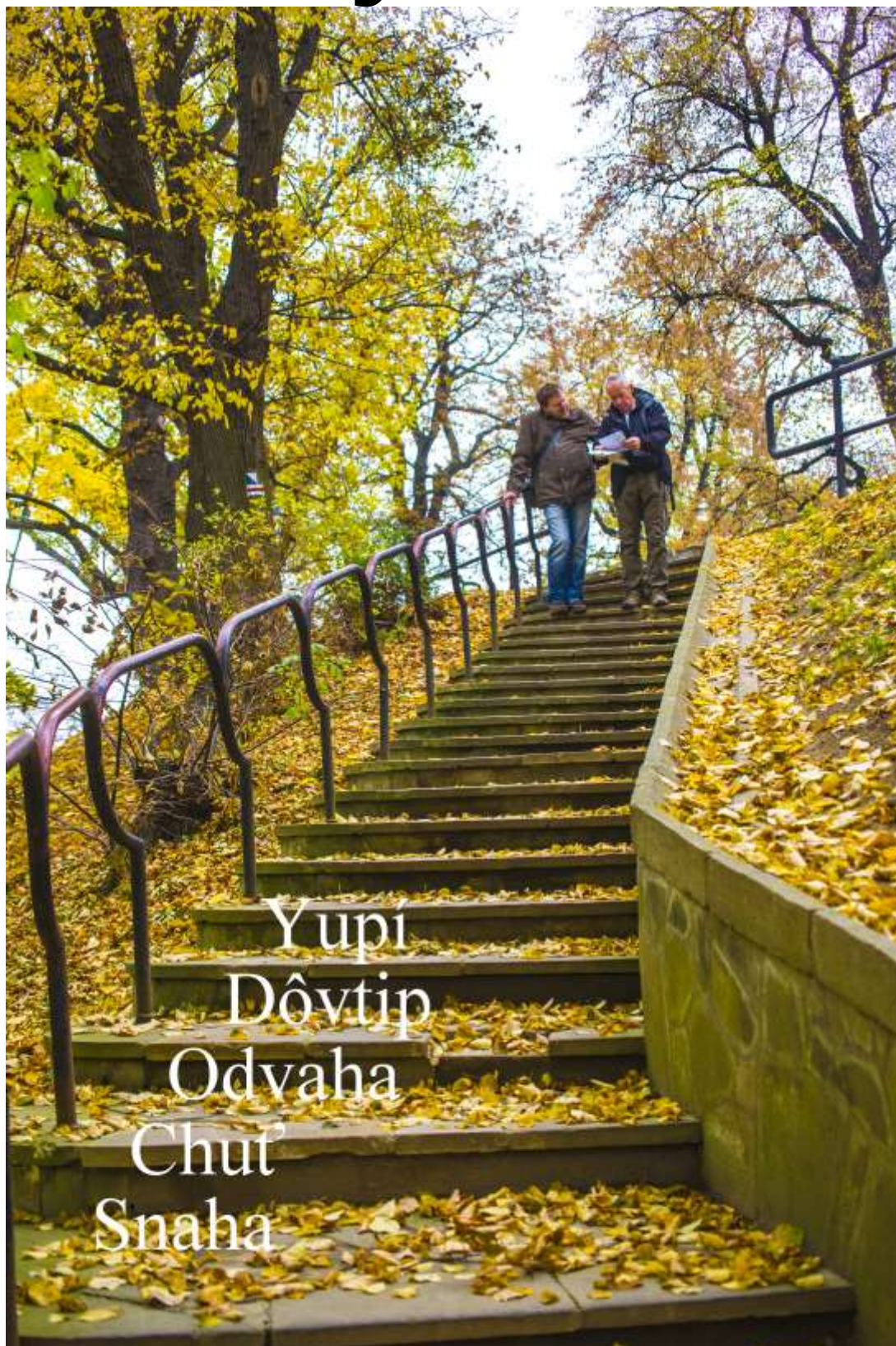


Schody

Marec 2014

III. ročník

7. číslo





**Univerzita tretieho veku Ústavu celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity
v Žiline ponúka v akademickom roku 2014/2015
záujmové štúdium pre seniorov v nasledovných študijných programoch:**

3-ročné študijné programy – (od 45 rokov):

**Zdravý životný štýl
Psychológia a filozofia
Človek a umenie**

2-ročný študijný program - (od 55 rokov):

Základy práce s PC

1-ročné študijné moduly - (od 45 rokov):

**Digitálne multimédiá
Spracovanie digitálneho videa
Pokročilá práca na počítači
Finančná gramotnosť
Pohybovo-relaxačné cvičenie**

Pobočka v Prievidzi:

2-ročný študijný program - (od 55 rokov):

Základy práce s PC

Pobočka v Považskej Bystrici:

3-ročný študijný program – (od 45 rokov):

Dejiny stredného Považia

2-ročný študijný program - (od 55 rokov):

Základy práce s PC

Podmienky štúdia:

- Požadovaný vek, ukončené úplné stredné vzdelanie, zaplatenie poplatku za štúdium

Učebné plány študijných programov budú zverejnené na stránke **www.ucv.uniza.sk**
v termíne **od 1. apríla 2014.**

Od tohto termínu bude možné prihlásiť sa na štúdium až do 30.6. 2014:

- osobne na adrese: ulica 1. mája 32, 010 26 Žilina (oproti autobusovej stanici)
- prostredníctvom online prihlášky na stránke: **www.ucv.uniza.sk**

Kontakt: tel.: 041/5135057, 041/5135043, e-mail: u3a@uniza.sk

OBSAH

2	PONUKA ŠTÚDIA
3	OBSAH
4	ÚVODNÍK
5	POĎAKOVANIE M. ŽIDEKOVEJ
6-7	ROZHOVOR S M. ŽIDEKOVOU
8	POĎAKOVANIE A. FRLIČKOVEJ
9-12	VÝMENNÝ POBYT V PRAHE
13-14	PRIATELSTVO S DÁVIDOM
15	MALÝ ŠKOVránOK
16-18	ODKLIATY JÁNOŠÍK
19-20	SMER TLSTÁ HORA
21-22	MALÉ ZÁZRAKY
23-24	O SMIECHU
25	MELÓDIE - BÁSEŇ
26-27	MUŽ, KTORÝ SA SMEJE CEZ SLZY
28-29	MÔŽE ZA TO MYŠ
30	ČEPIEL

Odchod do dôchodku je začiatok nového dobrodružstva.
Zdroj: internet

Úvodník



Na obálke tohto čísla Schodov figuruje šťastná sedmička. Znamená to, že náš študentský časopis s heslom „Snaha, chuť, odvaha, dôvtip“ a zapáleným výkrikom „yupíí“ vystúpil na siedmy schodík. Samozrejme, bez úsilia nadšencov – počnúc redakčným tímom, cez koordinátorky U3V až po prispievateľov a ďalších dobrovoľníkov - by sa to nepodarilo. O tom, ako sa časopis rodil a bol uvádzaný do života, sa dozviete z rozhovoru s prvou šéfredaktorkou Máriou Židekovou.

Keďže Majka sa rozhodla odovzdať „žezlo“ ďalej a pomyselnú šéfredaktorskú stoličku som na čas obsadila ja, pripadla mi aj pocta napísať úvodník. Okrem hlbokej poklony, ktorú vzdávam všetkým, čo sa podieľajú na tvorbe Schodov, chcem vyjadriť želanie, aby časopis naďalej svojím obsahom oslovoval generáciu tretieho veku, prinášal zaujímavé informácie a zároveň vytváral priestor, kde sa môžeme navzájom podeliť s názormi, skúsenosťami, osobnými spomienkami a nezabudnuteľnými zážitkami.

Keď si prečítate príspevok o čarokrásnej Prahe, dostanete až neskrotnú chuť si tam zacestovať, poprechádzať sa historickými uličkami a navštíviť kultúrne pamiatky. Rovnakým lákadlom je príroda. A nemusia to byť iba monumentálne Alpy s perfektne upravenými lyžiarskymi zjazdovkami a komfortnými službami, ale i naše slovenské kopce, pretkané zbojníckymi chodníkmi, lesy, hrajúce pestrými farbami, lúky, posiate jesienkami, či spev malého škovránka pod Rozsutcom. Skrátka, príroda je mocná čarodejnica, ktorá dokáže vykúzliť tisícky zázrakov.

Bohužiaľ, nie každému zdravotný stav dovoľuje brázditi svahy na lyžiach, chodiť na túry a športovať. Azda ešte dôležitejšia než fyzická kondícia je pre nás - seniorov kondícia duševná. Na jej udržiavanie je ideálne štúdium na U3V. Poskytuje nielen nové poznatky, ale najmä príležitosť na stretávanie sa a nadviazanie nových priateľstiev, dokonca s počítačmi.

A v neposlednom rade sa na upevňovaní celkového zdravia podieľa smiech a dobrá nálada. Život nemusí byť až taký zložitý, pokiaľ si ho sami nekomplikujeme. Krása, dobro a humor sú všade. Len naše oči to často nevidia.

Gaudeamus igitur!

Ludmila Gašparíková, šéfredaktorka

PodĎakovanie:

V mene vedenia Univerzity tretieho veku Ústavu celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline a tiež v mene svojom, chcem vyjadriť poďakovanie za výbornú spoluprácu s pani Máriou Židekovou počas jej trojročného pôsobenia na poste šéfredaktorky seniorského časopisu Schody.

Pútavý obsah každého čísla časopisu, osobné nasadenie pani Židekovej, jej snaha, elán a schopnosť osloviť pisateľov príspevkov či vzácne osobnosti na rozhovor alebo zachytiť a publikovať užitočnú informáciu pomohli priviesť časopis Schody už k siedmemu úspešnému vydaniu a k jeho obľúbenosti.

Úprimná vďaka za dobrovoľnícku prácu.

Ing. Jana Sňahničanová – koordinátor časopisu Schody



Foto: zdroj fotogaléria ÚCV Žilinská univerzita - U3V

Ten život možno nazvať dobrým,
v ktorom dobré skutky tak husto nasledovali,
že nebolo medzi nimi medzery.

Marcus Aurelius

Vďaka, Majka!

