

# SCHODY

Marec 2024  
XV. ročník  
27. číslo

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

**Snaha, Chuť, Odvaha, Dôvtip, Yes!**





## PONUKA ŠTÚDIA - 2024/2025

### ŽILINA

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

- Žíme zdravo I.
- Žilina – včera, dnes... I.
- Právo – systém hodnôt I.
- Filatelia pre pokročilých I.
- Austrália ako ju nepoznáme
- Hlava XXII – Geopolitika pre všetkých
- Svet jazykov
- Zberateľstvo

#### 1- ročné vzdelávacie programy

- Z klenotnice prírodných vied
- Bezpečnosť naša každodenná...
- Práca s tabletom a mobilom
- Záhrada
- Pilates pre seniorov
- Pilates a nordic walking pre seniorov

### ČADCA - pobočka

#### 1- ročné vzdelávacie programy (s možnosťou pokračovať v 3. ročníku)

- Krása umenia II.
- Medziludské vzťahy II.

### RAJEC – pobočka

#### 1- ročné vzdelávacie programy

- Rajecké dominanty I.
- Aktívny senior I.

### MARTIN – pobočka

#### 1- ročné vzdelávacie programy

- Dominanty Turca I.
- Cvičenie pre seniorov – Nordic walking, Pilates

### NÁMESTOVO – pobočka

#### 1- ročné vzdelávacie programy

- Dominanty Oravy I.
- Aktívny senior I.

---

**ELEKTRONICKÉ PRIHLÁŠKY – Žilina:** od 8. apríla 2024 do 30. júna 2024

**ELEKTRONICKÉ PRIHLÁŠKY – pobočky** od 2. mája 2024 do 30. júna 2024

**KONTAKT:** tel.: 041/513 5057, 5043, e-mail: [u3a@uniza.sk](mailto:u3a@uniza.sk), [www.ucv.uniza.sk](http://www.ucv.uniza.sk)

---

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

## OBSAH

ÚVODNÍK .....	4
SPLNENÝ SEN (ZATIAĽ LEN ČIASTOČNE).....	5
HISTÓRIA JE SÚČASŤOU MÔJHO ŽIVOTA.....	6
KDE LEŽÍ NAJKRAJŠÍ SLOVENSKÝ DIAMANT? .....	8
PRÍRODA - ÔSMY DIV .....	9
NAŠA ZEM .....	11
POD ORECHOM... ..	12
SANATÓRIUM .....	14
STOPA .....	15
MESTEČKO PRI TOPLI.....	17
DUCH MIESTA, KTORÉ JE PRE MŇA JEDINEČNÉ.....	20
KDE ? KEDY ? S KÝM ?.....	22
LÁSKA .....	23
RIEKA.....	24
V SLZAVOM ÚDOLÍ .....	24
VIETE SI VYBRAŤ VHODNÉ KÚPELE? .....	25
AKO RELAXOVAŤ V POHODLÍ DOMOVA.....	27
SPOJENÁ HREBEŇOVKA .....	28
POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV .....	29

## ÚVODNÍK

Milí čitatelia,



dovoľte mi, aby som v prvom rade poďakovala za všetky vaše reakcie a pripomienky k predošlému vydaniu časopisu. Pre celú redakčnú radu sa stávajú inšpiráciou. Usmerňujú nás pri hľadaní tematického zamerania a ponúkajú ďalšie možnosti vylepšenia našej práce. A tak sme sa dostali i k aktuálnemu tematickému zameraniu.

Genius loci – latinské slovné spojenie, ktoré pôvodne predstavovalo v rímskej mytológii ducha chrániaceho konkrétne miesto, ducha vládnuceho na určitom mieste. Často bol znázorňovaný ako had alebo postava s rohom hojnosti. Ľudia v antike verili, že by mali vychádzať v dobrom s týmto duchom lokality, v ktorej žili. Jeho originalitu plne rešpektovali. A dnešný človek...?

Genius loci pre súčasného človeka je miestom, ktoré charakterizuje určité kúzlo, zanechávajúce v ňom emocionálne estetický zážitok. Môže to byť miesto v prírode, miesto s malebnou architektúrou, miesto s výnimočnou atmosférou... Myslím si, že každý človek má to svoje miesto ukryté hlboko v duši. Je mu ochrancom pred svetom, miestom pre regeneráciu síl, azylom v časoch najťažších, miestom na spomínanie i na ďakovanie. Nezabudnuteľné príbehy, stretnutia s výnimočnými ľuďmi, ale aj s našimi najbližšími, originalita konkrétneho prostredia nám dávajú priestor na vytvorenie si svojho genia loci.

Naši spolužiaci a prispievatelia sa v tomto vydaní časopisu rozhodli odhaliť svoje genius loci – miesto ukryté v srdci, miesto, ktoré pre mnohých z nich veľa znamená, miesto, na ktoré po celý svoj život s láskou spomínajú. Zamyslime sa aj my ostatní, kde je to naše genius loci...

**Viera Ďurdíková, šéfredaktorka**

Nezáleží na tom, ako sa varí, ale s akou láskou sa to dáva dohromady.

Jaroslav Hašek

## SPLNENÝ SEN (ZATIAĽ LEN ČIASTOČNE)

Hneď na úvod by som chcel vysvetliť, prečo názov nesie dodatok - zatiaľ len čiastočne. Pretože som sa prihlásil na U3V a sen bude splnený na sto percent až vtedy, keď sa mi podarí dokončiť prvý rok môjho štúdia.

Začať chodiť do školy po takých rokoch vo mne dozrievalo dlhú dobu. Konečné rozhodnutie nastúpiť na U3V bolo až po výročnej schôdzi JDS. Najväčšiu zásluhu na tom má p. Sňahničanová, ktorá svojou prezentáciou o U3V vysvetlila podmienky a zmysel tohto štúdia. Až na základe jej prezentácie som sa rozhodol pre splnenie toho môjho sna. K rozhodnutiu mi potom pomohla aj moja rodina, ktorá mi nedala pokoj, pokiaľ som sa neprihlásil. Nakoniec, po zvážení pre a proti, som všetkým oznámil, že aj ja budem chodiť na univerzitu tretieho veku. Moje deti majú vysokú školu, tak som im žartom povedal, že sa im študijne vyrovnám. Boli veľmi milo prekvapení.

Už v minulosti ešte na strednej škole som chcel ísť na VŠ, ale nebavila ma matematika a fyzika. A hoci aj moja triedna pani profesorka na strednej škole presvedčala mňa aj mojich rodičov, aby som išiel ďalej študovať na VŠ, nepresvedčila ma.



Uchopenie príležitosti

V tej dobe som celkom inak rozmýšľal, ako teraz. Keby sa dal vrátiť čas, tak dnes by som neváhal ani sekundu. Ešte raz chcem spomenúť moju triednu profesorku na strednej škole. Jej vďačím za veľa a mal som poslúchnuť jej rady do života. Takže teraz v mojich 65 rokoch to dobieham. Hlavne to chcem dokázať vnúčatám (mám ich päť od 7 – 13 rokov, ktoré chodia do základnej školy) a mojej rodine, že aj v tomto veku sa netreba vzdávať a všetko sa dá.

