

SCHODY

September 2023

XIV. ročník

26. číslo

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

Snaha, Chuť, Odvaha, Dôvtip, Yes!



POVEDALI O NÁS...

Na schodoch sa ocitáme každodenne. Niektorí z nás na tých ozajstných, po ktorých je potrebné vystúpať či vyklesať, ale potom sú tu aj tie neviditeľné schody, ktoré nám ponúkajú možnosť stáť, kráčať, stúpania či uzemnenia. A možno občas aj príjemných



Marcel Páleš, redaktor a moderátor RTVS – Rádio Regina,
štúdio Banská Bystrica

úletov. Aj časopis Schody nás pozýva na podobné nevšedné kráčať po neviditeľných schodoch. Môžu viesť k nášmu vlastnému ja, môžu viesť k iným ľuďom, k informáciám a skúsenostiam, motivácii či podnetom, nápadom a všeličomu ďalšiemu. Azda najkomplexnejšie sa ich záber dá ukryť do slovíčka hodnoty. Schody sú stúpaním po neviditeľných schodoch hodnôt. Aj preto ma pošta v podobe obálky a v nej ukrytých Schodov vždy poteší. Prispievatelia majú skutočne široký tematický rozsah, čo časopisu dodáva pestrý obsahový rozmer. Okrem hodnôt ide v zameraní časopisu do popredia ľudskosť a priateľkosť. Práve v takom duchu sa usilujú autori článkov rozvrhovať svoje texty. Teším sa, že tu a tam môžem byť aj ja súčasťou tohto spoločného diela. Tým, že sa vieme-viete ako skvelý tím spojiť na strane autorov článkov a redakcie, no zároveň na strane čitateľov, myslím si, že radosť tak vzájomným rozdávaním sa rastie s každým novým číslom. Teším sa na pokračujúcu dlhoročnú spoluprácu, na ďalšie príspevky v podobe článkov či básní, ale tiež na reportáže, živé vstupy, rozhovory či rôzne iné mediálne výstupy pre RTVS, ktoré sú odrazom ďalšej radosti, ktorá rozdávaním porastie. Príjemné stúpanie či lietanie vďaka Schodom želim redakcii aj čitateľom!

**Marcel Páleš, redaktor a moderátor RTVS –
– Rádio Regina, štúdio Banská Bystrica**

Foto: internet

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

OBSAH

POVEDALI O NÁS.....	2
OBSAH.....	3
ÚVODNÍK	4
JEDNO OBYČAJNÉ POPOLUDNIE	4
ZÁZRAČNÉ MALIČKOSTI	6
ÚSMEV PRIJÍMAŤ JE RADOŠŤ	8
SMIECH A RADOŠŤ RADOŠINSKÉHO NAIVNÉHO DIVADLA	9
POMOC ĽUĎOM BEZ DOMOVA	13
S CITOM STAROSTLIVEJ MAMY	14
ZÁHRADÔČKA	16
RADOŠŤ OBDARME SLOVOM.....	17
STRETNUTIE PO ROKOCH.....	18
ŠTVORLÍSTOK	19
DROBNÉ RANNÉ RADOSTI.....	20
DOKTORKA RADOSTNÝCH VIED	22
LASICA, DRUH ČLOVEKA	23
ŠŤASTIE NOSÍ USMIEVAVÚ TVÁR.....	24
SMEJTE SA	25
VYUŽITIE GAŠTANOV PRE NAŠE ZDRAVIE	25
POĎAKOVANIE	26
MALÝMI KROKMI K LEPŠIEMU ZDRAVIU	28
ŠIKOVNÍČEK.....	28
POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV	30

ÚVODNÍK

Milí čitatelia,



V piesni skupiny Modus sa spieva - úsmev je šanca premenená, úsmev detskej líca červené má... My – milí čitatelia, síce už nepatríme do skupiny detí, ale o to viac sa úsmevu potešíme, máme z neho radosť, hreje nás na duši. A radosť, tá je vzácnym darom pre každého. Hoci tento dar nič nestojí, predsa má veľkú hodnotu, dáva nášmu životu zmysel, naplňa ho pozitívnou energiou.

Náš život sa skladá z dní všedných i sviatočných, z malých a veľkých príbehov, zo smiechu i plaču, z radosti i smútku, z priateľov i nepriateľov. Priatelia sú neodmysliteľnou súčasťou nášho života. S priateľmi je nám dobre, tešíme sa na stretnutia s nimi, a tým si navzájom spôsobujeme radosť. A nepriatelia...? Aj tých stretávame vo svojom živote, ale nad nimi dokážeme zvíťaziť práve duchom radosti. Radosť je liek na všetky bolesti, starosti, smútok. Tak, ako človek hľadá priateľa, lásku, šťastie, tak by mal hľadať aj radosť v sebe. A prečo? Aby vďaka nej mohol rozdávať radosť druhým, mohol ich potešiť, povzbudiť, úsmevom pohladiť.

Práve o to sa snažili aj autori príspevkov v tomto vydaní časopisu. Radosť prináša doktorka radostných vied, štvorlístok pre šťastie, príbeh drobných radostí, city starostlivej mamy alebo radosť obdarená slovom... Každý z autorov príspevku rozdáva tú svoju radosť, aby mohla v nás - čitateľoch rásť a vnútorne nás posilňovať. Ďakujeme za tento dar a už teraz sa tešíme na ďalšie príspevky aj od vás, milí čitatelia.

Viera Ďurdíková, šéfredaktorka

JEDNO OBYČAJNÉ POPOLUDNIE

Dvadsiateho ôsmeho marca poobede kroky mnohých z nás, študentov vzdelávacieho programu FOTO 1, smerovali na Hlinkové námestie, kde sme mali zraz v rámci školy. V pláne bola najprv jedna hodina

fotografovania prírody v extelieri a až potom vyučovanie v učebni. Pár dní predtým pozornosť nášho lektora, ba aj viacerých z nás, sa sústreďovala hlavne na predpoveď počasia. Zo skúsenosti sme viacerí neraz pocítili vrtochy počasia, pretože príroda vyčaruje mnohokrát každý deň iný príbeh. Často sa prejaví sťa „vrtkavá mocná čarodejka“, ktorá dokáže počasím neraz zaskočiť a pripraviť tak nečakané prekvapenie. Čo sa udialo v onen vyučovací deň?

Po niekoľkých teplých dňoch nastal teplotný zlom, ktorý priniesol značné ochladenie. Aj napriek týmto teplotným zmenám pán lektor nám potvrdil, že fotenie v exteriéri sa uskutoční. Zároveň nás ubezpečil, že zaujímavé fotky sa dajú nafotiť za každého počasia. Náš hodinový fotografický výlet, do dvoch žilinských mestských parkov, začal celkom priaznivo. Prvú polhodinu bolo v Sade SNP – v Sedláčkovom sade síce chladno, ale dalo sa to vydržať. Rozprchlí sme sa po celom parku a každý z nás s foťákom v ruke či smartfónom „lovil“ zaujímavé momentky zo scenérie marcovej prírody parku.

