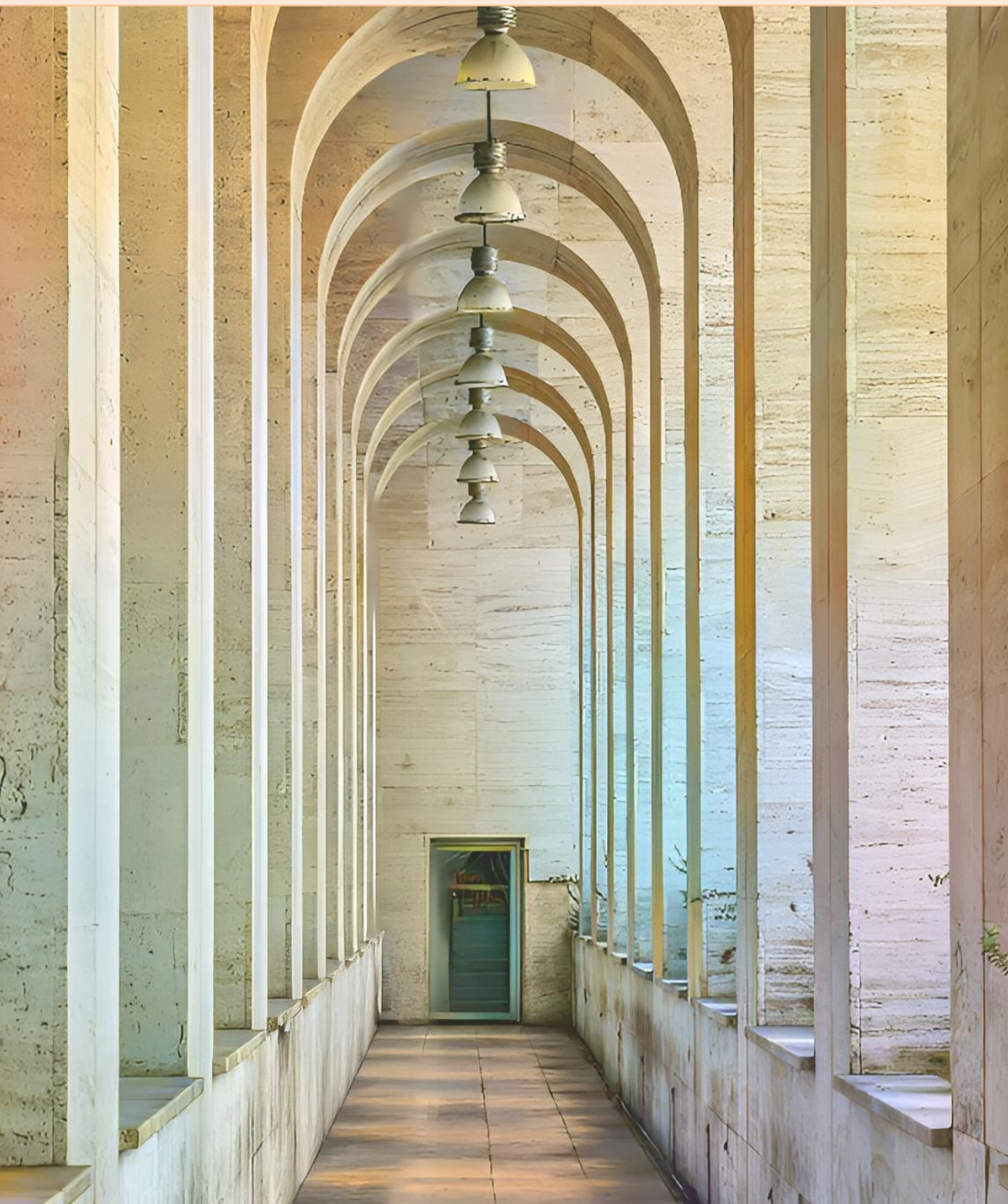


časopis študentov Univerzity tretieho veku
pri Ústave celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline

Snaha, Chuť, Odvaha, Dôvtip, Yes!



DOBROZDANIE – ČASOPISU SCHODY

od odborníka z mediálneho a žurnalistického prostredia **PaedDr. Marcela Páleša**,
lektora Univerzity tretieho veku v Žiline a prispievateľa časopisu Schody

Na krídlach vzdelania s úsmevom

Za lásku k slovu vďačím aj slohovým prácam, ktoré som si zamiloval počas osemročného gymnázia. Pamätám si na jednu z nich, písanú, tuším, v prvom gymnaziálnom ročníku. Bol to opis, v ktorom som si vybral starú mamu. Ešte vôbec nemala veľa rokov, no ja som k nej v texte vzhliadal, vykresloval ju s obdivom ako staršieho človeka, ktorý je naďalej aktívny, neustále v pohybe a ešte aj vyzerá dobre. Samozrejme, písalo sa minulé tisícročie a vnímanie starých rodičov predstavovalo čosi úplne odlišné ako v súčasnosti. Starká ma celé roky vytrvalo podporovala v štúdiu na vysokej škole, nabalila ma vždy nielen kompótmí, plnenou paprikou, vajcami či slaninou, ale neraz mi do dlane vtisla aj nejaké tie koruny. Bola hrdá, že chcem, a že budem jej prvé vnúča s vysokou školou. Dávala mi do vzdelania krídla, i keď ona, dievčina z Moravy, nikdy neštudovala ani na strednej škole. Vedela však, že vzdelanie má pre mňa veľký význam. A učím sa rád dodnes, dokonca popri práci v rozhlase a televízii učím mladých vysokoškolákov, pričom ich podporujem, aby sa neustále vzdelávali, učili sa myslieť kriticky a aby nikdy nezaspali na vavrínoch. O to viac obdivujem skôr narodených ľudí, ktorí nemajú záujem len a len oddychovať, či zaslúžene leňošiť. Vzdelávajú sa, napredujú, plnia si sny, učia sa nové veci, spoznávajú svet, seba aj iných, tešia sa z nových priateľstiev a objavujú krásu nových dní. A to všetko bez ohľadu na vek a na čas. Nikdy nie je neskoro, aby na krídlach vzdelania lietali nanovo a objavne, zážitkovo. A práve o tom všetkom prináša pravidelnú zvesť časopis Schody. Vždy mám radosť, keď mi príde nové číslo, pretože viem, že bude opäť zostavené starostlivo, srdečne a ponúkne mi pestrosť. Ako život, keď ho uchopíme zmysluplne. Želám preto tvorcom aj čitateľom naďalej dostatok pozoruhodných podnetov, vďaka ktorým dni získavajú punc úsmevu.



PaedDr. Marcel Páleš

PaedDr. Marcel Páleš (1986) pochádza z Poltára, od roku 2007 žije a pôsobí v Banskej Bystrici. Vyštudoval učiteľstvo slovenského jazyka a literatúry a etickej výchovy na UMB v Banskej Bystrici. Od roku 2014 pracuje v Slovenskom rozhlase ako dramaturg, redaktor a moderátor Rádia Regina Stred. V roku 2024 získal Mimoriadnu cenu Literárneho fondu za novinársku tvorbu. V literárnej tvorbe sa knižne aj novinársky venuje poézii, próze, úvahovým žánrom, ale aj piesňovým textom. Je zakladajúcim členom literárneho zoskupenia Generácia Nula a organizátorom umeleckých podujatí SLOVOMfest. Pôsobí ako člen porôt v prednesových či literárnych súťažiach. Je členom Spolku slovenských spisovateľov a spoluzakladateľom slovenského Centra pre filozofovanie s deťmi. S manželkou Luciou majú syna Sebastiáná. Obľubuje kávu, pokoj, pozorovanie ľudí a tvorivý nepokoj.

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

OBSAH

DOBROZDANIE – ČASOPISU SCHODY	2
ÚVODNÍK	4
GRATULUJEME.....	5
SPLNENÝ SEN	6
NIKDY NIE JE NESKORO NA PLNENIE SNOV	7
U3V ÚCV UNIZA SA STALA DRŽITEĽKOU ZNAČKY KVALITY NAJVYŠŠIEHO STUPŇA *** V DOBROVOĽNÍCTVE VO VZDELÁVANÍ	8
SENIORI Z U3V UNIZA A ŠKÔLKARI Z MŠ UNIZA	9
UMELÁ INTELIGENCIA V PRAXI	10
NIČ LEPŠIE MA NEMOHLO V ŽIVOTE STRETNÚŤ!	11
KONCERT JE UMELECKÝM SVIATKOM	12
LIST ELENE MARÓTHY - ŠOLTÉSOVEJ	15
VEĽKÁ MORAVA – ROZPRÁVKA, KTORÁ SA NAOZAJ STALA	17
VELISLAV NÁS (STÁLE) VOLÁ: PREČO MÁ ZMYSEL UČIŤ SA, POZNÁVAŤ A PAMÄTAŤ	19
ŠŤASTNÝ LET	21
CESTA „DO PRAHY A Z PRAHY“	23
VEČNÝ ŠTUDENT.....	24
MÔJ DIV ŽILINY - PARKY	26
HODINY	27
CVIČENIE NA STOLIČKE.....	28
TIPY NA KNIHY	29
DOPLŇOVAČKA	30
INFORMÁCIE PRE PRISPIEVATEĽOV	31

ÚVODNÍK



Milí čitatelia, už v starovekom Grécku Aristoteles považoval vzdelávanie za nevyhnutné pre rozvoj nielen jednotlivca, ale celej spoločnosti. Veril, že výchova k cnostiam, ako je múdrosť, odvaha, miernosť a spravodlivosť je dôležitá pre šťastný život. Vzdelávanie malo zahŕňať vývoj rozumu, fyzických schopností, morálnych zásad a formovať charakter človeka. Aj dnes je vzdelávanie komplexný proces, ktorý zahŕňa rôzne aktivity. Nielen štúdium, výučbu v škole, ale aj učenie sa z vlastných skúseností, z vlastných chýb. Jednoducho ide o sebvzdelávanie počas celého života s cieľom zlepšiť kvalitu svojho života. Vy seniori – študenti U3V, ste toho živým dôkazom. Pokračujete vo vzdelávaní a rozširovaní svojich znalostí a zručností, učíte sa zvládať moderné technológie, hlbšie spoznávate históriu, rôzne krajiny sveta a posilňujete svoje sebavedomie. S nadšením prichádzate do učební univerzity, kde sa stretávate s rovnako zmýšľajúcimi ľuďmi a vylepšujete si fyzické i mentálne zdravie. Dúfam, že motiváciou vám bude aj toto vydanie časopisu, v ktorom sa naši prispievatelia chceli s vami podeliť o svoje skúsenosti s celoživotným vzdelávaním.