Teraz ma všetci podpichujú, že som najmladší žiak – prváčik. Najmä vnúčatá si ma doberajú, že keď začnem dostávať známky, kto mi bude podpisovať žiacku knižku. Ale to nie je všetko, ďalšia vec je, keď bude rodičovské združenie, kto tam bude chodiť. Všetko samozrejme beriem s humorom a vždy im odpoviem, keď prídu tieto okolnosti, tak im dám vedieť a rozhodnem sa kto.

Z priebehu štúdia na U3V som milo prekvapený. Mal som obavy, ale je to veľmi zaujímavé a poučné. Zameranie môjho vzdelávacieho programu Medziludské vzťahy som si vybral preto, lebo ma vždy zaujímala psychológia. Navyše medziludské vzťahy po pandémie nie sú úplne v poriadku, tak chcem aspoň trochu pochopiť prítomnosť a ich vývoj do budúcnosti.

Nakoniec sa vrátim ku mojej rodine. Všetci sú úžasní a držia mi palce, tak ich nemôžem sklamať. Pokračovanie nabudúce o štúdiu.

**Ladislav Vojtek, študent U3V**

Ilustrácia: autor

## HISTÓRIA JE SÚČASŤOU MÔJHO ŽIVOTA

### Rozhovor s historikom Mgr. Petrom Štanským

**V Žiline už žijete veľa rokov, ale narodili ste sa v Bratislave. Aká bola vaša cesta do Žiliny?**



Peter Štanský

Po absolvovaní Filozofickej fakulty UK v Bratislave, odbor archívniectvo a história, v roku 1967 som začal pracovať ako historik v Slovenskom národnom múzeu v Martine. V roku 1969 som sa stal riaditeľom Okresného archívu v Žiline, kde sa uvoľnilo toto miesto po odchode predošlého riaditeľa.

V roku 1973 som sa presťahoval z Turca do Žiliny, kde žijem doteraz. V tejto funkcii som pracoval do roku 2016 do odchodu na dôchodok.

**Vyštudovali ste archívniectvo a históriu, boli ste riaditeľom Okresného archívu v Žiline. Kedy ste sa začali hlbšie zaujímať o históriu Žiliny?**

---

Archivár a riadiaci pracovník musí ovládať všetky oblasti práce v archíve, ktorá je veľmi rozmanitá. Žilinský archív má dokumenty zo 14. storočia po súčasnosť, medzi nimi i písomné pamiatky celoslovenského, ba aj európskeho významu, ako je Privilégium pre žilinských Slovákov alebo Žilinská mestská kniha z roku 1378 a iné. Spracoval som viaceré najcennejšie fondy archívu, ako je Mesto Žilina, Mestečko Rajec, Varín, Bytča, archív rodiny Závodských a mnohé iné. Môj záujem historika sa týkal dejín Žiliny od počiatkov po súčasnosť, venoval som sa mapám mesta, stavebnému rozvoju, spracoval som zoznam predstaviteľov mesta od počiatkov po súčasnosť, históriu domov na rínku a okolí a mnohé iné témy.

**Ste spoluautorom publikácií dotýkajúcich sa histórie Žiliny - Stratená Žilina, Parky a sady, Žilina vo svetle lúčov, Vlčince a ďalšie. Ako vznikali tieto knihy?**

Publikovať som začal v roku 1975 štúdiou Dejiny Žiliny 1526-1918, v roku 1981 mi vyšla štúdia Národnostný vývin Žiliny a ďalšie. Po roku 1990 vzrástli publikačné možnosti regionálneho charakteru. Prispel som ako spoluautor alebo autor do kníh Dejiny hasičstva, dejín obcí Kolárovice, Dolný Hričov, Strečno, Bytča. Väčšina mojich kníh sa však týka Žiliny, kde som ako zostavovateľ v spolupráci s viacerými autormi napísal knihy Lekárničky a lekáre v okrese Žilina, Žilina vo svetle lúčov, Genius loci Žilina, Vlčince, Alexander Lombardini, Peter Tvrdý, Parky a sady v Žiline, Stratená Žilina 1 a 2, v súčasnosti vychádza tretí diel tejto populárnej edície o žilinskej minulosti. Teraz píšem Dejiny žilinskej nemocnice. Množstvo článkov o žilinskej histórii vyšlo a vychádza v Žilinskom večerníku v spolupráci s Patrikom Gromom. Som rád, že aj vďaka počítačom a súčasnej technike som aktívny na sociálnych sieťach, kde publikujem množstvo fotografií a textov o Žiline, že som prispel vyše 100 textami a fotografiami do QR-kódov na budovách v Žiline, ktoré mapujú ich históriu a architektonický vývin. Mal som to šťastie, že som mohol objaviť autora sochy Immaculaty, architekta budovy reálky – Žilinskej univerzity, budovy Rakúsko-uhorskej banky ako aj budovu, kde pôsobil tlačiar Ján Dadan.

**Témou tohto vydania časopisu Schody je "Môj genius loci ". Máte aj vy svoje obľúbené miesto, osobnosť, ktorá vás spája so Žilinou?**

Je to najmä pamiatková zóna mesta, z osobností môj profesor na fakulte Richard Marsina, s ktorým som mal česť spolupracovať.

**Ďakujem za rozhovor.**

**Jaroslava Hubková, študentka U3V**

Foto: autorka

## **KDE LEŽÍ NAJKRAJŠÍ SLOVENSKÝ DIAMANT?**

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

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

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

Ale dá sa ísť aj cielene. Krajinou možno prechádzať zámerne podľa zvoleného zaostrenia na konkrétne a odkrývať tak fascinujúce súvislosti. Hodnoty, ktoré ležia pred nami nenápadné a zároveň viditeľné v kontexte



nejakého príbehu. Napríklad v rámci rôznych výročí, mesačných spomienok a podobne... Trebárs v marci si pripomíname narodenie významného slovenského spisovateľa, národovca a evanjelického kňaza Andreja Braxatorisa Sládkoviča. Krajina ponúka nejedno jedinečné miesto, dávno spojené s jeho životom. Ale vieme o nich? A hoci by sme neraz aj stáli v konkrétnej dedine či v konkrétnom meste, vieme, kadiaľ nasmerovať svoje kroky, aby sme jedinečné miesta odkryli?

Vy Kročiť po stopách Sládkoviča, keď len úzkym výberom trasy, to by mohla byť strhujúca turistika osudom významného Slováka. Stojím v Hrochoti v areáli základnej školy, pozerám sa na mohutnú lipu a za ňou na starú budovu. Nič viac len súčasť obce? Alebo mocný obraz Sládkovičovej minulosti? Ani ja som netušil, čo vidím, kým mi to neodkryli v piatich-šiestich vetách pedagógovia z neďalekej školy. Alebo dávno predtým v Hronseku v drevenom artikulárnom kostole, o ktorom som tiež netušil, že v roku 1847 sa v ňom bral Andrej Braxatoris Sládkovič s Antóniou Júliou (nie Marínou) Sekovičovou. Nehovoriac o samotnom príbehu tohto dreveného kostola. A to sú len dve dedinky... A len príbeh jedného básnika, autora známej Maríny. Podobne sa dá krajinou putovať ako vesmírom. Odhaľovať poznané aj menej známe.