Neodmysliteľnou súčasťou úvodníkov v predchádzajúcich číslach časopisu SCHODY bola fotografia usmievavej tváre šéfredaktorky Márie Židekovej. Presne tak mladistvo a vitálne ako na fotke pôsobí aj v skutočnosti. Ochotne, s jej typickým humorom sa podelila o bohaté skúsenosti z dobrovoľníckej práce.

- ***Časopis SCHODY, ktorý s periodicitou dvakrát ročne vychádza od roku 2010, je jediný seniorský časopis v rámci U3V na Slovensku. Bola si pri jeho zrode. Skús sa preniesť o štyri roky dozadu a priblíž čitateľom, ako a kde vznikol tento unikátny projekt a kto sa na ňom podieľal.***

Nulté číslo časopisu vzniklo počas realizácie projektu „...aby poznanie spájalo – letná škola pre seniorov“ v júni 2010. Lektorky letnej školy PhDr. Slávka Pitoňáková, PhD. a PaedDr. Silvia Antolová, PhD. očakávali väčšie množstvo študentov. My sme však boli iba štyria. Nakoniec sme si povedali: „Keď sme prišli, tak niečo vytvoríme.“ Jedna študentka hneď avizovala, že nebude môcť spolupracovať. Na druhý deň sme si prizvali do spolupráce ďalšieho dobrovoľníka. Názov časopisu bol vybraný z viacerých návrhov. Vymyslieť význam názvu SCHODY bolo veľmi zaujímavé. **S** ako **snahu** sme mali, **chuť** a **odvaha** nám tiež nechýbali, **dôvod** – bola to veľká výzva, či dokážeme vytvoriť niečo pre ostatných, iba na **Y** sme nevedeli vymyslieť žiadne vystihujúce slovo. Yupíí síce nie je slovenské, ale ako radosť, že sme to zvládli, nám prišlo výstižné. Myslím, že aj keď sme sa zišli v malom počte, naše nadšenie týmto projektom bolo obrovské. Snáď väčšie ako naše vedomosti v tom momente.

- ***Štartovať nový projekt nie je jednoduché. S akými ťažkosťami ste sa ako redakčný tím stretávali, aké detské choroby ste museli prekonať a aké muchy vychytať?***

Vtedy sme nerozmýšľali, či to je alebo nie je jednoduché. Veď písať slohy sme sa predsa učili ešte na základnej škole. Ale potom nám došlo, že nie všetko sa dá uverejniť. Je potrebné, aby to malo nejakú vypovedaciu hodnotu. Nulté číslo sme napísali a zostavili v priebehu štyroch dní trvania letnej školy za pomoci našich lektoriek. Nechceli sme byť bulvárom. Chceli sme osloviť našu generáciu a dať priestor seniorom. Dohodli sme si, že nebudeme písať o politike a náboženstve, nakoľko je to výsostne osobná vec každého jednotlivca. O zážitky v našom veku predsa nie je núdza. Chceli sme slušnou formou upozorniť aj na medzigeneračné spolunažívanie, ale ak niekto napísal článok plný expresívnych výrazov a nevraživosti voči mladej generácii, nemohli sme takýto článok uverejniť. Nenazvala by som to ťažkosťami, skôr malé sklamanie z úrovne pisateľa.

Bolo výhodou, že bol otvorený študijný program Človek a médiá. Pod vedením našich lektoriek boli semestrálne práce uverejňované v prílohe KROKY. Bolo mi cťou stretnúť takých zanietencov, ako Majka Chomisteková – výborná grafička, ochotná učiť sa za pochodu nové a nepoznané. Radosť spolupracovať! Štefan Zvarík – poet

a fotograf. Ferdinand Michálek – pisateľ zážitkových príspevkov. Dúfam, že jeho zdroje sú nevyčerateľné.

Koordinátorky - Ivetka Kačerová, neskoršie Janka Sňahničanová a korektorky - Katka Čierna, Olinka Poništiaková, ktoré boli tiež nápomocné pri tvorbe jednotlivých čísiel časopisu. Bez prispievateľov by však časopis nebol. Ďakujem všetkým, ktorí boli ochotní podeliť sa o svoje zážitky. Dnes netreba spomínať na všetko, čo sme riešili za pochodu, ale snažili sme sa, aby náš časopis bol zaujímavý a za pomoci prispievateľov dosahovali jednotlivé čísla vyššiu úroveň. Snáď sa nám niečo podarilo. Na U3V je množstvo študentov, a preto dúfam, že v načatej práci budú pokračovatelia, ktorí budú rovnako zanítení ako my na začiatku vzniku jediného časopisu pre seniorov v rámci U3V na Slovensku. Veď ty si tiež dôkazom toho, že z prispievateľa môže byť šéfredaktor. Želám veľa tvorivých nápadov a dobrých prispievateľov, nech sa SCHODY aj naďalej približujú k svojim čitateľom.

- ***Ďakujem, vynasnažím sa čo najlepšie pokračovať v tvojej práci a verím, že zo SCHODOV vyrastie poriadne „schodisko“. Mimochodom, na U3V si už absolvovala niekoľko programov. Čo ti dáva toto štúdium?***

Odpoviem jedným slovom - veľa. Štúdiom na U3V som sa spriatelila za tri roky s počítačom. Vynikajúce štúdium v programe Človek a médiá ma obohatilo o nové, dovtedy netušiace poznatky z prostredia médií a spracovania fotografie. Program Pamiatky UNESCO si nesie v názve svoju náplň. Na U3V som stretla aj množstvo priateľov.

- ***Viem, že okrem štúdia sa venuješ aj ďalším záujmovým a dobrovoľníckym aktivitám. Pôsobíš v JDS, v oblasti kultúry, pestuješ turistiku. Vždy, keď sa s tebou stretnem, priam sršiš optimizmom a energiou. Ako si dobíjaš baterky?***

S humorom sa hovorí, že každý v našom veku má nejaké postihnutie. Som asi postihnutá dobrovoľníctvom. V Jednote dôchodcov na Slovensku je takýchto „postihnutých“ veľa, preto prácu pre členov nepovažujem za niečo výnimočné, ale potrebné. V kultúre som si iba na chvíľku vyskúšala spoluprácu s úžasnou režisérkou Vierkou Dubáčovou v projekte s názvom Spolužiaci na Stanici–Záriečie. Turistikou sa pokúšam zabrániť rozširovaniu diagnózy osteoporóza a keď k tomu pripočítam krásu, ktorú nám poskytuje naša príroda v každom ročnom období, potom je optimizmus namieste. Kde si dobíjam baterky? Neviem presne odpovedať. Myslím si však, že všetko sa začína aj končí v našej vlastnej hlave. Preto, keď sa ráno zobudím, pomyslím si, že sa mám dobre a potom sa celý deň podľa toho správam.

Rozhovor s Máriou Židekovou pripravila Ľudmila Gašparíková

PodĎakovanie:

„Prosím o veřejnú pochvalu Ing. Frličkovéj za úžasné a precízne spracované cestičky pre babičky (Náučná cestička Kampou, Pražským hradom a Židovským mestom). Je to nádherná práca a bude slúžiť ako doklad udržateľnosti tohto projektu. A hlavne je to užitočné pre náš klub (Klub posluchačů a absolventů U3V na FF UK).“

**PhDr. Eva Drlíková, CSc., Centrum dalšího vzdělávání Filozofické fakulty
Univerzity Karlovy, Praha, koordinátor projektu GAIN na strane partnera**



Foto: z archívu p. Frličkovéj

Ak vládneš nad okamihom, vládneš nad životom.

Marie von Ebner-Eschenbachová

Výmenný pobyt v Prahe

Od 7. 10 do 27.10 2013 som sa ako členka prvého slovenského tímu Univerzity tretieho veku pri Ústave celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline zúčastnila trojtýždňového výmenného pobytu v Prahe, ktorý sa uskutočnil v rámci projektu GAIN, zameraného na rozvoj dobrovoľníctva seniorov v oblasti vzdelávania. Hostila nás Univerzita tretieho veku pri Centre ďalšieho vzdelávania Filozofickej fakulty Univerzity Karlovej v Prahe.

V tomto príspevku by som rada v skratke priblížila celý náš pobyt.

Už mesiac pred odchodom do Prahy sme si usilovne pripravovali prednášky a ich prezentácie na dve rozličné témy. Samotnej tvorbe prezentácií predchádzalo absolvovanie intenzívnej prípravy z oblasti verbálnej a neverbálnej komunikácie a z oblasti spracovávania prezentácie v PowerPointe na PC.

Priblížil sa deň odchodu, pobalili sme kufre, nastúpili do rýchlika a o šesť hodín sme už vdychovali atmosféru mesta, ktoré sa nám stalo na tri týždne prechodným domovom. Už družné a srdečné prijatie na stanici Praha- hlavné nádraží nám napovedalo, že nás hostujúce mesto, univerzita a partnerky – študentky z U3V UK vítajú z otvorenou náručou.

Medzi vítajúcimi boli známe tváre z pobytu pražských dobrovoľníčok študentiek z U3V FF UK z výmenného pobytu v Žiline, ale boli tam pre nás aj nové tváre, ktoré sme hneď od začiatku začali vnímať ako osoby, na ktoré sa budeme môcť počas nášho pobytu vždy s dôverou obrátiť a spoľahnúť.

Po ubytovaní, výmene pozdravov zo Žiliny a obdržaní všetkých vstupných organizačných informácií jedna účastníčka nášho dvojčlenného tímu z rúk garanta projektu GAIN U3V FF UK obdržala aj zaujímavú kartu- „OPENCARD“ na MHD platnú aj v rámci „Integrovaného systému dopravy Praha“, ktorá zaručovala, že počas pobytu v Prahe držiteľ karty nemal žiadnu starosť s cestovnými lístkami na MHD, okrem jednej, že tú kartu musel mať stále pri sebe. Cestovanie v MHD s kartou tohto typu vo mne ako dopraváčke len potvrdilo názor, že hoci každé mesto má rôzne formy cestovných lístkov pre svojich klientov, tento druh karty sa javí ako najúčelnejšia forma a plne zodpovedá tomu, čo verejná doprava má ako verejná služba plniť, či ide o trvalého alebo prechodného obyvateľa toho ktorého mesta.

