

SCHODY

Marec 2025

XVI. ročník

29. číslo

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

Snaha, Chuť, Odvaha, Dôvtip, Yes!





PONUKA ŠTÚDIA U3V UNIZA - 2025/2026

ŽILINA

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

- Afrika ako ju nepoznáme
- Dejiny Slovenska I.
- Foto I.

1-ročné vzdelávacie programy

- Francúzsko – od histórie po kuchyňu
- Hlava XXII – Geopolitika pre všetkých
- Móda a odievanie
- Pamiatky s pamiatkármi
- Psychológia v našich životoch
- Práca s tabletom a mobilom a AI
- Svet vedy a techniky
- V labyrinte dejín
- Záhrada
- Nordic walking a funkčné dýchanie
- Nordic walking a Pilates
- Pilates

ČADCA – pobočka

- Krása umenia III.
- Psychológia v našich životoch III.

RAJEC – pobočka

- Rajecké dominanty II.

MARTIN – pobočka

- Dominanty Turca II.
- Krása umenia I.
- Nordic walking a funkčné dýchanie

NÁMESTOVO – pobočka

- Krása umenia I.
- Psychológia v našich životoch I.

ELEKTRONICKÉ PRIHLÁŠKY – Žilina: od 8. apríla 2025 do 30. júna 2025

ELEKTRONICKÉ PRIHLÁŠKY – pobočky: od 6. mája 2025 do 30. júna 2025

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

PONUKA ŠTÚDIA U3V UNIZA - 2025/2026	2
ÚVODNÍK	4
DOBRE SOM SI VYBRALA	4
SPOZNAJ SÁM SEBA – MEDZIGENERAČNÝ WORKSHOP NA GYMNÁZIU HLINSKÁ	6
JESENNÉ RADOSTI	8
AKO SOM VSTÚPIL DO SEBA	9
SMÍCH JAKO PRACOVNÍ POMŮCKA	11
VIETE, PREČO SA STAL SMIECH SÚČASŤOU MÔJHO ŽIVOTA?	12
SMIECH, SÚČASŤ MÔJHO ŽIVOTA	13
VESELÉ PRÍBEHY ZO ŽIVOTA	16
MURKO	17
VČELA	20
DÔVOD NA RADOSŤ - ÚSMEV	21
PERLIČKY	22
RADOSŤ Z MALIČKOSTÍ.....	23
MYŠ A MY	24
SMIECH	25
ODPUSTIME SI.....	26
CVIČENIE NA STOLIČKE	26
TRÉNING PAMÄTI.....	28
DOPLŇOVAČKY	29
INFORMÁCIE PRE PRISPIEVATEĽOV	30

Usmievaj sa, pretože život je krásny a je v ňom veľa dôvodov na úsmev.
Marilyn Monroe

ÚVODNÍK

Milí čitatelia,



téma dnešného vydania časopisu zaujala mnohých našich čitateľov. Presvedčili nás o tom príspevky, ktoré sme od vás dostali vo veľkom počte. S úsmevom na tvári vo svojich príbehoch riešite problémy, starosti, radosti, ale spomínate aj na svoje detstvo, študentské časy, na rodiny. Sme radi, že smiech je súčasťou života aj našich čitateľov.

Úprimný smiech nevychádza len z úst človeka, ale priamo z jeho srdca, a tak usmievavý človek je oveľa šťastnejší, zdravší a svet sa mu vidí krajší. Vďaka smiechu sa ľudia zblížujú, pretože smiech je tá najkratšia vzdialenosť, ktorá medzi ľuďmi nevytvára hranice, ale ich hravo búra. Keď sa ľudia smejú, nemajú zábrany viac medzi sebou komunikovať, dotýkať sa navzájom, nadväzovať očný kontakt, priateľstvá. Človek, ktorý sa usmieva nielen na druhých, ale aj sám na seba, je v živote oveľa spokojnejší, vyrovnannejší, produktívnejší. Rád sa zapája do rôznych aktivít, zaujíma sa o svoje okolie, ľahšie prekonáva stres. Jednoducho prevláda u neho pozitívne myslenie a vo svojom okolí vytvára pocit pohody a dôvery. Smiech je prospešný zdraviu, posilňuje imunitu, predlžuje život a pomáha ľuďom relaxovať.

Budeme radi, ak vám aj náš časopis svojimi úsmevnými príbehmi prinesie trochu úsmevu, radosti a relaxu.

Viera Ďurdíková, šéfredaktorka

DOBRE SOM SI VYBRALA

Kolko času nám zostáva? To našťastie nikto nevie. Čo sa dá ešte stihnúť? Na vysedávanie pri seriáloch je priskoro. Občasné cestovanie, divadlo, koncerty, knižnica, sudoku či výučba jazykov sú fajn, no chcelo by to niečo výnimočnejšie.

Čo tak univerzita tretieho veku. Pozriem vzdelávacie programy. Žilinská univerzita patrí medzi najlepšie na Slovensku. Hlava XXII, to znie dobre.

Geopolitickú situáciu sledujem celé roky, otázok je veľa, doba zložitá. Medziľudské vzťahy sú naštrbené, diskusie plné nevraživosti a zloby. Aká je pravda? Kde hľadať riešenia a východiská? Zdá sa, že práve tento program ponúka odpoveď.



Otvorenie akademického roka 2024 /2025 Univerzity tretieho veku UNIZA

Pozvánka na slávnostné otvorenie akademického roka s podrobnými pokynmi ma potešila. Ceremoniál bol naozaj dôstojný, aula pôsobila veľkolepo. Slávnostné príhovory ma naplňali pocitom dôležitosti. Už dávno som nepočula také silné uistenia, že náš doterajší život a práca majú svoju hodnotu - prínos pre najbližšie okolie i celú spoločnosť. Odniesla som si aj pocit, že ďalším štúdiom, hoci zjednodušeným, obohacujeme seba, ale tiež môžeme byť užitoční a inšpiratívni pre mladšiu generáciu.

S troškou závidi som sledovala, ako sa moji noví spolužiaci vítajú, objímajú a úprimne tešia, že sa opäť stretli. Je vraj veľa takých, ktorí už študujú viac rokov. Ako to asi bude so mnou?

So záujmom som si prečítala Schody, jediný seniorský časopis vydávaný medzi U3V na Slovensku. Prečítala som ho niekoľkokrát. Zaujali ma príbehy zo života, občas som mala pocit, že som bola prítomná v daných situáciách. Príspevky o skúsenostiach z podujatí, organizovaných univerzitou, mi priblížili možnosti, ktoré sa ponúkajú. Pozorne som sledovala aj štýl, akým sú písané. Je to štýl primeraný nášmu veku a skúsenostiam, ktoré sme v živote nadobudli.

Prišlo očakávané stretnutie členov našej skupiny. Nenápadné pozorovanie, prvé dojmy. Silným zážitkom bolo zoznamovanie. Forma, ktorú zvolila koordinátorka, bola originálna. V skupinách sme si vybrali obrázky,

pomocou ktorých sme stručne charakterizovali seba a vysvetlili dôvod štúdia. Prezentácie boli zaujímavé, vtipné, úprimné, ale aj konfrontačné. Boli aj momenty, keď som asi nebola jediná so slzami v očiach.

Dobre som si vybrala. Ocítla som sa v skupine ľudí, ktorí majú hlboké vedomosti a všeobecný prehľad. Ľudí, ktorí hľadajú odpovede, so záujmom prijímajú nové informácie, diskutujú.

Dobre som si vybrala. Venujú sa nám špičkoví lektori a skvelá koordinátorka. Prednášky sú obsahovo náročné, ale interpretované zrozumiteľne a názorne. Našu pozornosť udržiavajú otázkami a podnecovaním diskusie. Dobrou pomôckou sú učebné texty, ktoré dostávame v elektronickej podobe.

A ešte aj bonus, index, výkaz o štúdiu na vysokej škole s mojou fotografiou. Pyšne som ho ukazovala svojim vnúčatkám, no nielen im. Našla som si aj ďalšie publikum.