Slovenská krajina, slovenský vesmír. Vieme, že v nej možno nájsť množstvo žijúcich aj zhasnutých hviezd, ich odrazov či zábleskov, ľudských aj prírodných, súčasných aj historických, poznaných aj nepoznaných... Odkrytých aj skrytých. Priestorov tak blízkych a ešte viac vzdialených. Postačí správny uhol pohľadu, správny vnútorný ďalekohľad – a uvidíme viac.

**Marcel Páleš dramaturg, redaktor RTVS  
Rádio Regina Stred a lektor U3V UNIZA**

## **PRÍRODA - ÔSMY DIV**

Pomenovaním siedmich divov sveta ľudstvo pred mnohými stáročiami, prekračujúc prah letopočtov, ocenilo krásu výnimočnosti ukrytú v prírode, výtvoroch ľudského umu a rúk, krásu, ktorá počas existencie sveta bude vždy vznikať v dielach „svojich majstrov“.

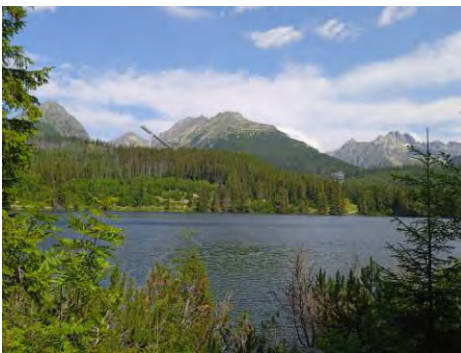
Nemusíme ju vnímať len zmyslami, ako hovorí A. Saint - Exupéry: „To

---

najkrajšie je očiам neviditeľné, to na čom skutočne záleží, môžeme vnímať len srdcom.“ Takto môžeme objaviť i náš vnútorný „ôsmý“ div. Vlastný génius loci... Pre väčšinu z nás je ním rodina – partner, deti, vnúčatá. Pre iných túžba byť úspešným, práca na osobnostnom raste, pre ďalších túžba spoznávať nové krajiny, turistika, záhradka a pod. Nemalú úlohu v tejto dramaturgii zohráva i obdobie a čas úseku života, v akom sa práve nachádzame...

Za seba môžem úprimne povedať, že géniom loci je príroda! Nádherná, očarujúca, príťažlivá, ale i zradná, pre vedcov bádajúca, pre umelcov inšpirujúca...

V srdci našich veľhôr je takýmto magickým miestom pre mňa Štrbské Pleso. Vystúpenie na malej staničke ponúka veľa možností výberu trasy pre každého.



Štrbské pleso

Ja mám najradšej nádhernú prechádzku okolo Štrbského plesa. Zmocňuje sa ma pri nej pocit, akoby hodiny na pulze času na okamih zastali. Problémy, obavy, starosti zo mňa postupne opadávajú ako zlatožlté lístie, ktoré mi občas zašuchorí pod nohami. Pri pohľade na okoloidúcich mám dojem, že stretnutie si tu dali v rovnakom čase všetky generácie. Zdá sa, akoby

ich ten očarujúci okruh naladil na rovnakú frekvenciu pokoja a obdivu. Harmónia tu dýcha nielen medzi ľuďmi, ale i medzi prírodou v šatách jesene, s jeseňou života človeka. Obidve totiž majú schopnosť sa rodiť, rásť, darovať sa, a potom s pokorou odovzdanosti kráčať v ústrety k zimnému spánku...

Neobyčajne radostnú atmosféru ponúka Štrbské Pleso práve v poslednom dni kalendárneho roku. Už cestou do Areálu snov vidieť, ako Silvester spojil všetkých rovnakou túžbou – prežiť ho čo najkrajšie. V dnešný deň sme sa dali na toto miesto odvieť sprevádzajúcimi koníkmi. Po vystúpení z koča,

privítala nás veselá kapela, vôňa opekaného býčka, ozdobené a rozsvietené malé stánočky. Šťastie sa na nás usmialo i v podobe krátkej metelice, ktorá nás prekvapila nečakanou rýchlosťou a posolila nám teplé občerstvenie a tradičný tatranský punč.

Cestou späť na staničku Štrbského Plesa, vkrádajú sa do mojich myšlienok otázky: Aký bude nový rok? ... Po zdraví, kráse a pokoji túži i tatranská príroda. V roku 2024 si pripomenie 20 rokov od najsmutnejšej tragédie, keď hrozný hurikán vyvrátil stromy aj s koreňmi a zničil celé lesy. Ten obraz sa nedá zabudnúť. Postupne, možno povedať počas života jednej generácie, ubolená tatranská príroda sa opäť pozdvihla k novému životu. Rovnako ako človek, ktorý tiež ... „klesá, a z prachu, vzletí,“... (J. Kostra). Električka sa pomaly rozbieha. S manželom a mamou odchádzame, odnášajúc si v batôžkoch farebnú mozaiku poskladanú z čarovných zákútí, ktorými sme prešli, silu a energiu, ktorú sme získali, no predovšetkým vďačnosť, že v poslednom dni roka, dostali sme DAR opäť precítiť radosť, že máme po boku jeden druhého.

**Júlia Srnková, študentka U3V**

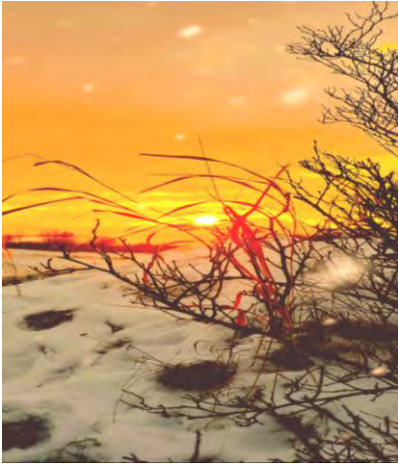
Foto: autorka

## **NAŠA ZEM**

Milujem naše malebné a podmaňujúce Slovensko, moju nádhernú rodnú vlasť. Tento malý fliačik, v ktorom sú zahrnuté všetky prírodné krásy, okrem mora.

Naše Slovensko - na tejto našej čarokrásnej a jedinečnej planéte Zem je pre mňa Genius Loci.

Veľmi rada chodím do prírody, cez leto najmä na bicykli. Keď ma pohladká slnečný žiarivý lúč po tvári, nedá sa nič robiť, niet mi pomoci, musím ísť. Nasať pokoj, pozitívnu energiu, nadýchať sa čerstvého vzduchu a pookriať. To ticho, to je neskutočne krásna hudba v ušiach. Tie kopce a výhlady z nich. Sem - tam spev a trilkovanie vtáčikov, ba niekedy aj ich škriepenie, preberú ma zo zasnených myšlienok pri pozeraní do blízkych diaľav.



Naša Zem

Okrem obdivovania a pozerania na kopce ma fascinujú a neskutočne priťahujú staré stromy. Staré stromy. Vždy, keď ich zbadám, pripomínajú mi starého človeka. Sála z nich hlbavý pokoj, pokora, múdrosť. Poskytujú v horúcom počasí tak veľmi potrebný tieň. Na jeseň, keď opadávajú listy, si vždy virtuálne predstavím zároveň so starým stromom aj starého človeka, ktorý posielal listy svojim najbližším, ktorých tak nezištne stále miluje, aby ho prišli navštíviť, pozrieť, pozdraviť a poláskaf... Prídu?