Asi po polhodine sa naša foto skupina presunula do parku Sad na Studničkách. A to už príroda - mocná čarodejka si s nami začala vrtošivo až bláznivo „pohrávať“. Zosilnel vietor a spustila sa snehová chumelica. Hoci bol koniec marca, počasie sa zrazu prevtelilo do role bláznivého, vrtošivého aprílového vetroplacha. Aj napriek tomu nás to neodradilo. Radosť z fotenia aj za takýchto podmienok bola pre nás dobrou školou. Námetov na fotenie sa nám ponúkalo neúrekom. Každý z nás stihol pofotiť zopár momentiek, ktoré zachytili aj nezbedné snehové vločky, sypané plným priehrším na nás perinbabou. Fotenie sme rýchlo ukončili a pobrali sa do učebne. Cestou nás ešte stihli snehové vločky poriadne vyšibať z každej strany. Zažili sme priam neuveriteľný vrtoch a rozmar jarného počasia. Akoby sa naplnilo prirovnanie k pranostike, ktorá hovorí, že pánska láska, ženská chuť a marcové počasie sú veľmi nestabilné a nevyspytatelné. To však neubralo na dobrej nálade nikomu. Ba čo viac, v triede nám náladu ešte vylepšil teplý čajík pripravený koordinátorkou nášho vzdelávacieho programu. A to ešte nebol koniec prekvapení. Dve spolužiačky nezabudli na to, že by bolo milé pripomenúť si Deň učiteľov aj v našom kruhu. Cestou z fotenia odskočili do neďalekého supermarketu a pripravili malé prekvapenie pre nášho lektora a koordinátorku, čo

potešilo nielen oboch obdarovaných, ale aj nás ostatných. Radosť z prejavenej úcty bola obojstranná, úprimná a spontánna.

Možno si niektorí poviete: „Veď to bol deň ako každý iný“. Však opak je pravdou, pretože rozdávaná radosť má svoje magické čaro. A nakoniec stačí poskladať čriepky drobných radostí a vznikne nezabudnuteľná mozaika slnečného optimizmu. Ak si po čase na to spomeniete, iste vám to vyčarí úsmev na tvári a vnesie radosť do duše.

A to bolo iba obyčajné popoludnie...

Na záver jedno malé zamyslenie :

Nesmúfte za tým, čo nemáte, ale radujte sa z toho, čo máte.

Anna Frlíčková, študentka U3V

ZÁZRAČNÉ MALIČKOSTI

V akademickom roku 2022/2023 som spoločne so svojimi spolužiačkami absolvovala vzdelávací program U3V v Žiline - Život a tradície predkov. Mnohé z nás si tento program zvolili preto, že majú v úcte tradície hlboko zakorenené v slovenských rodinách a odovzdávané z generácie na generáciu. Tradície znamenajú spomienky na naše detstvo, na život na dedine u starých rodičov a hlavne na spomienku družného života. Mnohé z tých spomienok si ešte pamätáme, ale veľa krásnych vecí padá do studne, ktorá je hlboká a ťažko z nej spomienky dostať von. Samozrejme, na druhej strane máme svoje deti, vnukov a vnučky, priateľov, susedov a mnoho známych. Stretneme sa, ale čas tak rýchlo letí, že niekedy nemáme čas si všetko povedať, nie to ešte pospomínať. Nebezpečne veľa negatívnych informácií pochádza z médií a internetu, čo v istom zmysle narúša náš pozitívny pohľad na život. Radi by sme prejavili svoj názor bez toho, aby sa nám niekto vysmial, prevrátil oči. Jednoducho chceme, aby nám niekto venoval čas a my, aby sme ten čas mohli do niečoho investovať. Ten čas sme si práve našli v našom programe. Pýtate sa: „Ako je to možné?“ Verím, že týmto hovorím za všetky moje úžasné spolužiačky, ktoré drali lavice spolu so mnou.

Už vieme mnoho zaujímavých vecí z histórie tradícií nášho Slovenska, a to z prednášok od našich lektoriek. Ich prednášky sme veľmi často dopĺňali



Ochutnávky

svojimi vlastnými skúsenosťami. A nebolo ich málo. Účastníčky programu cestovali na štúdium U3V z Trenčína, z Oravy, z Vrútok a Martina, z Liptovského Mikuláša, z Rajeckej doliny a samozrejme aj zo Žiliny a jej blízkeho okolia. Zastúpenie mala celá župa. Nikomu neprekážala vzdialenosť, lebo zážitky stoja za to. Vždy sa nám podarilo niečo dobré doniesť na prednášky. Čokoládky, cukríky, dobrú kávičku zo školského automatu či ovocie. Najlepšiu pochúťku nám na začiatok pripravili naše spolužiačky z Párnice na Orave. Bol to tzv. matrúch. Pagáč upečený z kyslej kapusty, slaninky, vajíčok, cesnaku, soli, korenia a polohrubej múky.

Bola to ozajstná pochúťka upečená podľa receptu starých materí. Zoznámenie, ktoré sme spoločne absolvovali nás zbližilo. Oslovenie krstným menom, ktoré nám zo začiatku robilo problémy, nás postupne zbavilo prvotného uzatvorenia sa do seba. Našli sme si k sebe cestu.

Ďalšia v poradí, novembrová prednáška bola s názvom Jedlo ako obživa. Magistra Katka Kendrová nám priniesla čerstvý kváskový chlebík s domácou bravčovou masťou a zelenou cibuľkou. Všetci sme v nemom úžase pozerali, ako chlieb pomaly rozkrajuje. Krajce sme si natreli a rýchlo zjedli, ešte teraz tú výbornú chuť cítim na jazyku. Príslovečná slovenská pohostinnosť. Vďaka.



Kváskový chlebík

Nasledujúcu prednášku sme absolvovali v priestoroch Budatínskeho zámku. Pani Mgr. Adriána Bárdyová nám predniesla nezabudnuteľnú prednášku o odevoch našich predkov (tradičný odev a obuv) v krásnych

historických priestoroch. Miestnosti dýchali históriou a my sme žasli nad krásou ľudového kroja a výšiviek na ňom.



V Budatínskom zámku

Zlatým klincom programu bolo tkanie koberca tradičným spôsobom na krosnách. Každá z nás si tento spôsob tkania aj vyskúšala. Verte, neverte tkanie bolo pre nás mnohých životným snom.

Našou aktivitou sú aj stretnutia mimo školy. Vždy, keď máme čas a nemáme nejaké sŕne povinnosti, stretávame sa po vyučovaní na spoločnom posedení v reštaurácii Grácia. Je to milé a aj dôležité pre každú z nás. Pri chutnej večeri, dobrom čaji, vínu či káve sa nám rozviažu jazyky a porozprávame sa o všemožných témach. Potrebujeme to tak, ako aj občas naši chlapi. Sme ľudia, zdieľanie, a s tým súvisiace pochopenie je nevyhnutné pre našu existenciu.

Sú to maličkosti, ktoré nám všetkým spríjemňovali život na U3V v Žiline na prednáškach Život a tradície predkov. Ďalšie zážitky si už nechám na pokračovanie tohto príspevku, nech vás nevyčerpám.