Na druhý deň začal náš program naplno. A čo všetko v ňom bolo? Celkovo sme absolvovali 43 akcií programu, pričom:

19 akcií bolo zameraných na samotné vzdelávanie a získanie zručností.

3 akcie mali charakter besedy o U3V FF UK a U3V ŽU v Žiline, o Klube poslucháčov a absolventov FF UK v Prahe a besied s populárnymi osobnosťami z oblasti kultúry a masmédií.

Ďalších 5 akcií - exkurzií bolo nasmerovaných na získanie prehľadu nielen o tom, „ako to chodí“ v Českom rozhlase, Českej televízii, Národnej banke ČR, ale aj ako sa robí dobrovoľníctvo v pražskom obvode Praha 8 a nakoniec, ako sa dá vypovedať názor svetu formou obrazu podľa maliarky Emmy Srencovej.

Nevynechali sme akciu z oblasti módy – stálu výstavu modelov šiat od Blanky Matragi.

Naši hostitelia nám pobyt spestrili ešte ďalšími akciami, a to dvoma divadelnými predstaveniami v Národnom divadle a jedným v divadle Kolowrat, siedmimi

prehliadkami mesta Prahy (Židovské mesto, Vyšehrad, Staromestská radnica, Kampa, večerná Praha, historické budovy od Obecného domu až po Národné divadlo, prehliadka ND a Karolína), štyrmi celodennými výletmi (Křivoklát, Trója, Kutná Hora, Pražský hrad) a rozhovorom s redaktorkou "Revue 50 plus" pani Cibulovou.

Po prečítaní predchádzajúceho stručného zhrnutia akcií programu isto mi dáte za pravdu, že program bol pestrý, zaujímavý a inšpiratívny.

Teraz by som sa vrátila k jednotlivým akciám.

Zo Žiliny do Prahy si každá z nás doniesla po dve prednášky, ktoré sme prezentovali študentkám U3V FF UK. Naše prednášky boli zamerané na nasledujúce témy:

Vzdelávacie aktivity z oblasti práce s PC v seniorskom veku.

Mesto Žilina – U3V – tvorivé dielne.

Zdravá výživa.

Reflexné prvky pre chodcov a bicyklistov.

Na predvedenie tvorivých aktivít si moja kolegyňa priniesla zo Žiliny materiál na pletenie košíkov z morskej trávy. Cieľom bolo naučiť pražské študentky U3V plieť košíky. Táto tvorivosť

zaznamenala veľký úspech medzi študentkami. Plietol aj jeden študent, ktorý sa priznal, že už dávno túžil naučiť sa plieť košíky. Aj sa tak stalo. Šikovné ruky seniorov uplietli krásne košíčky a pocit, že som to dokázala/dokázal, je na nezaplatenie.

Okrem uvedených vlastných prednášok, sme zažili aj atmosféru prednášok vo veľkých prednáškových



aulách v historickej budove FF UK, ktoré prednášali lektori „par excellence“. Bol to pre nás nový pocit „akademického života“. Po tri piatky sme si vybrali prednášky z množstva kurzov, ktoré podľa študijného programu práve prebiehali, najmä z oblasti dejín a histórie, výtvarného umenia, divadla, dopravy a demografie a aj z oblasti psychológie na všedný deň. Nezabudnuteľnou pre nás bola prednáška Shakespearove Sonety, ktorú mal prof. PhDr. Martin Hilský, CSc.

Nezvyčajné a nezabudnuteľné budú pre nás aj pohľady z jednej prednáškovej auly priamo na Pražský hrad.

Prednášky, ktorých sme sa zúčastnili v budove Centra ďalšieho vzdelávania na Jindřišskej v Klube poslucháčov, nám zase pripomenuli spoločenskú etiketu, ktorá by nemala chýbať v každodennom i spoločenskom živote každého z nás. Psychologické zaujímavosti, získané hravou formou, nám zase poodhalili, čo v bežnej komunikácii možno nechtiac opomenieme v snahe rýchlo podať informácie. Veľmi zaujímavými akciami bola pre nás aj účasť na besedách s osobnosťou z umeleckej sféry a s osobnosťou českých masmédií. Rozospievaná beseda s Pavlínou Filipovskou nás mnohých vrátila do našich mladých čias. Spomienky pána Tejkala a rozhlasové

nahrávky s príjemným hlasom Františka Nepila a jeho famózný a úsmevný fejtón „Prečo žena nemôže pochopiť muža, keď jeho športový favorit prehral“ nám mnohým pripomenulo časy, kedy hovorené slovo z rádia nás prebúdzalo, začínalo s nami každý náš deň a dodávalo úsmev dobrého rána a „ještě lepšího jitra“.

Veľmi zaujímavý poznatok nám poskytli exkurzie do Českého rozhlasu a Českej televízie, pretože sme nakukli aj do „kuchyne“ nahrávacích štúdií. V Českom rozhlase sme nazreli nielen do klasického nahrávacieho štúdia s názornou ukážkou vysielania, ale aj do nového typu vysielacieho štúdia, kde podľa nových trendov bude fungovať redaktor, hlásateľ a zvukár v jednej osobe. V Českej televízii sme prešli tromi zaujímavými štúdiami. Vhupli sme do štúdia „Sama doma“ tesne pred prípravou živého vysielania, ďalej sme prešli do detského sveta fantázie a v štúdiu „Kouzelné školky“ sme zažili natáčanie jednej zo scén o Jasmínke a zdravom jabĺčku s pánom Trojanom. Nakoniec sme sa ocitli v najväčšom nahrávacom štúdiu, ktoré pamätá veľké silvestrovské akcie a prenosy.

Úplne tajuplne na nás pôsobila exkurzia do Českej národnej banky, pretože sme si nevedeli predstaviť, čo nás čaká. A tajuplnosť sme pomaly rozmotávali až v útrobách veľkého prezentačného trezoru s množstvom ukážok o vývoji mincí, od denárov, grošov, toliarov až k dnešným minciam a papierovým tlačným bankovkám. Impozantnú zbierku dopĺňali aj exponáty "husárskeho padělků" s humorným textom, ktorý výrobca - falšovateľ dal do obehu ako poslednú bankovku.

Informácie o tom, ako sa robí dobrovoľníctvo v pražskom obvode Praha 8, nám poskytla exkurzia v „Obvodnom ústave zdravotných služieb v "Centre aktivizačních služieb" v Prahe 8 na Burešovej ulici. Základnému personálu v aktivitách (práca na PC, tvorivé dielne, nordic walking, výučba jazykov a pod.) vypomáhajú dobrovoľníci z radov študentov, pracujúci v produktívnom veku a vitálni seniori. Pri deväťposchodovej budove nájomných bytov klientov obvodného ústavu zdravotných služieb je od roku 2011 ihrisko pre seniorov. Je to vonkajšie fitness centrum, zriadené na precvičovanie pohybového aparátu a stability - úžasná vec v starostlivosti o seniorov.

Ako sa dá vypovedať názor svetu formou obrazu, sme poodhalili na exkurzii v ateliéri Emmy Sřncovej. Ocitli sme sa v ateliéri, ktorý bol plný optimistických malieb, pestrých farieb, vtipných a filozofických myšlienok. Od obrazu k obrazu sme prešli po stopách krásneho optimistického sveta, ktorý odokryl svojský štýl pohľadu na „Strom života“ a pripomenul nám, že "šedý" nádych každodennej rutiny sa dá obohatiť nápaditou tvorivosťou v štýle a la "Emma Sřncová".

Ako šitá na mieru nám - ženám bola aj prehliadka stálej výstavy modelov šiat od Blanky Matragi. Každý z nás učarili vzdušné línie šiat až natoľko, že pri niektorých modeloch sme mali pocit krásneho motýľa, poletujúceho po rozkvitnutej lúke. Úchvatné boli aj ukážky ručných výšiviek na zamatových podkladoch, ktoré by nie jedna z nás určite uvítala na svojich večerných šatách.

K spiesteniu nášho pobytu prispeli nielen akcie z pracovnej oblasti, ale aj návšteva divadelných predstavení v Národnom divadle (opera „Jakobín“ a komédia „Sluha dvou pánů“) a divadelného predstavenia v divadle Kolowrat ("Z prachu hvězd"). Očarili nás nielen herecké výkony hercov a scény predstavení, ale aj prechádzka sálami, salónikmi, balkónikmi a chodbami architektonického skvostu a výtvarne jedinečnej galérie - Národného divadla.

Program cez týždeň obohatilo aj sedem tematických „Prechádzok Prahou“. Pozreli sme si Židovské mesto, Vyšehrad, Staromestskú radnicu a vežu, Kampu, večernú Prahu, historické budovy od Obecného domu až po Národné divadlo a Karolínium. Víkendové dni sme strávili na celodenných poznávacích výletoch v Prahe a okolí. Prešli sme sa po hrade Křivoklát, zámku Trója, po botanickej záhrade a boli sme aj v skleníku Fata Morgana. Boli sme pozrieť historické skvosty Kutnej Hory a Pražského hradu. Hoci nás už aj nohy boleli od toľkého chodenia, neľutovali sme to a boli sme radi, že sme videli historické skvosty na vlastné oči. Počas týchto prechádzok a výletov nás sprevádzali „Kvetinky“ - naše pražské partnerky z projektu GAIN. Ich

fundovaný výklad k jednotlivým pamiatkam a povesti s nimi súvisiace nás obohatili o nové informácie z dávnej minulosti i zo súčasnosti. Ich dobrovoľnícky prístup ako sprievodcov po Prahe, ako aj dobrovoľnícke aktivity v „Klube poslucháčov U3V“, ktoré sme počas výmenného pobytu zažili a videli na vlastné oči, je pre nás inšpiratívnym poznatkom, ako by sme mohli vylepšiť a nasmerovať dobrovoľnícke aktivity v našich domácich podmienkach a prispieť tak k obohateniu aktívnej cesty v seniorskom veku poslucháčom U3V pri ŽUŽ v širšom rozsahu.



