cielene iba niekomu. Neprirodzeným spôsobom vyprodukované produkty, či už rastlinného alebo živočíšneho pôvodu, zaradené v zvýšenej miere do nášho jedálnička, sa časom prejavajú, za určitých podmienok, na našom zdraví. Mali by sme si pri kúpe týchto produktov pozorne prečítať ich pôvod a zloženie na obale.

A kto z nás má tú možnosť, nech siahne, za cenu určitej námahy, vypestovať si svoje vlastné bioprodukty, pretože zdravie nie je všetko, ale bez zdravia nie je nič.

Miroslav Novák, študent U3V

Foto: internet

POMOC V POSLEDNEJ CHVÍLI

Žijeme si relatívne spokojný život. Máme svoju obľúbenú prácu, ktorej venujeme najviac zo svojho času, tešíme sa z rodiny, stretávame sa s priateľmi a roky nám ubiehajú v pokoji. A tak s pribúdajúcimi rokmi príde chvíľa, keď začneme uvažovať o tom, že je čas zmierniť pracovné tempo a konečne viac času venovať sebe a svojím koníčkom. Ale osud to zariadi ináč. A to je aj môj prípad.

Keď som si myslela, že si začnem konečne plniť svoje sny a venovať im dosť času, objavili sa u mňa zdravotné ťažkosti. Lekári nevedeli dlho zistiť, čo sa so mnou deje, a tak si ma posúvali medzi sebou. Nakoniec mi pri hospitalizácii v Národnom centre reumatických chorôb v Piešťanoch zistili, že trpím systémovým postihnutím spojiva, čo sa radí medzi reumatické ochorenia. Moja diagnóza bola Sjogrenov syndróm. Nevedela som, čo je to za choroba, a tak som začala zisťovať, čím to vlastne trpím. Dozvedela som sa, že je to celkové chronické zápalové ochorenie neinfekčného pôvodu. Prejavuje sa nielen zápalom kĺbov, ale aj postihnutím iných orgánov a systémov ako pľúc, ciev, srdca, očí, a preto je diagnostika veľmi náročná.

Zvyčajne je to dlhá cesta od stanovenia diagnózy až po určenie správneho typu liečby. Keďže stále nie je známa pravá príčina, ktorá reumatické ochorenie spôsobuje, nedá sa očakávať ani jeho úplne vyliečenie. Liečebné metódy sa za posledné roky zdokonalili a aj keď sa reuma nedá vyliečiť, hlavnou snahou lekárov – reumatológov je, dostať pacienta do remisie.

V mojom - nie dobrom psychickom rozpoložení, mi veľmi pomohla Liga proti reumatizmu na Slovensku, ktorá je tu pre tých, ktorí potrebujú pomôcť, poradiť, získať najnovšie informácie o liečbe a tiež zdieľať svoje obavy a pocity beznádeje s niekým, kto vám rozumie.

Neliečené následky, ktoré sa podpísali na mojom zdraví, už nezmením. Viem ale, že takto môže dopadnúť veľa ľudí, a preto som sa rozhodla im pomáhať, pokiaľ budem môcť. Najhoršie zo všetkého je tá neistota, že neviete, čo vám je, čo máte robiť a na koho sa obrátiť.

Ja už teraz viem, že ak sa obrátim s nejakým problémom na Ligu proti reumatizmu SR, určite ma nasmerujú na správnu adresu a do správnych rúk pomoci.

Mária Schwarzkopfová, študentka U3V

POTEŠILO NÁS

So záujmom sme si opäť prečítali vaše reakcie – spätné väzby, na príspevky uverejnené v predošlom časopise Schody č. 22. Boli skutočne zaujímavé a potešujúce pre celú redakčnú radu. Rozhodli sme sa uverejniť aspoň úryvky z nich, nakoľko môže byť spätná väzba povzbudivá a inšpirujúca aj pre ostatných čitateľov časopisu Schody:

- ❖ Časopis si aj napriek nesmierne sťaženým podmienkam drží vysokú úroveň.
- ❖ Po prečítaní článkov mám vždy pocit a nutkanie zamyslieť sa, o čom ten život je, pretože tie príspevky píše ľudia, ktorí už niečo v živote zažili.
- ❖ Ako vždy na jednotku s hviezdíčkou.
- ❖ Vysoko hodnotím pestrosť príspevkov, ktorá je v každom prípade obohacujúca a je podnetom k ďalšiemu rozvíjaniu.
- ❖ Pro mňa nóvum, odrážajúce necenzurované a nekomerčné sdelenie pisateľa na dané téma. Čtivé psané eseje či úvahy, ktoré nutí k zamysleniu a zastaveniu se na krátky čas v tomto rýchle se ríťcím svete
- ❖ Páči sa mi obal - je jednotne ladený - predná aj zadná strana. Pôsobí pokojne, príjemne. Z článkov ma najmä zaujal Aktívne a optimisticky aj po 90-ke. Pekne, pútavo podaný zaujímavý, neľahký osud človeka.
- ❖ V tejto hektickej/pandemickej dobe z časopisu „sršal“ optimizmus. Domnievam sa, že svojím obsahom je jedinečný.
- ❖ Časopis som si znovu pozorne prečítala. Už jeho názov sa mi páči a presne vystihuje, čo jeho autori v sebe nesú: Snahu, Chuť, Odvahu, Dôvtip, Yes = SCHODY.
- ❖ Úvodník si vždy rada prečítam ako prvý. Nikdy ma nesklame. Obsahuje hlboké myšlienky, či už vyjadrené slovami alebo skryté, ktoré ma vedú k zamysleniu k danej tematike časopisu.
- ❖ Dozvedela som sa informácie, dočítala som sa o zážitkoch mojich spolužiakov, zistila som, že odchodom do dôchodku nie je všetkým dňom koniec, videla som kvalitu príspevkov, našla som

výzvu aj pre seba.

- ❖ Každý z príspevkov predstavuje inšpiráciu pre život (nielen pre seniorov) – ako nájsť radosť v športe, v umení, v zahraničnej spolupráci, ako zvládať stres. Oceňujem jazykovú, štylistickú aj grafickú úroveň spracovania časopisu Schody.
- ❖ Už len tie ilustrácie z obálky časopisu dávajú možnosť zamyslieť sa nad krásou. Príspevky sú všetky fantastické, plné života. Ďakujem všetkým autorom aj autorkám
- ❖ Časopisu niet čo vytknúť. Cítiť z neho múdrosť, cit, fundovanosť jeho tvorcov. Nikdy nevynechám ani jeden príspevok. Vždy tu nájdem kvalitné rozhovory, námety, príbehy, múdrosti... ĎAKUJEME.

DOKORÁN

Vykročil ráno pred dom.
Dvere nechal otvorené dokorán.

S myšlienkou: „Rastú stromy,
ktoré majú vrchol
tak blízko k nebu ako k zemi,“
išiel hľadať viesku, ves.

Vieska píše kroniku.
Ľud v svojom mene
kreslí, píše rodokmene.
Stretol ľudí dvíhať myseľ hore,
vyššie, ponad hmlu a tiene.

Výšky majú čisté svetlo.
Skĺznuť z pravdy
pokúša sa kde kto.
Padol, chcel ísť hore.
Pošmykol sa, padal dole.

Báseň je charakter mysle.
Znejú v nej pravdivé slová.

S takou básňou chod' do boja.
Je víťaz, víťaz v sile slova.

Padá teplý dážď,
tečie po líci.

Citoval si krásne básne poetov
s koreňmi vo Vrbici.

Navždy má zapísanú vetu:
„Poznaj krásu slova,
s láskou daj ju svetú.“

Mal prázdne dlane.
Teraz má v nich drahokam.
Vrátil sa späť.
Otvoril dušu dokorán.

Štefan Zvarík, študent U3V



PONUKA ŠTÚDIA - 2022/2023

ŽILINA

1- ročné vzdelávacie programy s možnosťou pokračovať v 2. a 3. ročníku

- Dejiny Slovenska I.
- Pamiatky UNESCO I.
- Dejiny Žiliny I.
- Osobnosti Slovenska I.
- Foto I.

1- ročné vzdelávacie programy ukončené osvedčením o absolvovaní

- Právno-psychologické minimum (ONLINE)
- Pokročilá práca s počítačom

1- ročné vzdelávacie programy

- Video III.
- Obrázky Slovenska III.
- Ázia ako ju nepoznáme
- Ako sa nestratiť v labyrinte dejín?
- Život a tradície predkov
- Geopolitika pre všetkých
- Psychológia pre život
- Záhrada
- Som SMART – chcem byť SMART?
- Základy práce s počítačom
- Jednoducho INTERNET
- Cvičenie pre seniorov: pilates

ČADCA - pobočka

1- ročné vzdelávacie programy

- Právno-psychologické minimum III.
- Kysucké dominanty III.