Dobre som si vybrala. Žilina je krásne mesto uprostred malebnej prírody. Stihla som už objaviť hodnotné kultúrne inštitúcie, ktoré ponúkajú množstvo zaujímavých podujatí. Noc, strávená v internáte, je chvílkovým návratom do mladosti. Dlhšie cestovanie? Nevadí, veď ja sa už nikam neponáhľam.

Antónia Hartmannová, študentka U3V

Foto: archív U3V

SPOZNAJ SÁM SEBA – MEDZIGENERAČNÝ WORKSHOP NA GYMNÁZIU HLINSKÁ

Volám sa Zuzana a som študentkou Univerzity tretieho veku - odbor Záhrada. Keďže roky pracujem s deťmi a mládežou, využila som príležitosť zapojiť sa ako dobrovoľníčka do medzigeneračného workshopu, ktorý sa konal 4.12. 2024 na Gymnázium Hlinská v Žiline.

Chcela som vidieť a zažiť iný prístup v práci s mládežou a taktiež s ľuďmi, ktorých vôbec nepoznám – ďalšími študentmi univerzity. Bola to pre mňa zaujímavá výzva. Veľmi milo ma potešil fakt, že workshop sa konal na Gymnázium Hlinská, gymnázium, ktoré som navštevovala ešte za čias, keď

nieslo názov Gymnázium Wolkerova. Ďalšou veľmi zaujímavou vecou bola téma – Spoznaj sám seba.

Týždeň pred samotnou akciou sa konala generálka študentov univerzity, na ktorej som sa ja kvôli pracovným povinnostiam nemohla zúčastniť. Keď sme prišli do gymnázia, okrem organizátorky Mgr. Janky Trabalíkovej, PhD, nás bolo 10. Ja som bola úplný nováčik - bez predchádzajúcej skúsenosti s dobrovoľníctvom a bez účasti na generálke. Napriek tomu som sa veľmi tešila, čo sa bude diať. Keď som kráčala po chodbe gymnázia, uvedomila som si, že je to prvýkrát po 33 rokoch, čo som tu znova. Vynorila sa spleť neskutočne krásnych spomienok a radosti.

Workshop sa konal na hodine etiky so študentmi prvého ročníka, ktorí ako som sa neskôr dozvedela, boli pomiešaní z viacerých tried. Boli sme rozdelení do piatich skupín – vždy dvaja študenti od nás a štyria gymnazisti. Pani Janka na začiatku predstavila nás študentov a načrtla, čo nás na workshope čaká. Usmievavá s príjemným hlasom navodila pokojnú atmosféru, ktorá sa niesla až do konca celej akcie.

Na úvod sme pracovali s Johariho oknom – psychologickou metódou, ktorá skúma vzájomné väzby medzi interpersonálnymi a intrapersonálnymi javmi. Zamýšľali sme sa nad tým, ako sa vidíme sami, ako nás vidia ostatní, čo si myslíme, že o nás vedia a čo nevedia, aké sú naše tajomstvá a prečo máme potrebu niečo skrývať. Následne sme sa zaoberali myšlienkou našej identifikácie s našim menom a zamýšľali sa nad pôvodnými slovenskými menami, ktoré by nás najviac charakterizovali. Každú tému sme vypracovali samostatne, a potom sme sa podelili o zaujímavosti, ktoré sme chceli zdieľať.

Po úvodnej rozpačitosti, ktorá vyplývala zo stretnutia mladšej a staršej generácie, zo stretnutia ľudí, ktorí sa poznajú a nepoznajú, z témy, ktorá je veľmi osobná, sa naše dvierka začali pomaly otvárať. Bola som veľmi milo prekvapená úprimnosťou, otvorenosťou, rozhľadom a mierou schopnosti komunikovať rozvážne a priamo u tak mladých ľudí.

Som veľmi rada, že som sa tohto workshopu mohla zúčastniť. Takýto koncept stretnutí dvoch generácií je podľa mňa veľmi prínosný pre obe strany. V tejto dobe, keď všetko sa vyvíja tak rýchlo, že to ani

nedokážeme zaznamenať, je pochopenie medzi tým, ako to bolo a ako to je, naozaj veľmi dôležité.

Zuzana Smudová Harantová, študentka U3V

JESENNÉ RADOSTI

Mesiac október na Slovensku je už tradične označovaný ako mesiac úcty k starším. Je oceňovaný ich prínos pre spoločnosť. Starší človek je predovšetkým skúsený človek. Svojimi životnými znalosťami a cennými radami môže obohatiť život mladším.



Babkino jablčko

pracovne veľmi vyťažení a nemajú čas na takéto aktivity. Štyri dobrovoľníčky, z radov študentov U3V, s deťmi vyrábali jablčkový kompót.

Materská škola Žilinskej univerzity v Žiline v spolupráci s Univerzitou tretieho veku UNIZA, v mesiaci úcty k starším, pripravili akciu „**Babkino jablčko**“. My seniori, v rámci medzigeneračných aktivít, sme deťom chceli odovzdať skúsenosť a múdrosť zo života s našimi vnúčatami. Rodičia sú

Na začiatok deti pre nás pripravili krátky program – zarecitovali a zaspievali, pochválili sa, čo sa už v MŠ od septembra naučili. Potom si uviazali detské zásterky, ktoré im ušila jedna dobrovoľníčka. Takto pripravené spolu so seniorkami a učiteľkami MŠ čistili jablčka, pokrájali ich a poukladali do zaváracích pohárov. Každé dieťa si svoj naplnený pohár zalialo sladkým nálevom a tety kuchárky im ich dali sterilizovať. Deti sa veľmi snažili a spolu s dobrovoľníčkami očistili veľa jablák. Niekedy sa to nedarilo, rúčky majú ešte malé, ale s našou pomocou to dokázali. Veľmi sa tešili na ochutnávku hotového kompótu. Na rozlúčku nám ešte zaspievali a pri odchode nás všetky vyobúbali. Cítila som sa ako doma, medzi mojimi vnúčatami.

Tešíme sa na ďalšiu spoločnú akciu!

Viera Stanková, študentka U3V

Foto: archív U3V

AKO SOM VSTÚPIL DO SEBA

(zamyslenie sa spolu s autorom)

Nedávno som zažila v Trenčíne niečo netradičné, a pri tom tak zmysluplné. Nielenže ma toto mesto pod hradom vždy očarí, dnes ma očarilo aj divadelné predstavenie RND - Radošinského naivného divadla. Radošínci na svojej scéne uviedli už 70. autorský titul - muzikál **AKO SOM VSTÚPIL DO SEBA**.



Radošinské naivné divadlo

Mňa, ako bývalú členku folklórneho súboru Trenčan zaujalo to, že muzikál vznikol na základe spolupráce so SĽUKom, slovenským ľudovým umeleckým kolektívom. Je to už 3. spoločný projekt SĽUKU a RND. A môžem povedať, skutočné vydarený.

Hlavný predstaviteľ a autor muzikálu, pán Stanislav Štepka, sa rozhodol „napísať správu o vlastnej dobrodružnej ceste z úst do ľudského vnútra a o doslovnom vstupovaní do seba“. Bolo zaujímavé sledovať, ako sa roz-

práva so svojím jazykom, slinami, zubom múdrosti ... Ako na ceste do svojho žalúdka narazí na vredy, parazity priživujúce sa na ňom, s cieľom skomplikovať mu život. A vtedy prichádzajú červené krvinky, tak dôležité pre človeka, aby ho ochránili. Rozpráva sa so srdcom, rozumom, hormónmi, slzou snažiac sa pochopiť nielen sám seba, ale aj ľudí okolo seba. Fantastická alegória. Práve fantázia pomáha autorovi prežiť, chráni jeho veľké „hoci trochu unavené srdce, do ktorého sa zmesť naozaj veľa lásky“.

