

SCHODY

Marec 2026
XVII. ročník
31. číslo

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

Snaha, Chuť, Odvaha, Dôvtip, Yes!



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

OBSAH

ÚVODNÍK.....	3
INVERZIE NA NÁUČNOM CHODNÍKU OKOLÍM RAJECKÉHO HRADU.....	3
MÁM 70 A SOM PRVÁČKA.....	6
ZLATÁ MEDAILA.....	8
DOBROVOĽNÍCTVO NA U3V UNIZA AKTÍVNE.....	9
ŠTEFAN PACKA, HOTELIÉR, BÁSNIK TATIER, SPISOVATEĽ A VÝTVARNÍK.....	11
VÁŽSKA KASKÁDA – KLENOT UDRŽATEĽNOSTI.....	15
LETNÝ DEŇ V BANSKEJ ŠTIAVNICI.....	17
VODA ZDROJ ŽIVOTA – PRAMEŇ HRADISKO ZÁVODIE.....	18
AKO ĎALEJ, ZEM, ĽUDSTVO.....	19
BYŤ "EKO" BEZ TOHO, ABY SME SA VZDALI TEPLEJ SPRCHY.....	20
ČLOVEK – PRIATEĽ PRÍRODY.....	21
ÚSMEVNÉ ČRIEPKY BABIČKY EVIČKY.....	22
MATKA, KTORÁ NIELEN DÁVA, ALE POTREBUJE I CHRÁNIŤ.....	23
UDRŽATEĽNOSŤ – SLOVO, KTORÉ ZNAMENÁ BUDÚCNOSŤ.....	25
VSTÚP DO CHRÁMU.....	26
V HORÁCH.....	28
CVIKY NA ZDRAVÝ CHRÁT V POHODLÍ DOMOVA.....	29
TIP NA KNIHU.....	30
DOPLŇOVAČKA.....	30
INFORMÁCIE PRE PRISPIEVATEĽOV.....	31

“Svet okolo nás je plný nádherných prírodných javov, nad ktorými zastane rozum a srdce pookreje, ak ich dokážeme vidieť.“

Einstein

ÚVODNÍK

Milí čitatelia,



v súčasnosti žijeme v dobe, v ktorej sa pomaly vytrácajú základné hodnoty života, v ktorej si prestávame vážiť svet okolo nás a bezhlavo ničíme vlastné životné prostredie. Pritom príroda a životné prostredie sú z hľadiska existencie človeka kľúčovou hodnotou. Už Pavol Országh Hviezdoslav – slovenský básnik, ospieval prírodu vo svojej úvodnej básni Pozdrav v diele Hájnikova žena. Vyzdvihol pozitívny vplyv prírody na život človeka, aby poukázal na jej regeneračnú silu, ktorú príroda človeku ponúka.

„Pozdravujem vás lesy, hory, z tej duše pozdravujem vás.“

Príroda pozostáva zo všetkých živých aj neživých prvkov, ktoré sa nachádzajú v našom okolí. Tvorí životne dôležitý priestor pre nás, a preto je nevyhnutné ochraňovať ju a správať sa k nej s rešpektom. Človek však svojimi rôznymi aktivitami ovplyvňuje prírodu a narúša rovnováhu v nej. Darí sa mu doslova kolonizovať prírodu. Využíva všetky jej bohatstvá na uspokojenie svojich potrieb a na hospodársky rozvoj. Nie div, že sa príroda bráni a či chceme alebo nie, zasahuje nezvyčajným spôsobom do života človeka.

Naši prispievatelia sa hlboko zamysleli nad ekosystémom Slovenska, nad hodnotami prírody, vody, nad udržateľnosťou rovnováhy v nej. Vám, našim čitateľom ponúkajú svoje postrehy na zamyslenie.

Viera Ďurdíková, šéfredaktorka

INVERZIE NA NÁUČNOM CHODNÍKU OKOLÍM RAJECKÉHO HRADU

Jeseň má svoje čaro, ktoré prináša inverziu (zvrät, obrátenie) v rôznych podobách, nielen prírodného šatu, ale aj nevyspytateľnosti počasia či v našom myslení. V pobočke U3V Rajec sme mali naplánovanú tému, ktorá bola zameraná na Kroky k hradným múrom - Náučný chodník Okolím Rajeckého hradu. Cieľom prednášky bolo skombinovať prírodnú scenériu

spojenú s odborným komentárom obsahu chodníka. Októbrové počasie nám viackrát neprialo, a tak sme boli donútení uspokojiť sa len s teoretickým výkladom histórie výstavby chodníka a jeho virtuálnou



Pohľad na chodník smerom k Rajcu

prehliadkou. Vnútorne som mal aj po roku pocit potreby reálne sa vrátiť na chodník. Preto som navrhol záujemcom dodatočnú možnosť využiť štvrtok na prechádzku po ňom. Bol som si vedomý, že krátky termín, osobné povinnosti, ale aj fyzické možnosti limitovali počet účastníkov. Písal sa šiesty november, Rajec sa ocitol v hmle a avizovaný pek-

ný deň babieho leta otváral pomyslenú oponu prírodnej hry. Možno aj preto do jej deja prichádzajú „traja mušketieri“, stúpajúci po chodníku smerom nad mesto.