POVAŽSKÁ BYSTRICA – pobočka

1- ročné vzdelávacie program

- Ako ovládať smartfón?
- Cvičenie pre seniorov

PRIHLÁŠKY: len elektronicky od 11. apríla 2022 do 30. júna 2022

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

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. Redakčná rada zabezpečí zápis príspevku aj v prípade, že autor nemá možnosť napísať svoj príspevok na PC, ale rozhodne sa ho prerozprávať pri osobnom stretnutí alebo prostredníctvom zvukového záznamu
5. Prispievateľ nemusí byť študent U3V UNIZA
6. Pri písaní je vhodné použiť „kontrolu pravopisu“
7. Medzi slovami, za interpunkciou, skratkami i dátumami sa robí jedna medzera
8. Rozsah príspevku by nemal presiahnuť 2 strany formátu A4 (jedna strana formátu A4 obsahuje 1800 znakov)
9. Sprievodné obrázky a fotografie treba zaslať zvlášť v samostatnom súbore, nie ako súčasť textu (uviesť zdroj)
10. Za obsah a pôvodnosť príspevku zodpovedá autor
11. Redakcia sa nemusí vždy stotožniť s názormi autora
12. Príspevky náboženského a politického zamerania neuverejňujeme
13. **Téma budúceho vydania časopisu Schody č. 24 bude: Cestovanie je zážitok a poznávanie:**

„Napriek izolácii a obmedzeným možnostiam cestovať v tejto pandemickej dobe, seniori nezabúdajú na cestovateľské zážitky z minulosti a neprestávajú primerane cestovať ani v súčasnosti, aspoň po Slovensku. Okrem spomienok teda môžu ponúknuť aj príbehy a informácie o krásach aktuálne navštívených miest. Pri cestovaní veľa poznávame nielen krajinu, ale aj ľudí. Mimochodom, neprestávame snívať a plánovať, čo ešte chceme vidieť, navštíviť a spoznať. Toto všetko a ešte oveľa viac, môže byť motiváciou, aby sa z čitateľa časopisu Schody stal prispievateľ do budúceho čísla.

Členovia redakčnej rady časopisu:

dobrovoľníci z radov študentov U3V UNIZA:

Mgr. Viera Ďurdíková - šéfredaktorka a jazyková korektúra

Ľudmila Petráková – grafická úprava

PhDr. Jaroslava Hubková - oblasť kultúry a literatúry

Štefan Zvarík - oblasť poézie a fotografie

Zamestnanci Žilinskej univerzity v Žiline:

PhDr. Slavka Pitoňáková, PhD. – zakladateľka časopisu

PaedDr. Silvia Antolová, PhD. – zakladateľka časopisu

Mgr. Albert Kulla, PhD. - odborný garant

Ing. Jana Sňahníčanová – koordinátorka

Prvá strana obálky - Zámocká záhrada, autorka: PhDr. Ľudmila Gašparíková

Zadná strana obálky - Chlapček na lavičke, autorka: PhDr. Ľudmila Gašparíková

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: 1/2022

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

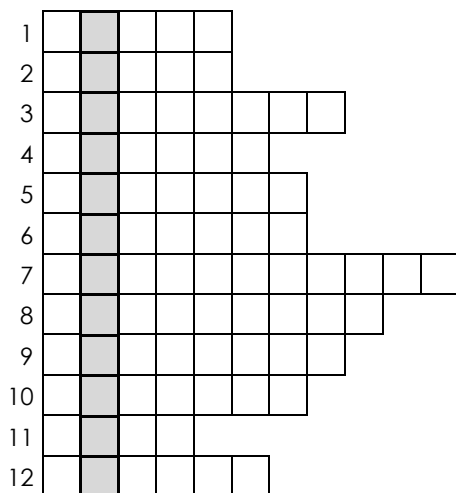
Telefón: 041/513 5043, 5057

E-mail: u3a@uniza.sk

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

ISSN 1338-2942, EV 4187/10

DOPLŇOVAČKA



1. Sanítka má všade povolený
2. Nekontrolované bujnenie buniek
3. Covid 19 je veľmi nebezpečná
4. Dezinfekčný prostriedok
5. Seniori tam nakupujú častejšie
6. Liek na zníženie horúčky
7. Rednutie kostí
8. Prvé antibiotikum
9. Boja sa jej nielen deti
10. Používa ju lekár aj kozmetička
11. Čistíme si ich najmä ráno a večer
12. Túto chorobu sme prekonalí všetci

Pomôcka: Ajaťín

Pripravila: Eva Baligová, študentka U3V

ROK DOBROVOĽNÍCTVA

v Žilinskom samosprávnom kraji 2021-2022

Prostredníctvom tohto príspevku vám predstavujeme partnera U3V UNIZA - Sekciu pre mládež Rozvojovej agentúry Žilinského samosprávneho kraja, ktorá podporila vydanie časopisu Schody č. 23 - ako jedinečného dobrovoľníckeho časopisu seniorov - študentov U3V UNIZA.