Družnosť, porozumenie a radosť sú naše nezabudnuteľné zázračné maličkosti, ktoré sme prežili a prežívame na našej Univerzite tretieho veku v Žiline. Všetko zažité prenášame aj do našich rodín a životov našich milovaných. Pridajte sa ku nám. Určite budete na správnej adrese.

Anna Mikolková, študentka U3V

Foto: autorka

ÚSMEV PRIJÍMAŤ JE RADOSŤ

Už niekoľko rokov sa venujem lektorskej práci cvičiteľky pre seniorov. Trikrát do týždňa sa stretávam so seniormi, ktorí majú chuť aj v tejto etape svojho života, ako sa hovorí, dať telu zabrať. Na svojich hodinách cvičenia sa venujem pohybovo-relaxačným cvikom, ktoré na tvárach mojich

cvičencov často vyvolávajú úsmev. Nielen vtedy, keď cvik dokážu zacvičiť, ale aj vtedy, keď cvik sa moc nepodarí a vyzerá komicky. Jednoducho sa tešia z vlastného pohybu, z kolektívu, v ktorom prežívajú úsmevné chvíle. A ja... ? Radosť je obojstranná. Úsmev si navzájom vychutnávame, navzájom darujeme. V skupinách cvičencov sa stretávajú rôzni ľudia. Každý z nich má iné povahové črty, ale aj rôzne zdravotné problémy. A práve tu sa to začalo.

Cvičenka Majka, s viacerými diagnózami od lekára to nevzdala a jedného dňa sa nsmelo prišla spýtať či sa smie zaradiť do skupiny týchto nadšencov. Až po niekoľkých hodinách som pochopila jej nsmelosť. Majka už skúšala cvičiť vo viacerých skupinách cvičencov, ale tu sa konečne cítila dobre. Našla skupinu nielen rovesníkov, ale aj priateľov, ktorí ju i napriek zdravotným problémom prijali medzi seba ako seberovnú. Vždy, keď som videla na jej tvári úsmev, ako sa aj cez bolesť snaží cvičiť, držať krok s ostatnými, cítila som hrejivý pocit na srdiečku. Po cvičení veselá diskusia medzi cvičencami Majku ešte viac naplňovala pozitívnou energiou, pohodou, úsmevom, pri ktorom aspoň na chvíľu zabudla na svoje trápenie. Preto ma veľmi mrzelo, keď som sa dozvedela, že zdravotný stav Majky sa príchodom jarného počasia zhoršil a načas musí opustiť skupinu cvičencov.

Ale ešte že máme tie mobily. A tak som s Majkou v kontakte. Držím jej palce a teším sa na jej skorý návrat. Verím, že jej úsmev opäť zažiarí v jogovni medzi cvičencami a jej život naberie pozitívny smer.

Viera Ďurdíková, študentka U3V

SMIECH A RADOŠŤ RADOŠINSKÉHO NAIVNÉHO DIVADLA

Ako učiteľka slovenského jazyka som každý rok pripravovala žiakov k maturitnej skúške zo slovenského jazyka a literatúry. S radosťou som žiakom vysvetľovala maturitnú otázku – autorské divadlá. Prečo?

Pretože som bola svedkom umeleckého rastu Radošinského naivného divadla. Oslovil ma ich Jááánošiiiik, a potom to bolo jedno divadlo za druhým - Z duba padol, oddýchol si, Človečina, Slovenské tango, Čierna

ovca, Ženské oddelenie, Pavilón B, Stvorenie sveta, Láskavý svet, Jááánošíík po tristo rokoch...

Nikdy na javisku (okrem iných) nechýbal pán Stanislav Štepka a pani Maruška Nedomová. Obidvaja sú dodnes neodmysliteľnou súčasťou RND. Formou inteligentného humoru zobrazujú ľudskú hlúposť, naivitu, falošnosť, skazenú morálku, jednoducho „človečinu“ – ako každodenný jav života. Všetko toto je umocnené hereckými výkonmi ochotníkov, typickým radošinským humorom a vtipným západoslovenským dialektom. Po ich predstavení Madony s dieťaťom som si dovoľila osloviť ich.



Komédia – Láskavý svet

Zakladateľom divadelného súboru v roku 1963 bol absolvent Pedagogickej fakulty v Nitre a neskôr Filozofickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave **pán Stanislav Štepka**. Dnes už spisovateľ, dramatik, režisér, herec a vedúci RND.

Pôvodne ste začínali ako učiteľ slovenského jazyka a dejepisu. Čo bolo spúšťajúcim signálom založiť vlastnú divadelnú spoločnosť, a tým zmeniť svoju profesiu učiteľa?

Pôvodne som nechcel, či netúžil byť učiteľom, odjakživa som chcel byť hercom. No po maturite ma neprijali na herecký odbor VŠMU, a tak som mal už iba jediná možnosť: ísť študovať na Pedagogický inštitút, z ktorého sa vzápätí stala Pedagogická fakulta v Nitre. Stal som sa učiteľom. A nebanujem, bolo to pekných päť rokov v škole v Bojnjej. No po divadle som túžil stále, najmä po takom, v ktorom autori a herci priamo a vtipne oslovujú svojich divákov. A tak som začal na mládežníckych popoludniach v Radošine predstavovať nielen seba, ale hlavne svoje scénky, monológy a básne. Po troch verejných učňovských rokoch som napísal prvú celovečernú kabaretnú hru Nemé tváre alebo Zver sa píše s veľkým Z a 25. decembra 1963, teda na Božie narodenie, sa pred šesťdesiatimi rokmi v radošinskom kultúrnom dome zrodilo moje Radošinské naivné divadlo.

Ste jednou z najvýznamnejších osobností slovenskej kultúry, držiteľom ocenení Zlaté pero a Krištáľové krídlo za celoživotné dielo všestranného divadelného umelca. Viem, že tieto ocenenia pre vás veľa znamenajú, ako pre každého umelca. A čo pre vás znamená divák sediaci v publiku, ktorý netrpezlivo čaká čím ho prekvapíte, ako sa mu prihovoríte?

Už som to veľakrát povedal aj napísal: bez divákov v divadle nie je divadlo, je to sála, ktorá na divákov iba čaká. Pre nás sú diváci asi najdôležitejší. Dá sa hrať divadlo aj bez divákov, ale to nie je divadlo, to je skúška alebo pokus. Divadlo začína príchodom diváka do hľadiska a herca na javisko a po prvých vetách či situáciách na scéne. Už vtedy sa dá vytušiť, aký bude dnes večer v divadle vzájomný kontakt a vlastne ako sa bude vyvíjať rozhovor javiska s hľadiskom, teda či nám to bude spolu fungovať. Nám to šesťdesiatročné divadelné manželstvo s našimi divákmi tuším, chvalabohu, stále funguje.

V jednom z vašich rozhovorov som sa dozvedela, ako ste čerpali námety z rozhovorov medzi obyčajnými ľuďmi v radošinskom hostinci, ktorý dnes zíva prázdnotou. Jednoducho ľudia sa stretávali, rozprávali, žili. Myslíte si, že aj herec na javisku si môže vytvárať osobný kontakt s každým divákom v publiku – bez rozdielu veku?