V živote sa pozerám radšej na pohár poloplný ako na poloprázdny, teda som optimista. Keď vidím na jar zakvitnuté staré stromy s novými listami, som presvedčená, že najbližší prišli navštíviť svojho starého rodiča alebo mu prinajmenšom poslali s láskou list.

Príroda nás všetkých zahŕňa plným priehrástím svojou dokonalosťou a múdrosťou - vie, čo má kedy, prečo, a ako robiť v každom ročnom období.

Človek sa môže rok čo rok alebo aj každú chvíľu vracaf na tie isté miesta a vždy je to niečo iné, nové, pekné a neopakovateľné. Čaro okamihu, ktorý sa už nikdy nevráti. Naša planéta Zem je jedinečná, čarokrásna, majestátna a malebná.

Chráňme si ju, našu obdivuhodnú planétu Zem.

**Janka Chovanová, študentka U3V**

Foto: autorka

## **POD ORECHOM...**

...presnejšie pod dvoma mohutnými orechmi. Tieto stromy sa nachádzajú v našej záhrade. Jeden strom nám dáva menšie oriešky a ten druhý väčšie. Stromy sú to naozaj veľké, vysoké a košaté.

Keď sme išli stavať, stavbári jeden z nich chceli spíliť. Vraj im zavadzia, prekáža, kto to kedy videl dva orechy vedľa seba, je to ideálne miesto na bazén, koľko dostaneme za drevo na rezbárske účely a podobné hlášky.

Bola som kategoricky a patrične nahlas proti. Úprimne a sebakriticky priznávam, že v tom čase som logicky nevedela zdôvodniť to - prečo nespíľf. Bola som ale presvedčená, že ak sa to stane, nebude to vôbec dobré, ba možno nastane nejaká katastrofa. Dnes som hrdá na to moje vtedajšie hysterčenie, lebo teraz už viem dokázať, na čo to bolo dobré. Chcelo to len čas. Tu sú benefity.



Pod orechom

Orechy. Ako ináč, všetci vieme, aké sú zdravé a drahé. To je to fyzické, hmotné. A potom je tu to, čo sa nedá chytiť a ešte sa to aj ťažko opisuje - pocit, atmosféra, vyžarovanie, energia. Pod orechmi je fajn. V každom ročnom období. A hlavne v lete, keď je horúco, páľava. Na tie obrovské stromy sa dobre pozerá. Je to upokojujúce a relaxačné. Či už sedíme pod nimi, na terase, alebo na balkóne a sledujeme západ slnka.

Ešte raz leto. V lete nás naše orechy chladia. Doslova. Okná na dome máme orientované na západ. Tieto dva mohutné košaté stromy sú naše prírodné žalúzie, naša eko klimatizácia. Celé doobedie, keď sú teploty najvyššie, bráni ich mohutná a košatá koruna prieniku páľavy do nášho obydlija. Až podvečer sa lúčom podarí na chvíľu osvietiť aj náš dom. Neexistuje rovnaký západ slnka. Každý je úžasný a jedinečný. Slnčný kotúč padá za kopce, jeho ľavú stranu lemujú naše orechy a pravú susedova obrovská čerešňa. My sme diváci, usadení v strede hľadiska. Výhľad, atmosféra a exkluzivita - luxus zadarmo.

Ako toto celé uzavrieť? Občas treba aj hysterčiť. Atmosféru pod orechmi a západy slnka, lemované korunami stromov si u nás užívajú aj tí, ktorí kedysi chceli vehementne píľf. Vraj je tam fajn.

**Zuzana Jahvodková, študentka U3V**

Foto: autorka

To najlepšie, čoho sa môžeme držať, je jeden druhého.

Audrey Hepburnová

## SANATÓRIUM

Hlboko, hlboko v čiernom lese,  
kde líška svoj chvost hrdo nesie,  
stojí drevená chalúpka.



Sanatórium

Takto by začínala rozprávka o chalúpke, ktorá je pre nás jedinečná, očarujúca, so závanom kludu, pokoja a pohody. Áno, pre nás sa stala táto usadlosť zdrojom aktívneho odpočinku a pocitu dobra v duši. Je to miesto, kde chodíme s radosťou. Stretnutie sa s rodinou alebo so všetkými dobrými okoloidúcimi, pocestnými, ktorí sa u nás zastavia či len napiť sa zdravej horskej

vodičky, alebo posediť pri kávičke nás vždy poteší.

Veľmi rada som chodievala k starým rodičom (neviem, prečo sme hovorili k starej mame), ktorá bývala na dedine. Tá atmosféra v kuchyni pri murovanej peci, na ktorej vždy bol položený čajník s vlašným bylinkovým čajikom, na tú som nikdy nezabudla. Vždy som sa tam chcela vrátiť, ale v živote nejde všetko tak, ako by sme chceli. Stará mama odišla a chalupa s prítulnou kuchyňou ostala iným dedičom.

Na mojej ceste životom som stretla človeka - môjho manžela, s ktorým som si tento sen mohla naplniť. Mal taký istý vzťah k myšlienke, vlastniť svoju dreveničku so starosvetkou kuchynkou, s murovanou pecou a s atmosférou prítomnosti našich predkov.

Na turistických prechádzkach sme našli dreveničku, ktorá už mala rozpadnutú strechu a bolo ju treba vymeniť za novú. Zároveň dnu všetko urobiť tak, ako to bolo kedysi. Podarilo sa a návštevníci, ktorí prídu k nám sa cítia ako u starej mamy. K spokojnosti prispieva aj moja myšlienka variť

v kuchyni na hlinenej peci jedlá, ktoré sa varili v danej oblasti v minulosti. Keď vyberiem kváskový chlieb upečený na dreve v peci, vonia na celý chotár.

Podme na chvíľu von. Keď svieti slniečko, aj keď je blato po členky, príroda je tu po celý rok obdivuhodná. Číru vodu treba nabrať z hlbokéj studne kyvadlom, na konci ktorého je upevnené vedro. V lete táto vodička je úžasná, čerstvá a príjemne chladná. V zime nezamrzne. S radosťou si znej uvaríme kávičku s bohatou penou a posedíme pozorujúc prírodu okolo nás. Vtáčiky krásne spievajú a aj u nás sa každým rokom zahniezdia v korunách stromov i na poddaší. A máme potešenie navyše. Aj to je podnet na krásne fotenie. Všade, kde sa pozriem môžem uplatniť vedomosti, ktoré nasávam vďaka U3V štúdiom vzdelávacieho programu FOTO. Prišla zima a nám je smutno, lebo je pre nás namáhavé kráčať v hlbokom snehu. Nemôžeme v chalúpke byť tak často, ako od jari do jesene. Ale ten pohľad cez malé okienka s prírodnými záclonkami namalovanými mrazom, všade bielo, len stopy v snehu po lesnej zveri - to je hotové sanatórium.

Vianočné sviatky so snehom nesklamali ani tento rok. V našej chalúpke stromček visel na hrade nad stolom, na ňom malé jabĺčka, ručne vyrobené salónky s háčkovanými anjelikmi a zvončekmi, to dnes už veľa ľudí nepozná. My takto spomíname na všetkých našich predkov a aj na tých, ktorí žili v tejto chalúpke, ktorá má už 137 rokov.

Budem vďačná, ak by po nás ešte stále niekto chcel vedieť, odkiaľ pochádza, ako sa kedysi žilo... Je vzácne udržať nielen tradície, ale aj artefakty našej minulosti. Bez toho by sme tu neboli ani my.