Žilinská župa vyhlásila v marci 2021 Rok dobrovoľníctva, ktorý trval do konca februára 2022. Koordinátorom Roka dobrovoľníctva sa stala Sekcia pre mládež v spolupráci so Žilinským dobrovoľníckym centrom. Jednou z hlavných zapojených organizácií je aj U3V UNIZA.

Vyhlásením Roka dobrovoľníctva župa vyjadruje dlhodobý záujem podporovať dobrovoľníctvo medzi všetkými vekovými skupinami. Hlavné ciele Roka dobrovoľníctva boli nasledovné: Vyjadriť úctu a poďakovanie za aktívne nasadenie a obetavosť mnohým pracovníkom a dobrovoľníkom prvej línie v boji proti pandémie Covid-19. Podporiť a dať ľuďom príležitosť sa zapojiť do nových aktivít, povzbudiť ich ku komunitnej práci a podporiť ich v tejto záslužnej činnosti. Do tretice, vytvoriť spoluprácu medzi existujúcimi dobrovoľníckymi organizáciami a spoločným úsilím zvyšovať povedomie a zapojenie do dobrovoľníctva u mladých a celej verejnosti. Celý rok sa niesol v znamení niekoľkých aktivít, ktorými sa župa snažila vytvoriť priestor pre vzájomnú spoluprácu, inšpiráciu a rozvoj dobrovoľníctva.

DOBROVOĽNÍCKE RAŇAJKY

Ako zlepšovať kvalitu dobrovoľníctva i poskytovania dobrovoľníckych služieb, motiváciu, manažment a pod.? Na to slúžia dobrovoľnícke raňajky – pravidelné mesačné stretnutia vždy s inou témou, zdieľanie skúsenosti a inšpirácie. Sme radi, že U3V prinášala pravidelne postrehy, pohľady a nápady ako rozvíjať dobrovoľníctvo medzi seniormi a prepájať ho s ďalšími.

CENTRÁ SOCIÁLNYCH SLUŽIEB MAJÚ SVOJHO KOORDINÁTORA DOBROVOĽNÍCTVA



Základom kvalitného dobrovoľníctva je, aby mala každá inštitúcia, ktorá chce pracovať s dobrovoľníkmi, svojho koordinátora. Tento človek musí mať podporu vedenia a musí byť rozpoznaný svojimi kolegami.

Vďaka školeniu Manažment dobrovoľníctva sa podarilo prepojiť deväť koordinátorov z centier sociálnych služieb naprieč celým krajom. Pridali sa k nim aj ďalší zástupcovia zo štyroch kultúrnych centier a dvoch nemocníc kraja. Do budúcnosti chceme sieť koordinátorov postupne rozširovať aj

na ďalšie inštitúcie krajské i mimokrajské.

DARUJ NOTEBOOK PRE ŠTUDENTA

Pandémia priniesla neočakávanú zmenu vo vyučovaní, kedy naši študenti ostávali na domácom vyučovaní a častokrát bez plnohodnotných nástrojov a možností na vzdelávanie.

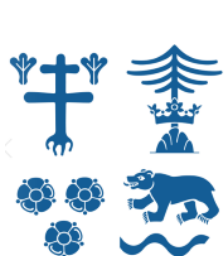
Sekcia pre mládež ŽSK zmapovala počet chýbajúcich počítačov a číslo sa vyšplhalo na takmer 500. Nie všetky sa podarilo získať, ale ďakujeme všetkým darcom notebookov, stolových počítačov a mobilov.

NEOTÁĽAJ S DOBROVOĽNÍCTVOM

Všetky výstupy a ďalšie plány v rozvoji dobrovoľníctva nájdete na webe www.rokdobrovolnictva.sk

Do dobrovoľníctva sa môžu zapojiť ľudia každého veku, pozývame aj ľudí 45+. Zapojiť sa môžete do medzigeneračných workshopov, ktoré organizuje U3V UNIZA alebo do tvorby seniorského časopisu Schody ako prispievateľa, ilustrátora, fotografa, grafici či ďalšími spôsobmi, ktoré sú vám blízke. Tešíme sa na vás.

Marcel Rypák, Rozvojová agentúra Žilinského samosprávneho kraja



**ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ**



SEKCIA PRE MLÁDEŽ ŽSK

**DOVOĽME MLADÝM
MENIŤ KRAJ**



ISSN 1338-2942
EV 4187/10