Viera Ďurdíková, šéfredaktorka

ČASOPIS SCHODY V ČÍSLACH

Redakčná rada s podporou U3V UNIZA vydala pre čitateľov už 30 vydaní časopisu SCHODY. A tu je malá rekapitulácia od vzniku časopisu v r. 2010:

POČET ČLENOV REDAKČNEJ RADY	16
Z radov študentov U3V UNIZA	12
Z radov zamestnancov U3V UNIZA	4
POČET PRÍSPEVKOV SPOLU	1004
Počet textových príspevkov	595
Počet ilustrácií / fotografií	320
Počet materiálov z archívu U3V	89
POČET PRISPIEVATEĽOV	508

Členovia redakčnej rady časopisu Schody s úctou spomínajú na spoluprácu a tvorivý prínos zosnulého pána Štefana Zvaríka, jedného zo zakladateľov časopisu SCHODY, dlhoročného člena redakčnej rady a pravidelného prispievateľa časopisu.

Ďakujeme, pán Zvarík

GRATULUJEME

Univerzita tretieho veku Žilinskej univerzity v Žiline (U3V UNIZA) oslavuje v akademickom roku 2025/2026 svoje jubileum - **30. výročie svojho vzniku**. Pod vedením **Ing. Lucie Hrebeňárovej, PhD**, riaditeľky Ústavu celoživotného vzdelávania, sa seniorom venujú koordinátorky U3V UNIZA: **Ing. Janka Šňahničanová, PhDr. Ľubica Mindeková a Ing. Martina Kardošová Kapitulíková**. Zo sekcie odborných programov činnosť U3V UNIZA dopĺňajú - **Mgr. Jana Trbalíková, PhD**. (VŠ učiteľka a metodička pre medzigeneračné workshopy) a **Mgr. Vladimír Langer** (koordinátor programov ďalšieho vzdelávania). S maximálnym úsilím a vytrvalosťou sa snažia uspokojovať túžby po poznaní a odborných vedomostiach ľuďom v seniorskom veku, zdravotne postihnutým aj ostatným záujemcom.

U3V UNIZA, ako jedna zo sedemnástich U3V na Slovensku, je členkou Asociácie univerzít tretieho veku. U3V UNIZA sa okrem výučby starších učiacich sa vo veku od 45+ venuje aj mnohým iným aktivitám:

- Prednáškový cyklus pre verejnosť - Cesty poznávania
- Podcasty s aktérmi U3V - Frekvencie U3V
- Seniorský časopis Schody
- Dobrovoľníctvo vo vzdelávaní

Okrem toho U3V UNIZA nepôsobí len v Žiline, má svoje **pobočky – Čadca, Martin, Námestovo, Rajec**.

V akademickom roku **2024/2025 na U3V UNIZA a v jej pobočkách študovalo 743 študentov (čo je 646 osôb)**. V Žiline U3V UNIZA ponúkala **21 vzdelávacích programov** a v každej pobočke **po dva vzdelávacie programy**.

V rámci štúdia na univerzite študenti získavajú nielen nové odborné poznatky, ale aj nové kontakty a priateľstvá. U3V UNIZA sa stáva ich druhým domovom, kde dostávajú šancu pokračovať vo vzdelávaní, fyzicky i mentálne nezaostávať, neustále na sebe pracovať a dosahovať vyššie a vyššie méty.

Je toho skutočne veľa, čo za tých 30 rokov U3V UNIZA dokázala. Veríme,

že vo svojich aktivitách bude pokračovať a nám študentom pomôže aj naďalej naplňať zmysel života.

My študenti by sme sa radi pripojili ku gratulantom našej U3V. Prajeme jej veľa chuti a sily do ďalšej tvorivej práce, veľa nových nápadov, inšpirujúcich aktivít, vynikajúcich lektorov a hlavne dobrých študentov.

V mene vďačných študentov - Viera Ďurdíková

SPLNENÝ SEN

(pokračovanie rozprávania z predošlého vydania časopisu Schody č. 28)

Môj sen sa mi splnil. Úspešne som ukončil prvý ročník štúdia. Moje obavy boli úplne zbytočné. Štúdium sa dalo zvládnuť úplne v pohode, bolo super a predstihlo moje očakávanie. Počas štúdia som spoznal nových ľudí z vedenia U3V, spolužiakov a hlavne vynikajúce koordinátorky štúdia. Patrí im za to veľká vďaka.

Prednášky sa uskutočnili vo vyhovujúcich intervaloch. Počas štúdia som sa dozvedel veľa nového a pochopil som mnohé veci, ktoré som doteraz chápal a bral z iného uhla pohľadu. Počas štúdia som sa zapojil do rôznych aktivít, z ktorých ma veľmi zaujali dobrovoľnícke aktivity, ako medzigeneračné workshopy na školách so študentmi a pod.

Potešilo ma, keď mi U3V umožnila zúčastniť sa v rámci programu Erasmus+ vzdelávania na Mendelejevovej univerzite v Brne. Rád som ponuku prijal. Bola to pre mňa výzva, niečo úplne nové. Nevedel som, čo ma tam čaká a ako to zvládnem. Vďaka prítomnosti a usmerneniu našej pani koordinátorky som sa toho zhostil úplne v pohode. Prednášky milých lektoriek Mendelejevovej univerzity v Brne boli zaujímavé, poučné a občas pre mňa náročnejšie. Okrem prednášok sme sa zúčastnili aj viacerých aktivít v teréne a na záver sme robili vlastné tvorivé vzdelávacie projekty. Úvodné obavy mi pomohli prekonať moji super spolužiaci. Takejto aktivity som sa zúčastnil prvý raz a som za to vďačný U3V. Za jej dôveru, že to dokážem.

Mojich päť vnúčat, o ktorých som písal v predchádzajúcom príspevku, sa ma pýtalo či a ako som dokončil štúdium na U3V. Pochválil som sa, že

som úspešne zvládol koncoročné testy. Vnúčatá sa zaujímali či aj ďalej budem pokračovať v štúdiu. Odpovedal som im, že zas idem do prvého ročníka. Necháпали, prečo budem opäť prvák, keď som už úspešne ukončil ročník. Veľa sme sa nasmiali, kým to pochopili. Vysvetlil som im, že teraz budem študovať dlhšie a ukončím štúdium „v tretej triede“. Ak budú chcieť, aj oni môžu pokračovať v štúdiu v mojom veku.

Moja veľká vďaka patrí koordinátorkám štúdia za ich vlúdny a trpezlivý prístup k nám študentom, ktorý nás motivuje k ďalšiemu štúdiu a rôznym aktivitám. Aj v budúcnosti by som chcel pracovať v rámci dobrovoľníctva, budem vďačný za nové ponuky a možnosti vzdelávania. Teším sa na nových spolužiakov a príjemné chvíle strávené na U3V. Naším milým koordinátorkám štúdia prajem veľa trpezlivosti s nami, dobré nápady, programy, zaujímavé prednášky a aktivity.

Ladislav Vojtek, študent U3V

NIKDY NIE JE NESKORO NA PLNENIE SNOV

Zažili ste to aj vy? Ako vystrašení prváčikovia sme s trémou, očakávaniami, zvedavosťou, ale aj s obavami prichádzali prvého septembra do školy. Ako špongie sme nasávali všetko nové a pre nás dovtedy neznáme. Pani učiteľku sme milovali.

Po čase nám škola zovšednela. Učili sme sa „lebo treba“, „lebo známky“... Hovorili sme si: „Kedy už tá škola skončí? Dospelí sa majú! Nemusia sa učiť.“ Kolkí z nás si môžeme povedať, že sme išli študovať to, čo sme naozaj chceli, to, čo nás zaujímalo?

A teraz sa už nemusíme učiť. A zrazu chceme. Do školy chodíme radi. Študujeme to, čo nás baví. Tešíme sa na spolužiakov, prednášajúcich, aj na naše milé koordinátorky, ktoré dávajú do svojej práce kus srdca. A znovu, ako tí prváčikovia, nasávame všetko nové a pre nás neznáme. Dejepis ma v škole veľmi nebavil. Ale história áno. Objavovala som ju cez knihy, filmy, umelecké diela. Po prečítaní Starých gréckych bájí a povestí som chcela byť archeologičkou. Splnila som si sen a navštívila som antické pamiatky v Grécku.