Včera večer po Madone s dieťaťom som sa na chodbe v divadle stretol s otcom a jeho dvoma dospievajúcimi deťmi. Pýtam sa ich na dojem z predstavenia, pochvaľujú si, a otec nás pritom s deťmi fotí. „Radi roky sedíme vo vašom divadle – a najradšej v prvom rade,“ vraví pán Slovák, „vtedy máme najväčší zážitok“. Sú nadšení a dcéra pána otca nakreslila a podarovala mi aj môj portrét. „Máme vás radi.“ To sú tie všedné a krásne slová a chvíle, keď máte dojem, že ste svojou prácou niekoho oslovili.

Nakoniec by som sa chcela spýtať, čo konkrétne pre vás, ako herca, režiséra a dramaturga znamená rozdávať smiech, robiť radosť divákovi?

V našej pripravovanej hre Deti doby vysvetľuje starý a úspešný ochotník Lajo deväťročnému mladému hercovi Lacovi po úspešnej premiére hry Bačova žena, o čom je vlastne divadlo: „Pamataj si, ždy sa mosíš na javište na chvíľu zastaviť, poránne sa rozkročiť a nahlas povedať divákovi

právdu." Ten deväťročný chlapec som vtedy bol ja. A ten odkaz siláka ochotníka Laja som si navždy zapamätal. Ďakujem pán Štepka.

Pani **Maruška Nedomová** sa členkou RND stala v roku 1984. Vyštudovala konzervatórium, kde sa venovala tancu, spevu a divadlu. Vďaka týmto schopnostiam si ju všimol aj pán S. Štepka. A tak nie div, že pri každom predstavení nechýba na javisku.

Vraj ste sa do divadla zamilovala. Mnohí herci majú svoje herecké vzory, ktoré im pomáhajú napredovať. Máte aj vy svoj herecký vzor, ktorý vás inšpiroval alebo dodnes inšpiruje?

Áno, zamilovala. Bolo to vtedy, keď som ako študentka Konzervatória v Košiciach videla hru S. Štepku Svadba. Hneď som vedela, že chcem niečo podobné robiť v živote. Mala som šťastie, že potrebovali vtedy mladé dievča, ktoré spieva, hrá na nejaký hudobný nástroj... Urobila som konkurz a odvtedy som v RND.

Priznám sa, že nemám konkrétny herecký vzor. Keď som niečo nevedela zahrať, nechala som si poradiť od režiséra alebo kolegov. Moja profesorka spevu povedala, že človek sa veľa naučí, ak je dobrý pozorovateľ a mala veľkú pravdu. Neustále sa učím byť dobrou herečkou... Vzorom pre mňa môže byť niekto nielen pre svoj profesionálny prístup k práci, ale aj jeho názory, postoje, morálne hodnoty, teda, či je dobrým človekom...

Stvárnili ste mnoho divadelných postáv v hrách pán Stanislava Štepku. Máte svoju obľúbenú postavu, ktorá vám obzvlášť prirástla k srdcu, ktorá vám bola mimoriadne blízka?

Hrala som v 48 tituloch RND. Bolo veľa postáv, ktoré som mala rada, ale najviac mi k srdcu prirástla postava Ľuby z predstavenia TATA. Bolo to predstavenie plné emócií, krásnej témy otca rodiny a jeho 3 dcér... A možno to bolo aj tým, že v tom čase sa príbeh a pocity Ľuby prepájali s mojím súkromným životom.

Keď stojíte na javisku a prihovárate sa divákovi príbehmi zo života, slovami naplnenými často skrytými, ale hlbokými myšlienkami, ako vnímate svojich divákov?

Divák má pre mňa základnú úlohu. Jedna vec je pripraviť hru, ktorá sa nám páči a ktorá nás teší, ale nespĺnila by svoje poslanie, ak by sme sa o zážitok z nej nepodelili s divákom. Divák je pre mňa partnerom a jeho reakcie sú pre mňa najvyšším hodnotením.

Pri jednom rozhovore ste spomínali, že najväčšou odmenou pre vás je smiech divákov. Čo okrem toho pre vás znamená smiech v každodennom živote?



Komédia - Mužské oddelenie

Talent vyvolať smiech alebo inú emóciu (smútok, hnev, lásku) u diváka, na to je potrebná vrodená schopnosť. Ak niekto tento dar nemá, neexistujú techniky ako sa to naučiť. Pociťujem nesmiernu radosť, ak sa mi to podarí. Ak sa divák zasmieje, alebo keď zbadáte slzu v jeho oku. To sa môže stať len vtedy, ak divák hercovi uverí!!! O smiechu sa už popísalo veľa... Je to vzácny liek, je to dar, ktorý nám pomáha prekonávať každodenné situácie... Je to pravda... A pre mňa je smiech taká prirodzená súčasť môjho života. Nielen na javisku, ale aj v živote... Niekedy si len tak púšťam videá môjho vnuka, keď bol malinký, kde sa z chuti smeje... Ten smiech je najkrajší....

Ďakujem pani Nedomová

V mene našich čitateľov prajem vám - pán Štepka aj vám pani Nedomová ešte veľa tvorivých rokov s úsmevom na tvári, vďaka ktorému sa úsmev objaví aj na tvári vašich divákov.

Viera Ďurdíková, študentka U3V

Foto: internet

POMOC ĽUĎOM BEZ DOMOVA

Pri mojich dobrovoľníckych aktivitách som sa stretla so skupinou ľudí bez domova. Označenie „bezdomovci“ v nás evokuje rôzne pocity. Bližším spoznávaním života týchto ľudí som viac chápaná a ochotná im pomáhať.

Sú medzi nimi aj lekári, profesori a podobne. Zložitými životnými situáciami sa dostali na ulicu. Odmenou za našu pomoc je ich úsmev a poďakovanie.

Moja priateľka Laura začala pracovať ako sociálna pracovníčka v Dennom centre pre ľudí bez domova na Hattalovej ulici v Bratislave. Potrebovala materiálnu pomoc pre týchto ľudí. A tak sme začali zbierať oblečenie, deky, oblečky a pod. Tento domov zabezpečuje denný stacionár pre núdznych. Môžu sa tam osprchovať, vyprať si oblečenie, ošetriť im rany... Za malý finančný príspevok im poskytnú oblečenie. Denne dostanú jedno teplé jedlo. Hlavne v zime a chladných dňoch počas celého roka môžu byť v centre od 8.00 do 16.00 hod. Moja priateľka Laura si zaplatila kurz strihania mužov, aby ich mohla riadne ostrihať. Komentovala to tak, že sa nebude hanbiť za klientov, keď ich stretne na ulici v meste.

Počas covidového obdobia potrebovali veľké množstvo rúšok, aby títo ľudia mohli cestovať MHD alebo si ísť nakúpiť do obchodu. Spolu s celou rodinou sme ušili 300 ks rúšok. Aj osemročná vnučka Klárka pomáhala navliekať šnúrky a tešila sa, že im pomôže.