Tri týždne výmenného pobytu ubehli ako voda a ani jedna z nás nepoznala, čo je to nuda. Celý pobyt v Prahe sme zažili v priateľskej a srdečnej atmosfére, za čo právom patrí veľké poďakovanie hostiteľskej U3V FF UK , všetkým „Kvetinkám“, ale aj garantovi projektu GAIN pri U3V FF UK PhDr. E. Drlíkovej, CSc. a celému organizačnému tímu, ktorí celý pobyt pripravili a zároveň sa postarali, aby prebiehal k spokojnosti nás -hostí.

Aj pri spracovaní „Náučnej cestičky Kampou, Pražským hradom a Židovským mestom“ v pohodlí domova som sa prechádzala už po známych uličkách, parkoch a historických budovách s vedomím, že sa do Prahy budem vracieť veľmi rada. Praha mi nezovšednie.

Anna Frličková, študentka U3V a účastníčka výmenného pobytu v Prahe
Foto: z archívu p. Frličkovej

**Človek zostarne, akonáhle stratí záujem o život,
 prestane snívajť a túžiť po novom poznaní a nových svetoch.**
 Zdroj: internet

Priateľstvo s Dávidom

Bývali sme ďaleko od dediny. Za našim domom bolo ešte niekoľko roličiek a potom koniec chotára. Okolo nás viedol chodník z dediny do mesta. Raz som kráčal za dvoma chlapmi a počúval, ako sa rozprávajú o kráľovi Saulovi a jeho pastierovi Dávidovi. Obaja obdivovali Dávida. Ja tiež. Vtedy vo mne precitla túžba mať priateľa. Nie hocijakého, ale múdreho - ako bol Dávid.

Dávid mal prak. Ja som ho tiež musel mať. Nosil som ho s tromi kamienkami vo vreckách nohavíc. Pastiersku tašku, ako mal Dávid, som nemal. Medzi spolužiakmi boli aj chvastúni a bitkári. Dvaja do mňa strčili a tretí ma chytil okolo pása. Ja som ho chytil jednou rukou okolo krku, druhou rukou vybral z vrečka kamienok a s ním som ho udel asi trikrát po hlave. Pustil ma, s plačom utiekol. V slohovej práci „Moje dobré skutky“ som napísal:

„Mám priateľa Dávida, žije v ďalekom kráľovstve, nosí prak a kamienky a ja tiež podľa neho. Tento zvyk mi pomohol. Len jedným kamienkom som sa ubránil trom spolužiakom. Brániť sa je moja povinnosť.“

Pani učiteľka sa ma so značnou pochybnosťou spýtala:

„Ty máš za priateľa toho veľkého Dávida?“

„Áno.“

Pochopil som a hanbil som sa, že o Dávidovi viem toho asi málo. Požičal som si knihy a s veľkou zvedavosťou a napätím som poznával Dávida. Často sa mi o ňom snívalo. Pravda, zaujal ma svojimi činmi. Prežíval som to, ako by sa to práve bolo stalo.

Opäť som mal sen o Dávidovi. Videl som, ako premyslene a rýchlo rieši nezhody. Pozrel sa na mňa, nepovedal mi nič, ani ja jemu.

Raz som dlho obdivoval obraz Dávid s Goliášovou hlavou, ktorý namaľoval Caravaggio. Na ňom som poznal už každý detail. Prítomie v izbe a šerosvit obrazu spolu ladili. Prestal som vnímať okolie, čas i únavu. Zrazu som mal dojem, že na obraz sa pozerám cez veľkú lupu.

Potom už to nebol obraz, ale živý dej. Na zvlnenom prašnom teréne pripravovali sa dve vojská na boj. Vidím, ako Dávid kráča v šíku Saulových vojakov. Šík vojakov zastavil, ale Dávid kráča k vojsku Filištíncov bosý, s pastierskou kapsou a palicou.

Pred vojskom Filištíncov stojí robustný najsilnejší Filištíнец Goliáš, vždy namyslený, pohrdavý a krutý. Goliáš vykročil proti Dávidovi, aby všetci dobre počuli, na plné hrdlo kričí:

„Som slávny bojovník, prišiel som bojovať, no cítim iba smrad oviec. Ty najväčší úbožiak z úbožiakov, tvoj kráľ nemá pre teba meč a štít? Ty ideš proti mne palicou, či som ja tvoja koza, ovca, cap alebo pes? Som neporaziteľný! Ukážem ti, ako a na čo sa používa meč. Na kúsky teba aj ich rozsekáme. Nažerie sa vami zver a vtáctvo. Zvyšok bude hniť a smrdieť. Smrad z vás cítiť, smrad z vás bude.“

Dávid odpovedá Goliášovi:

„Goliáš, vedz, že toto je boj boží. Boh, ktorého si potupoval, mi dal silu, proti nej sa neubrániš. Ty zomrieš!“

Dávid vybral z kapsy prak, vložil doň kameň, otočil prakom, vyhodенý kameň zasvišťal a zhodil Goliášovi prilbu. Goliáš vytasil meč, ale nevidel v blízkosti nikoho. Dávid vložil druhý kameň do praku, napriahol pažu a celou silou ho šmaril. Kameň sa vryl Goliášovi do čela. Goliáš padol na zem. Dávid k nemu pristúpil, zobral vedľa neho ležiaci meč a odťal mu hlavu. Potom ju chytil za vlasy, zdvihol ju a pozeral na oblohu. Keď hlavu pustil na zem, pristúpilo k nemu niekoľko Saulových vojakov. S nimi prišiel ku mne. Bol pokojný. Tichým, ale smutným hlasom mi hovorí:

„Ešte aj teraz, po tom, čo si videl, chceš, aby som bol твоjím priateľom?“

„Áno, veď si nemal inej voľby.“

„Porazil som iba jedno zlo.“

„Zvíťazil si nad zlom.“

„Nikdy never tomu, že so zlom sa dá dohodnúť.“

„Máš veľkého ducha, čistú myseľ, tvoje konanie je ctihodné.“

„Zdôvodnené.“

„Oddeľuješ sa od ostatných aj tým, že si skromný, ďalej vidíš, ďalej dohodíš a lepšie trafiš. A ty, Dávid, čo mi odpovieš?“

„Bud' vnútorne bohatý!“

V šerosvite sa mi stratil, šerosvit všetko zakryl. Ostal som sám s obrazom a myšlienkou :

„Bud' vnútorne bohatý.“

Štefan Zvarík



Foto: zdroj internet

Malý škovránok

Chodníkom do Jánošíkových dier najradšej kráčam z osady Štefanová. Je nenáročný a po celej trase môžem vnímať krásu rozoklaného štítu, tak bohato ospevovaného ľudom žijúcim pod ním. Rozsutec je magnet, ktorý priťahuje a očarí svojou osobitosťou.

Boli práve folklórne slávnosti a ja som sa vybral vari po stý raz na tieto miesta. Nedeľa bola bez oblakov a dobrá pohoda sa niesla celou dolinou...



Drevenica na dolnom konci v osade Štefanová ma zaujala svojou veselosťou. Hudba z heligónky sa niesla z otvorených okien a dverí dodaleka. Zostal som stáť pri plote, aby som si tie melódie vychutnal. Nebol som sám. Postupne sa pristavovali turisti z autobusu, ale aj rôzni zahraniční, čo vystupovali z áut. Plecniaky si povešali po plote a započúvali sa do rezkých ľudových piesní. Zo všetkých úst sa niesla len sama chvála. Nádherná melódia, „vundešén melody“ a iné pochvaly. Rezká melódia zrazu prestala. Keď som už mal v pláne pobrať sa preč, z prítmnia kuchyne sa pomalým krokom vynorilo malé chlapča. S blondávkami vláskami, vari štvorročné, vysmiate od ucha k uchu. Chlapec sa najprv zastavil na prahu domu a poobzeral sa, aké má veľké publikum. Urobil potom krôčik či dva a zaujal správnu polohu. Na prsiach mal zavesenú malú gombičkovú jednoradovú harmoniku heligónku. Bola z bakelitu, celá zelená a ladila k zeleným dverám. Len gombičky na klávesnici boli biele. Myslel som si, že to je detská hračka. Zamával som mu na pozdrav, veď bol taký zlatý. Asi pochopil, že by som rád počul, či tie piesne boli od neho. Nedal sa núkať a harmoniku na prsiach si napravil do správnej polohy. Aké bolo moje prekvapenie, keď spustil tú ich melódiu. Párkrát zacifroval a začal spievať ako starý skúsený spevák. Tenký hlások si troška protirečil s obsahom. Pripomínal mi hlások škovránka. Ako malý chlapec rád som ich počúval na poli vysoko na oblohe. Zmeravel som od prekvapenia, keď sa z takého drobčeka niesla tá známa pieseň, ktorú si chlapi v Terchovej spievajú najradšej: „Veď je ta Terchová tel'ká ako Viedeň, vychodia z nej chlapi, vychodia z nej chlapi všetci ako jeden.“ Ešte párkrát potiahol mechy doprava a doľava a prestal. Chvíľu zostal stáť a potom si drobné prstíky znova položil na gombíky. Otočil si hlavu smerom k Rozsutcu a pridal ešte niekoľko veršikov o Rozsutci. Spokojný so svojím výkonom sadol si na lavicu pod oknom a malú harmoniku položil vedľa seba. Zatlieskali sme mu všetci za ten nádherný prednes. Bolo na ňom vidno, že ho to teší. Možno tu pod oknom často sedáva a čakáva na turistov, aby im svojimi piesňami dodal dobrú náladu na prekonanie ťažkého výstupu na ten mohutný rozoklaný kopec.