Ale zistila som, že Žilinu, v ktorej žijem dlhé roky, veľmi nepoznám. Vedela

som len málo o jej dejinách. Tak ju znovu objavujem. Vďaka škole. Opäť som si splnila sen a prihlásila som sa na Univerzitu tretieho veku v Žiline. Otvorilo sa mi ďalšie okno spoznávania a objavovania. Tento krát to nie sú príbehy gréckych bohov a hrdinov. Predstavovala som si, aké osudy mali ľudia púchovskej kultúry, ktorí obývali hradisko nad Divinkou, ale aj ako žili v období stredoveku, kedy sa z Terry de Selinan stala Žilina. Po prednáške pani Hallonovej ma „chytilo za srdce“ naše jedinečné remeslo – drotárstvo. Toto neboli len dátumy, architektonické slohy a výpočty udalostí. Boli to skutočné príbehy ľudí. Túžila som sa o nich dozvedieť viac. A tak som sa vybrala do Dlhého Poľa, do domu Jozefa Holánika – Bakeľa. Jeho pravnuke Juraj Šerík mi s radosťou porozprával úžasný príbeh svojho pradedu, ktorý je ukážkou nezlomnosti, vôle, odvahy, prirodzenej inteligencie a umeleckého cítenia človeka, ktorý svojimi umeleckými výrobkami preslávil drotárstvo vo svete. Bolo pre mňa naozajstným potešením počúvať, pozerať sa naokolo a dotýkať sa vzácných predmetov z jeho života.

Ďakujem škole za to, čo som sa za tri roky naučila. Vzdelanie mi nedalo len vedomosti. Dalo mi príjemné stretnutia, aktívne trávenie času, radosť z poznávania, nových priateľov. Dalo mi krídla.

Katarína Hellebrandtová, študentka U3V

U3V ÚCV UNIZA SA STALA DRŽITEĽKOU ZNAČKY KVALITY NAJvyššieho stupňa * V DOBROVOĽNÍCTVE VO VZDELÁVANÍ**



Cerifikát udelila **Platforma dobrovoľníckych centier a organizácií na Slovensku** našej U3V na základe splnenia všetkých štandardov najvyššej kvality, ktoré U3V UNIZA v práci s dobrovoľníkmi používa. Získali sme tak momentálne **najvyššie možné ocenenie na Slovensku** v oblasti práce s dobrovoľníkmi. Vážení študenti U3V UNIZA i žiaci základných a stredných škôl, tešíme sa na ďalšie spoločné dobrovoľnícke aktivity v seniorskom a medzigeneračnom vzdelávaní.

"Dobrovoľník nemá viac času, má srdce!"

Jana Sňahničanová, koordinátorka dobrovoľníctva vo vzdelávaní na U3V UNIZA

SENIORI Z U3V UNIZA A ŠKÔLKARI Z MŠ UNIZA



Veľkonočný workshop v MŠ
UNIZA

Naši dobrovoľníci vo vzdelávaní z U3V UNIZA vždy radi prijímú pozvanie do Materskej škôlky UNIZA. Už vo dverách vieme, že sme tu správne, všade vládne živý ruch, pohyb a život. Naposledy sme spoločne vyrábali hrozivé vrbové prúty pre chlapcov na šibačku a spolu s dievčatkami sme maľovali veľkonočné vajíčka a samozrejme neplánovane aj svoje pršteky. Stihli sme aj tanček, riekanky a vzájomné mudrlantské rozhovory o živote a starostiach mladších aj starších.

Tešíme sa opäť na krásne stretnutia so škôlkarmi, pri ktorých vieme, že sa navzájom potrebujeme a dopĺňame.

**Jana Sňahničanová, koordinátorka dobrovoľníctva
vo vzdelávaní U3V UNIZA**

Foto: archív U3V UNIZA

Vtipné výroky škôlkarov

1. Pri opakovaní témy jarnej kvietky - sa pani učiteľka detí pýtala, aké kvietky poznáme. Fialky, tulipány, narcisy, snežienka... a chlapec vykrikuje: „Ja viem ešte jedny - šróbiky!“ (rozumej klinčeky)
2. Svojmu natešenému oteckovi, ktorý prišiel Peťke oznámiť do škôlky, že sa jej narodil braček, ustarostená a vážna Peťka položila logickú otázku (keďže maminka nebola už týždeň doma): „A mama o tom vie?“

Existujú tri cesty k múdrosti. Prvá je cesta skúsenosti - tá je najťažšia. Druhá je cesta napodobňovania - tá je najľahšia. Tretia je cesta premýšľania - tá je najuľachateľjšia.

Konfucius

UMELÁ INTELIGENCIA V PRAXI – medzigeneračný workshop

Dňa 4.6. 2025 sme sa so skupinkou seniorov – dobrovoľníkov z U3V UNIZA stretli so študentami II. B. triedy v priestoroch Gymnázia Hlinská v Žiline s cieľom vymeniť si poznatky a názory na Umelú inteligenciu a jej využitie v praxi.



Medzigeneračný
workshop

Seniori a juniori opäť zažili vzájomnú spoluprácu pri zachovaní **rešpektu a úctivého dialógu**. V zmiešaných medzigeneračných skupinkách aktéri stretnutia plnili úlohy pod vedením lektora stretnutia pána **doc. Ing. Michala Kohániho, PhD.**, prorektora pre informačné systémy UNIZA. Všetci prítomní sa nechali motivovať a nadchnúť pre spoločnú prácu pedagógom a jedným z vedúcich predstaviteľov Žilinskej univerzity, ktorý svoju autoritu ponúkol prirodzene, priateľsky a odborne, ale najmä pútavo a zážitkovo. Bolo tiež zaujímavé a súčasne potešiteľné sledovať konštruktívny

dialóg mladých a starších pri vytváraní kompromisu s cieľom čo najlepšieho výsledku zadanej úlohy. K tomu prispela aj uvoľnená pokojná atmosféra, smiech a záujem jeden o druhého.

Účastníci medzigeneračného stretnutia postupne vkladali svoje nápady a ľudský potenciál do vygenerovaných výsledkov spracovaných Umelou inteligenciou a následne ich prezentovali.

Vzniklo tak šesť **pútavých aj vtipných pozvánok** na medzigeneračný piknik či prednášku pre seniorov. Na záver stretnutia sme si všetci spoločne potvrdili, že: **Umelá inteligencia je síce dobrý sluha, ale pozor, môže byť aj zlý pán!**

**Jana Sňahničanová, koordinátorka dobrovoľníctva
vo vzdelávaní U3V UNIZA**

Foto: archív U3V UNIZA

Kým žiješ, uč sa! Nečakaj, že múdrosť so sebou prinesie staroba.

Solón

NIČ LEPŠIE MA NEMOHLO V ŽIVOTE STRETNÚŤ!

Chodím mestom, na trhovisku obzerám vhodné kvietky na balkón. Ako si tak vyberám a pohľadom hladkám každý rozkvitnutý kvietok, zrazu ma osloví pani riaditeľka ÚCV UNIZA: „Ako sa máte?“ „Ďakujem. Nič lepšie sa mi nemohlo stať, lebo som študentkou vašej/našej U3V UNIZA,“ bola moja odpoveď. Dnes som už absolventkou 3-ročného štúdia. Dúfam, že zvládnem v nasledujúcom akademickom roku dokončiť vzdelávací program **Krása umenia**. Súčasne začínam študovať aj ďalší program - **Veda v službách každodenného života**, ktorý mi prinesie rozšírenie vedomostí z VŠDS spred 43 rokov.

Nielen štúdiom na U3V, vďaka skvelým lektorom, som získala mnoho nových poznatkov. Obohatila som si svoj život aj v radoch dobrovoľníkov. Nesmelo som sa pridala k DOBROľuďom a môžem to všetkým študentom z radov našej U3V UNIZA len vrelo odporúčať.

V predvianočnom čase sme sa napríklad ako dobrovoľníci vo vzdelávaní stretli so zahraničnými študentmi, aby sme sa vzájomne oboznámili s našimi vianočnými zvykmi a tradíciami. Dobrovoľníčime naprieč všetkými generáciami, od detičiek v škôlke, cez žiakov základných škôl, medzi stredoškólakmi až po seniorov.

U seniorov sa pristavím. Nedávny čas strávený s nimi v Domove sociálnych služieb – HARMÓNIA, bol pohladením duše. Prijali ma medzi seba. Rozprávali sme sa o daroch umenia. Snažila som sa im okrem krás umenia, ktoré študujem, priblížiť aj význam celoživotného vzdelávania sa. Na záver nám klientka zariadenia, bývalá pani učiteľka, zarecitovala krásnu báseň ako potvrdenie toho, že vzdelávanie nám dáva zmysel, naplnenie a radosť do každej etapy nášho života.

Tak ako? Pridáte sa k nám, dobrovoľníkom vo vzdelávaní, na našej U3V UNIZA v novom akademickom roku 2025/2026?

Ak áno, prijmite ponuku a zúčastnite sa **Čaju o tretej** - stretnutia záujemcov o dobrovoľníctvo vo vzdelávaní na našej U3V UNIZA.

Niž lepšie vás nemôže stretnúť!

Janka Kasanická, študentka U3V

KONCERT JE UMELECKÝM SVIATKOM



študentky U3V UNIZA
na koncerte

Štátny komorný orchester v Žiline v novembri 2024 oslávil 50. výročie svojho vzniku. Patrí k významným umeleckým inštitúciám, a to nielen v našom meste. Mnohí študenti U3V sú pravidelnými návštevníkmi koncertov. Na príprave kvalitnej a úspešnej koncertnej sezóny sa veľkou mierou podieľa dramaturg. O náplni práce som sa porozprávala s dramaturgičkou a vedúcou koncertnej prevádzky ŠKO Žilina **PhDr. Elenou Filippi**.

Vaše meno sa dlhodobo vyskytuje v súvislosti s existenciou ŠKO Žilina, predovšetkým s programovým zameraním. Aké boli vaše cesty a začiatky v tomto hudobnom telese?