A pán Stanislav Štepka má skutočne veľké srdce. Celý svoj život bol slovenským spisovateľom, dramatikom, režisérom, scenáristom, hercom, textárom, zakladateľom a vedúcou osobnosťou RND. Toto všetko dokáže skutočne len človek s veľkým srdcom. Keď sa objaví na javisku, nemusí nič povedať a okamžite zaznie veľký potlesk. Jeho monológy sú často nevy-povedané pravdy, ktoré zrejú v nás, ale nedokážeme ich vysloviť nahlas.

Vždy ma zaujme jeho satirický humor. Pán Štepka donúti diváka sa nielen baviť, ale aj zamyslieť sa. Zbytočne sa nehovorí, že humor je skvelá učebná pomôcka.

Režisér hry Ondrej Spišák si myslí, že hra sa sama „vypýtala na javisko, aby sme sa na chvíľu zastavili a strávili nejaký čas sami so sebou... Všetci sme pánmi svojho tela, svojej mysle a svojej duše. V tom sme si rovní. A to nie je sci-fi, to je fakt.“ Pekne povedané.

A aké pocity z vlastnej hry nosí v sebe pán Stanislav Štepka?

„Kedysi prišli za mnou mladí tvorcovia z trnavského divadla s návrhom, či by som pre ich divadlo niečo podobné nenapísal, ako píšem pre RND. Práve vtedy v našom divadle slávila úspech hra Svadba – a mne sa veľmi nechcelo písať niečo pre iné divadlo. No stal sa v ten večer pri spoločnom posedení v paneláku v Petržalke malý zázrak. Dostal som pri orieškoch a tyčinkách nápad, reku, čo keby som sa len tak prehltoľ, porozprával by som sa s jazykom, slinami, zubmi, dostal by som sa do žalúdka, prepadli by ma parazity, no srdce a krvinky by ma zachránili, stretol by som sa s pamäťou a čo ja viem s kým... a ráno by ma von vyplavila slza. Trnavčanom sa ten nápad veľmi zapáčil, hru uviedli v roku 1981 (a navyše ešte sme spolu uviedli aj ďalšie moje hry).

Áno, táto hra je malý osobný návod na pekné a možno aj prekvapujúce vandrovanie v sebe. Sami sa môžete vybrať na malú cestu do seba a skúste sa porozprávať nielen s telesnými orgánmi, ale najmä so srdcom, pamäťou a fantáziou. Ani si neviete predstaviť, ako sa dá v sebe zažiť priam fantastická cesta. Šťastnú cestu!“ (Stanislav Štepka)

Viera Ďurdíková, študentka U3V

Foto: internet

Najdlhšie nežil človek, ktorý má najviac rokov, ale ten, ktorý svoj život najväčšmi precítil.

Rousseau

SMÍCH JAKO PRACOVNÍ POMŮCKA

Celý svůj aktivní život psychoterapeuta jsem pracoval se smíchem pro dobro svých klientů. Popíši jak: Regresivní psychoterapie, správněji kognitivní psychoterapie nebo též „Cesty do minulých životů“, (zavádějící a nesprávný termín), využívá smích při terapiích k uvolnění klienta. Protože se klienta nesmíme dotýkat, ani lechtat, je klient hned na začátku sezení požádán o vyslovení slova „smile“, foneticky smajl.

Začínáme vybavováním si šťastného zážitku s milovanou osobou, pobyt na dovolené a podobný jemu velmi pozitivní zážitek. Nejprve se objeví úsměv, smích jen v náznacích, jedná se o tzv. nervózní smích, oči neklidně třekají po okolí a je cítit velkou nejistotu. Vyřčené slovo „smile“ pohne s 30 až 35 svaly v obličeji a dopraví chemii do mozku. Při smíchu se v našem těle uvolňuje mnoho látek, endorfin, serotonin, oxytocin a jiné, označované jako hormony štěstí. Tyto látky přivozují dobrou náladu, pocit lásky, štěstí a bezpečí atd. Smích potlačuje stres. Opakováním slova „smile“ se klient uklidňuje a z křečovitého úsměvu se stává smích srdečný. To vše jsou faktory velmi potřebné pro následující psychoterapii, která řeší dlouhodobé problémy klienta. Smích je základním kamenem spolupráce klienta s terapeutem. Tento smích slouží jako šablona (stop face), do které se musí klient dostat na konci terapie.

Po úvodu tedy následuje vlastní terapie, která zde nebude řešena. Zkoumají se vnitřní procesy a struktury zapojené k řešení klientových problémů, jeho styl uvažování, rozhodování, myšlení a jeho zpracovávání životních informací obecně. Jde tedy o vyřešení stresu projevujícího se v psychice či ve fyzickém stavu klienta.



Terapia smiechom

Naše psychoterapie končí teprve v okamžiku, kdy se klient srdečně směje z vyřešení svých problémů. Smích už musí být spontánní, upřímný a šťastný. Prostě od srdce! Někdy vytrysknou i slzy. Radost se promítá do celého těla. Kolem očí se objeví krásné vrásky smíchu. Klient se cítí sebevědomý, bezstarostný. Zda jde o upřímný úsměv, prozradí záhyby kůže pod očima. Nejmenší svaly kolem úst a očí se spojí v jedinečnou sestavu, která

se navenek prejaví hezkým, srdečným a hřejivým smíchem. Ten smích může být tichý nebo hlasitý, na tom nesejde. Klient i psychoterapeut jsou spokojeni. Klient si uvědomil, že své problémy odstranil sám, jen s „přiměřeným“ vedením terapeuta a je šťastný. Terapeut mu „jen“ popřeje: (s)mějte se furt krásně! Protože smích osvobozuje....

Takovýto smích jsem u svých klientů zažil více jak 300 krát. U nich byl smích srdečný z odstranění problémů a u mne, z dobře odvedené práce..... Ano, tento smích byl od roku 1992 součástí mé psychoterapeutické práce. Jsem šťastný člověk, který se dokáže s klienty smát. A to je základ pro to, aby byl člověk fit i ve svém zralém věku.

Petr Nečas, študent U3V UNIZA – pobočka Martin

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

VIETE, PREČO SA STAL SMIECH SÚČASŤOU MÔJHO ŽIVOTA?



Úsmev

Pretože som si to sama vybrala. Nie je to jednoduché a určite to nie je na každodennej báze. Hovorí sa, že sú dni, keď sme na dne a dni, keď sme nad ne. Aj ja plačem, som nahnevaná, sklamaná či smutná z rôznych príčin. Ale verte či nie, tú iskru v očiach nenahradí nič na svete. Ona tam je, aj keď práve nemáte svoj deň a úsmev na tvári. Z môjho pohľadu je to určitý postoj k životu, ktorý definuje formu emočnej inteligencie.

Pracujem v zdravotníctve a osobne sa stretávam s ľuďmi, ktorých osud vôbec nešetří. Paradoxne, väčšina týchto ľudí má v sebe obrovské dobro, pokoj a ľudskosť. A ja s nimi chcem sedieť minúty, hodiny či celý deň. Ale nedá sa, pretože v nemocnici nemáte čas nazvyš. Ich slová mi niekedy tlačia slzy do očí, ale na druhej strane mi vytvárajú jamky v lícach. Viete, že oni tvoria krajší svet, ten svoj i ten náš. A čím krajší svet, tým viac dôvodov, aby bol smiech súčasťou našich životov.

Predstavte si, že len - tak začnete rozhovor s cudzou osobou na ulici, lebo ste sa potrebovali niečo opýtať a odrazu z toho vznikne desať minútová nezáväzná konverzácia. Predstavte si, že predavačka v obchode má tak prirodzený, milý a nenútený prístup k vám, že síce ste išli pre topánky, ale

vezmete si od nej aj nohavice a kabát. Predstavte si, že vám človek, ktorého ste nikdy predtým nevideli, pochváli účes alebo vám povie, že vám to pristane. Len tak, bez predstieraní či závidí.