Pohli sme sa za svojím cieľom - spočinúť a užiť si krásny deň v lone krásneho kraja

Ferdinand Michálek

Foto: zdroj internet

Odkliaty Jánošík

„Bohatým bral a chudobným dával“ – azda sa nenájde Slovák, ktorý by aspoň raz v živote nepočul túto vetu. 18. marca 2013 sme si pripomenuli 300. výročie smrti Juraja Jánošíka. Či už sa na Jánošíka pozeráme ako na hrdinu, alebo ako na obyčajného „zlodeja“, ktorého cieľom bolo iba si trochu „prilepšiť“, faktom je, že táto postava zostáva pre laickú verejnosť zahalená rúskom



tajomstva. Pohľad na neho sa v priebehu storočí niekoľkokrát zmenil. Za svojho života bol považovaný za rebela a lupiča, ktorého odsúdili na smrť ostatným pre výstrahu. Štúrovci si ho vybrali, ako „tvár“ národného obrodzenia a urobili z neho romantického supermana 19. storočia. Síce chudobného, ale zato mladého, statného a nebojácneho šuhaja – hôrneho chlapca s nadprirodzenými schopnosťami, bojujúceho za vlasť a slobodu. V dobách nedávno minulých ho socialistická ideológia vykresľovala ako národného hrdinu, bojujúceho za práva pracujúceho ľudu, no a dnes ho využívajú (i zneužívajú) politici aj médiá – jedni i druhí tak, ako im to vyhovuje. Popri hlasoch, ktoré ho veľbia, sa ozývajú aj také, ktoré ho znevažujú. Aká je pravda, však tuší len málokto.

O živote samotného Jánošíka vieme toho pomerne málo. Všetky informácie sa dozvedáme z niekoľkých historických prameňov. Prvým z nich je Varínska farská matrika, v ktorej sa uvádza, že Juraj Jánošík sa narodil v jednej z kopaníc obce Terchová – „u Jánošov“ - na vrchu Pupov. Nositelia tohto mena tam žijú dodnes. Presný údaj o tom, kedy prišiel na svet, sa nezachoval, ale vzhľadom na to, že je známy deň jeho krstu, ktorý sa konal 25. januára 1688, možno predpokladať, že sa narodil 22. alebo 23. januára do chudobnej roľníckej rodiny matke Anne, rodenej Číšnikovej a otcovi Martinovi Jánošíkovi. Juraj mal dvoch mladších bratov Martina a Adama. Žiaľ, iné informácie o Jánošíkovom detstve nepoznáme.

Obraz o jeho živote si môžeme urobiť najmä na základe protokolu z neskoršej súdnej „pravoty“. Dozvedáme sa z nej, že Jánošík sa zúčastnil kuruckých bojov v povstaní Františka II. Rákocziho. V roku 1707 sa dal naverbovať do povstaleckého vojska, avšak po porážke v bitke pri Trenčíne v roku 1708 sa stal zajatcom a bol nútený pracovať ako vojak pre cisársku armádu. Slúžil na poste strážneho v bytčianskom zámockom väzení, kde sa zoznámil s uväzneným Tomášom Uhorčíkom, ktorému v roku 1710 pomohol na slobodu. Krátko potom ho otec vykúpil z vojska a Jánošík sa pridol k zbojníckej družine Uhorčíka, po ktorom oficiálne prebral kapitánske žezlo 29.

septembra 1711. Uhorčík sa následne oženil a usadil v Klenovci pod menom Martin Mravec. I keď bývalý vodca od zbojníckej skupiny odišiel, spojenie s ňou neprerušil. Ukrýval jej členov, ak bolo treba, obstarával pre nich jedlo a pravdepodobne bol Jánošíkovi aj dôležitou spravodajskou spojkou.

Jánošík so svojimi mužmi zbíjal v podstate len jednu sezónu a to najmä v lete a na jeseň v roku 1712. Pôsobili nielen v Trenčianskej župe, na Orave, v Turci a Liptove, ale navštevovali aj Malohont, najmä okolie Kokavy, kde býval Uhorčík. Z obžaloby vedenej proti nemu vyplýva, že jeho hlavným previnením bol zboj. Súdili ho za dvanásť zbojníckych prepádov, ktoré skupina vykonala priamo pod jeho vedením, ale aj v čase jeho neprítomnosti.

Už 26. októbra 1712 bol Jánošík spolu s Uhorčíkom uväznený v kaštieli v Hrachove. Vrchnosť a žalárnikov vtedy ešte dokázali presvedčiť o svojej bezúhonnosti (úplatkami vo forme syra a líščích kožušín) a čoskoro sa dostali na slobodu. Pomohli im aj sympatie generála Ebergéniho, ktorému myšlienky kuruckých povstaní boli veľmi blízke. Po prepustení z hrachovského väzenia Jánošík so svojou skupinou ozbíjal pri Garajovom potoku medzi Východnou a Važcom vdovu Schardonku. Keďže jej neskôr musela Liptovská stolica vyplatiť náhradu za ujmu, ktorú utrpela, tento čin sa stal spúšťačom intenzívneho cieleného a neľútostného prenasledovania zbojníkov v Liptove i v okolitých župách. Družina prerušila svoju činnosť a rozišla sa na zimný oddych. Jánošík ho trávil ako valach v Klenovci u svojho priateľa Uhorčíka. Tu ho na konci februára 1713 zatkli hajdúsi, ktorí súčasne vykonali domovú prehliadku, pri ktorej našli aj časť nazbieraných vecí. Spolu s Jánošíkom teda odvieďli aj Martina Mravca. O jeho skutočnej identite však ešte dlho nikto nič netušil. Oboch uväznili v starom kaštieli Vranovo v Palúdzke pri Liptovskom Mikuláši.

Súdny proces sa začal 16. marca 1713 v župnom dome na námestí v Liptovskom Mikuláši a Jánošík bol obvinený okrem zboja aj z vraždy resp. zabitia domanižského farára Juraja Vrtíka. Tento čin mu však nikdy nedokázali. Ako príťažujúcu okolnosť obžaloba uviedla, že „je kuruc.“ Jánošík bol súdom obžalovaný ako zbojník. Druhý deň procesu, 17. marca 1713, súd nariadil podrobiť obžalovaného najprv ľahšiemu a potom aj ťažšiemu mučeniu, a to preto: *„že sa zišlo viacero dôvodov, napríklad, že neodhalil v dobrovoľnom priaznivcov a chránencov... vo svojom doznaní veľmi mnoho dvojzmyselne a menej záväzne doznal a tiež preto, že nič nechcel priznať než to, čo sa ho pýtali...“*. Ľahšie mučenie spočívalo vo vpichovaní ostrých hrotov pod nechty, drvení prstov na rukách a pálení prstov na chodidlách a ťažšie vo vyťahovaní na škripec. Ešte v deň útrpného vypočúvania vyniesli nad Jurajom Jánošíkom rozsudok: *„Ponevác predpísaný obžalovaný Juro Jánošík, zavrhnúvše prikázani ja božské, tak též zákon krajinský, pred dvoma roky dal sa na zbojstvo a vudcem aneb hajtmanem takových se učinil, který s tými tovariši svými na cestách zastavujíce mnohých lidí o statok, ano i jako sa z jeho vlastního vyznání zdá, jeho tovariši, kdy on též bol přítomný, pána patera z Domaniže prestrelili a bezbožne zamordovali, tak též*

i jinších jako je predepísané zlých skutkov se dopustil. Protož pro takové veliké a zlé účinky a prikázání prestúpení má byt' na hák na levém boku prehnaný, a tak na příklad iných takových zločincov má byt' zavesený.“ Jánošíka popravili 18. marca 1713 zavesením na hák za ľavé rebro od chrbta na popraviske Šibeničky pri Liptovskom Mikuláši. Klasické vešanie zbojníckych kapitánov povrazom bolo v tej dobe bežnou praxou, avšak vešanie za rebro sa považovalo za mimoriadne krutý a potupný spôsob popravy. V prípade Juraja Jánošíka bol tento postup zvolený zrejme na výstrahu ostatným zbojníkom.

O Jurajovi Jánošíkovi sa hovorilo už počas jeho života, ale najväčší „boom“ okolo jeho osoby nastal až po jeho smrti. Mnohí ho považujú za jednu z najsympatickejších postáv „slovenskej mytológie“. V priebehu rokov sa Jánošík stal nielen legendou ľudových príbehov, piesní, básní, balád, ľudových frazeologizmov, divadelných hier, ale spolu so zbojníckou tradíciou aj jednou z hlavných národnobuditeľských tém štúrovcov v priebehu 19. storočia. Možno povedať, že sa z neho stal pomerne flexibilný mýtus, ktorý aj v dnešných dňoch slúži politickým i komerčným cieľom. V niekoľkých prieskumoch verejnej mienky sa osoba Juraja Jánošíka ocitla na popredných miestach v rebríčku osobností, ktoré sú zdrojom národnej hrdosti Slovákov. Jánošík sa stal predstaviteľom špecifickej skupiny obyvateľstva, zbojníkov, ktorá v čase jeho života predstavovala jednu z foriem vzbury obyčajných ľudí proti panskému utláčaniu a zbedačovaniu a symbolizovala slobodu.

(pôvodný text redakčne skrátený)

Zoznam použitej literatúry:

1. Botík, J.; Slavkovský, P. a kol.: Encyklopédia ľudovej kultúry Slovenska I. Bratislava. Veda, vydavateľstvo SAV, 1955. s. 484.
2. Botík, J.; Slavkovský, P. a kol.: Encyklopédia ľudovej kultúry Slovenska II. Bratislava. Veda, vydavateľstvo SAV, 1955. s. 448.
3. HORTOVÁ, V.: Juraj Jánošík (1688 – 1713). Metodický materiál k 300. výročiu narodenia. Žilina. Okresná knižnica, 1988. s. 28.
4. KOČIŠ, J.: Neznámy Jánošík. Martin. Osveta, 1986. s. 140.
5. MELICHERČÍK, A.: Jánošíkovská tradícia na Slovensku. Bratislava. Nakladateľstvo SAV, 1952. s. 304.

Katarína Zacharová

Foto: zdroj internet

*Horí ohník, horí, na Kráľovej holi.
Ktože ho nakládol dvanásti sokoli,
sokolovia Tatier
akoby ich bola mala jedna mater;
jedna mater mala v mlieku kúpavala,
zlatým povojníčkom bola povíjala.*

*To sa, chlapci, to sa, jak oltárne sviece,
keď idú po háji, celý sa trbliece.
Keď vatru rozložia na hronskom
pohorí:
v dvanástich stolicich biely deň zazorí.*
Ján Botto: Smrť Jánošíkova (úryvok)

Smer Tlstá hora

Poznáte trasu Tlstá hora – Vtáčnik - Chabzdová - Tvarožný grúň – Na Jame – Černová?