Do ŠKO Žilina som prišla po ukončení štúdia na Vysokej škole múzických umení v Bratislave v roku 1981. Som Žilinčanka, a keď som dostala ponuku od vtedajšieho riaditeľa ŠKO p. Jána Figuru, dlho som nerozmýšľala. Orchester mal vtedy za sebou prvých sedem rokov činnosti, už som teda prišla do zabehnutej organizácie. Poznala som úspechy ŠKO doma aj v zahraničí a vedela som, že je to veľmi kvalitné hudobné teleso s výborným šéfdirigentom Eduardom Fischerom a so skvelými hráčmi, z ktorých niektorí boli aj moji spolužiaci zo žilinského konzervatória.

Práca a postavenie dramaturga významne ovplyvňuje umeleckú inštitúciu, ale nie všetci ju poznajú. Čo zahŕňa vaša práca dramaturgičky v ŠKO Žilina?

Hlavná úloha dramaturga je v zostavovaní programov na jednotlivé koncerty, ale aj určenie celého programového smerovania telesa. Dramaturg vyberá a pozýva sólistov a dirigentov, musí neustále sledovať hudobné trendy, hudobný život doma aj vo svete, musí mať široký hudobný prehľad, aby mohol využiť čo najviac vedomostí a skúseností pri tvorení dramaturgie orchestra. Táto by mala byť pestrá, nápaditá, mala by zahŕňať široký diapazón štýlov, smerov, národností autorov aj účinkujúcich

s dôrazom na prezentáciu domácich umelcov a autorov, aby si každý poslucháč našiel svoje zaujímavé podnety v každej koncertnej sezóne. Okrem toho som aj vedúcou koncertnej prevádzky, takže dramaturgia je len časť mojej práce. S mojou kolegyňou Petrou Kovačovskou a ďalšími kolegami máme na starosti mnoho organizačných vecí, aby každý koncert prebehol hladko a orchester mal čo najlepšie podmienky na koncertovanie. Som aj autorkou koncertných bulletinov, ktoré si poslucháči radi čítajú, lebo sa dozvedia nielen presný program, ale aj podrobné informácie o všetkých účinkujúcich, o autoroch a jednotlivých skladbách koncertu.

Zostaviť program na koncertnú sezónu určite nie je jednoduchá záležitosť. Podľa akých kritérií vyberáte skladby do programu?

Zohľadňujú sa výročia autorov i historických udalostí, obsadenie nástrojov orchestra, ktoré je klasické tzv. mozartovské a nemá toľko hráčov a nástrojov ako filharmónie. Je dôležité, aby sa vystriedali počas sezóny rôzne sólové nástroje, rôzne hudobné obdobia, ale tiež programy s kombináciou vážnej hudby a iných žánrov. Je toho veľa. Samozrejme, musíme zohľadňovať naše limitované finančné možnosti a priority Ministerstva kultúry SR, medzi ktoré o. i. patrí uvádzanie slovenskej hudby a prezentácia slovenských umelcov, čo ale robíme veľmi radi. Veľa pozornosti venujeme aj slovenským, najmä mladým umelcom na začiatku ich kariéry, čo je tiež dôležitou zložkou našej dramaturgie.

Máte preferencie, pokiaľ ide o konkrétne štýly, obdobia alebo skladateľov?

Poslucháči majú najradšej diela Mozarta, Beethovena, Čajkovského aj ďalších romantických autorov, vokálno-inštrumentálne diela, operné gala-koncerty, ale aj kombinované multižánrové programy, napr. s projekciou či hovoreným slovom a samozrejme aj koncerty pre deti – unikátny cyklus Nedel'né matiné pre deti a rodičov.

O koncerty ŠKO je veľký záujem, o čom svedčia často vypredané koncerty. Akú úlohu zohráva publikum pri výbere repertoáru?

Samozrejme veľmi dôležitú. Sme radi, keď máme spätnú väzbu od publika,

čo nám veľmi pomáha pri plánovaní ďalších koncertných sezón. Vážime si všetky podnety od našich poslucháčov, bez ktorých by naša existencia nebola možná. Naše publikum je pre nás alfou a omegou – mať skvelé domáce publikum je veľkou výsadou orchestra a my ho v Žiline máme.

Zostavenie programu si vyžaduje aj náročné manažérske schopnosti, skúsenosti a kontakty. Akým spôsobom spolupracujete s dirigentmi, sólistami alebo hudobníkmi pri tvorbe programu?

Je to individuálne z koncertu na koncert. Radi pozývame našich osvedčených dirigentov a sólistov, ktorých má aj naše publikum v obľube, ale snažíme sa priniesť vždy aj nových umelcov zo Slovenska aj zahraničia. Veľkú úlohu zohráva medzinárodné renomé orchestra, kvôli čomu nemáme problém pozvať aj hviezdnych sólistov, ktorí s našim orchestrom radi spolupracujú. Veľký vplyv majú aj odporúčenia od umelcov, ktorí tu už boli, čo nám veľmi uľahčuje aj jednanie o finančných podmienkach, kedy sú k nám veľmi ústretoví, keďže dostali dobré referencie o našom orchestri od renomovaného sólistu či dirigenta. Veľa užitočných a zaujímavých kontaktov sme získali na našich zahraničných zájazdoch ako na sólistov, dirigentov, manažérov, tak i orchestrálnych hráčov z iných orchestrov, s ktorými si vymieňame skúsenosti.

Máte nejakú skladbu alebo projekt, ktorý považujete za úspech vo svojej kariére? Aký koncert alebo hudobný program vás osobne najviac oslovil alebo ovplyvnil?

Ťažko by som mohla vybrať jedinú „srdcovku“, krásnych projektov bolo veľa. Osobne som hrdá na cyklus Matiné pre deti a rodičov, na poloscénické operné predstavenia s medzinárodným sólistickým obsadením, na prvé slovenské uvedenie Sunrise Mass nórskeho autora Ola Gjeilu, na spoločné projekty spojených orchestrov (Verdi: Requiem, Beethoven: Óda na radosť, Orff: Carmina burana), na multižánrové projekty s Janoska ensemble, Cigánskymi diablami, Sendreiovci – Le Orchestroha, šansonierkou Radkou Fišarovou. V tejto sezóne ma veľmi oslovil projekt Žalmový koncert, na ktorom sme uviedli päť svetových premiér mladých slovenských autorov na texty žalmov aj s recitáciou člena činohry SND Štefana Bučka. Skvelé sú aj koncerty s talentovanými deťmi Tutti pro, kde deti zo ZUŠ L. Árvaya hrajú v našom orchestri nás

náročný repertoár spolu s našimi hráčmi v pultoch, čo je pre deti aj pre nás veľmi inšpiratívne. Samozrejme – nezabudnuteľné sú aj koncerty s klasickým repertoárom s hviezdnymi svetoznámymi umelcami, na vymenovanie ktorých nemáme dosť miesta. Myslím, že každý koncert je umeleckým sviatkom a každý poslucháč si v každej sezóne nájde niečo, čo mu navždy zostane v zážitkovej pamäti.

Ďakujem za rozhovor.

Jaroslava Hubková, študentka U3V

Foto: archív U3V UNIZA

LIST ELENE MARÓTHY - ŠOLTÉSOVEJ

Milá Elenka!

Bola som študentka na gymnáziu, keď som si kúpila a prečítala knihu v Čiernickej škole, kde sa nachádzali Tvoje poviedky a autobiografická rozprava Sedemdesiat rokov života. Opäť som si ju teraz celú prečítala, aby som načerpala informácie o Tvojom živote a diele ku záverečnej práci po trojročnom štúdiu Dejín Slovenska na Univerzite tretieho veku Žilinskej univerzity.

V autobiografickej rozprave Sedemdesiat rokov života píšeš, že si si školu obľúbila, oboznámila si sa s mnohými deťmi, „napočúvala si od nich mnoho drobných dedinských udalostí“. Deti sedliakov Ti dali ochutnať z ich okružkov chleba, za čo ste ich blahorečili, lebo Vaše mamky (boháčky) nedovolili Vám nosiť so sebou jedenie do školy. Svoje „kamajky“ ste na oplátku obdarúvali ovocím. Po štyroch rokoch dedinskej školy si sa išla zdokonaľiť v maďarčine do obecnej školy v Lučenci. Ďalší rok Ťa odviezol otecko na zdokonalenie sa v nemčine do Veľkej na Spiši. Cestou na Spiš ste sa s oteckom zastavili v Radvani na fare u Andreja Sládkoviča, ktorého otecko nazval „dobrý duch svojho národa, šlachetný človek“. Ďalší rok v Lučenci sa Ti zdalo málo učenia v škole, voľný čas si rada trávila čítaním kníh, ktorým si „kojila duševný hlad a rozširovala svoj duševný obzor“. Mala si chuť do ďalšieho učenia, veľmi si chcela byť učiteľkou, ale napriek odporúčeniu pani učiteľky si v štúdiách nepokračovala, „keďže vtedy v našich kruhoch nevyžadovalo sa nijakej základnejšej všeobecnej vzdelanosti od žien“.

Milá Elenka,



Elena Maróthv –Šoltésová

rada by som Ťa aspoň na chvíľu oživila, aby si videla, čo sa zmenilo v porovnaní s Tvojimi rokmi života. Ty si založila nadáciu pre chudobné dievčatá, aby mohli získať vzdelanie. Dnes dievčatá študujú podľa svojho prania na stredných i na vysokých školách. Snažila si sa o zlepšenie sociálneho postavenia žien, ktoré boli v tých časoch podceňované a zaznávané. Podieľala si sa na založení účastinárskej spoločnosti Lipa na sprostredkovanie výroby a predaja slovenských ľudových výšiviek. Od roku 1910 poskytoval slušný zárobok slovenským ľudovým vyšivačkám, uvádzal do obchodu krásne slovenské ľudové výšivky. Dnes dievčatá po absolvovaní štúdia sa zamestnávajú a na rodinu im ostáva menej času, ako Vám kedysi. Dnešné ženy vo veku, keď sa deti osamostatnili a blíži sa čas odchodu do dôchodku, majú možnosť obnoviť a doplniť si vzdelanie na univerzitách tretieho veku pri všetkých vysokých školách na Slovensku.