**Katarína Ježová, študentka U3V**

Foto: autorka

## **STOPA**

Ako dieťa som často chodila cez prázdniny do Púchova k starým rodičom, strýkom, tetám, bratrancom a sesterniciam. Až neskôr som si uvedomila, ako som vnímala atmosféru Púchova, ako každá jeho časť niesla v sebe príbeh a kus histórie. Dedko s babkou bývali na Moravskej

ulici – najstaršej ulici v Púchove, založenej moravskými protestantskými exulantmi, utekajúcimi z Čiech po bitke na Bielej hore. Medzi nimi aj Ján Amos Komenský. Na konci ulice, priamo oproti cintorínu, stála krčma „U mŕtvej kosti“, o ktorej nám dedko rozprával smiešno-strašidelné historky.



Krčma u mŕtvej kosti

Schátraná židovská škola sa na prvý pohľad líšila od ostatných budov na tejto ulici. Ktovie, kde osud zavial jej žiakov. Z malého dvorčeka pri dome sme videli ošarpaný kaštieľ z 18. storočia, ktorého obyvatelia chodili kradnúť mojim starým rodičom zajace. Raz sa dedko nahneval: „Ja ich živiť

nebudem!“. A tak celý chov postupne skončil na tanieri. Prechádzať sme sa chodili k Váhu, kde býval pán Trnka, posledný výrobca modrotlača na Slovensku.

S mojím odchádzajúcim detstvom sa stratil aj púchovský genius loci, jeho malomestská atmosféra, kde sa mama skoro s každým poznala. Postupne zbúrali kaštieľ, školu, Moravskú ulicu aj tú strašidelnú krčmu. Všade sú paneláky.

Neskôr som vďaka historikovi Pavlovi Dvořákovi objavila príbeh Púchovskej skaly a baróna Hoenninga, ktorý tu usilovne kopal a objavil pre svet púchovskú kultúru z obdobia 3. storočia p.n.l. Bol to taký náš Heinrich Schliemann, ktorý tu našiel svoju Tróju. Púchovská skala už netvorí dominantu nad mestom. Použili ju na stavbu Nosickej priehrady. Napriek tomu je toto miesto pre mňa jedinečné. Aj z tej okýptenej časti, čo ostala, je krásny výhľad. Človek cíti ducha tohto miesta a rozmýšľa, ako to tam asi pred 2300 rokmi vyzeralo.

A hoci tento príbeh končí na miestnom cintoríne, nie je to smutný koniec. Každoročne na Dušičky sem chodíme zapáliť sviečky našim príbuzným. A nikdy nezabudneme ani na baróna Hoenninga. Raz sme sa pri jeho hrobe stretli s dvoma ženami. Jedna – tlmočníčka sa nás spýtala, prečo



sme prišli k hrobu cudzieho človeka. Vysvetlili sme jej, že tam chodíme každý rok zapáliť sviečku z úcty k barónovi a k tomu, čo pre mesto aj našu históriu urobil. Vysvitlo, že druhá pani, ktorá už mala v očiach slzy dojatia, je barónova praneter. Prišla z Viedne a bola tu – na hrobe svojho významného predka prvýkrát. Vzápätí sa objímala s mojím strýkom, ktorý sa zhodou náhod pred rokmi stretol s ďalším Hoeningom - jej bratrancom v Nemecku. Vďaka nemu sa rodina dozvedela, kde je barón pochovaný, pretože dovtedy to nevedeli.

A tu som prežívala ten úžasný moment, kedy som cítila dotyk histórie a kedy sa minulosť spojila s prítomnosťou. Tento príbeh zanechal vo mne doteraz hlbokú stopu. Vždy, keď počujem alebo čítam o púchovskej kultúre, spomeniem si na baróna Hoeninga a na jeho praneter. Tajne dúfam, že sa možno niekedy pri jeho hrobe opäť stretneme.

**Katarína Hellebrandtová, študentka U3V**

Foto: autorka

## MESTEČKO PRI TOPLI

Na svete je veľa krásnych miest, no pre mňa má veľmi veľký význam malé mesto ležiace pri riečke Topľa.



Hanušovce

Hanušovce nad Topľou - malé mestečko v regióne Šariš, sa nachádza v severovýchodnej časti Slovenska v údolí rieky Tople, Medzianskeho

a Hanušovského potoka. Na celú kotlinu pyšne dozerá z pohoria Slánkych vrchov vrch Oblík. Meno dostalo od vlastníka feudálneho panstva Hanusa v roku 1317. Vývoj mestečka až po dnešok ovplyvnilo niekoľko udalostí: získanie práva na konanie výročných jarmokov, roľnícke povstanie, cholera, bratríci a neskôr aj partizánske boje skupiny Čapájev. Pôvodne sa moji rodáci živili prevažne roľníctvom, prekvitali aj remeslá - najmä garbiarstvo a čižmárstvo, ďalej pekárstvo a kováčstvo. V minulosti mesto nezaostávalo ani v oblasti vzdelávania, divadelníctva a športu. Významný podiel zohrala existencia humanitnej školy – gymnázia a neskôr meštianskej školy.

Dlhé roky tu žila aj početná židovská komunita, ktorá sa zaoberala prevažne obchodom, ale v ich radoch boli aj dobrí lekári. Neskôr sa väčšina z nich odsťahovala do Izraela. Neodmysliteľnou súčasťou v mojom rodisku bola a aj je početná rómska komunita, ktorá vyniká v ľudovej hudbe, folklóre a vo futbale. Moje rodisko sa postupne rozrastalo a dnes tu žije okolo 3 600 obyvateľov.

V tomto malom mestečku som prežila celé svoje detstvo a rannú mladosť. Typickým znakom pre uvedené roky bolo, že všade sme chodili pešo. Moja každodenná pešia túra do školy, celých deväť rokov, viedla zo západnej časti mestečka naprieč hlavnej časti - „vároša“, až na východný koniec mestečka blízko Tople. Merala skoro 5 km. Zo školy domov mi cesta trvala oveľa dlhšie ako ráno, pretože nie raz som sa zastavila na pravej juhoslovanskej citrónovej zmrzline u „Redžepoviča“ (rodák z Macedónska) alebo v potravinách u „Sochy“ - na cukerkandri, šumienke či zemiakovom cukre. Počas absolvovania základnej školy som zažila aj veľa školských športových akcií - rôzne preteky, olympiády a prebory. Neskôr v priebehu stredoškolských liet som si k športu pridala aj aktivity Červeného kríža. Neraz som bola vyslaná do rómskej osady „Na brehu“, kde som sa spolu s ďalšími členkami ČK zúčastňovala obhliadky sociálnych pomerov bývania žiadateľov o finančnú podporu. V našom malom mestečku, za mojich detských čias i čias mladosti, o kultúrne vyžitie sa starali divadelné predstavenia domácich ochotníkov či vystúpenia folklórneho tanečného súboru Oblík, spestrené ľudovými rozprávačmi, alebo filmy premietané v kine vo Veľkom kaštieli a rozsiahla knižnica v Malom kaštieli.