V novembri 2022 bol Medzinárodný deň chudobných. Pani riaditeľka centra ma pozvala aj s manželom do Bratislavy. Klienti všetko vyupratovali a pripravili malé pohostenie. Bola to pre nich veľká udalosť a zároveň povzbudenie.

Pre mňa je radosť pomáhať iným, potešiť niekoho vlastnoručne vyrobeným darčekom, prijať niekoho v dome alebo na chalupe.

Viera Stanková, študentka U3V

S CITOM STAROSTLIVEJ MAMY

Moja sestra je veľmi empatická učiteľka v materskej škôlke. Kolegyne jej zazlievajú, že má v triede krik. Ona však vysvetľuje, veď deti sa hrajú a potrebujú pri tom byť aj trochu spontánne. Inak by hra nebola hrou. Deťom utrie soplík, povytiahne tepláky, porozpráva sa o ich radoostiach

a s pochopením aj o ich detských starostiach. Vie, ako sa volá ich obľúbený plyšák. Všetko s citom starostlivej mamy.

Je praktickou oporou celej rodiny. Napriek úrazu zabezpečila svojim deťom všetko, mysliac na každý detail. Odovzdala im svoj vzťah k horám, príklad v otvorenosti k ľuďom. Vždy si našla čas na svoju mamu, i keď bola samostatná, prejavovala jej s láskou starostlivosť ako k svojim deťom. Keď sa jej deti rozpráchlili do sveta, obrátila pozornosť na moje deti. Spolu sú v horolezeckom klube, spolu pracujú na záhrade, niekedy si robia aj spoločný program. Všetko s citom starostlivej mamy.



S deťmi v horolezeckom klube

Je srdcom ich horolezeckého klubu. Všetkých pozná, zabezpečuje dobrovoľne celú administratívu, spája a zoznamuje členov. S manželom robí projekty na dotáciu, v ich garáži je spoločná výstroj, do poslednej podrobnosti prinesie všetko na spoločný guláš. Na ženské horolezecké zrazy zabezpečí ubytovanie,

večerný program, požičia výstroj, zoznámi spolulezkyne, upeče koláč. V rámci klubu sa venuje aj zdravotne znevýhodneným lezcom. V lezeckom krúžku učí deti nielen liezť, ale aj vzájomným vzťahom. Zistí, kto si s kým sedí, a už im aj robí spoločný program. Pamätá si, čo komu chýba vo výstroji, akú sladkosť má rád. Niekoľko dní jej trvá, kým pobalí veci na letný lezecký tábor na skalách - pretože opäť myslí na všetko: na lezeckú výstroj, stany, spacáky, stoly, stoličky, sekeru, varič, riady, dokonca aj zopár náhradných hrnčekov na čaj, čo ak by si niektoré dieťa zabudlo priniesť. V stane býva s tými najmenšími deťmi a dáva im pocit istoty. Všetko s citom starostlivej mamy.

Sú rôzne teórie o tom aký zaujať životný postoj, ako sa správať. V súčasnosti prevláda názor, že sa máme postarať predovšetkým o seba

a keď sa my budeme mať dobre, vtedy sa aj naše okolie bude mať dobre... Po rôznych životných skúsenostiach som tento názor prijala za svoj aj ja. Sestra mi však ukázala opak. A práve preto moju sestru úprimne obdivujem.

Ľubica Kečková, študentka U3V

Foto: autorka

ZÁHRADÔČKA

Radosť! Nemožno sa ňa dotknúť, možno ňa však cítiť v tlkote srdca, vidieť v úsmeve mamičky objímajúcej narodené dieťaťko a v láske milujúcich rodičov. Si viditeľná v záchrane ľudského života, v kráse prírody, vône kvetov, v rukopise umelca... Si prítomná v každej s láskou vykonanej práci, vo všetkých splnených snoch, ale aj v ich dosahovaní.

Radosť! Niekedy sa s nami hráš s ňa na skrývačku, ale o to si vzácnejšia, keď sa necháš nájsť. Veď tvojou indíciou v hľadaní je vždy Nádej, s ktorou nás opäť staviaš na nohy... Kto dáva, sám osobnostne rastie a zapalauje i v ostatných iskierky dobra.



Záhradôčka

Mohla by som uviesť niekoľko ľudských príbehov. No niekoľko mesiacov rezonuje vo mne, na pohľad skromný, príklad pani susedky, ktorá vo svojom dôchodkovom veku dokázala „vykúziť“ radosť, a to nielen pre seba.

Ešte pred niekoľkými rokmi rozhodla sa totiž zmeniť priestor pred našou bytovkou a pod jej pracovitými a šikovnými rukami začala postupne vznikať z oboch strán krásna záhradka. Pošliapaná pôda sa menila na úrodnú sadením ozdobných drevín, vybudovaním živého plota i malej skalky uprostred trávnik.

Ako postupne rástla zeleň i kvietky, rástla i jej radosť, ktorá sa prenášala na okoloidúcich, ktorí sa pristavovali, obdivovali. Keď pozerala zo svojho okna, s nadšením hovorila: „Moja záhradôčka, moje milé kvetinky, mňa tak teší, keď aj druhí majú z nej radosť...!“ A tešila sa i z toho, že sa „našla“ v Považskobystrických novinkách v rubrike vďačnosti, o čo sa pričinila jej priateľka, moja mama.

Keď dostala krabičku vianočných koláčov od študentov, ktorí ich každoročne pripravujú a prinášajú mnohým seniorom, rozbehla sa s ňou ponúknuť najbližším susedov. Jej pohľadnica vďaky pre školu rozdávala povzbudenie pokračovať v tejto peknej tradícii.

Pred koncom kalendárneho roku, ako to už býva, snehové vločky pokryli i našu záhradku pred bytovkou. Aj pani susedka uzrela bielu prikrývku, však tentoraz tú na nemocničnom lôžku... Prešlo niekoľko mesiacov. V malej záhradke spočiatku nasmelo začali dvíhať hlávky prvosienky. Teraz ony „nakúkajú“ do okna pani Barborky, aby zvestovali, že prichádza jar, očakávajúc jej radostný úsmev... Aj keď nie je v našej moci určité veci zmeniť, ale je ešte možnosť v domove pre seniorov ju potešiť. Napr. položiť kyticu na stolík s priloženou fotografiou, aby vedela, že jej niekoľkoročná práca nevychádza nazmar. **RADOŠŤ!** Si ako zakvitnutá čerešňa, rozdávaním rastieš ako tvoje malé kvietky do bielych kyticiek. A keď k nim pridáme trpezlivosť a nádej, obstoja v nečase, možno prežijú i krupobitie, ako to býva i v našom živote, a vydajú svoje červené sladké plody...

Júlia Srnková, študentka U3V
Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

RADOŠŤ OBDARME SLOVOM

Náš dlhoročný člen redakčnej rady a **spoluzakladateľ** časopisu Schody, pán Štefan Zvarík, nám zostáva i naďalej verný. Pre našich čitateľov pripravil krátke zamyslenie sa nad človekom, jeho cestou životom i životom na U3V.