Je síce 2. november, keď sa turistická sezóna pomaly zatvára (v Tatrách už druhý deň platí uzáver tatranských chodníkov), ale vidina ako-tak ešte prijateľného počasia pre turistiku primäla tri turistky TO Sokol Žilina k výstupu na menej známu, ale aj tak dosť navštevovanú - hlavne turistami z blízkeho okolia - Tlstú horu 1208 metrov čnejúcu sa nad Černovou, časťou to Ružomberka. Výstup a celá trasa sú pre turistu skutočná lahôdka, preto sa chceme podeliť o náš zážitok....



Plné elánu sme vystúpili v Černovej smerom do doliny Čutkovo, odbočili sme na červenú turistickú značku a dosť prudkým vstupom po klzkom chodníku, blatistom aj trávnatom, sme nabrali správny smer. Asi po polhodine chôdze sme sa zastavili pod elektrickým stožiarom, aby sme začali zhadzovať teplú odedzu, pretože nás výstup začal hriať na tele aj na duši. Okrem toho sme kontrolovali výhľady na okolité, väčšinou zalesnené kopce, ktoré už postrádali jesenne sfarbené lístie. Mnohé ešte v kombinácii so zelenými ihličnanmi vytvárali krásnu scenériu: rozľahlý, tiahly Čebrať, Radičiná, Kečky, Ostrô či Hrdoš, všetko bolo na svojom mieste, tak sme spokojne pokračovali už miernejšie skloneným chodníkom, dokonca aj mäkkým, vysypaným ihličím. Výhľady sa ale so stúpajúcou výškou nezlepšovali, práve naopak, kopce sa zahaľovali do hmly. Chodník sa zmenil na širokú vozovú lesnú cestu, plnú blata a koľají po lesných mechanizmoch, takže sme boli rady, že sme zakotvili na poľane so senníkom, ktorý nám poskytol priestor na oddych a dodržanie pitného režimu. Ďalej nás už čakalo len nekonečné šliapanie úzkym, mierne sa točiacim hlbokým chodníkom, plným opadaného listia, mokrých skál, koreňov. a v závere ešte prudší výškový rozdiel a ešte hlbší chodník. Totiž tento chodník slúžil v minulosti, keď slovenskí roľníci kosili horské lúky aj na Tlstej hore, na spúšťanie batohov sena do údolia na spôsob spúšťania dreva. Takže preto tá strmina, aby batoh mal čo najväčšiu rýchlosť a dokotúlal sa čo najďalej. Obdivovali sme dôvtip našich predkov, ale boli sme rady, keď sme sa po dve a pol hodine ocitli pod tabuľkou „Tlstá hora“ s ponukou ďalších trás.

Po krátkom oddychu sme pokračovali červenou značkou smerom na Vtáčnik okolo pietneho miesta s lavičkami a malým prírodným oltárom. Ešte pohľady na Málinô, ktoré sa črtalo v hmle. Cesta sa vnorila do lesa, aby sme 1 hodinu a 40 minút striedavo

klesali a stúpali. Popritom sme obdivovali divoký bukový les s bizarnými, až neskutočne pokrútenými kmeňmi stromov v dolnom úseku, aby v skupinkách po troch a viac z jedného miesta sa nakoniec vytiahli do výšky. Na horských lúkach Vtáčnika sú pozostatky senníkov, už bez strechy, zostali len obvodové drevené klady. Presne o 13. hodine sme už pod Chabzdovou obedovali. Vykročili sme najprv na žltú turistickú značku, na Jame na zelenú a nimi ďalšie dve a pol hodiny „štrádlovali“ na začiatok Černovej. Síce miestami blatistá, ale pekná a pohodová cesta cez černovské lúky skončila v motoreste Ranč.

Napriek prevýšeniu, dĺžke trasy a nie najpriaznivejšiemu počasiu (nakrátko sme museli vytiahnuť aj pršiplášte) bola to krásna cesta, nadchla nás pre opakovanie na jar kvôli krásnej veľkofatranskej kvetene. Teraz sme „stretli“ len jesienky v tráve a niekoľko trsov horca brvitého v štádiu odkvitnutia.

Nestretli sme ani jedného turistu, Tlstá hora patrila len nám. A keď nás dvaja lesníci na začiatku „ukľudnili“, že síce sú tam medvede, ale nemáme sa báť, tak sme sa nebáli.

Doporučujeme!

Ludmila Hanáková, študentka U3V



Foto: zdroj internet

Malé zázraky vo veľkých horách

Vo vesmírnej nekonečnosti sa zatiaľ zdatne drží aj planéta Zem ešte stále s nedozerým bohatstvom a krásou, ktoré hrdé ľudstvo všemožne využíva, devastuje, ale aj miluje, ako sa len dá...

Aj zo Slovenska putuje hárka milovníkov zemskej krásy kade – tade po svete. Tentoraz je to vychýrené lyžiarske stredisko Livigno v Taliansku. Rázovité alpské mestečko si leží vo výške „len“ 1816 m (Solisko 1830 m) v lone dvoch obrovských masívov a stráži ho krásny korpulentný vrch M. Vago (3059 m). Mestečko je na zamilovanie! V pozadí týchto valov tróni Gruppo del Bernina v 4049-metrovej výške a len tak sa vzájomne prelínajú v našej bezprostrednej blízkosti a potom v širokej bielej nesmiernosti hrdo prezentujú kráľovstvo alpského horstva. Veľkolepé!

Obidva oproti sebe hľadiace masívy predstavujú eldorádo pre lyžiarov. Vpravo leží 52 upravených zjazdoviek, vľavo je ich 32, všetky sú označené farbami podľa náročnosti. Ku každej sa dostanete expresne a bez čakania.

Na jednej s názvom Federia chvíľu čakáte na sedačku, ale zatiaľ duch všemocnej prírody švihne čarovným prútikom a – začuješ čistú rodnú slovenčinu. „Dobrý deň, nie ste vy náhodou zo Žiliny?“ Zázrak! Majka – naša hviezda lyžovania, turistiky a cestovania - v lyžiarskom výstroji so širokým úsmevom víta súputníčku zo Žiliny. No toto! Radostné stretnutie. Neostalo len pri zvitani, ale zázrak pokračoval. Na križovatke zjazdoviek Carosello (3000 m) pri fotografovaní sa zrazu zatrepotala v rukách Majky slovenská zástavka. To bolo ďalšie eso nášho stretnutia. Šťastné sa rozídeme - každá v inú stranu a skúsime (aj ony nás) zjazdovky. Tie čierne ťažšie potvory tiež lákajú. Dívaš sa dolu, hodnotíš svah aj seba, máš trochu strach, ale predsa... Na hrane svojich možností a infarktu to zdoláš. Aj ďalej funguješ a pulzuješ naplno, lebo lyžovanie je tvoja vášeň. Zažívaš silné dávky pocitov – radosť, slobodu a „vzlety“. Ale pozor, aby si nevzlietol do ľahu. Nástrahy číhajú. Je to tvrdý sneh, rýchly povrch, sem – tam nečakané záveje, poobede ďalšia masa a to je už „ťažká orba“. Piráti zjazdoviek sú bezohľadní a lyžiari, ktorí obľubujú nepredvídanú jazdu krížom – krážom, ťa nútia robiť rôzne nevídané figúry a krkolomné „vývrtky“. Obetí lyžovania je neúrekom.

Je čas oddýchnuť si. Ja zamierim na Carosello, kde stovkám lyžiarom poskytujú stojany na lyže, palice, batohy a obrovský pláň s kompletným sedením pri stoloch. Na snehu sú k dispozícii ležadlá pre polovyzlečených lyžiarov, ktorí s pasiou chytajú popáleniny. (Hovorím z vlastnej skúsenosti). Potom pomôžu už len smotany a jogurty - produkty domácej extra mliekare. Tá zásobuje celé Livigno výrobkami, ktoré sú najkvalitnejšie, ako len môžu byť, lebo kravičky sa pasú na najkvalitnejších horských pastvinách.

Carosello dožičí perfektné občerstvenie v reštaurácii, bufetoch a kaviarni. Dožičí aj prekvapenie vo WC. Nesmejte sa! Do suterénu vedú presklené schody so zvláštnym

kovovým zábradlím, ale k dispozícii je aj výťah. Keď vojdete dnu, neuveríte očiam – všade vkusné objemné kvetináče na mramorovej dlažbe, vysoké vázy s kvetmi, keramické ozdoby, zvláštne osvetlenie. Obklady jemných farieb, zrkadlá a príjemná hudba vzbudí váš údiv. Ide o neobyčajné priestorové riešenie. Všetko zladené s talianskym vkusom a zmyslom pre krásu. Génus vymyslel poriadnu bombu pre lyžiarov. Kto neverí, nech tam beží!

Nejako prišiel záver nášho pobytu. Ten bol tiež vzrušujúci. Večer nastal koniec sveta. Divé blesky snehovej búrky bičovali všetky končiare s obrovským pukotom, rachotom a ožiarením všetkého. Mestečko, ktoré žije deň – noc veselým životom, tíško čupelo v strachu. Kostol dostal tiež svoje. Exkluzívne hotely, obchody a obchodíky vydržali a budú ďalej ponúkať všetko v tej najvyššej kvalite. Staré drevené rázovité domy a chaty už 2-3 storočia čelia divokému počasiu, musia vydržať, ich architektúra sa nemení a vytvárajú atmosféru zašlého, čistého a dobrého života horalov. Pocítite ľútosť, že to ste vy neprežili, ale mnohí by chceli.

Vyššia moc zariadila, že zrazu všetko stíchlo a na vás padla posledná noc. Tá zázrakom pričarovala iskrivé ráno s novou 50-centimetrovou snehovou pokrývkou. Snehové pluhy vyrazili v plnej technickej vybavenosti a pomáhali sprejzadniť cesty aj cestné priesmyky.

Týždeň naplno prežitý v tom najkrajšom počasí a pohode je v minulosti. Záver: všetko z Livigna ostane nezabudnuteľné a všetko stálo zato!