Nezabudnuteľné spomienky sa mnohým rodákom viažu k bálom, tanečným zábavám, futbalovým zápasom a turnajom. Všetky udalosti tanečných zábav, folklóru a ochotníckeho divadla prebiehali vo Veľkom a Malom kaštieli. Hanušovské bály boli povestné v celom okolí. Prispelo k tomu aj prostredie kaštiela s obrovskými schodišťami a s veľkolepými sálami. Do tanca obyčajne hrávala cigánska kapela - Muchová cimbalová muzika. Futbalové zápasy alebo turnaje boli v Hanušovciach veľkou udalosťou pre celé rodiny aj s deťmi.

Moje stredoškolské roky vystriedali roky vysokoškolské štúdiá v meste vzdialeného 270 km na západ od môjho rodiska. Týmto krokom som odchádzala z domu na dlhšiu dobu a späť som sa vracala len na pár dní. Výnimkou boli prázdniny, kedy som robila výpravcu vlakov na železničnej stanici Hanušovce nad Topľou. Po skončení vysokoškolského štúdiá som sa do rodiska vracala už iba ako návšteva, ktorá prišla pozrieť svojich „rodných“.

Dnes by som vás pozvala na prehliadku Vlastivedného múzea v areáli Veľkého kaštiela, kde si celú históriu môjho rodiska a okolia pozriete v širšom rozsahu a zároveň do Mestského kultúrneho strediska a mestskej knižnice v Malom kaštieli. Ako rodený „železničiar“ by som vás určite doviedla aj pod dominantu mesta - železničný hanušovský viadukt. Tu na tomto mieste ostanete v nemom úžase hľadiť do výšok a s úctou ostanete stáť pod veľkolepou a impozantnou stále funkčnou pamiatkou technického charakteru, ktorá bola postavená v roku 1943.

Pri návšteve môjho rodiska by som vás pozvala aj na ochutnávku povestnej „Redžepovičovskej“ zmrzliny, ktorá celé roky nestratila svoju dobrú chuť. Od roku 1947 až dodnes si zachovala svoju dobrú povest originálnej juhoslovanskej lahôdky podľa chránenej rodinnej receptúry. Nakoniec by som vás zobrala aj na malú prechádzku na moje obľúbené miesta po okolitých kopcoch, kde si prevetráte pľúca a cestou od jari do jesene nazbierate jedlé huby, čerstvé liečivé rastliny. V čase dozrievania si iste radi pochutnáte aj na čerstvých lesných plodoch.

Hoci už roky žijem ďaleko od svojho rodiska, rada sa tu vraciam. Vždy ma dokáže, ešte aj dnes, niečím prekvapiť a potešiť. Už dva roky z môjho

rodného mesta dostávam veľmi zaujímavú publikáciu Kalendár mesta Hanušovce nad Topľou. Nie je to obyčajný kalendár, pretože obsahuje ilustrované príbehy z mesta a okolia. V minuloročnej verzii bol „Výber remesiel a povolání v 20. storočí“, kde spracované príbehy boli od žijúcich pamätníkov. Tvorili ich spomienky na časy minulé a to na remeslá a povolania, ktoré vykonávali ľudia žijúci v Hanušovciach. Tohto roku je verzia „Ot Prešova pridze vlak“, kde sa postupne, mesiac čo mesiac, podozvedám zaujímavé informácie o histórii železničnej trate, ktorá nad mestom prechádza. Vždy ma dokáže potešiť každá správička z Hanušoviec, hlavne úspechy v ochotníckom divadelníctve, vo folklóre, v školstve a v športe. A som nesmierne rada, že si mnohé tradície budované celými stáročiami moje mestečko uchovalo dodnes.

Aj keď je to len malé mestečko, kde sa skoro každý s každým pozná, v ktorom nie je veľa „okázalosti“ a luxusu, aj tak viem, že je to miesto pre mňa najkrajšie na svete.

**Anna Fričková, študentka U3V**

Foto: archív MÚ mesta Hanušovce nad Topľou

## **DUCH MIESTA, KTORÉ JE PRE MŇA JEDINEČNÉ**

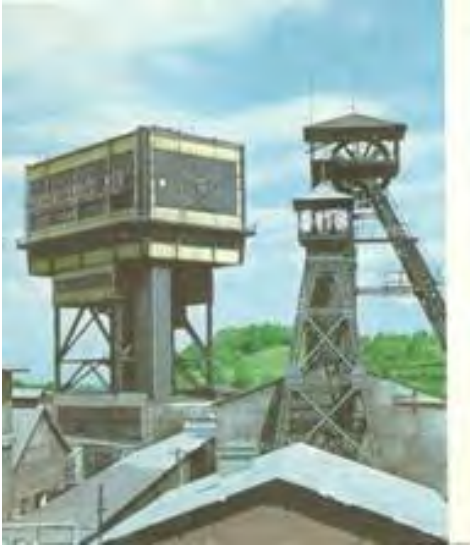
Hovorí sa a niektorí z nás aj máme taký neopísateľný pocit, akoby sme kúsoček z nás zanechali na tom mieste, kde sme prežili určitú časť svojho života.

Ja mám takýto nostalgický pocit za obdobím mojej banskej hlbinej pracovnej činnosti v Ostrave. Už veľmi veľa vody pretieklo dolu korytom rieky Bečvy aj dolu korytom riečky Rovňanky. Od tých čias, ako som poslednýkrát cestoval autobusom z mojej rodnej obce Veľké Rovné za prácou do Ostravy - do bane (Dolu) menom HLUBINA, nachádzajúcej sa v centre Ostravy.

Vždy, keď prechádzam okolo bývalej bane HLUBINA vláčikom alebo aj iným dopravným prostriedkom, vynoria sa mi z hĺbky zaprášenej pamäte

živé spomienky na tie časy, keď som bol pracovne aktívny práve tu na tomto mojom poslednom pracovisku.

Mám vždy taký zvláštny pocit, ktorý vychádza z hĺbky môjho skromného vnútra a moje oči mi akosi vždy zvlhnú pri týchto živých spomienkach.



Bamická šachta

urbanistický charakter mesta OSTRAVY.

Vo svojej ťažiarскеj dobe sme päť rokov za sebou boli najlepším rubáňovým kolektívom v bývalom Československu v ťažbe vysoko koksovateľného čierneho uhlia - ručnou technológiou. Veď štyridsiati šiesti baníci sme dokázali narúbať v hĺbke cca 1 200 metrov až 120 000 ton čierneho uhlia.

Ten pracovný čas plynul a priznaním mi dvoch chorôb z povolania som už musel opustiť hlbinný dobývací priestor. Presunul som sa na povrchové pracovisko v jednu nedeľu - na Jozefa. V noci som ukončil svoju pracovnú púť v bani HLUBINA.

V pondelok ráno, po krátkom rozlúčení s mojimi kolegami na vrátnici, som prekročil vstupný prah bane HLUBINA.

Ešte kratučké zastavenie pred šachtou, letmý pohľad, pozdravenie rukou točiacim sa kolesám na výťahu v ťažnej jame bane HLUBINA a so slzami

v očiach i slovami na perách: „Ja odchádzam, ale môj duch tu s vami zostáva aj naďalej“, som odkráčal na autobus smerom do Turzovky.

Rád spomínam, niekedy aj so slzami, na tie zašlé časy, keď sa hovorilo: „Ja som baník, kto je viac!“.

**Miroslav Novák, študent U3V**

Foto: autor

Žiť je krásne, aj keď to občas bolí.