Človek, ktorý často prechádza tým istým úsekom cesty, začne si viac všímať objekty a zmeny okolo seba. Napríklad, na staršom rodinnom

dome opravu komína - jeho predĺženie. Prečo táto zmena? Žijú v ňom starší ľudia a ľah komína nestačí pre vyhovujúce vykurovanie v chladných jesenných či zimných dňoch, odpovie si človek. Iný človek v novinách číta rozhovor s vedeckým pracovníkom. Redaktor sa ho pýta: „Čo by ste odporučili dnešnej mládeži do nového roku?“ A vedec: „Ubral by som jej na slobodičke a pridal na slobode.“

Človek náhodné poznanie nechá preniknúť do poznania trvalého, odborného. Chce viac a viac prehlbovať svoje poznatky. Svoj úmysel sa rozhodne realizovať na U3V. Urobí tak aj na odporúčanie priateľov a známych, ktorí sa odvolávajú na vysokú úroveň odborných lektorov.



Srdce

Nadobudnuté vedomosti na U3V mu dávajú schopnosť uverejňovať svoje príspevky v časopise SCHODY, a tak rozdávať dobré nápady, skúsenosti, príbehy čitateľom. Jednoducho byť tvorcom radosti spolu s pekným slovom.

Štefan Zvarík, absolvent U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

STRETNUTIE PO ROKOCH

Zamyslene som stála na zastávke trolejbusu. Pomaly sa stmievalo, keď vtom z polotmy vystúpil ktosi neznámy, pristúpil ku mne a jednoducho povedal: „Ďakujem, pani učiteľka...“ Nesmelo ma objal a pobožkal. Zrazu som ho spoznala – môj žiak Pavol. Spomenula som si, že často prichádzal na prvú hodinu neskoro, meškával. Dlhو som netušila príčinu jeho neskorých príchodov. Po čase som sa dozvedela, že v jeho rodine boli

problémy, deti žili iba s otcom, ich matka zomrela. On sám mal zdravotné ťažkosti.

Triedna učiteľka mala pochopenie pre svojho žiaka a prosila ma, aby som jeho neskoré príchody viac-menej tolerovala. „Mali by sme ich zapisovať“, bránila som sa bojujúc medzi svojou, asi až prílišnou učiteľskou dôslednosťou a súcitom voči žiakovi, ktorý mal takú ťažkú životnú situáciu už v mladom veku. „Dobre, ale musí si všetko dopísať, doučiť sa!“ súhlasila som. „To je predsa samozrejmé!“ odpovedala triedna. Prešlo pár rokov, dotýčny žiak úspešne zmaturoval a viac som ho nevidela. Až teraz! S radosťou som sa spýtala: „Ako sa máš, Pavol? Máš prácu?“ „Áno, práve som sa zamestnal“, s radosťou odpovedal. „Mám sa dobre, pani učiteľka a darí sa mi.“ Niečo ma zohrialo pri srdci. Mala som úprimnú radosť, že som mu aj ja pomohla úspešne sa zaradiť do života.

Soňa Paceková, študentka U3V

ŠTVORLÍSTOK



Štvorlístok

V detstve sme s rodičmi často chodievali na výlety do prírody alebo blízkeho okolia. Vždy, keď sme zbadali ďatelinu, začala súťaž o to, kto prvý nájde štvorlístok.

Snažili sme sa, hľadali, oči sme mali len pre ďatelinu a pozorne sme počítali lístočky. Občas niekto radosť vykrikoval, sklonil sa - a nič. Bol to len očný klam alebo dve ďatelinky vedľa seba. Nám deťom sa málokedy podarilo nájsť čo len jeden štvorlístok, ale otecko v tomto bol šampión. V ruke držal už niekoľko štvorlístkov a my ani jeden. Každému z nás podaroval jeden a ešte mu aj zostali.

Tie si pekne uložil do zápisníčka, aby sa dobre vylisovali a vysušili. Mal ich už peknú zbierku, keď nastalo skúškové obdobie študentom, ktorým prednášal dosť náročný predmet pružnosť – pevnosť. Strach v očiach študentov z výsledku skúšky bol, najmä u študentiek, očividný. Nálada spočívala na bode mrazu. A vtedy otecko dostal nápad. Rozložil vylisované štvorlístky na stôl a ponúkol študentom, ktorí si priali šťastie pri skúške, aby si jeden zobrali. Prvé sa odvážili dievčatá, a potom ostatní. Stres študentov vystriedalo uvoľnenie a skúška mohla začať.

„Ako dopadla skúška, urobili?“ pýtali sme sa otecka nedočkavo. Otázka bola zbytočná. Mohol otecko sklamať povest' štvorlístka? Takto jeden nájdený štvorlístok spôsobil radosť nálezcovi, a potom aj obdarovanému.

Eva Bašistová, študentka U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

DROBNÉ RANNÉ RADOSTI

Vstávam skoro, ešte za svitania. Som tak naučená. Pomaly... Najprv si sadnem, o chvíľu sa opatrne postavím. Nič sa so mnou nehýbe, nevlíni ani netočí. Fajn, dobrý začiatok dňa. Ale aj tak som namrzená. Celú noc sa mi snívalo o blačiacich ovciach. Stále ich mám v hlave. Okrem "bééé", už počujem aj hlasné a jasné "mňau", ktoré je sprevádzané skákaním na plechový parapet. Otváram okno na terasu. Koláčik, naša mačka, skočí ku miske s granulami. Chcela som dvere zatvoriť, ale to blačanie bolo aj vonku. Dokonca bolo jasnejšie a zreteľnejšie. Začala som mať podozrenie. Pozrela som sa smerom k susedom. Niečo sa tam hýbalo. Hľadám okuliare. To je radosť!!! Konečne som ich našla a na vlastné oči vidím, že sa mi nič nesnívalo. Vidím dve malé, poskakujúce a bečiacie jahniatka.



Koláčik

A ako bonus k tolkej kráse, ešte sused v trenkách so senom rukách. Aj ovečky chcú raňajky. Zakývam mu.



Ranná káva

Skoro dokonalé! Keď si dám svoju rannú dávku kávy, bude to úplne dokonalé. Koláčiku pridám do misky mäsové kocky, zalejem kávu a vychutnávam si pokojné ráno na terase. Môžem sa kochať trochu dlhšie. Už nemusím robiť 8 rožkov, ale len 3. Pre gazdu do roboty. Tiež môžem robiť aj fajnovejšie koláče. Mám na to čas

a klud. Takže upečiem cesto a pripravím hustý puding na plnku. Dorobím večer. Gazda vstal. Aj jemu sa v noci zdali čudné zvuky. Vraj to boli husi. Najväčšia radosť je škodoradosť, tak ho chvíľu naťahujem. To tá slanina večer, poučujem ho. Síce veľmi skoro zistí, ako sa veci majú. Ale sranda musí byť. Každá idyla raz skončí.