Počas štúdia vo Veľkej a občasných návštev v Batizovciach aj Levoči si si Elenka všimla „hodnú maďaromániu“ na Spiši a „slovenský živel“ vo Veľkej si „vôbec nepobadala, akoby sa všetci slovenskí ľudia, ktorí sa ťa dostali, hneď dobrovoľne boli ponemčili. Slovenského slova vari za celý ten rok si okrem od slúžky dedinčanky nepočula“. Neskôr v roku 1869 si sa osobne zúčastnila na zhromaždení Matice slovenskej v Martine. Vtedy sa konalo aj zriaďujúce valné zhromaždenie Živeny, ktorá mala snahu zriadiť slovenskú dievčenskú školu. Matica slovenská - ideál slovenských snáh, bola vystavená upodozrievaniu a prenasledovaniu, až ju v roku 1875 zatvorili a spolu s ňou aj tri slovenské gymnázia - Revúca, Kláštor pod Znievom, Turčiansky sv. Martin. Elenka, dnes je slovenčina úradnou rečou vo všetkých školách, úradoch a verejných inštitúciách na Slovensku.

Prvé Tvoje diela, Elenka, boli uverejnené v Slovenských pohľadoch. Univerzita tretieho veku Žilinskej univerzity ako jediná vydáva príbehy študentov vo vlastnom časopise SCHODY.

Po večeroch si si zapisovala denné príbehy s Tvojimi deťmi Elenkou a Ivanom. Uverejnila si ich až po ranách osudu v podobe smrti Tvojich detí v Almanachu Živeny a v časopise Živena. Neskôr si tieto vydala knižne pod

názvom Moje deti. Vo februári roku 1927 Ti Česká akademie věd a umění udelila odmenu z fondu Václava Pablásky za dielo Moje deti. Azda len bolesť zo straty detí je rovnaká v čase Tvojho života ako aj teraz.

S úctou

Eva Bašistová, študentka U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

P.S. Teší ma,

že Tvoju prácu ocenila Univerzita Komenského v Bratislave, ktorá Ti niekoľko ráz ponúkla čestný doktorát. Nikdy si ho však neprijala a zdôvodnila si to slovami: „Ja viem, že mi to nenáleží, lebo ja som človek prostý, jednoduchý, neškolený a nič takéto som nevykonala, za čo by som si to zaslúžila“. V roku 1935 Ťa vymenovali za čestného člena Spoločnosti Československého Červeného kríža. Napriek všetkým poctám, ktoré si v živote získala, naďalej si zostala skromnou, akou si bývala po celý svoj život.

VEĽKÁ MORAVA – ROZPRÁVKA, KTORÁ SA NAOZAJ STALA



Cyril a Metod

Niekedy večer pred spaním rozprávam svojim vnučkám, Peťke a Kristínke, rôzne rozprávky. Raz sú to klasické rozprávky, inokedy si ich vymýšľam sám. Dnes som sa rozhodol, že im porozprávam o Veľkej Morave.

„Dievčatá moje,“ začal som, keď už ležali prikrýté v posteliach, „dnes vám porozprávam príbeh, ktorý sa naozaj stal, prípadne sa mohol stať. Je to príbeh o našich dávnych predkoch.“ Kristínka sa usmiala: „O princeznách?“ „Aj princezné tam boli, ale najmä králi, bojovníci a dvaja veľmi múdri bratia – Cyril a Metod.“

„To sú tí, čo vymysleli písmenká?“ spýtala sa Peťka. „Presne tak!“ usmial som sa. Ale začnime pekne od začiatku. Vieš, Peťka, bolo to dávno, veľmi dávno. Ešte v časoch, keď naša krajina

nebola taká, ako ju poznáme dnes. Niekedy v 5. a 6. storočí prišli do strednej Európy Slovania. Usadili sa pri riekach, kde si zakladali osady. Boli to statoční a pracovití ľudia – vedeli obrábať pôdu, chovať dobytok a stavať pevné drevené hrady.“

„To znie ako v rozprávke!“ zvolala Kristínka. „Áno, ale nebolo to vždy také krásne. Okolo nich žilo mnoho iných kmeňov – niektoré priateľské, iné nepriateľské. Najväčšou hrozbou boli Avari – bojovníci z východu, ktorí vypaľovali dediny, brali ľudí do otroctva a rabovali, čo im prišlo pod ruky. Preto sa naši predkovia spojili a vytvorili prvé kniežatstvá. Potrebovali silných vodcov a pevné hradby.“

„A čo robili deti ako ja?“ spýtala sa Peťka. „Pomáhali rodičom. Muži sa starali o lov, boj a ochranu osady. Ženy tkali látky, vyrábali keramiku, starali sa o deti. Pestovali pšenicu, proso, jačmeň, chovali kravy, ošipané a kone. Večer sa stretli pri ohni, rozprávali si príbehy a uctievali starých bohov. Napríklad verili v Peruna - boha hromu a Vesnu - bohyňu jari a plodnosti.“

„A kto bol prvý kráľ?“ ozvala sa Kristínka. „Prvým známym panovníkom bol knieža Mojmír I. – vládol približne od roku 820 do 846. Bol múdry a silný vládca. Spojil viaceré slovanské kmene, porazil Avarov a zjednotil územia Moravanov a Nitranov. Nezaobišlo sa to vyhnaním kniežaťa Pribinu z Nitry, a tak vznikla Veľká Morava – prvá skutočná slovanská ríša.“

„A čo sa dialo potom?“ „Po Mojmírovi prišiel jeho synovec Rastislav. Ten chcel oslobodiť ríšu spod vplyvu Frankov. Rozumel, že nestačí len silná armáda – ľudia potrebovali vzdelanie a vieru vo vlastnom jazyku. A tak poslal posolstvo do ďalekého Konštantínopolu, potom, ako bol odmietnutý pápežom, aby mu cisár Michal III. poslal učiteľov. Prišli dvaja bratia z mesta Solún. Jeden sa volal Konštantín a druhý Metod.“

„To sú tí, čo priniesli písmo?“ spýtala sa zvedavo Kristínka. „Áno, presne oni. Konštantín neskôr prijal meno Cyril – preto ich dnes poznáme ako Cyrila a Metoda. Prišli v roku 863. Konštantín vytvoril písmo – hlaholiku. Prekladali Bibliu a iné texty do staroslovienčiny. Bola to jazykovo upravená macedónčina, no počas misie prijala veľa prvkov reči našich predkov. Dokonca mala hlásku ‚dz‘, ktorá sa vtedy používala len na území dnešného Slovenska – čo je z jazykovedného hľadiska veľmi výnimočné.“

„A čo Svätopluk?“ spýtala sa Kristínka. „Po Rastislavovi a krátkom období vlády Slavomíra sa k moci dostal jeho synovec Svätopluk. Bol to najväčší panovník Veľkej Moravy. Ríša vtedy zahŕňala územie dnešného Slovenska, Moravy, časti Čiech, Poľska, Rakúska a Maďarska. Svätopluk bol skvelý bojovník aj diplomat. Dokázal poraziť Frankov a vybudovať silnú ríšu. No keď zomrel, jeho synovia sa začali hádať a ríša sa oslabilá. A vieš, Peťka, k tejto udalosti sa viaže jedna známa povesť o troch prútoch. Svätopluk dal synom zlomiť najprv jeden prút – každý to dokázal. Ale keď dostali tri zviazané prúty, nevedeli ich zlomiť. Chcel im tým ukázať, že keď budú držať spolu, budú silní.“

„A čo sa stalo s Veľkou Moravou?“ pýtali sa obe. „Po Svätoplukovej smrti v roku 894 sa ríša začala rozpadáť. V roku 906 padol Mojmír II. pri obrane územia. A v roku 907 porazili Maďari vojská Bavorov a Veľkej Moravy v bitke pri Bratislave a ríša zanikla. „A to je koniec?“ spýtala sa smutne Peťka. „Nie, miláčik. Hoci ríša zanikla, jej dedičstvo žije dodnes“.

„Cyril a Metod priniesli písmo, z ktorého neskôr vznikla cyrilika – a naša slovenčina má korene v tom, čo učili Solúnski bratia.“ „Takže my sme potomkami tých hrdinov?“ ozvala sa Kristínka. „Presne tak. A preto je dôležité poznať ich príbeh. Veď aj v nás je kúsok Veľkej Moravy.“

Peter Sádecký, študent U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

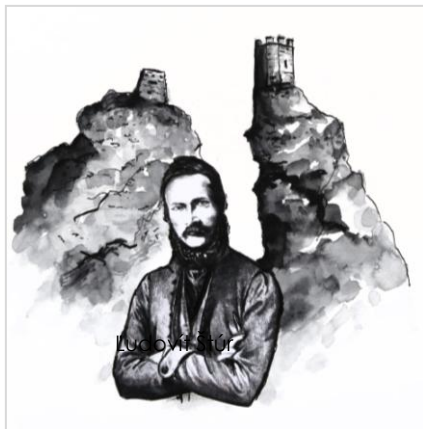
VELISLAV NÁS (STÁLE) VOLÁ: PREČO MÁ ZMYSEL UČIŤ SA, POZNÁVAŤ A PAMÄTAŤ

Spomínate si na chvíle, keď ste si kládli otázku: Načo sa vlastne učím? Má to vôbec zmysel? Nie ste v tom sami. Rovnaké pochybnosti zažívali ľudia v rôznych časoch, aj tí, ktorých dnes uctievame ako veľikánov.