Tatiana Pechancová



Foto: z archívu M. Chomistekovej

O SMIECHU

„Deň, keď som sa nezasmial, pokladám za stratený.“

Aristofanes

Ktosi povedal múdru vetu: „Život je príliš vážny na to, aby bol braný príliš vážne.“ Je pravda, že život nie je žiadna prechádzka ružovou záhradou, že je niekedy ťažký a nespravodlivý, ale to ešte neznamená, že sa z neho nemôžeme tešiť a užívať si ho. Všetci dobre vieme, aký blahodarný vplyv na ľudský organizmus majú pozitívne emócie. A preto jednou z najdôležitejších súčastí zdravého a vyrovnaného života je smiech. Smiech uvoľňuje endorfíny a zlepšuje náladu. Dobrá nálada zasa poháňa mozog, čím stimuluje myseľ. Američania hovoria: „The brain runs on fun“. Dobrou správou je, že smiech je zručnosť, ktorá sa dá vypestovať cvičením. Ak sa naučíme smiať čo najčastejšie, vytvoríme si z toho zvyk.

Mnohí lekári ordinujú smiech ako liek, pretože zlepšuje krvný obeh, podporuje dýchanie, trávenie a posilňuje imunitný systém. Vedecké experimenty ukázali, že smiech má dokonca anestetické účinky. (O tom, či to platí aj po operáciách brucha, som sa nedočítala.)

Smiech pôsobí priam zázračne aj na medziľudské vzťahy. Skracaje psychologickú vzdialenosť medzi ľuďmi a dokáže ich zjednotiť. Keďže jazyk smiechu je zrozumiteľný po celom svete, môže poslúžiť ako praktický komunikačný nástroj všade tam, kde nestačia slová.

Asi málokto vie, že Edison okrem žiarovky a stoviek ďalších technických vynálezov prišiel vo svojom laboratóriu v Menlo Parku aj na jednu vynikajúcu vec, ktorá s technikou nemá nič spoločné. Vynašiel zbraň na zníženie napätia. V tomto prípade nie elektrického, ale psychického. Tá zbraň sa volá humor. Na koži zamestnancov i vlastnej si overil, že humor prináša uvoľnenie a že ľudia, ktorí sa spolu smejú, sú schopní spolu efektívnejšie pracovať. Jeho poznámkové zošity boli preto zaplnené nielen rovnicami, ale aj množstvom vtipov.

Hovorí sa, že iba blázni sa smejú každej hlúposti. No tiež sa hovorí, že iba hlupáci sa nikdy ničomu nezasmejú. Nie je lepšie byť aspoň trochu bláznom?

Že v dnešnej dobe nie je veľa dôvodov na smiech? To je len planá výhovorka. Stačí odložiť pesimistické okuliare, všímavosť sa poobzerať okolo seba a budeme sa čudovať, koľko humorných situácií uvidíme. Koniec koncov, aj škodoradostný smiech dokáže rozveseliť. A ešte ako! Ak však máme morálne zábrany priznať si to alebo nechceme vyzeráť ako cynici, potom je tu osvedčená rada: Smejme sa na sebe! O každodenné trapasy nie je núdza. A čím je človek starší, tým je ich viac. (Mám to empiricky overené.) Veď čo môže byť smiešnejšie, ako keď sa pri pečení slaných tyčíniek použije namiesto soli cukor? Azda iba absolvovanie trasy ŽILPO - Kaufland v bledomodrých návlekoch. Alebo žeby odoslanie e-mailovej správy s

naliehavým textom „Žiješ?“ približne tridsiatim adresátom vrátane koordinátorky U3V, vnučkinej učiteľky a Slovenskej včelárskej spoločnosti? A to som ešte nespomenula moje obľúbené hry. Napríklad taká skrývačka s okuliarmi. Zatiaľ čo ja ich hľadám po celom byte, ony si prefikane lebedia na mojej hlave. (To, pravdaže, zistím ex post pri náhodnom pohľade do zrkadla.) Výhodou tejto hry je, že sa môžu do nej zapojiť aj iné predmety, najlepšie kľúče. A tie veru vedia stvárať parádne kúsky! Ešte účinnejšia než skrývačka je hra „Uhádneš?“ alebo jej drsnejší variant „Trikrát a dost“, ktorú zasa zvyknem hrať s PIN-kódmi a prístupovými heslami. No čo mám hovoriť, niekedy mám tých endorfínov toľko, že ani neviem, čo s nimi. A potom že niet dôvodu na smiech. Netreba mať práve geniálny zmysel pre humor ani nemusíme byť bombardovaní zábavnými programami či veselými historkami, aby sme sa mohli zasmiať. Na zdvihnutie nálady postačí aj málo. Mne napríklad postačilo iba päť klávesov na napísanie tejto inšpiratívnej vety: **Smejme sa a majme sa.**

A pre tých rezistentných, ktorí si stále tvrdošijne zachovávajú tvár pokerového hráča, pripájam zopár vtipov z internetu.

Dedko leží na smrteľnej posteli a odrazu zacíti, ako sa k nemu z kuchyne nesie vôňa čerstvých pagáčikov. Z posledných síl sa zosunie z postele a doplází sa do kuchyne k stolu. Ako sa načahuje za pagáčikom, priskočí babka, capne ho po ruke a skríkne: „Necháš to! To je na kar.“

Babka príde do obchodu s elektronikou.

„Prosím vás, máte farebné televízory?“

„Áno.“

„Aj zelený máte?“

Dedko si pred zrkadlom spokojne hľadá plešinu: „Som to ja ale štramák! Sedemdesiatka na krku a žiaden šedivý vlas.“

„Vravíte, že o samovraždu ste sa pokúsili preto, lebo ste sa cítili beznádejne smutná.“

„Áno, pán doktor.“

„A to ste si mysleli, že samovražda vás rozveselí?“

Aké ponaučenie z toho plynie? Francúzsky filozof Jean de La Bruyere to vyjadril úplne presne: „Musíme sa zasmiať skôr, než sa staneme šťastnými, lebo by sme mohli umrieť bez toho, aby sme sa zasmiali.“

Ludmila Gašparíková, študentka programu Osobnosti Slovenska

Melódie

Len vy viete
Aký mal hlas ramapitek
Keď mal časy zlaté
Rituálne tancoval rád v blate
Hromy tleskali mu

Na tanec mal algoritmus
Dostal nápad
Pridal rytmus

Od tej doby v rytme
Stále ktosi
Za dňa lebo v noci
Hrá tancuje spieva

Štefan Zvarík



Foto: zdroj internet

Muž, ktorý sa smeje cez slzy

Humorista so smutnou tvárou Tomáš Janovic (1937) je výnimočný autor satirického žánru. Jeho mnohostranné záujmy smerujú od poézie a prózy pre dospelých, mládež i deti k scenárom rozhlasových a televíznych programov až po publicistiku a preklad. Janovicov humor je založený na potencii jazyka, viacvýznamovosti slov a paradoxe. S jazykom sa dokáže hrať až do absurdnosti, no nikdy neplytvá slovami. V textoch dominuje jednoduchosť, priezračnosť, irónia a sebaíronia. Hlbinnou podstatou jeho uvažovania je morálka. Je vnímavým pozorovateľom a precíznym zapisovateľom ľudského správania a protikladov života.

Pre časopis Schody nám tento múdry človek poskytol nasledujúci rozhovor:

- **Pán Janovic, ste autorom nespočetného množstva anekdot, aforizmov, epigramov, slovných hračiek, v ktorých sú vyjadrené hlboké životné múdrosti. Zaujímalo by ma, či ich len tak mimochodom trúsíte z rukáva, alebo sa pri ich tvorbe niekedy aj zapotíte?**

Svoje texty nespem z rukáva, ale ani sa s nimi nenamordujem. Našťastie som veľmi rýchlo zistil, že nie som dobrý rozprávač. Ani v živote, ani v umení. Radšej stručne komentujem, čo vidím, čo počujem a čo zažívam. Každý by mal poznať svoje limity, aby ho nečakalo sklamanie. So zatrpknutosťou sa mizerne žije. To nie je aforizmus, ale fakt.

- **O humoristoch sa hovorí, že v súkromí nebývajú príliš veselí. Ako je to s vami? Cítite sa skôr optimista či pesimista? Či..?**

Máte pravdu, humoristi nie sú veľmi veselí. Humor totiž nie je rozprávanie vtipov. Humor je názor. Alebo ešte ináč – humor je najlepší spôsob, ako byť dôstojne smutný.

- **Viem, že hoci ste dôchodcom, stále ste pracovne vyt'ažený. Čo vám pomáha prekonávať neduhy spojené s vyšším vekom a ako sa udržiavate v dobrej telesnej i duševnej kondícii? Môžeme sa tešiť na ďalšiu knižku?**

Rád chodievam na prechádzky a ešte radšej do kaviarne. Tam pri dobrej káve dostávam vo vzácných chvíľach dobré nápady. A keď ten nápad nezabudnem zapísať – žiaľ, pamäť mi už neslúži ako kedysi - hneď sa cítim zdravšie. Dokonca sa pri niektorej smutnej anekdote aj usmejem. Napríklad pri tejto čerstvej: „Už netárame od buka do buka, ale od notebooka do notebooka.“

A či pripravujem novú knižku? Samozrejme. Písanie je môj spôsob života.

- **Čo je podľa vás humor v živote? Korením alebo základnou surovinou?**

Humor nám umožňuje utiahnuť si zo seba. A kto si vie utiahnuť zo seba, veľa utiahne. Ako vidíte, slovenčina je naozaj presný jazyk.

- **Dá sa nadhľad a schopnosť vidieť aj vážne veci humorne vypestovať?**

Dá. Len si musíme uvedomiť... prepáčte, že sa opäť citujem: „Tebou sa nezačína a nekončí svet. Dokonca tebou sa nezačínaš a nekončíš ani ty.“

- **Pranierujete ľudské nedostatky. Ktorá negatívna vlastnosť – myslím všeobecne – vám je najodpornejšia? A nad ktorou sa dokážete láskavo pousmiať?**

Neznášam, keď niekto zo svojho zlyhania obviňuje iných. A nad čím sa viem pousmiať? Keď vidím starca, ako sa hrá na mladého Dona Juana.