Peter Jaroš

## KDE ? KEDY ? S KÝM ?

Keď sa povie genius loci, zväčša sa mi vybaví viacero miest.

Najmä a predovšetkým tie, ktoré som navštívila v detstve s mojimi rodičmi. Veľmi hlboko sa mi vryli do pamäti. Často si ich predstavujem, v spomienkach sa k nim vraciam.

Ďalšou kategóriou sú tie, ktoré sa viažu na prítomnosť členov mojej rodiny. S deťmi sme precestovali kúty aj kútiky Slovenska a zamilovali si spoločné čarovné miesta. Inou kategóriou sú miesta, ktoré som zdieľala iba sama so sebou. Kde som si preliečila rany a bolesti, vyplakala zo sklamaní a pádov.



Oravský hrad

Miesta, ktoré mi poskytli azyl, útočisko, pokoj a uzdravenie.

Mám však aj jednu silnú skúsenosť, ktorá vyvracia mýtus o tom, že genius loci sa môže naplno precítiť len v samote. Viaže sa na môj obdivovaný a zamilovaný Oravský hrad.

Pred pár rokmi som sa s klientmi útulku Štart v Žiline zúčastnila autobusového zájazdu na Oravu. V deň D nás vypevradil riaditeľ zariadenia a plný autobus zážitkovo chtivých ľudí rôzneho veku, pracovníkov zariadenia, pár mojich kolegýň a mňa,

sme sa vydali „toľ za humná“. Ved' Orava nie je ďaleko. Verte - neverte, okrem jedného klienta to pre ostatných bola prvá návšteva Oravského hradu, Slanického ostrova umenia, Námestova. Tam, kde bežne chodíme ako deti, sa oni jednoducho ešte nedostali. Ale vychutnávali si zážitky s takou bezprostrednosťou, aká je len deťom vlastná. Radovali a tešili sa zo všetkého, čo videli na hrade, ale aj z kávičky s koláčom v reštaurácii v podhradí, z plavby loďou na ostrov alebo opekačky pri hoteli, ktorý nás prichýlil.

Zlatým klincom bolo divadelné predstavenie, ktoré nám na revanš nacvičili a zahráli. Som o tom presvedčená, že dali do toho všetko. Všetci boli šťastní a ja s nimi.

Odvtedy je Oravský hrad jedným z mojich GENIUS LOCI a s ním ďalších 26 nezabudnuteľných ľudských osudov...

**Soňa Miháliková, študentka U3V**

Foto: internet

## LÁSKA

Lásku máme všetci  
vo svojom srdci,  
objaví ju iba ten,  
čo je na ňu súci

Kto ju raz okúsi,  
nechce sa jej vzdať,  
občas býva tichá,  
nedá o sebe znať.

Láska máva podobu  
teplého ohňa,  
niekedy je spálená  
a to až do dna.

Ak ju človek neskúsil  
čo k tomu dodať?  
Každý musí posúdiť sám  
či je schopný ju darovať.

Láska je krásny dar,  
aby si vedel,  
keď je čistá, úprimná,  
ver tomu či never.



**Anna Kamhalová, študentka U3V**

Foto: internet

**RIEKA**

Niekedy tichá, tajomná,  
krásne zákutia,  
niekedy dravá,  
čo so sebou všetko strháva.

Obmývaš veľa rôznych brehov,  
stáročia skrývaš v sebe  
mnoho tajov,  
množstvo hádaniek.

Udržiješ pri živote,  
bez najmenších chýb,  
veľa rakov  
i mnoho druhov rýb.

Ty dávaš obživu  
prírode i vodným riasam  
ale aj všetkému,  
čo človek nenazdá sa.

Krajinou občas  
vinieš sa jak had,  
v zime sa ukryješ  
pod studený hrubý ľad.

Si vzácna a potrebná  
pre každý vek,  
si ako náš  
každodenný chlieb.

**Anna Kamhalová, študentka U3V**

**V SLZAVOM ÚDOLÍ**

V slzavom údolí  
je všetko po starom  
Už nás nič nebolí  
starkú zobral parom

Jazdíme renaultom  
A kde je babička?  
Teraz má inde dom  
Je hviezdou nebíčka

Už nám nič nechýba  
je nám tak akurát  
Hlad sa nám vyhába  
a každý nás má rád

Vieme žiť obstojne  
ako čestní ľudia  
A reči o vojne  
úprimne nás nudia

V slzavom údolí  
znie to dnes pesničkou  
Málokto sa modlí  
a je dosť chlebičkov

Len vtedy nám smiešok  
zamrzne s pesničkou  
Keď príde raz na ten šok  
stretnutie s babičkou

**Stanislav Štepka, zakladateľ a vedúci RND**



## VIETE SI VYBRAŤ VHODNÉ KÚPELE?

Sú miestom oddychu, relaxu a liečenia. Mnohými vychválené aj kritizované. Oblúbené, i neoblúbené. Pre mňa sú oázou pokoja, relaxu aj



Kúpeľná kolonáda

liečby. Z mojich dlhoročných skúseností môžem povedať, že nie sú kúpele ako kúpele. Vyberáte si relax alebo vám záleží skôr na tom, aby vám kúpele pomohli po zdravotnej stránke? Ak dovoľíte, nakoľko som zdravotník, budem sa venovať skôr liečebným výhodám ako wellnessu, kam v súčasnosti mnoho kúpeľných zariadení na Slovensku speje z dôvodu prežitia a finančného zisku. V podstate každá hydroterapia má pozitívny účinok na ľudské telo či dušu a nezatracujem ani jednu.

Aby sme z kúpeľného pobytu mohli vyťažiť maximum, je nutné poznať zloženie ich minerálnych, v tomto prípade hlavne liečivých vôd. Je potrebné však vedieť, že nato, aby ste pocítili účinky liečivej minerálnej vody na svojom tele, je vhodné absolvovať aspoň 10 denný pobyt s denným kúpaním v minerálnej vode.

Kúpele delíme podľa viacerých kritérií. Osobne však preferujem liečivé vody podľa chemického zloženia a ich účinku na ľudský organizmus:

- síranové - vhodné na problémy s pohybovým aparátom (artróza kĺbov, rôzne zápalové ochorenia svalov, nervov, šliach), neinfekčné kožné ochorenia (ekzém, psoriáza), tráviace ústrojenstvo (zápcha, ochorenia pečene a pankreasu),
- jódové - slané - ochorenia pohybového ústrojenstva,
- vápenato - horečnaté - pohybové ústrojenstvo,

- uhličité - (môžu byť s priamym obsahom prírodného plynu alebo umelo dodávaným plynom): vhodné pre ochorenia srdcovo-cievneho systému, spôsobujú lepšie prekrvenie organizmu,
- sodné - vhodné pre choroby dýchacieho ústrojenstva (inhalácie), tráviace ústrojenstvo a poruchy látkovej premeny ako pitné kúry. Nevhodné pre ľudí s hypertenziou v prípade, ak sú použité na pitné kúry.



Voda

Aspoň okrajovo spomeniem aj kúpele vo vysokohorskom prostredí, ktoré síce minerálnu liečivú vodu nemajú, ale zaslúžia si byť spomenuté. Majú kvalitné ovzdušie (klimatická liečba) pre liečbu dýchacích ciest, duševnú relaxáciu i aktívnu pohybovú liečbu.