Často spomínam na náhodné stretnutie, keď som jedného letného dňa išla na svadbu. Keďže sme sa s priateľom mali stretnúť v centre mesta, išla som po ulici pešo, v šatách a na vysokých opätkoch. Kráčam si po chodníku a pani z opačnej strany ulice ku mne prebehne cez cestu. Nevenovala som tomu veľkú pozornosť, kým ma nezastavila a nepovedala mi, že mám naozaj krásne šaty, vyzerám nádherne a že dokonca musela prebehnúť na druhú stranu, len aby mi to povedala. Boli to len 3 minútky, ale čerpala som z toho celý deň. A viete, ako som sa cítila? Rovnako ako osoba na druhej strane. Božsky, ako pani božská. V tej chvíli bol božský prijímateľ i odosielateľ.

Smejte sa ústami, očami, slovami či skutkami s priateľmi, rodinou či ľuďmi, ktorých nepoznáte a všetko bude jednoduchšie. Ak urobíte z obyčajného dňa neobyčajný, budete každý deň ako na dovolenke. Starajte sa o seba, buďte k sebe milí aj prísni a pestujte hlavne to nemateriálne bohatstvo. Veď vy viete o čom hovorím.

PS: jamky v líkach nevyjdú z módy a pristanú každému

Katarína Kubová, lektorka U3V

Physiotherapist

Foto: autorka

SMIECH, SÚČASŤ MÔJHO ŽIVOTA

Sedím vo vlaku a vidím, ako sa mladý muž, sediaci povedľa, usmieva, až sa rozosmeje nahlas, hoci sa s nikým nezhovára.

Doma vyskúšam túto „technológiu“ – aj bez bluetooth slúchadiel. A vtom zreteľne počujem, ako sa ma mačka pýta: „Čo si ako dieťa robila najradšej a čo naplňovalo tvoje dni?“

Smiech. Smiech a znova smiech. „A čo ti bolo smiešne?“ Všetko. Varná kanvica vstúpila do rozhovoru: „S kým si sa smiala?“ S mamou, s kamarátkami, so spolužiakmi. Ozval sa vypínač v kúpeľni: „Prečo ste sa vlastne smiali?“ Lebo sme boli šťastní. „Prečo ste boli šťastní?“ spýtala sa

mačka, na záver môjho experimentu, zvedavo. Lebo sme boli deti a neovládal nás čas. Smiali sme sa doma, na ulici, v autobuse v škole... Rodičia boli bezradní, keď čítali poznámky v žiackej knižke: „Vaša dcéra sa počas hodiny chémie, (zemepisu, matematiky, hudobnej výchovy...) aj po upozornení učiteľom stále smeje“

Upozornenia často sprevádzali ľudové výroky – „Smeješ sa ako Kubo makovým slížom!“ „Smejú sa, akoby našli drevené železko!“ Mne náhodou makové slíže neboli smiešne, lebo som milovala všetko makové – lokše s makom, makové šúľance, štrúdlu aj makovník.

No boli miesta, kde nášmu smiechu nič nestálo v ceste. Keď sme sa v lete za teplého večera lúčili s kamarátkou na križovatke Horného a Dolného konca, náš smiech scupotal raz do jedného, raz do druhého konca. A vyslúžil si otázku: „Čo sa smejete ako také hrdličky?“ A naša odpoveď – výbuch vysokých tónov smiechu, ktoré ako sklené korálky scinkotali po ceste.



Smiech, súčasť
môjho života

Nuž, smiech je niekomu aj trňom v oku: „Pozri, rehocú sa ako blázni!“ „Tá mládež!“ Lebo to už v dievčenskom smiechu bublal smiech našich mutujúcich spolužiakov. Pamätám si tie smiechy: Pepinov – pridusený, ako keď je zapchatý výfuk na motorke, Števvov – hlboký, rozkúskovaný, ťahaný odkiaľsi z hĺbky, Paľov – smiech s nádychom milostného prísľubu, no a Majkin – smiech budúcej krajčírky – ako chod dobre namastenej Singerky, hustý a drobný ako perličky.

Je zaujímavé, že smiech prichádzal, aj keď ho nikto nevolal, ba práve v tých najnevhodnejších situáciách. Keď sa driapalo doma perie, nedajboh kýchnuť pri stole! To ešte šlo. Ten, kto pocítil šimorenie v nose, stačil hlavu vopchať pod stôl. Ale keď prichádza smiech, nezačne ťa šimoriť v nose, nestačíš sa ukryť pod stôl. Jednoducho ťa ten smiech začne matať poza uši, stláčaš ho do hrdla, zabúdaš dýchať, pľúca sa ti nadúvajú, nuž musíš vypustiť aspoň krátky chich. Tvoj chich a pohľad zachytí sestra a už obe červeniete v tvári, smiech skrytý v pľúcach začne triasť vašimi plecami a už sa nedá nič robiť! Zadržaný objem vzduchu a nálož smiechu ako bomba rozstrelia hrbu peria. Za tento smiech je

nejaká primeraná „odmena“ – skrátený pobyt vonku alebo pridaný pár otcových topánok na očistenie. Z čistenia otcových topánok som už vyrástla, ale smiech je so mnou stále. V škole sa deti, ktoré som učila, smiali rovnako rady a často a samozrejme bez zjavnej príčiny. Povedala som im: „Deti, ja viem, že ste šťastné. A to som rada. Bude sa nám dobre dnes učiť!“

Veľmi často som po príchode domov zo školy hlásila svojim deťom: „Dnes sme sa na slovenčine tak nasmiali!“ Pozerali prekvapene, im sa také čudné veci na hodinách nediali. Potom som vnukom tvrdohlavo denne kládla drzú otázku: „Zasmiali ste sa dnes v škole?“ Odpoveďou boli ich nechápavé pohľady, a tak sme sa napokon zasmiali nado mnou, nad starodávnou babičkou... a odporúčili mi: „Babi, keď ti chýba smiech, pozeraj videá na You Tube.“

Ľudia, ktorí na smiech iných reagovali vetou – „Veď počkaj, teba ten smiech prejde, alebo po smiechu býva plač“, sa mi do života nezaplietli, akosi v ňom nezazneli.

V telefóne, v mobile je smiech medzi priateľkami tak blízko, no predsa vždy nestačí. A tak sa stáva, že osamotená priateľka zavolá: „Musíme sa stretnúť, potrebujem energiu, nemám sa s kým smiať.“ A po stretnutí ocení, že získala energiu aj na dva mesiace. Aj ja som však dostala veľký náklad smiechu a k tomu návod, ako sa k nemu dostať, ak už začína pokrivkávať, slabnúť... Na medzinárodnom workshope „Ako starnúť radostne a tvorivo“ sa 17 žien z rôznych európskych krajín stretlo, aby spolu hľadali odpovede na nastolenú tému. Odpovedí bolo neúrekom a rozmanitých ciest tiež. Jednou z nich bol SMIECH. Ten je spätý s detskými hrami, ktoré sme rad radom skúšali: krútiť sa s rozpriahnutými rukami, krútiť sa a zakúsiť radosť, keď sa podarí nespadať; našpúlť pery a fíkať ako Pejko, otvárať veľké ústa a kvákať ako žaba; napodobniť hlas sliepky, ktorá práve zniesla vajíčko... Smiech nám otváral dvere dovnútra k nám samým, keď sme si v ďalšej hre vyberali klobúky podľa farby a tvaru, zodpovedajúce našim predstavám o sebe a smiali sme sa s troškou bolesti nad snami z detstva. Doposiaľ smiech nepúšťam od seba ďaleko na dlhé vychádzky. Učím naň aj všetky zvieratká a predmety v dome, hoci ich smiech nepočuť.