- **Ďakujem za inšpiratívny rozhovor. Želám veľa zdravia, tvorivých síl a dobrých nápadov.**

Rozhovor s Tomášom Janovicom pripravila Ľudmila Gašparíková

Vždy sú na vine tí druhí. Bránia nám byť tými prvými.

Tomáš Janovic

Ľudí spoznáme, až každému dáme príležitosť byť sviňou.

Tomáš Janovic

*Nadávaš na modernú dobu
Že devaluje všetky hodnoty
A tými všetkými hodnotami myslíš
Mladosť.*

Tomáš Janovic



Môže za to myš

Starenka, vyše osemdesiatročná, si zaumienila stať sa poslucháčkou U3V ŽUŽ - odbor „Digitálne multimédia“. Už sám názov je honosný. Po konzultácii o obsahu kurzu zistila, že zahŕňa aj prácu s fotografiou na počítači. Dostala nový digitálny fotoaparát, tak hurá na to.

A keďže tou odvážnou starenkou som ja, idem sa teda prihlásiť. Len jedna podmienka stojí v ceste. Musím prejsť testom. Ten je povinný pre tých, ktorí neabsolvovali predchádzajúce dvojročné štúdium práce na počítači. Žiadny problém, myslím si. Pracujem doma už osem rokov s počítačom a používam internet na bežnú komunikáciu. Naučili ma to moji domáci experti. A to ich mám neúrekom. Pracovali so mnou poctivo a trpezlivo. Bola som žiačkou usilovnou, to však neznamená, že všetko prebiehalo hladko. Čo som sa naučila v jeden deň, to som zabudla druhý deň. Až moje písomné záznamy mi trochu pomohli.

Termín skúšky je určený na pondelok. V nedeľu ma chytili akési pochybnosti. Všetci ani neviem, čo ma budú skúšať. Volám priateľke, absolventke dvojročného kurzu, aby som zistila, čo preberali. Pribehla s objemným zošitom a DVD. Na nahrávky nebolo času, tak mi nadiktovala okruhy preberanej látky. Našťastie doma boli prítomní moji počítačoví experti. Každý sa predhŕňal niečo mi poradiť. Najmladší expert sa obetoval prejsť so mnou naučené postupy. Tak, ja som pripravená na skúšku a rodina je pripravená na gratuláciu k úspechu.

Prišiel pondelok. Smelo som vykročila z domu. Asi tá smelosť bola príliš veľká, pár krokov od domu som zakopla. „Pýcha predchádza pád“, hovorí sa. Tak sa aj stalo. Som našťastie ako- tak v poriadku. Len okuliare spadli a rozbili sa. Nič to, ide sa ďalej...

V kabinete u pani Šimkovej začíname so skúškou. Trochu dlho sa hľadal program testu. A potom to začalo. Zadájte názov a heslo. Už tu som zneistila. Uspela som až na druhý krát. Pokračuje vysvetlenie. Máte desať minút na odpovede. Myšou potvrdíte v okienku vľavo správnu odpoveď.

Testy tohto druhu nie sú mojou parketou. Neospravedlňujem sa, ale podotýkam. V mojom dlhoročnom živote, naplnenom mnohými preverovacími skúškami, som sa s testami málokedy stretla. Boli to vždy písomné práce a skúšobné pohovory, pomalé a rozvážne. A skúškami tohto druhu som dosť úspešne prechádzala. Doba testov ma nezachytila. Testy v podobe „odpovedz tak či onak“ nemám až tak v láske. Potrebujem väčší čas na rozmyslenie.

Hrdinne pokračujem v pridelennej úlohe. Čítam otázky. Sústredene. Oči bez okuliarov napínam naplno. Vidím, hurá! Na prvú otázku by som mala kliknúť asi na štvorček znamenajúci áno. Teraz ozajstná dráma len začína. Myš mi behá po celej obrazovke. Nie a nie sadnúť do malej štrbinky vľavo.

Skúšajúca mi v dobrej snahe radí. Chyťte si myš ľahučko a voľným prstom jemne usmerňujte jej dráhu. Kdeže, nič jemného sa mi nedarí. Myš lieta, ako sa jej zachce. Nie je zvyknutá na starecký tvrdý stisk. Doma ju chytím pevne a poslúcha. Čo sa to robí? Som prekvapená, čo to tá myš stvára. Vtedy začínam panikáriť naplno.

Otázky sa mi ponúkajú rýchlo. Niektoré viem, iné neviem. Klikám a klikám. Raz na áno, raz na nie. Niekedy ani neklikám a ponáhľam sa ozlomkrky dopredu. Už ani neviem, kde myš sadla. Pri šiestej otázke vypršal predpísaný čas. Ďalej pokračujem len zo zvedavosti. Desiata otázka znie: “Cez akú ikonku zatvárate počítač?” Ja, hlúpo, ale zato smelo, poviem, že predsa cez éčko (internet Explorer). Hanba bola dokonaná. Výsledok testu sa ani nemusel zhodnocovať. Neprešla som.

Mala by som sa po tomto fiasku prepadnúť pod zem, ale neurobím to. Napíšem článok a ukážem, ako sa jedna starénka neúspešne podrobila modernej skúške. Možno sa aspoň zasmejeme.

Ostatným, ktorí všetko zdolali, prajem veľa úspechu. Mojej generácii už asi veda digitalizácie nepraje. Sú aj výnimky, ale ja to nie som.

Dodávam: moji domáci experti mi nastavili myš tak, aby som s ňou mohla pohodlne pracovať. Nevedela som, že aj iné nastavenie je možné. To mi povedali, keď som stále hundrala, že som si neporadila ani s myšou.

Marta Martonová, študentka programu Dejiny európskej civilizácie a kultúry



Foto: zdroj internet

Čepieľ

Horný Val a park Studničky spája Čepieľ. Dnes je tento názov málo používaný, ale starší Žilinčania si určite spomínajú na miesto, kde sa v zime dalo sánkovať v strede mesta.

Tu som prežila mladosť aj ja. Čepieľ začínal na Hornom Vale, dva domy ďalej od nášho domu. Prešli sme pár metrov a boli sme na kopčeku, z ktorého sa dalo spúšťať na sánkach, lyžiach aj korčuliach. Korčule boli takzvané kvintáky, ktoré sme kľúčikom upevnili na topánky. Topánky – bagandže boli jediná obuv na celú zimu, nosili sme ich aj do školy, do kostola aj na sánkovačku. A kvintáky? Tie pasovali na každú veľkosť topánky, takže si ich mohli striedať viacerí súrodenci. Sánky boli vzácnosť a keď sme ich s bratom dostali, nevedeli sme sa nasýtiť rýchlej jazdy dolu kopcom. Popri kraji okolo kríža bol žliabok, ktorým v lete po daždi tiekla voda, a v zime sme tam urobili šmykľavku, takže kto sa nebál, išiel so sánkami aj sem. To bola paráda! My sme sa púšťali aj postojacky dolu tým kopcom až na Studničky. Samozrejme sa to neobišlo bez pádov, ale nikdy sa nám, našťastie, nič nestalo.

Sánky nám však nevydržali dlho. Jedného dňa sme prišli nešťastní domov s kúsami dreva v náručí, čo boli vlastne zvyšky sánok. Ani bitku sme nedostali, len prísľub, že ďalšie sánky nebudú.

Brat sa učil na husle, tak to zo začiatku riešil tak, že husle dal na plot a spúšťal sa na puzdre. To tiež nevydržalo dlho, tak hľadal ďalšie riešenie. Zobral naše kvintáky, urobil malé boby a len potom to bola poriadne rýchla jazda. A ja? Keď brat cvičil na husle alebo bol v hudobnej škole, jazdila som na jeho boboch. Napokon kvintáky boli aj moje.

Raz na Vianoce som dostala krásny kabát bledohnedej farby, taký „vlasatý“ – veď sa tá látka aj volala kamelhaar – ťavia srst’.

Pri šmykaní na šmykľavke som tiež často padala a pokračovala v jazde na chrbte celá šťastná, ako mi to aj v kabátiku ide dobre. Áno išlo dobre až do tých čias, kým si otec nevšimol, že môj „kamelhaarový“ kabát nemá na chrbte srst’.

Nechcete vedieť, čo bolo potom. Ešte aj teraz cítim na zadku bitku. Ako prídavok bolo kľáčanie v studenej chodbe na polienku (samozrejme, na polienku som kľáčala len vtedy, keď išli rodičia okolo).

Dnes s úsmevom spomínam na tie časy, pretože to nebola len sánkovačka. Pred domom sme mali križovatku s Pernikárskou ulicou a tú sme v zime večer polievali vodou. Na druhý deň sme mali ľadovú plochu, kde sme hrávali hokej. A často sa stávalo, že pekár Bayer nám ju posypal v noci popolom... Ale to je iný príbeh, o tom niekedy nabudúce.

Mária Chomisteková

Tlač časopisu bola financovaná s podporou Európskeho grantového programu celoživotného vzdelávania, podprogramu Grundtvig – Dobrovoľnícke projekty pre seniorov, vďaka ktorému bol Ústavom celoživotného vzdelávania ŽU realizovaný projekt GAIN, č. 12470 0931.

Šéfredaktorka:

PhDr. Ľudmila Gašparíková

Redakčná rada:

PhDr. Slavka Pitoňáková, PhD.

PaedDr. Silvia Antolová, PhD.

Štefan Zvarík

Mária Chomisteková

Jana Comorková

Koordinátorka:

Ing. Janka Sňahničanová

Jazyková úprava:

PhDr. Ľudmila Gašparíková

Grafická úprava:

Mária Chomisteková

Prvá strana obálky: Štefan Zvarík, Przemysł v Poľsku

Zadná strana obálky: Štefan Zvarík, Príchod jari

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

IČO vydavateľa: 00397563

Periodicita vydávania: 2 x ročne

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

Telefón: 041/513 5043, 5057

Fax: 041/513 5042

E-mail: u3a@uniza.sk

Tlač:

EDIS – vydavateľstvo Žilinskej univerzity,

Hospodársky blok, Univerzitná 1, 010 26 Žilina

ISSN 1338-2942

Ev.č.: EV 4187/10

ISSN 1338-2942
EV 4178/10