Napríklad Ľudovít Štúr – ten, čo sa pod Devínom premenoval na Velislava, bojoval nielen za jazyk, ale aj za vieru v to, že vzdelanie má moc meniť dejiny.

Dnes sa k nemu často vraciame ako k ikone – ako ku kamennej buste v parku alebo ako k „povinnému menu“ zo školských lavíc. Ale čo ak sa

na Štúra pozrieme inak? Čo ak si predstavíme, že by dnes sedel s nami v kaviarni, debatoval o politike, povzdychol si nad úrovňou verejného „diškurzu“ a možno by sa pousmial nad tým, ako málo sa niektoré veci zmenili.



Ľudovít Štúr

Štúr nebol len „zakladateľ“ spisovnej slovenčiny“. Bol to muž, ktorý veril, že jazyk nie je len nástroj, ale duša národa. A že viera v seba samého začína tam, kde rozumieme slovám, ktorými hovoríme. V čase, keď bola slovenčina považovaná za nevhodnú na vzdelanie či literatúru, on a jeho druhovia vytvorili jej štandard – a tým aj nový nástroj národného sebavedomia. Ale jazyk bol len začiatok. Štúr spájal ideály so skutkami. Politicky sa angažoval, vydával noviny, rečnil, organizoval. Založil Slovenskú

národnú radu, viedol povstanie, vzdelával a písal – všetko v prospech budúcnosti, ktorú sám možno ani nezažije. A nezažil – zomrel mladý, vo veku, keď mnohí len hľadajú sami seba.

A predsa to, čo zanechal, prežilo storočia. Spisovný jazyk, ktorý spája dediny a mestá, školské osnovy aj rodinné rozhovory. Ideály spravodlivosti, ktoré dnes voláme demokracia. A viera, že vzdelanie nie je luxus, ale podmienka dôstojného života.

V dnešnom svete, kde máme všetky informácie na jedno kliknutie, ale často málo motivácie sa do nich ponoriť, je Štúrov príbeh zvlášť aktuálny. Lebo aj on zápasil s nezáujmom, odporom, nepochopením. Ale nevzdal to. Dokázal to!

Hovoril, že poznanie je cesta – nielen k múdrosti, ale aj k vnútornej slobode. A keď dnes počujeme, ako mizne čítanie, ako mladí odchádzajú do cudziny, ako sa národné otázky stávajú bremenom namiesto inšpirácie – je dobré sa zastaviť a vrátiť k tým, ktorí mali odvahu veriť, že to má zmysel. Ľudovít Štúr raz napísal: „Nechcem zomrieť, bratia, ešte nám zostáva mnoho práce.“ A tie slová neznejú ako výkrik z minulosti, ale ako odkaz pre dnešok.

Vzdelanie má stále moc spájať, liečiť a inšpirovať. Tak ako kedysi jazyk zjednotil Slovákov z rôznych kútov, aj dnes môže vedomosť zjednocovať

generácie. Niekedy sa stačí len spýtať: Čo by dnes robil Štúr? Možno by založil podcast. Možno by písal blogy o histórii a spoločenskej zodpovednosti. Ale určite by nám pripomenul, že poznanie nie je len o faktoch, ale o zodpovednosti – za seba, za druhých, za krajinu. Tak sa nebojme učiť, pýtať, čítať a pamätať. Lebo ako raz povedal ďalší veľikán – Milan Rastislav Štefánik – „Veriť, milovať, pracovať.“ A práve to robil aj Štúr. So srdcom plným jazyka, myslou plnou otázok a nohami v blate každodennej reality.

Možno preto nás dodnes spája. A pripomína, že každý z nás môže – ak nie zmeniť svet – tak aspoň porozumieť tomu, kde je jeho miesto.

Viera Grenčíková, študentka U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

ŠŤASTNÝ LET

...Na malý okamih skloním sa nad bábätkom mojej neterky, pokojne ležiacom v detskom kočíku. V jeho modrých očkách môžem vidieť, že už nie som pre neho neznáma...

Pozorovaním blízkeho okolia, neskôr prvými krôčikmi, prvými zvedavými otázkami, nastupujeme na cestu poznávania. Detské maľovanky, skladajúce legá, rozprávky, šlabikáre, striedajú odborné knihy, pričom v školských laviciach ešte netušíme, že vzdelávanie - je „škola doživotná“. Čím väčšia zvedavosť a túžba nechať sa ním ovládať, tým cítime väčšiu radosť, ktorá nám dáva neviditeľné, čoraz silnejšie krídla na cestu k novým horizontom. Stačia však k úspešnému letu len poznatky a vedomosti? Ako ovocné stromy potrebujú starostlivé pestovanie a ošetrovanie, potrebujú i ľudské srdcia podobný spôsob zušľachťovania, t.j. pestovať svoje talenty a čnosti, charakter, empatiu pre potreby iných a pod.

Už v známej gréckej báji Daidalos a Ikaros nás inšpiruje otec Daidalos svojou vnútornou silou nevzdávať sa, a napriek prekážkam uskutočňovať svoje vytýčené ciele. K vytvoreniu dobrých krídel človek potrebuje práve tak ako on, vynaliezavosť, trpezlivosť, dôveru v svoje schopnosti a rovnako i dôveru druhých. My dospelí, však musíme starostlivo strážiť i lety „mladučkých Ikarov“. Mnohí z nich, v spaľujúcej túžbe čo najrýchlejšie spoznať

a zažiť, zasiahnutí víchricou nového pokroku, namiesto vznešeného majestátneho letu, dávajú sa niešť na krídlach svojich vášní až závislostí, a tak pomaly, ale isto, strácajú radosť a zmysel svojho letu skôr, než sa naň vydajú...

Najlepšie, čo môžeme pre týchto a vôbec, všetkých mladých ľudí robiť, je vybrať sa na tieto „lety“ spolu s nimi. Budeme sa tak stávať aj jeden pre druhého vzácnym obohatením. Doma v rodine ich pozvime do spomienok svojej mladosti, sveta kvetnatých lúk, priezračných riek, kde naša radosť nezávisela od typu drahého smartfónu, počtu lajkov, rozmanitých hier, ale od sily a hodnoty kamarátskych stretnutí, nie virtuálnych, ale skutočných. Učebnica života popretkávaná našimi príbehmi, postojmi a skúsenosťami, stane sa možno pre nich rovnako príťažlivá, či dokonca nenahraditeľná. Som presvedčená, že rovnako však i mladí ľudia môžu byť pre nás seniorov veľkým darom. Oni nám totiž nedovolia zostarnúť! V poznávaní toho, čo ich zaujíma, v chápaní, čo ich trápi, v hľadaní ciest k spoločným rozhovorom, nachádzame aj my motiváciu nechať sa unášať novými poznatkami. Na druhej strane vdýchneme do seba to ich pravé nadšenie, ktoré dáva do nášho občas uboleného života, ošetrované, takmer nové krídla. Veľkú príležitosť tu ponúka i naša U3V formou vzácných stretnutí s mladými ľuďmi rôzneho veku. A úžasná bola už prvá myšlienka, vzdelávania seniorov!

Našu Univerzitu tretieho veku v Žiline navštevujem už niekoľko rokov. Do spomienok sa mi natrvalo zapísali prvé začiatky, keď som navštevovala 1-ročný modul - Spracovanie digitálneho videa. V praktickej časti sme totiž s lektorom pánom Ing. Jánom Hlubíkom PhD., nakrúcali živú atmosféru vianočných žilinských trhov, navštívili aj interiér Burianovej veže, a potom počas letného semestra vytvárali vlastné videá s kompozíciou slova a hudby. Spomeniem ešte jednu situáciu počas študijného modulu Tvorba pre médiá. Keď sme končili vyučovanie s pánom lektorom – redaktorom PaedDr. Marcelom Pálešom, nazrela do našej triedy moja mama, ktorá navštevovala iný modul. S prekvapením vtedy zvolal: „Po rokoch, opäť prišla si mama do triedy po dcéru, história sa opakuje!“ Natočil potom s nami rozhovor.

Kráčajúc po ceste vzdelávania vytvárame my študenti jeden veľký orchester pod iniciatívnu tvorivou taktovkou pani riaditeľky a tímu

koordinátoriek, ako i výborných lektorov. Je len na nás, aký hudobný nástroj si vyberieme...

Pestujem v perinke malého Tobiáška, ktorého žiarivé očka práve upútali krištáliky rozsvieteného lustra. Vidím v nich aj množstvo iných nevinných detských očiek, ktoré s odovzdanou dôverou prišli na tento svet. Skloním sa k jeho hlávke a tíško zašepkám: „Kiežby na ceste za svetlom, pravdou a krásou mohol si rozvíjať svoje vedomosti a talenty, a nijaký nepriateľ z ríše človeka sa nepokúsil zraniť tvoje slobodné krídla.“

Júlia Srnková, študentka U3V

CESTA „DO PRAHY A Z PRAHY“

Podelím sa s vami o skutočný príbeh, ktorý zanechal vo mne a v mojom živote trvalú a úsmevnú spomienku. Pracovala som ako učiteľka v materskej škole. Triedu trojročných detí navštevoval aj chlapec Marián, ktorý mal veľké hnedé oči, hnedé vlasy a šibalský úsmev na tvári. Hneď mi padol do oka. Bol veselý a prítulný a u detí veľmi obľúbený. Každého si získal svojou bezprostrednosťou a hravosťou.