Jarmila Krajčovičová, študentka U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

VESELÉ PRÍBEHY ZO ŽIVOTA

Ako „klienti“ cintorín opúšťali

Jedného horúceho letného dňa sme sa s manželom vybrali na cintorín zapáliť sviečku dedkovi pri príležitosti výročia jeho úmrtia. Keďže bolo celý deň veľmi horúco, išli sme až večer. Pospomínali sme pri hrobe, zapálili sviečku, položili kytičku, a potom sme ešte prešli aj ostatné hroby príbuzných. Vracali sme sa cestičkou k hlavnej bráne cintorína, a už som vedela, že niečo nie je v poriadku, lebo veľká brána aj bránička boli zatvorené. Pozrela som na hodinky, ešte nebolo 9 hodín a my sme ostali zamknutí na cintoríne. Samozrejme, mobily ostali doma. V nádeji, že bočný vchod cintorína s malou bráničkou bude otvorený, sme sa ponáhľali k tomuto východu. Žiaľ, aj tento vchod, resp. východ, bol zatvorený. Múrik pri bráničke bol asi 160 cm vysoký. Manžel ho poľahky prekonal a už bol na druhej strane. Ja som však bola čerstvo po výmene bedrového kĺbu a netrúfala som si skákať. Manžel sa vynásiel a požičal rebrík od najbližšej susedky vedľa cintorína. Po rebríku som vyliezla na múrik, a potom sme presunuli rebrík na druhú stranu. To bola úľava, že nebudeme nocovať na cintoríne! Príhodu sme porozprávali našim deťom a oni sa nevedeli dosmiať, že určite niekto videl, ako „klienti“ opúšťajú cintorín. Odvtedy dávame veľmi dobrý pozor na čas, dokedy je cintorín otvorený.

Nepozornosť sa nevypláca

Raz nám náš syn doniesol tablety, ja som sa nazdávala že sú do umývačky, tak som ich dala pod drez, kde takéto veci máme. Keď sa po čase minuli tablety do umývačky, otvorila som balíček a použila. Rovnako aj môj manžel pri ďalšom cykle umývačky. Od mojej priateľky som dostala nový príbor pre 12 osôb, a keďže sme veľká rodina, darček ma potešil. Ale aké bolo moje sklamanie, keď nový príbor bol celý šmuhavý po vyčistení v umývačke. Tak som jej volala, že čo sa mi stalo a keďže taký istý príbor používala aj ona, veľmi sa čudovala, lebo ona nemala žiadny problém. Tak som si konečne lepšie prečítala návod na vrecúšku od tabliet a s hrôzou som zistila, že tablety sú do WC! Až vtedy som si uvedomila, že som ich tam nasilu vtisla, lebo boli akési väčšie. Z toho plynie ponaučenie, že nepozornosť sa nevypláca a určite treba čítať návody na použitie.

Nákup



Päť zlatých klasov

Moja priateľka má manžela Jozefa, ktorý nie je veľmi praktický človek v domácnosti, žije si vo svojom svete kníh a pozorovania prírody. Priateľka ho raz poslala na nákup do obchodu so zoznamom a medzi iným tam stálo „5 ks Zlatých klasov“, čím myslela krémový prášok. Chcela uvariť puding do zákuskov. Jozef jej priniesol 5 kg pšeničnej múky hrubej Zlatý klas!

Júlia Divincová, študentka U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

MURKO

Presťahovali sme sa do nového bytu spolu s ním. Bol mladý, štíhly, s fičúrkymi fúzikmi a v elegantnom čiernom outfite s bielym motýlikom na krku. Skúmový pohľad bystrých očí spod privretých viečok dával tušiť, že o vzrušenie nebude núdza.

Keď prišli naši traja loptoši, bol stále v ich prítomnosti. Pozoroval ich pri hrách, v noci spal v ich blízkosti, uzatváral kruh pri rodinných stretnutiach, a tak sme mu občas hovorili, že je ako taký čierny šerif. Nejako zvlášť mu to neprekážalo, dokonca si myslím, že tomu celkom rozumel. Zakúsili sme s ním skutočne veľa zaujímavých, humorných aj prekvapivých zážitkov.

Predstavte si bežnú situáciu, keď na jar vysadíte balkónové kvety do črepníkov, aby vám v lete robili radosť svojimi farbami a boli príjemnou spoločnosťou pri kávičkovej sieste. Keď už boli v plnom kvete, náš Murko si v jednom z nich urobil svoje ležovisko. Našla som ho tam usalašeného, ako si užíva príjemné letné slniečko. „No, nezabili by ste ho ?!?!“ Vyriešili sme to tak, že do jedného črepníka sme nasiali travičku a napokon sme boli radi, ako si tam spokojne pradiť. Mimochodom, bolo to na dvanástom poschodí panelákového bytu.

Vždy, keď sme prišli domov s nákupom, okamžite začal krúžiť okolo tašiek a ňufáčikom zisťoval, čo sme mu priniesli. Ak tam bolo mäso, nepohol sa

od nákupu v nádeji, že sa mu ujde nejaké to „sústo“. Samozrejme, že vždy dostal pár kúskov.

Nikdy nezabudnem na deň, keď do nášho bytu vletela sýkorka. Bola som v kuchyni, keď som zaregistrovala, ako okolo mňa zatrepotali akési krídelká a vedela som, že niečo nie je v poriadku. Muro to pochopil okamžite. Odrazu sa z milého domáceho miláčika stala šelma. Lovecký ištinkt naplno naštartoval a začali sa diať veci. V nemom úžase som sledovala boj o život v priamom prenose. Perie lietalo na všetky strany, sýkorka zúfalo narážala do stien, do dvier, do nábytku. Muro skákal ako šialený a labkami ju zrážal k zemi. Akýmsi zázrakom sa sýkorke vždy podarilo oslobodiť sa z pazúrov kocúra. Neviem ako, ale podarilo sa mi zatvoriť dvere na izbe, do ktorej vletelo to úbohé vtáča a Murovi pribuchnúť druhé dvere pred nosom, keď sa chystal skočiť. Zamkla som ho tam. Hrozilo, že sklo na dverách jeho nárazy nevydrží. Manžel prišiel veľmi rýchlo, keď počul môj zúfalý hlas v telefóne. Vystrašenú sýkorku pustil von a Muro ešte niekoľkokrát presledil celý byt, kým pochopil, že korisť mu unikla.

Naši susedia mali krásneho bieleho psa tak tri až štyrikrát väčšieho, ako bol náš Murko. Keď sa náhodne stretli pri otvorených dverách, „vyobjímali a vybozkávali sa“, ako najlepší priatelia. Títo dvaja načisto zbúrali môj zakorenený predsudok o tom, že pes a mačka sa nemajú radi.



Murko

Murko bol nesmierne vynaliezavý a hravý kocúrik. O tom, že celý byt mal do detailov zmapovaný, vôbec nepochybujte. Boli chvíle, keď chcel mať od nás pokoj. Zašiel sa tak, že sme nemali žiadnu šancu ho nájsť.

Hovorí sa, čistota – pol života. V Murkovom prípade to platilo na sto percent. Udržiavaniu svojho zovňajšku venoval skutočne veľa času. Vysávanie nášho bytu mávalo špeciálny záver. Murko bol totiž jeho súčasťou.

Disciplinovane čakal, pokiaľ som neskončila s vysávaním bytu, pretože potom nasledoval rituál vysávania jeho samého. Verte – neverte, bolo to tak. Na trubicu som nasadila kefkú s jemným vlasom a išlo sa na to. Okrem odstránenia nečistôt si užíval aj premasírovanie svojej jemnej pokožky. Potom sa, spokojný s výsledkom, poskladal do pohodlnej polohy a odpočíval.

Ozajstným „parťákom“ mu bol manžel. Niekedy to bola absolútna divočina, inokedy sa mu úplne rozliat na hrudi a priadol a priadol. Stávalo sa, že priadli obaja celkom slušný duet. Pred umývaním riadu bolo bežné, že taniere prešli najprv cez Murkov jazýček. Povylizoval všetko, bez ohľadu na to či sme mali slané, sladké, dokonca aj kyslé jedlo.