Nezameniteľné búchanie na dvere. Svokra. Vraj si včera zabudla vybrať lieky, tak či idem do mesta. Beriem od nej kartičku poistenca s tým, že sa vyrovnáme potom. Automaticky sa spýtam či chce niečo kúpiť. Vraj nič nepotrebuje. Som presvedčená, že si na niečo spomenie, keď už budem za pokladňou. Pri odchode nám ešte oznámi, že celú noc nespala, strašne ju bolí hlava, lebo sused má zase nové ovce. Tie celú noc príšerne blačali a či sme to počuli. Na odpoveď nečaká a rezko odchádza. Klasika. Šťastie ma neopúšťa. Gazdovi zvoní telefón, takže mi len pohľadom a gestom naznačuje, že si tie husi večer vydiskutujeme.

Pripravujem sa na odchod do civilizácie, a to chce aj trochu poľudštenia pred zrkadlom. Hotovo. Ešte záverečná kontrola obydlija pred odchodom. Všetko vypnuté, okná zatvorené, Koláčik vo svojom pelechu, čo je veľké herné kreslo v izbe. Zamykám. Rutinne sa vrátim od bránky a znova skúšam či je zamknuté. Zatiaľ žiadne katastrofické správy a telefonáty. Nič

netreba zariadovať, organizovať, nikde netreba náhle vycestovať. Fajn ráno, dúfam, že takto fajn bude celý deň, aj zajtra, aj pozajtra ... mohlo by tak byť každý deň.

Jahvodková Zuzana, študentka U3V

Foto: autorka

DOKTORKA RADOSTNÝCH VIED

Keby radosť bola vedou, mala by som v nej PhD. Biele líčidlo, červený nos



Doktorka

a veľké vtipné topánky –
– tieto veci pomáhali mne,
16-ročnej slečne, každý deň
pozorovať absolútne čarovný
proces, nemenej čarovný ako dve
dúhy na oblohe alebo prvé vážavé
kroky žriebäťa. Každý deň
som pozorovala, ako sa
vážni dospelí, šediví skeptici,
unavení workoholici, menia
na deti.

Dobrý vtip, jednoduchý trik
s mincou, nehorázný pád,
úprimný úsmev – a predo
mnou už bol zástup sneč-
ných radostných detí s man-
žetovými gombíkmi na koše-
li, s hustými fúzmi, v dlhých
kravatách alebo na vysokých
podpätkoch. A po

predstavení hlučne prúdila snečná energia z cirkusového stanu priamo do mesta a šírila sa v ňom. Aké radostné bolo uvedomovať si, že ja, doktorka radostných vied, som zdrojom tejto snečnej energie.

Ale keď som sa odlíčila, strácala som akademický titul. Na môj červený nos a veľké vtipné topánky v komore už dávno sadá prach. Myslím, že jedného dňa sa vrátim k vede...

**Angelina Tikhonova , študentka z Ruska
kurzu slovenského jazykapre cudzincov na ÚCV UNIZA**

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

LASICA, DRUH ČLOVEKA

Lasica je druh cicavca
z čelade jednorázovité
Narodí sa s osudom
hviezdy
ktorej svetlo putuje
vesmírom ešte dlho
po jej zániku

Lasica má výskyt
na celom Slovensku
s presahom do Čiech
A vlastne všade tam
kde okrem prežívavcov
možno nájsť aj uvažovačov
s citom pre humor a múdrosť



Venované Milanovi Lasicovi

Lasica sa bielo prefarbuje
v horizonte času
a doby
ponad ktorú preskakuje ladne
na dve doby
i keď nie vždy mu povolia
voľný výbeh metafór

Lasicu prenasledujú
malé aj veľké hlodavé
nápadly s pachom originality
Lasica prenasleduje
východy slnka
rozvitých viet
a dobre rozžitých myšlienok

Lasica je druh človeka
ktorý bol raz a už nie je
Našťastie jeho svetlo
bude vesmírom putovať
ešte dlho
a viesť ľudí k úsmevu
či zamysleniu

**Marcel Páleš, redaktor a moderátor RTVS –
– Rádio Regina, štúdio Banská Bystrica**

Foto: internet

ŠŤASTIE NOSÍ USMIEVAVÚ TVÁR

Oblieť si úsmev a vykročiť
do svetiel nových dní
do výziev nového roka
či na novú cestu
nového sna
Akoby sa nechumelilo
Akoby život bol zadarmo

Namočiť sa do optimizmu
aspoň každou druhou myšlienkou
aspoň každým tretím slovom
či každou štvrtou vetou
holou a konečne nerozvitou
Akoby jazyk mohol zázraky
Akoby ticho skrývalo kľúč

Učesať si túžby na stranu
zabúdanej skromnosti
a nemodernej pokory
do riadkov, ktoré sa nevytratia
ako prvý sneh pred Vianocami
Akoby peniaze neboli cieľom
Akoby sa platilo večným

Oblieť si úsmev a vykročiť
do starých zvykov nanovo
do ošúchaných vzťahov inak
na všedné chodníčky objavne
a zbierať si úsmev do banky
srdca
akoby sa nám mal množiť
tým, že ho rozdávame

**Marcel Páleš, redaktor a moderátor RTVS –
– Rádio Regina, štúdio Banská Bystrica**

SMEJTE SA

Komédia - Besame mucho

Smejte sa smejte
 smejte sa smejte
 len slzy tu neroňte
 Smejte sa ráno
 smejte sa v práci
 a najmä po fajronte

My sme tí korheli
 z provinčných viech
 čo do džbánov chceli
 čapovať smiech
 Všade nás poznajú
 za tento hriech
 kde nám piť nedajú
 vravíme: nech

Už sa nám smial Prešov
 kúpele Štós
 A tiež zmysel pre šou
 mal pastier kôz
 Smiešny je nám najmä
 zdvihnutý nos
 plačeme potajme
 to je náš lós

Stanislav Štepka, zakladateľ a vedúci RND

Foto: internet

Smiech iba blbcov uráža, múdrych lieči.

Jan Werich

VYUŽITIE GAŠTANOV PRE NAŠE ZDRAVIE

Radosť si robíme nielen rozdávaním milých darčiekov, kvetov, pochvalou, milým slovom, úsmevom, ale aj dobrou radou.

Na jeseň naše parky rady navštevujú deti, ktoré v tráve zbierajú padnuté gaštany. Rady z nich vyrábajú rôzne figúrky doma alebo v škole.



Gaštany

Gaštany ale môžu potešiť aj nás starších, ktorí trpíme bolesťou nôh spôsobenú dlhším stáťím, chôdzou aj kŕčovými žilami. Moja mamička ich mala na obidvoch nohách veľa.

Sužovali ju časté bolesti, ale pre problémy so srdcom nenašla odvahu na operačné riešenie problému.

Raz, počas cesty vo vlaku, ju oslovil neznámy spolucestujúci, ktorý si všimol jej bolavé nohy a ponúkol jej dobrú radu. Napadané gaštany bolo potrebné rozrezať, tmavohnedú šupku oddeliť od jadra, uložiť do fľaše a zaliať čistým alkoholom. Fľašu umiestniť na tmavé miesto, po 2 týždňoch vylúhovania začať potierať gaštanovým alkoholom hlavne bolestivé miesta na nohách a nechať pôsobiť minimálne 20 minút. Ideálne bolo, po natretí nôh, uložiť zabalené v deke do vodorovnej polohy. Gaštanová tinktúra nelieči kŕčové žily, ale po opakovaných aplikáciách citeľne uľavuje od bolesti. Navyše nezaťažuje náš tráviaci trakt.