Možno i vďaka dojmu, ktorý vo mne mládenček zanechal, sa mi neskôr narodil syn s takými istými veľkými hnedými očkami, tmavými vlasmi a presne s tým istým šibalským úsmevom na tvári, ako mal on. Syn sa volá Tomáš a sú si v mnohom s Mariánom podobní. Ale poďme ďalej.

Mariánko bol taký malý huncút. Dnes by sme povedali, „veselá kopa“ alebo skôr malá trojročná veselá kôpka. Hoci ho pomaly nebolo vidieť od zeme, bol všade, rýchly, pohyblivý, s hlavičkou plnou nápadov. Také dieťa okamihov. Vyžadoval si preto neustálu pozornosť a komunikáciu. Rozhovor s ním bol vždy zábavný a plný prekvapivých zvrátov.

Jedného dňa, keď všetky deti odišli domov, ostal so mnou Mariánko v triede sám. Priskackal ku mne, sadol si mi na kolená a prekvapil ma otázkou: „Pani učiteľka, vieš kde je Sijija?“

„Áno, Majko, viem kde je Sírja, prečo sa pýtaš?“ znela moja prekvapená odpoveď a netrpezlivo som čakala, kam tento rozhovor s malým mudrlantom povedie.

„No, jebo tam je tejaz môj ocko, on tam pjacuje. A vieš ako sa tam ide? To musíš ísť do Pjahy, a potom z Pjahy a už tam budeš.“ Schuti som sa zasmiala tomu neobyčajnému popisu trasy do Sírije, ale zároveň som bola skutočne prekvapená, že trojročné dieťa má už takéto vedomosti. Bol to však naozaj veľmi bystrý a učenlivý človečik a vo všetkých činnostiach vždy veľmi napredoval. Počas mojej práce mi prešlo rukami veľa detí, všetky boli niečím úžasné a výnimočné, ale predsa som si často spomenula na neobyčajnú cestu Mariánovho otecka z Pjahy do Pjahy, ktorá mi zakaždým vyčarila úsmev na tvári.

A predstavte si, keď som ho po rokoch stretla, samozrejme už ako švárneho mladého muža, porozprával mi, ako po skončení gymnázia študoval na Karlovej univerzite v Prahe a teraz tam stále pracuje ako vedecký pracovník. Naďalej sa však pravidelne vracia do svojho rodného mesta k otcovi. Príbeh so „Sijijou“ si už nepamätal a bol prekvapený a potešený, keď som mu ho porozprávala. Táto úsmevná historka mi dodnes ostala v pamäti. Je veselou a milou spomienkou na moju krásnu a nezabudnuteľnú prácu v materskej škole. A viete, zdá sa mi pozoruhodné, ako si zvláštnou hrou osudu syn s otcom vymenili pozície. Dnes zasa dospelý Marián cestuje za svojím otcom „z Prahy a potom zasa späť do Prahy.“

Takže teraz to už nie je „do Pjahy a z Pjahy, ale z Pjahy a do Pjahy.“ História sa opakuje!!!!

Jana Bernátová, študentka U3V

VEČNÝ ŠTUDENT

Vyrozprávam vám skutočný príbeh o zvedavom chlapcovi, ktorého som zažila v dvoch krátkych životných situáciách. Zhruba po roku 1989 sa na mňa v práci valili dokumenty v angličtine, nemčine a v ruštine. S nemčinou som sa dokázala popasovať ako tak, s ruštinou tiež, ale angličtina bola pre mňa „tabu“. Ovládala som iba zopár bežných anglických výrazov. Ich preklad pomocou google prekladača mi poskytoval tzv. surový kuchynský preklad a to mi veru nestačilo. Tak hurá do jazykovky. Zvolila som si štátnu jazykovú školu, kde bol v termínoch na odovzdanie prihlášky veľký nával. Dostať sa do poradovníka nad čiaru bol problém. Nakoniec sa mi to podarilo, a to len vďaka mojej vytrvalosti. Odvtedy som

s učebnicou angličtiny chodila spávať, ale i vstávala som s ňou. Brala som ju do ruky každú chvíľku i v autobuse cestou domov z práce.



Večný študent

Raz si ku mne v mestskej doprave prisadla jedna známa - mladá mamička so synčekom Tobiášom. Oboch zaujala moja učebnica angličtiny, pretože ich upútali pestrofarebné ilustrované stránky. So záujmom si ju prezreli. Hneď na to sa ma Tobiášova mama začala podrobne vypytovať, ako som sa na jazykovku dostala, ako často prebieha škola, čo stojí ročná výuka a učebné texty. Tobiáš všetko so záujmom počúval a nespustil z nás svoje veľké očka. Nakoniec sa ma so zvedavosťou spýtal, prečo vlastne stále chodím do školy. Moje reakcia ho tak trochu zaskočila. „Aby mi nezlenivel mozog“, znela moja odpoveď na otázku tomu šesťročnému zvedavcovi. Na okamih zostal ticho a po chvíli vychýlil zo seba vetu s veľkým povzdychom: „To aj sa budem musieť celý život niečo učiť?!”

Obe sme sa nad jeho obavami pousmiali. Ukludňovali sme ho tým, že nech si s tým teraz neláme svoju detskú hlavičku. Chúďa chlapčiatko, len nedávno ho mama bola zapísať do prvej triedy – základky a vzápätí sa dozvedá, že ho možno čaká veľa rokov chodenia do školy.

Päť rokov jazykovky som zvládla celkom fajn. Konečne som si mohla vydýchnuť a bola som rada, že si už budem môcť prečítať aj nejakú beletriu. Na príhodu s Tobiášom som aj trochu pozabudla a úplne sa mi stratil z dohľadu. Prešlo niekoľko rokov. Až raz... Opäť sa to stalo v mestskej doprave. Pomaly sa ku mne predral vysoký, fešný mládenec s peknou dievčinou. Hneď som ho spoznala. Bol to Tobiáš. Pozdravil ma, predstavil mi svoju priateľku a priznal sa mi, že je čerstvý absolvent právnickej fakulty. Hneď mi pripomenul, že slová o učení celý život sa u neho budú naplňovať ešte ďalšie roky, pretože si plánuje vybudovať kariéru uznávaného právnika, ako bol jeho dedko, a udržať si ju bude vyžadovať celoživotné štúdium neustále meniacich sa zákonov. Potešilo ma to, že si na mňa spomenul a nezabudol ani na náš dávny rozhovor o škole a učení sa. Zaželala som mu nech to zvládne nielen pre svoju kariéru, ale aj pre seba samého a hlavne nech mozog nenechá odpočívať a leniviť.

Nakoniec, keď sa odo mňa dozvedel, že naďalej chodím do školy, a to už na Univerzitu tretieho veku v Žiline, pousmial sa a poznamenal, že som večný študent, ako bude možno aj on.

Anna Frlíčková, študentka U3V

Foto: autorka

MÔJ DIV ŽILINY - PARKY

Ako študentka U3V som úspešne absolvovala 3. ročník vzdelávacieho programu Dejiny Žiliny. Súčasťou štúdia bola aj záverečná práca. V mojej práci som sa venovala žilinským parkom. Dozvedela som sa veľa zaujímavých faktov, o ktoré by som sa rada s vami podelila.

Žilina leží v rozsiahlej kotline obkolesenej prekrásnou prírodou v údolí, na sútoku troch riek Váhu, Kysuce a Rajčianky. Môže sa pochváliť rozmanitými parkami a sadmi, ktoré tvoria neoddeliteľnú súčasť jej identity. Tieto parky boli najprv ako záhrady a slúžili na oddych a zábavu šľachty. Ale poďme sa bližšie pozrieť na jednotlivé parky.



Budačínsky park

Budačínsky park - je najstarším parkom v Žiline, ktorý sa rozkladá okolo Budačínkeho hradu. Do polovice 15. storočia sa nevytvorila existencia úžitkovej záhrady s bylinkami, zeleninou a ovocím. Majitelia postupne prispôbovali jeho vzhľad dobovému vkusu. V prvej polovici 18. storočia prebehli úpravy parku. Boli vysadené cudzokrajné dreviny, najmä platany, napr. platan javorolistý.

Ten získal titul Strom roka 2016. Má približne 270 rokov a obvod kmeňa 6 m. Na hlavnej osi parku vznikla aj lipová aleja, konkrétne lipa veľkolistá, ktorá má asi 350 rokov a obvod kmeňa 6,2 m a výšku 27 m. Budačínsky park je domovom niekoľkých pozoruhodných stromov, ktoré majú nielen botanickú, ale aj historickú hodnotu.

Park Ľudovíta Štúra – tento park na Bôriku si prešiel rôznymi historickými názvami: Ľudový Sad „Na svinských pažitiach“, Sad slovenskej slobody, Červinkov sad, Štálinov sad, Sad mieru, Bôrický park.

Až do polovice tridsiatych rokov 20. storočia sa na území dnešného parku rozprestierali rozbahnené lúky, na ktorých sa pásli ošípané, na základe čoho vznikol aj názov Svinské pažite. Tým, že lúky boli mokré, mohol potok Všivák, ktorý sa stále vylieval. V roku 1940 začali meniť zanedbaný priestor na park. Potok Všivák bol vyregulovaný do dnešnej podoby. Vyrovnala sa zemina, vysadili sa kvety, rôzne stromy a kríky. V parku bola koncom päťdesiatych rokoch zvernica. Bol to pozemok oplotený drôteným pletivom, v ktorom boli jeleň a laň. Neodmysliteľnou súčasťou Parku Ľudovíta Štúra bolo letné kino amfiteáter, nazývaný Žilinčanmi „amfik“. Na pódiu amfiteátra sa okrem premietania filmov uskutočňovali aj rôzne kultúrne podujatia. Park bol a je obľúbený. V rámci celoslovenskej súťaže Záhrada, park v roku 2020 bol vyhlásený za najkrajší na Slovensku.