Bol komunikatívny, návštevy mal rád. Každého vždy slušne privítal už pri dverách, a keď odchádzali, odprevadil ich až k výťahu.

Naučil sa otvárať dvere do bytu. Vyskakoval na kľučku dovtedy, kým sa neotvorili. Bol šikulka, k tomu niet čo dodať. Prekontroloval dvere susedov, a potom zbehol aj o pár poschodí nižšie. Myslím, že si potreboval rozšíriť svoje životné teritórium. Na krk sme mu potom dávali obojček so zvončekom, aby susedia vedeli, že je to domáci kocúrik.

Čo by som vám ešte mohla naňho nabonzovať...? Rád sa naháňal a keď mal chuť, bolo mu jedno, či je deň alebo noc. Dobiedzal dovtedy, pokiaľ nedosiahol svoje. Vyskakoval s presnosťou matematického génia. Často som ho pozorovala, ako sa pripravuje. Pohľad zaostriť na svoj cieľ, oči mierne privrel a máličko potriasol chvostíkom. Potom sa s ľadnosťou a eleganciou, jemu vlastnou, odrazil a cieľ nikdy neminul. Či to bol stôl, skriňa alebo knižnica.

Naštval ma, keď strhol záclonu, alebo poškriabal nábytok. Podarilo sa mu nebezpečne rozhojdať aj luster, keď sa hnal za muchou. Manžel bol jeho útočisko. „Nebud' naňho zlá, veď je to len zvieraťko“, hovorieval a Murko si spokojne hovel v jeho náručí, vďaka, že mu nič nehrozí. Porozbíjal zopár tanierov a beďár jeden, vedel si otvoriť aj chladničku. Občas som ho našla sedieť na stoličke, ktorú som ku chladničke musela prisunúť. Je jasné, že čakal, čo mu odtiaľ ponúknem.

Stalo sa, že sme ho zatvorili v skrini, kam nepozorovane vkĺzol. Mal šťastie, že netrvalo dlho, kým sme sa vrátili domov. Prezradilo ho jeho žalostné mraučanie. Pomojkali sme ho a bolo nám odpustené. Raz som dávala do vane so studenou vodou kvety, aby sa osviežili. Náš zvedavec okamžite kontroloval, čo sa deje. Nepočítal však s tým, že vaňa je mokrá a šmyklavá. Člupol do vody, ale ľudkovia moji, to bol blesk. Najvyššou kozmickou rýchlosťou z nej priam vyletel a zmizol hľadám aj na hodinu, čo

sa spamätával z tejto preňho šokujúcej skúsenosti. A nám od smiechu až slzy tiekli. Ako čas plynul, aj Murkovi pribúdali rôčky. K zverolekárovi sme začali chodiť nielen na bežné prehliadky či pravidelné očkovanie. Naučil sa žiť len s jedným očkom a po druhej operácii bolo jasné, že ideme do finále. Už sme ho nenechávali doma samého a spríjemňovali sme mu život, ako sme vedeli.

Keď odchádzal, boli sme pri ňom. Lúčil sa s nami s pokojom a úplne vyrovnaný. Boli sme svedkami toho, ako uniká život z jeho predtým šibalských mačacích očí. Odišiel a v našom byte ostalo také čudné ticho...

To bol náš kocúrik Murko, ktorý bol súčasťou nášho života viac ako sedemnásť rokov. Viem, že bol u nás šťastný a my sme boli šťastní, že ho máme.

Eva Baligová, študentka U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

VČELA

S pribúdajúcimi rokmi nám pribúdajú aj rôzne bolesti. Jedného dňa, bez zjavnej príčiny, ma začal bolieť lakeť. Na pobolievanie som si zvykla, lekára som nevyhľadala. Dúfala som, že tak ako pobolievanie prišlo, tak aj odíde. Spomenula som si na rozprávanie kamarátky, ako jej brat zobral medzi prsty včelu a skôr, než zareagovala priložil ju k jej nohe, a pocítila bodnutie včely. „Aby si bola zdravá a nemala reumu,“ vysvetlil brat.

Starý otec mal včelie rodiny, ale na takúto terapiu som sa dobrovoľne neodhodlala. V jeden pekný letný víkend nás starý otec požiadal o pomoc pri odstreďovaní medu z plástov. Na jednom pláste plnom medu ostala zabudnutá včela. „Chod' preč,“ odháňala som ju, „chod' domov.“ Včela sa oblúkom vždy vrátila k plástu plného medu. Zobrala som noviny a nimi som ju odháňala: „Chod' von, tam máš otvorené okno.“ Včela netrafila do otvoreného okna, ale narazila vedľa na sklo. Okamžite sa otočila a bleskom priletela na moju ruku a bodla. „Nie tam, do druhej si ma mala pichnúť,“ zvolala som. Celú situáciu sledoval môj syn. Prekvapene na mňa pozrel a dostal záchvat smiechu z mojej reakcie. O chvíľu sme sa smiali spoločne. Celú udalosť okomentoval môj syn:

„Myslel som si, že sa nazlostíš a ty ju ešte poučuješ.“ Po krátkom čase som si uvedomila, že ma lakeť už nebolí.

Eva Bašistová, študentka U3V

DÔVOD NA RADOSŤ - ÚSMEV

Dôvod na radosť – úsmev, by sme si mali hľadať vo všetkom, čo nás obklopuje, s čím sa stretávame hoci aj cez slzy, smútok, bolesť. Keď stratíme blízkych, to najcennejšie čo sme mali, ostanú aspoň spomienky. Ako filmové pásmo sa odvíjajú, často v neprichádzajúcom spánku. No predsa sú aj úsmevné, ktoré sa viažu na detstvo, na detstvo s babkou. Aj ja som už babka, dokonca aj prababka.

Mala som okolo sedemnásť rokov, keď mi babka povedala, že spolu pôjdeme do Karvinej k ujovi na návštevu. Veľmi som sa potešila, že budem cestovať z dediny do mesta. Vždy to bol zážitok. Vstávali sme ráno okolo druhej hodiny. Ja som sa vycifrovala, ako sa patrí ísť do veľkého mesta - mini suknička, vysoké biele lakované čižmičky. Bola som ako bábika sediaci na babkinej vystlanej posteli.

Babka usúdila, že ujovi urobíme radosť, ak mu z dediny do mesta prinesieme domácu hus. „Musíme ju zobrať živú, lebo ujo má rád krvavú kapustnicu,“ pripomenula babka. Na gazdovskom dvore maštal, hnojisko a ja vyobliekaná behám za husou. Do toho hus vzdoruje, vie čo ju čaká. Mala som úspech. Chytila som ju, ale to ešte nebol koniec. Babka ju horko-ťažko strčila do drevenej debničky, hlava von. Ledva sme dobehli do preplneného autobusu. V jednej ruke som držala hus, v druhej ruke kanvičku s kyslou kapustou, veď ujo má rád krvavú kapustnicu. Babka mala na chrbte batoh, v ňom páperovú perinu a v rukách ešte tašky. Ja by som sa bola radšej od hanby pod zem prepadla. Teplo v autobuse urobilo svoje. Nespokojná hus gagotala celou cestou a vôňa kapusty mala tiež svoje čaro. No a tie komentáre okolia...



Hus

Došli sme šťastne. No ujo radosť nemal: „Čo s ňou budem robiť v paneláku...?“

A takých príbehov v detstve bolo veľa. Ďakujem za všetko, čo som s babkou zažila a dostala do vienka.