Naša krajina je bohatá na minerálne vody, máme cez dve desiatky kúpeľných miest. Pobyť v kúpeľoch je však rozmanitý. Okrem liečebných procedúr, ktoré nám pomáhajú uzdraviť naše telo, patrí k nemu aj prírodné prostredie, často s nádherným parkom, mnohokrát aj so vzácnymi, niekoľko desaťročí starými stromami, ktoré

zažili mnohorakosť klientely, či históriu daného kúpeľného miesta. Zároveň možnosť výletov do okolia, ktoré nám pomáhajú aktívne naplniť voľný čas. Pre duchovný a umelecký zážitok je spestrením liečebného pobytu kultúra.

Vo svojom článku sa opieram o síce dávnejšie informácie o rozdelení kúpeľov v zmysle ich liečebného účinku, avšak delenie v súčasnej dobe odmietam, nakoľko už takmer každé kúpele na Slovensku liečia všetko, len aby mali zisk, a to už nie je o liečbe.

V našich kúpeľoch máme svetový unikát v podobe bahna, jedinečný kráter naplnený minerálnou vyvierajúcou vodou, parný termálny kúpeľ v jaskyni, unikátne uhličité kúpele, jedinečný Hammam, kúpele v ktorých

sa liečila cisárovná Alžbeta, vysokohorské prostredie a jeho klímu, možnosti speleoterapie a z histórie známe rímske kúpele v nemenovaných kúpeľoch.

Budme hrdí na dary našej prírody!

**Marta Bérešová, študentka U3V**

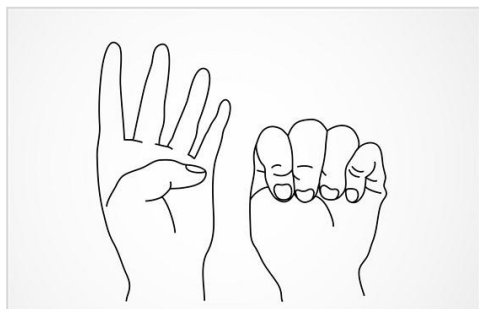
Foto: autorka

## **AKO RELAXOVAŤ V POHODLÍ DOMOVA**

v záhrade, v obývacej izbe, na terase, v prírode...

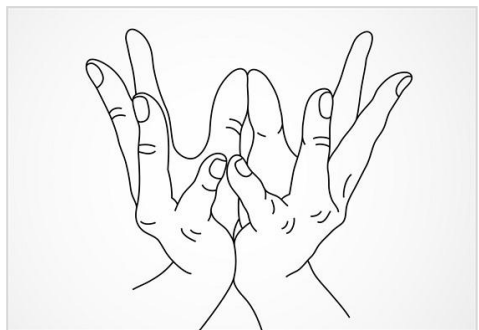
Všetky polohy prstov vykonávate v klasickom sede (na stoličke, na posteli, na podložke...), v tureckom sede, s rovným chrbátom, prípadne so zavretými očami, aby ste sa mohli plne sústrediť na dýchanie. Nádych vykonajte nosom na 4 doby, výdych ústami cez malú špulinku, pripomínajúcu slamku vloženú do úst na 6-8 dôb.

### **Ako odstrániť zlosť, hnev v sebe:**

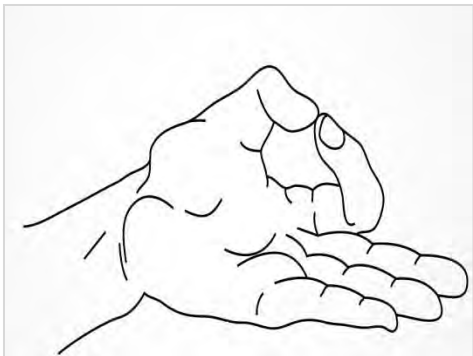


Zovrite obidve ruky v päšť tak, aby ste palce schovali pod ostatné prsty. Zbytočne moc netlačte. Ruky si voľne položte do lona a zotrvaťte v tejto polohe niekoľko minút. Pomaly začnite s dýchaním.

### **Ako odblokovat stres, odstrániť vyčerpanosť:**



Spojte ruky ako pri prosbe – na úrovni svojho srdca, a potom postupne odťahujte konce prstov od seba. Pričom zostanú stále spojené palce a malíčky. Ruky sa podobajú rozvíjajúcejmu sa kvetu. Pri otváraní vykonávajte nádych, pri návrate prstov do polohy prosby - vydychujte.

**Ako si aktivovať pamäť, znížiť nepokoj, depresiu:**

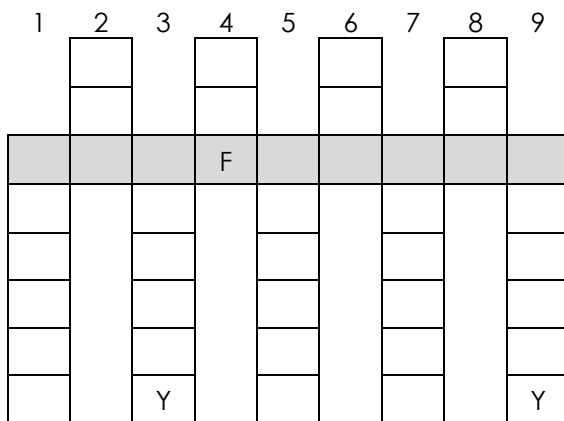
Jemne spojte konček palca a ukazováka na oboch rukách, lakty oprite o stehná v sede a pomaly dýchajte. Prípadne si lahnite na chrbát (pod hlavu si dajte malý vankúš) a uložte prsty na rukách tak, aby boli dlane vytočené hore. Pre lepšie pohodlie sa prikryte dekou.

**Viera Ďurdíková, študentka U3V**

Použitý zdroj : <https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/prstova-joga>

**SPOJENÁ HREBEŇOVKA**

Meno autora výroku v tajničke: „ Nerob iným to, čo nechceš, aby oni robili tebe.“



1. Klávesový nástroj

2. Orgán zraku

3. Mesto pri Prievidzi

4. Psie šteknutie (citoslovce)

5. Uchopiť za...

6. Citoslovce pádu (detsky)

7. Nástroj na pletenie

8. Názov vtáka, ktorý nelieťa

9. Rastú v lese

**Oľga Matejová, študentka U3V**

## POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV

1. Text príspevku je potrebné poslať v elektronickej podobe, spracovaný v programe Word na e-mail: [janka.snahnicanova@uniza.sk](mailto: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 autora
12. Príspevky náboženského, politického a reklamného zamerania neuverejňujeme
13. **Téma budúceho vydania Schody č. 28 bude: Príbeh môjho života**  
Každý z nás v srdci nosí spomienku na stretnutie s výnimočnými ľuďmi, na nezabudnuteľné chvíle s blízkymi, s priateľmi, na zaujímavé chvíle prežité na určitom mieste počas prechádzky, na dovolenke, v škole alebo len tak jednoducho na ulici. Niečo v nás táto spomienka evokuje.

## 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 – Mesto, autorka ilustrácie:

PhDr. Ľudmila Gašparíková

Zadná strana obálky – Krajinka, 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: 1/2024

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



Autorka: Zuzana Vaneková



ISSN 1338-2942  
EV 4187/10