Pri písaní mojej záverečnej práce som sa neubránila nostalgii a zaspomínala si na svoje detstvo. Cez letné prázdniny som sa s kamarátkami vybrala do Budatínskej záhrady. Tu sme trávili celé dni, kúpali sme sa v rieke Kysuca, ležali sme na deke, užívali sme si teplé slnečné lúče a hrali volejbal. V tom čase Budatínsky park využívalo veľa rodín s deťmi na hranie, oddych a kúpanie. Do Parku Ľudovíta Štúra, kde bola zvernica, chodila som obdivovať jeleňa Miša a laň Lanu. Ako študentka na strednej škole som často chodila do letného kina. Po skončení sa zástupy divákov vracali nočnou Žilinou domov. Malo to svoje čaro. To čaro si vychutnávam dodnes.

Alena Kolláriková, študentka U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

HODINY

Koľko sa len ručičky
nachodia dokola,
aj keď sa im nechce,
nie je to ich vôľa.

Stále musia spievať
tú istú pieseň
či už je to na jar,
alebo na jeseň.

To večné ich „tik-tak“
ozýva sa svetom,
je to krásna melódia,
je to snáď ich vekom.

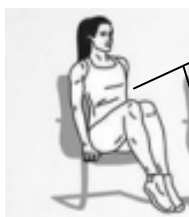
Či je to ich vôľa,
či je to ich osud,
ukazujú daný čas
každému rovnako z nás.

Anna Kamhalová, študentka U3V

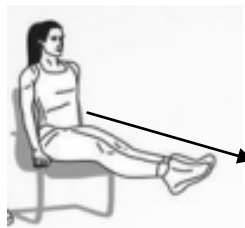
CVIČENIE NA STOLIČKE

Jemné, pohodlné a efektívne cvičenie vám pomôže zlepšiť flexibilitu, mobilitu svojho tela a zároveň príjemný deň. Čas strávený cvičením nie je stratený čas, ale je oddychom pred ďalšími výzvami. Každý cvik opakujte 10x!

1. Popis cviku: sed na stoličke, chrbát oprite o opierku, rukami sa držte stoličky z boku.



pokrčte kolená, špičkami sa dotýkajte podložky

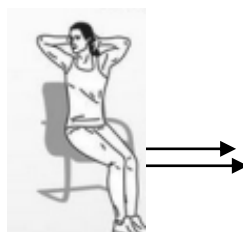


s nádychom vystríte nohy
a s výdychom späť

2. Popis cviku: sed s chodidlami na podložke, neopieraj sa o opierku, pod kolenami pravý uhol.

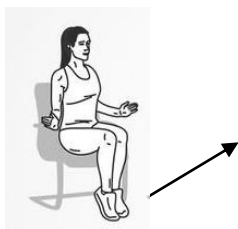


ruky spojte za hlavou,
lakte tlačte dozadu - otvorte hrudník

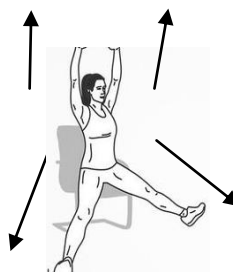


s výdychom sa rotujete v páse do strany
pozor na kolená – smerujú stále vpred

3. Popis cviku : sed na kraji stoličky, neopierajte sa o opierku, brada nepadá dolu.



pokrčte ruky, lakte do bokov,
skrčte kolená, špička na podložke



s nádychom vystríte nohy - oprite
o päty a zároveň vzpažte

4. Popis cviku : sed – chrbát oprite o opierku, lakte tlačte dozadu – rovný chrbát.



v sede oprite špičky nôh o podložku, s výdychom sa predkloňte a pravý lakeť dajte za ľavé koleno z vonkajšej strany kolena, lakeť ľavej ruky tlačte dozadu tzv. skrut v drienkovej časti chrbtice.

ZDROJ: <https://darebee.com/workouts/chair-abs-workout.html>

Viera Ďurdíková, študentka U3V

TIPY NA KNIHY

V redakčnej rade sme sa aj na základe spätnej väzby od vás, našich čitateľov, rozhodli uverejňovať tipy na knihy, ktoré vás upútali a chceli by ste sa o svoje zážitky z čítania podeliť s ostatnými čitateľmi časopisu Schody. A toto je môj prvý tip.

Z množstva prečítaných titulov od rôznych autorov by som rada odporučila z mojich obľúbených jedného autora, britského spisovateľa Kena Folletta. A to hlavne pre milovníkov histórie a hrubých kníh. Follet dokáže veľmi plasticky a dramaticky priblížiť významné dejinné udalosti, pútavo vyrozprávať príbehy postáv a splietať a rozplietať ich osudy a životné cesty.

K jeho najznámejším patrí knižná séria historických románov, ktoré spája mesto Kingbridge a jeho gotická katedrála.

Prvá časť Piliere zeme sa odohráva začiatkom 13. storočia. V centre deja je stavba katedrály. V ďalšom diele Na veky vekov sa prenesiete o dvesto rokov neskôr, do obdobia storočnej vojny a jej následkov v podobe chudoby a morovej nákazy. V tretej časti Ohnivý stĺp sa osudy hrdinov odohrávajú po roku 1558, na pozadí bojov medzi protestantmi a katolíkmi v alžbetínskom období. V štvrtej časti série Výzbroj svetla aj na Kingsbridge dopadnú dôsledky priemyselnej revolúcie a napoleonských vojen. Dramatické stvárnenie postáv a prostredia sa stali podkladom aj pre mnohé filmové a seriálové spracovanie. Ken Folett je plodný spisovateľ

a okrem vyššie uvedenej historickej ságy je autorom ďalších historických, ale aj napínavých špionážnych románov.

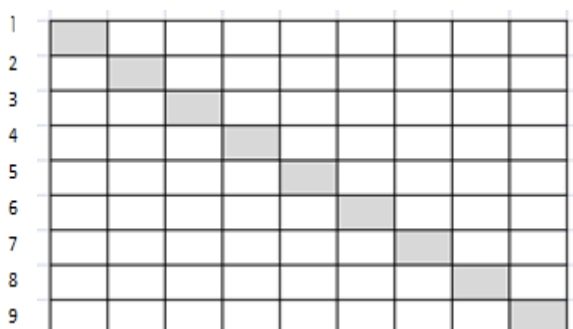
Všetky uvedené tituly si môžete požičať aj v Krajskej knižnici v Žiline.

Verím, že vás, ktorí ste ešte žiadnu knihu od Kena Folletta nečítali, tieto knihy zaujmú. A hlavne by som si želala, aby ste sa s nami, „knihomolmi“, aj vy podelili na stránkach nášho časopisu o svoje obľúbené knihy či autorov.

Jaroslava Hubková, študentka U3V

DOPLŇOVAČKA

Skúste zistiť, kto je autorom tohto výroku: „Každý, kto sa prestane vzdelávať, automaticky zostarne - či má dvadsať alebo osemdesiat. A každý, kto sa neustále vzdeláva ostane mladým.“



Tajnička je v uhlopriečke zľava doprava

1. Miesto odkiaľ pozorujeme hviezdy
2. Ľudský mozog má dve poglobule, ktorým hovoríme...
3. Benátsky veslár
4. Lietadlo, ktoré vzlieta a pristáva na vode
5. Ak chceme ochutnať jablčko, musíme z neho...
6. Plynný obal Zeme
7. Vodné dielo na rieke Dunaj
8. Tí, ktorí robia reportáže
9. Spôsob kladenia prstov pri hre na hudobný nástroj

Pripravila: Eva Baligová, študentka U3V

INFORMÁCIE PRE PRISPIEVATEĽOV

1. Téma budúceho vydania časopisu Schody č. 31 bude: Hodnota prírody, vody, udržateľnosť.

Prispievateľ môže ponúknuť svoju skúsenosť, názor, úvahu na tému vplyvu prírody na kvalitu jeho života. Rovnako tak môže svojím príspevkom ponúknuť svoje zážitky z cestovania a objavovania pokladov prírody na Slovensku alebo v zahraničí, ako aj hodnotu vody pre zdravý život človeka. Vzácné sa môžu stať aj rady, ako prispieť ku kultivácii prostredia, v ktorom žijeme. Či je nový trend konzumu a spotreby udržateľný pre našu planétu a či nie je aj našou úlohou učiť deti a mládež obnovovať životnosť starších vecí, aby boli opäť použiteľné.

2. Text príspevku je potrebné poslať v elektronickej podobe, spracovaný v programe Word na e-mail: janka.snahnicanova@uniza.sk

3. Termíny uzávierok sú každoročne 31. január a 31. máj.

4. Rozsah príspevku maximálne 2 strany formátu A4 (jedna strana formátu A4 obsahuje 1800 znakov).

5. Sprievodné obrázky a fotografie treba zaslať zvlášť v samostatnom súbore, nie ako súčasť text (uviesť zdroj).

6. Za obsah a pôvodnosť príspevku zodpovedá autor.

7. Redakcia sa nemusí vždy stotožniť s názormi autora.

8. Príspevky náboženského, politického a reklamného zamerania neuverejňujeme.

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 Sňahníčanová – koordinátorka

Prvá strana obálky – „Dvere“, autorka fotografie Erika Rybárová, absolventka U3V UNIZA

Zadná strana obálky – „Je trištvrte na jeseň“, autorka fotografie, Mária Grešová, absolventka U3V UNIZA

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

IČO vydavateľa: 00 397 563

Periodicita vydávania: 2 x ročne

Poradové číslo vydania v kalendárnom roku: 2/2025

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