Mária Hucelová, študentka U3V

Foto: internet

PERLIČKY

Ernest Hemingway povedal: „Zo všetkých živočíchov sa vie smiať len človek, hoci má na to najmenej dôvodov.“

Nemôžeme ustavične rozdávať dobrú náladu, byť pozitívne naladení. Sem-tam je však dobré oslobodiť sa od negatívnych emócií, zabudnúť na každodenné starosti i trápenia a pozeráť na veci z tej lepšej stránky. V školstve som pracovala 40 rokov. Práca s malými deťmi je veľmi náročná, vyžaduje si nesmiernu trpezlivosť, tvorivosť a fantáziu. Odmenou býva radosť z toho, ako sa dieťa dá formovať a spätná väzba vo forme vedomostí, zručností a spokojnosti. Toto poslanie si vyžaduje plné nasadenie a často človeka oberie o všetku energiu. Niekedy však stačila poznámka či veta, ktorú dieťa vyrieklo a bolo po únave. Tie bonmoty museli človeku vyčariť úsmev na tvári, či chcel či nie.

Posledných päť rokov pred nástupom do dôchodku som si začala tieto perličky zapisovať.

Ponúkam vám aspoň niekoľko:

Keď žmurknem, je noc aj deň.

Môj ocko si v zime zlomil zadnú nohu.

Hmla je, keď nevidíme dopredu, ale dozadu.

Levica má slabší zvuk ako lev.

Samec husi sa volá husár.

Moja teta sa bude v sobotu ženiť.

Olej a mlieko sú vodné nápoje.

Čo priniesla Červená čiapočka starej mame, keď bola chorá? Šumivý Celaskon.

Prečo zapalujeme na cintoríne sviečky? Aby si mŕtvi mohli niečo priať.

Najkrajšia reč sveta je moja maternica (materčina).

Salmahandra (salamandra) je chránený živočích.



Hana Zeleninová (Zelinová) je známa spisovateľka detských kníh.

Miškov dedko mal ešte veľké plyny (plány).

Petardova (Medardova) kvapka, 40 dní kvapká.

Keď som aspoň jednému čitateľovi, ktorý číta tieto riadky, trochu zlepšila náladu, tak je moja misia úspešná. Snažme sa nájsť každý deň dôvod na úsmev. Veď úsmev je liek, je to dar, ktorý otvára srdcia.

Zuzana Marčišová, študentka U3V

RADOSŤ Z MALIČKOSTÍ

Vždy som bola skôr vážnejšia, tak trochu filozofický typ. Našťastie mi to nebránilo veselo sa zabávať a smiať, keď som sa ocitla v dobrej spoločnosti. Neskôr ma preválcovali problémy a smútok sa mi začal odrážať aj na tvári. Večne vážna, zamyslená, s perami ovisnutými nadol. Pôsobila som ako robot s kamennou tvárou. Síce som robila všetko ako predtým, ale bez radosti, silou akejsi zotrvačnosti.

Až sa ma raz na túre spýtal jeden starší turista: „Čo sa vám stalo? Prečo chodíte stále taká strašne smutná?“ Dodnes som mu vďačná za jeho úprimné slová. Uvedomila som si, že problémy, väčšie či menšie, majú všetci. A ak sa nenaučím aspoň občas uvoľniť, tak som tu vlastne zbytočne. Začala som sa motivovať k radosti z maličkostí, vychutnávať si tie najobyčajnejšie veci, ako je teplá sprcha či praženica. Sústredila som sa na skromnú krásu – zaujímavú výzdobu okna cestou na vlak, vyrezávanú schránku, kvapky dažďa na zelených listoch. Na mojom stole nikdy nechýba kvet. Tým sa mi postupne podarilo byť spontánnou a pri rozhovore so známymi už aj zasmiať. Zo začiatku som za smiech ľuďom nahlas ďakovala. Taký bol pre mňa vzácny. Dnes sa snažím už len zachovať si čo najdlhšie ten príjemný pocit.

Tak, ako mi dodnes zostala veselá spomienka na hodinu na univerzite tretieho veku: Nainštalovali sme si za pomoci profesora prekladač do mobilov. A ja, keď som zistila, že prekladač mi slovíčko aj nahlas prečíta, vykrikla som nekontrolovane nadšením. Všetci sa smiali a ja s nimi. Nikdy na ten moment spontánnosti nezabudnem.

Ľubica Kečková, študentka U3V

MYŠ A MY

Jeden zo siete štátnych archívov sa po desiatkach rokov konečne presťahoval z nevhodných podmienok do novej účelovej budovy. Na prízemí boli pracovne a bádatelňa, na troch poschodiach sklady s viac ako 2 kilometrami archívnych dokumentov. Archív je špecifické pracovisko, preto je prístup verejnosti obmedzený dverami bez kľučky. Návštevníci pri dverách zazvonia, archivári prerušia prácu na sprístupňovaní archívnych dokumentov, otvoria klientom a vybavujú ich. Osadenstvo v tom čase tvorili tri archivárky a jedna kozmetička podlahových krytín.

Idyla a nadšenie z kultúrneho a čistého prostredia trvali len dovtedy, kým kolegyňa nezvyskla, že má v kancelárii myš. Bleskovo sme zatvorili dvere, otvorili francúzske okná na pracovni a metlami sme sa snažili myš vyhnaf von. Nechceli sme jej ublížiť – nám stačilo, aby odišla tadiaľ, kadiaľ prišla. Zo starého archívu sme mali skúsenosti s myšami, potkanmi a vtáčatami, ktoré zabúdili cez okná dovnútra a zahynuli narážaním do kovových regálov a archívnych škatúl.

Vystrašená myš však netrafila von, radšej sa rozhodla skryť v dutej kovovej rúre kvetinového stojana. Šéfka promptne zareagovala a spisovými doskami uzatvorila obidva východy z rúry. Držiac myš vo väzení nariadila nám dvom odstrániť zo stojana všetky kvetináče a spoločnými silami vyniesť kovové monštrum von pred budovu, kde sme myš vypustili. Pripravená už bola kolegyňa s širokou metlou, ktorá mala myš dobre mierenou ranou odmiešť ďaleko do trávy. Ale nestalo sa tak.

Myš sa zvrátila pred metlou, nikdy nebola tam, kam mierila metla. My dve sme sa na tom už zabávali, keď myš zrazu zmenila smer a trielila naspäť do otvorených dverí budovy. Asi túžila po bezpečnosti, teple, mieste s množstvom papiera, kde by mohla hlodať a hlodať. A to množstvo kožených knižných väzieb... to by mala o potravu navždy postarané! Prekonávajúc osobný rýchlostný rekord sme vyrazili k dverám, len aby sme myšku predbehli. Podarilo sa. Zabuchli sme ťažké kovové dvere tesne pred ňou. Kde sa však napokon myš podela, nevieme, pretože sme od smiechu slzili, ako nás myš dobehla. Keď nemohla byť ona vnútri, tak ani

my tri. Začali sme zvoniť a čakali, že pani upratovačka nám otvorí dvere. Skúšali sme to dobrú hodinu a ona nikde. Vyzeralo to tak, že budeme pred dverami stáť až do konca jej pracovnej doby. Vtedy ešte neboli mobilné telefóny. Cez francúzske okno sme videli kabelku s kľúčmi, ale nemali sme ju čím dočiahnuť. Nuž sme zvonili a čakali, zvonili a čakali – a smiali sa takmer nepretržite. Nakoniec predsa len zišla pani upratovačka dolu. Keď nás zbadala všetky tri vonku pred dverami, rozhodila nechápajúc rukami. Otvorila nám celá zvedavá, čo sa vlastne stalo, keď sme vonku. Na zvonenie nereagovala, myslela si, že prichádzajú klienti, ktorých sme my vždy vybavovali. Keď sa zvonenie podchvíľou opakovalo, povedala si, že nám ide pomôcť, lebo mala pocit, že je to naraz veľa ľudí. Táto skúsenosť nás naučila mať vždy v pracovnom plášti kľúče. Odvtedy sa neraz stalo, že pri práci vonku sme ich mali so sebou všetci.

Jarka Balážová, študentka U3V

SMIECH

Malé dieťa
nevinne sa smeje,
vtedy aj slniečko
výborne nás hreje.

Gašparko si kráča,
smeje sa i vtáča,
veselo si čvriká
niekedy si zavzdychá.

Zem je krásna
ako hosť i priateľ.
Budeme mať dobré srdce
i pevné zdravie.