Eva Bašistová, študentka U3V

Foto: internet

POĎAKOVANIE

S časopisom SCHODY som sa zoznámila, keď som sa v akademickom roku 2022/2023 stala poslucháčkou Univerzity tretieho veku v Žiline. Prečo až v tomto akademickom roku? Pretože to bol rok, v ktorom som sa rozhodla dať zbohom mojej úžasnej práci, ktorú som vždy, samozrejme až po mojej rodine, považovala za to, čo som vo svojom pracovnom živote chcela dosiahnuť. Čo sa mi aj na sto percent podarilo.

Časopis SCHODY mi pomohol aj v tom, že som pochopila zmysel štúdia na U3V. V myslí som si to premietala, či to bude také ako na ozajstnej univerzite, ktorú som absolvovala, a či to v tomto mojom veku zvládnem.



Redakčná rada

Po otvorení časopisu SCHODY som si pozrela obsah a pekne jeden príspevok za druhým som prelúskala. Obdivujem ľudí, ktorí sa podieľajú na tvorbe časopisu SCHODY. Rozmýšľala som prečo názov SCHODY? Keď je človek mladý má pred sebou schody a od narodenia stúpa po schodíkoch, až svojou snahou príde k tomu najvyššiemu.

Ale, čo ak som už dosiahla ten svoj posledný schod? Je to už akože koniec...? A práve tu som dostala motiváciu hľadať ďalší schodík hore. Ponúkla mi ju U3V. Myslím to úplne vážne. Keď som vstúpila do učebne, kývala na mňa moja suseda, ďalej moja spolužiačka. Ani som nevedela, že univerzitu tretieho veku navštevujú.

Prednášky v zimnom aj v letnom semestri boli tak zaujímavé, že sa nám nechcelo odísť z prednášok. Lektorky boli úžasné. Ukončenie štúdia bolo testom a po pravde povedané mali sme obavu či ho zvládneme. Po skončení sme si vydýchli, všetko dobre dopadlo.

Príspevky v časopise SCHODY sú úžasné, vychádzajú zo skúsenosti poslucháčov a sú zároveň aj poučné.

Chcela by som zaželať redakcii, aby časopis SCHODY bol aj v budúcnosti plný elánu, mal svojich prispievateľov. Čo ešte zaželať? Práve to, čo je uvedené na prvej strane časopisu SCHODY Snahu, Chuť, Odvahu, Dôvtip.

Ďakujem všetkým, ktorí sa podieľajú či už na vydávaní časopisu SCHODY, alebo na lektorovaní jednotlivých prednášaných celkov, ale aj tým, ktorí to všetko organizujú.

Margita Masnicová, študentka U3V, pobočka Čadca

MALÝMI KROKMI K LEPŠIEMU ZDRAVIU

Naša U3V mne a ďalším dobrovoľníkom umožnila zapojiť sa do projektu Activeme – do programu pre ľudí, ktorí majú aspoň 55 rokov a chcú žiť naplno v dobrom zdraví. Program projektu nám ponúkol v priateľskej atmosfére možnosti zlepšenia zdravia tzv. malými krokmi. Celý program sa stal inšpiráciou pre zlepšenie životného štýlu - skvalitnenie fyzickej zdatnosti, vyvážené stravovanie, kvalitnejší spánok, manažment stresu či udržiavanie sviežej mysle. Ako absolventka tohto programu som sa rozhodla podeliť s čitateľmi s jedným zo spôsobov, ako si myseľ udržať sviežu v každom veku a celkovo tak prispieť k zlepšeniu zdravia.

ŠIKOVNÍČEK

Cvičenie 1:

Z náhodne uložených písmeniak rozlúštite tému tohto čísla.

ĎADRSO

NOVZÍMÁRAD

SITARE

Cvičenie 2:

Doplňte slová tak, aby vám vznikla súvislá veta. (Môže byť aj tvar pomnožného, príp. množné číslo, čiarka medzi slovami, prípadne spojka).

Dve prídavné mená:

Jedno podstatné meno:

Zvratné zámeno:

Tri slovesá:

Príslovka miesta:

Celá veta:

Cvičenie 3:

Zahrajme sa. Vpíšte slová, ktoré začínajú na zadané písmená v prvom riadku.

D H K O S A

Meno

Mesto

Zviera

Vec

Osobnosť

Rastlina

Cvičenie 4:

Vzájomná listáreň

Skúste do nasledujúceho vydania - do rubriky Šikovniček pripraviť vaše návrhy, hry, hádanky. Veď je to náš časopis, my si ho tvoríme. Ako sa vám páči tento môj nápad?

Vyplnený šikovniček alebo aj svoje návrhy, prosím, zašlite do 31.11. 2023 mailom na: janka.snahnicanova@uniza.sk

Následne vylosujeme výhercu vecnej ceny.

Gabriela Hamalová, študentka U3V

Radosť z konania dobra je jediným opravdivým šťastím.

Lev Nikolajevič Tolstoj

POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV

1. Text príspevku je potrebné 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 doručí 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 autor
12. Príspevky náboženského, politického a reklamného zamerania neuverejňujeme
13. **Téma budúceho vydania časopisu Schody č. 27 bude: Môj génus loci**
Môj genius loci - duch miesta, ktoré je pre mňa jedinečné, stopa, ktorú vo mne zanechal príbeh, človek, ktorého som poznal. Dokáže nám niečo pripomenúť, inšpirovať, pochopiť.

NEPREDAJNÉ KOMUNITNÉ PERIODIKUM

Redakčná rada časopisu:

dobrovoľníci z radov študentov Univerzity tretieho veku:

Mgr. Viera Ďurdíková – šéfredaktorka a jazyková korekcia

Ľudmila Petráková – grafická úprava

PhDr. Jaroslava Hubková – oblasť kultúry a literatúry

Ing. Eva Bašistová - členka

zamestnanci Žilinskej univerzity v Žiline:

PhDr. Slavka Pitoňáková, PhD. – zakladateľka časopisu

PaedDr. Silvia Antolová, PhD. – zakladateľka časopisu

Mgr. Albert Kulla, PhD. – odborný garant

Ing. Janka Sňahničanová – koordinátorka

Prvá strana obálky – Radosť, autorka ilustrácie: PhDr. Ľudmila Gašparíková

Zadná strana obálky – Jeseň, autorka ilustrácie: PhDr. Ľudmila Gašparíková

Vydavateľ: Žilinská univerzita v Žiline, Ústav celoživotného vzdelávania,

Univerzitná 8215/1, 010 26 Žilina

IČO vydavateľa: 00 397 563

Periodicita vydávania: 2 x ročne

Poradové číslo vydania v kalendárnom roku: 2/2023

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 82185/1 010 26 Žilina



ISSN 1338-2942
EV 4187/10