Úlava prichádza
pri dobrom tanci,
smejú sa všetci
i veselí starci.

Tichom smiech ozýva sa,
to malé dieťa radosťou dýcha,
nech odíde zlo i pýcha
a ľudia ku sebe dobrí sú.

Polárna žiara
na oblohe svieti,
buďme aspoň chvíľu
ako malé deti.

Tvár usmiata
radosť nám robí,
keď duša sa smeje
srdce nás nebolí.



Anna Kamhalová, študentka U3V

Foto: internet

ODPUSTIME SI

Raz odpustíme si všetci,
fapneme po pleci.
Tak čo, ako sa máš
a buď, veď aj ja budem ako ty!

Daj pokoj vrave,
planým rečiam,
tým nikomu neosožíš,
tak neubližuj!

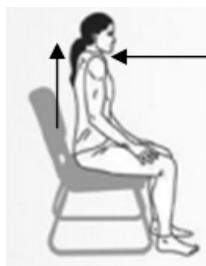
Buď chvíľu ticho v sebe,
mlčky pouvažuj,
ako by bolo tebe!
Keby...

Anna Kamhalová, študentka U3V

CVIČENIE NA STOLIČKE

Človek nikdy nie je dosť starý na to, aby nemohol začať s pravidelným cvičením. A dokonca aj z pohodlia domova – na pohodlnej stoličke. Cvičenie na stoličke je vstupenkou k zdravému životnému štýlu.

POZOR počas cvičenia: nádych – brucho vytlačte vpred, výdych – brucho vtiahnite.



Základná poloha: sed na stoličke - chrbát neopierajte o opierku stoličky, dlane položte na stehná, ruky mierne pokrčte v lakťoch, brada hrudník pravý uhol, akoby pod bradou bolo tzv. jabíčko, nohy pokrčte - pod kolenami pravý uhol chodidlá celou plochou na podlažke.

1. Popis cviku : urobte tzv. mačací chrbát – opakujte 10x.



vytlačte hrudník vpred s nádychom



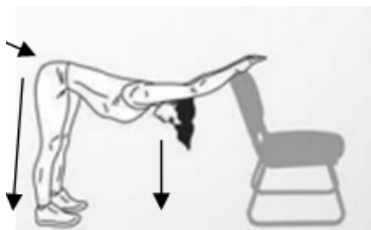
s výdychom vtiahnite brucho, podsadzte panvu, tzv. guľatý chrbát

2. Popis cviku: rotácia vpravo/vľavo pohľad vždy na zadné rameno.

Opakujte 10x!



začnite v sede s nádychom s výdychom rotácia do ľava – ľavá ruka na opierku pravá ruku na vonkajšiu stranu kolena ľavej nohy

3. Popis cviku: stojte zo strany opierky a predklonom rozťahuje lopatky/nafahujte chrbát. Opakujte 10x!

ruky položte na opierku stoličky a pomaly sa s výdychom predkloňte – hlava klesá pod úroveň rúk POZOR: lakte ani kolená nekrčte, kostrč ťahajte hore a s nádychom sa dvíhajte do stoja

4. Popis cviku : sed na stoličke, chrbát neopierajte o opierku, ruky za hlavu.

Opakujte 10 x!



lakte tlačte dozadu, rovný chrbát



spájajte skríža pravý lakeť ku ľavému kolenu a naopak

Viera Ďurdíková, študentka U3VZDROJ: <https://darebee.com/workouts/chair-abs-workout.html>

TRÉNING PAMÄTI

1. Napíš čo najviac slov – podstatných mien, so slabikou – **BA** na konci slova
Např. sklad-**ba**

2. Napíš čo najviac slov – podstatných mien, so skupinou spoluhlások - **STR** -
v strede slova
Např. vý- **str**-aha

3. Napíš čo najviac slov – podstat. mien, so slabikou **ZEM** – na začiatku slova
Např. **zem**-eguľa

4. Zlož z poprehadzovaných slabík správne pomenovanie exotického ovocia:

GNMOA _____
 MARKAUJA _____
 IKRUMHAIK _____
 DÁVAOKO _____
 YAAPTAHI _____
 PEGR _____
 ARTEPUFIRG _____

Možné správne odpovede:

1. Napíš čo najviac slov so slabikou – **BA** na konci slova: sklad-**ba**, svadba, platba, ježibaba, žaba, hudba, sudba, koliba, zumba, doba, hanba, ženba, chudoba, ozdoba, obžaloba....
2. Napíš čo najviac slov skupinou spoluhlások - **STR** - v strede slova: vý- **str**-aha, prostredník, prestrelka, prostredie, priestranstvo, výstrel, nástraha...
3. Napíš čo najviac slov so slabikou **ZEM** – na začiatku slova:

zem-eguľa, zemetrasenie, zemiak, zeman, zememerač, zemepisec, zemežlč, zemina...

4. Zlož z poprehadzovaných slabík správne pomenovanie exotického ovocia: GNMOA - Mango, MARKAUJA - Marakuja, IKRUMHAIK - Hurmikaki, DÁVAOKO - Avokádo, YAAPTAHI - Pitahaya, PEGR - Grep, ARTEPUFIRG - Grapefruit

Viera, Ďurdíková, študentka U3V

DOPLŇOVAČKY

Neznámy autor: "Život je krátky. Usmievajte sa, kým ešte ..."

Tajnička je v uhlopriečke zľava doprava

1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

1. Občas nečakane spadne z vesmíru
2. Talk - show Borisa Filana
3. Majú silný vzťah k rodnej krajine
4. Chutný ovčí syr
5. Zimná víla zodpovedná za vietor
6. Ak sa niečo pokazí, opravár to...
7. Lieta na metle
8. Muži nosia kravaty, alebo...

Herec a komik Rodney Dangerfield raz povedal: „S mojou ženou som nehovoril už roky. Nechcel som ju...“

Tajnička je v pravom stĺpci

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

1. Oстане po zofatom strome
2. Mária bez prvej slabiky
3. Symbolický znak mesta alebo rodu
4. Robí pery zmyselnejšie
5. Niekedy počujú aj to, čo nechcú
6. Tento človek určuje výšku nášho platu
7. Dievčatko s kvetmi (napísal H.CH.Andersen)
8. Pohyb figúrky na šachovnici

Pripravila: Eva Baligová, študentka U3V

Múdrosť znamená brať všetko s humorom a štipkou pochybností.

Santayana

INFORMÁCIE 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. Prispievateľ nemusí byť študent U3V UNIZA
4. Rozsah príspevku by nemal presiahnuť 2 strany formátu A4 (jedna strana formátu A4 obsahuje 1800 znakov)
5. Pri písaní je vhodné použiť „kontrolu pravopisu“
6. Medzi slovami, za interpunkciou, skratkami i dátumami sa robí jedna medzera
7. Sprievodné obrázky a fotografie treba zaslať zvlášť v samostatnom súbore, nie ako súčasť textu (uviesť zdroj)
8. Ak prispievateľ doručí svoj príspevok napísaný rukou, redakčná rada zabezpečí jeho prepis do elektronickej podoby
9. 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
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 časopisu Schody č. 30 bude: Vzdelávanie nám dáva krídla.** Vzdelávať sa celý život a pracovať na sebe, je jednou z cností osvieteného človeka. Sme radi, že aj naša U3V UNIZA môže svojou troškou prispieť ku skvalitneniu seniorského života, pretože prináša aktuálne informácie, vzácne vedomosti, inšpirujúce zážitky, nové priateľstvá a zmysluplný života seniora. Ale možností ako obohatiť vzdelávaním svoju dušu, srdce aj rozum je veľa. Podel'te sa, prosím o ne vo svojich príspevkoch, aby sa mohli stať motiváciou pre našich čitateľov.

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 – S úsmevom nahor, autorka ilustrácie: PhDr. Ľudmila Gašparíková

Zadná strana obálky – V znamení rýb, 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: 1/2025

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