Prvý pohľad sa nám naskytol na farebnú paletu zvyškov lístia a scenérie kríkmí zarastenej časti chodníka. Veď posúďte sami. Už len samotná realita je skutočným dielom majstra prírody a jeho jesenej inverzie. Míňame kríž pred zalesnenou časťou a dostávame sa k lesu.

Pre pohľad na Rajec si ďalšia dnešná inverzia prizvala práve nás, divákov tejto nádhery. Bola to taká malá odmena za prekonanie prvého prevýšenia. I keď bolo mesto, ako aj samotná dolina zakrytá hmlou, tá pomyslene pokrývala aj mnohé z tajomstiev histórie jej obyvateľov. Práve o tom je obsah náučného chodníka, ktorý poukazuje nielen na ňu, ale aj na osobitosti fauny, flóry a zaujímavosti regiónu.



Pohľad na Rajec pod zalesnenou časťou Dubová

Pokračujeme v stúpaní lesnou časťou smerom na vrch Dubová, kde nás víta prvá odpočinková zóna so stolom a smetným košom. Možno vám teraz napadne, čo robí odpadkový kôš v lese a či to má zmysel? S odstupom siedmich rokov existencie chodníka môžeme povedať, že sa zámer podaril. Svedčí o tom čistota chodníka, ktorá až po tento bod

dokazuje, že turisti na chodníku rešpektujú prírodu a drobnosť v podobe smetného koša posunula naše myslenie. Je pozitívne zistiť, že takouto inverziou myslenia je možné nabudiť ľudí k tomu, aby rešpektovali svoje okolie a prispeli tak k čistejšiemu prostrediu. Smetný kôš bol naplnený zhruba do polovice objemu, pričom sme sa spoločne zhodli, že aj my prispějeme k ekológii. Čiastočne sme vytriedili celý jeho obsah a pripravili na znesenie dolu po ceste späť. Po krátkom odpočinku a nabažení sa pohľadov do okolia pokračujeme k vrcholu Dubová. Naša cesta sa



Pohľad na Rajeckú dolinu

zastavuje na ďalšom odpočinkovom mieste pod rozhľadňou, ktorá je umiestnená pri spomínanom vrchu. Oblečenie nám čiastočne zvlhlo potom z najprudšej časti stúpania, a tak sme využili toto miesto na zastavenie sa. Blížiacie poludnie napovedalo, že je aj čas posilniť sa malým občerstvením. Slnčné lúče sa do nás silno opreli a my sme sa mohli opäť pokochať krajinou zaliatou slnkom,

prícom po inverzii už nebolo ani chýru. V druhej debata sme čiastočne pookriali na duši i tele a mohli sme pokračovať ďalej. Vyhlídková veža nás už vrúcne očakávala a poskytla ďalší rozmer sledovania pohoria Malej Fatry s jej jedinečnými vrcholmi, ako aj pohľad na dominantný Klak či Kozol.

Dalo by sa tu stáť vďaka teplému vetru a slnku veľmi dlho, no bolo potrebné ísť ďalej. Potešilo nás, že v dnešný deň sme neboli jediní s nápadom vybrať sa na chodník, ale stretli sme viacerých. Na spiatocnej ceste berieme pripravený odpad, ktorý po dohode zlikviduje mesto Rajec, ako správca chodníka. Končíme našu prechádzku s dobrým pocitom, že i drobnosťou môžeme prispieť dobrej veci. Veď z drobností sa skladá svet, a to nielen počas jesennej inverzie.

Ján Jasenovec, lektor U3V, pobočka Rajec

Foto: autor

"Všetky knihy zožltnú, ale kniha prírody má každý rok nové, nádherné vydanie."

H.Ch. Andersen

MÁM 70 A SOM PRVÁČKA

Ako študentka som nemala rada hubárčenie ani záhradníčenie, obľúbené koničky mojich rodičov. Nechuť k hubárčeniu mi zostala. Huby nepoznám a ani sa nehodlám otráviť ich zbieraním. Jediný samostatný pokus skončil hanbou, keď som z lesa vyšla s košíkom plným húb a môj švager ich nemilosrdne vyhádzal ako nejedlé a aj jedovaté. Tá chvíľka poníženia vo mne zostala, a preto som na možné záhradníčenie neskôr hľadela s rešpektom. Tu bol však osud ku mne milosrdnejší, aj keď cesta bola plná úskalí.

Prvý pokus bol totálna katastrofa. Môj nastávajúci ma chcel predstaviť svojim rodičom ako pracovitú a usilovnú dievčinu. Zobral ma k nim na záhradku. Svokra - čakateľka nelenila a dala mi do ruky nejaké rastliny, mne nič nehovoriace. Vraj: „Zasad' ich tam a tam!“ Tak som zasadila. „A kde si dala tie astry?“ spýtala sa o chvíľku. „No, tam, ako ste chceli.“ Budúca svokra blahosklonne pokývala hlavou a oznámila mi, že zasadíť som mala jedno tam a druhé vedľa. Ved' vidieť rozdiel medzi nimi... No, mne sa zdali rovnaké a nadhlo som na návštevu akejkolvek záhrady ani nepomyslela.

Druhý pokus nastal, keď si záhradku kúpili moji rodičia. Moje deti to tam milovali a moji rodičia to ľstivo využili. Domáce produkty sú zdravšie a bez jedov, tak nech to aj my s mužom skúsime. Vyčlenili nám neprozreteľne jednu hriadku. Keďže som s vedomosťami o pestovaní čohokoľvek vôbec nepokročila a rodičia aj svokrovci pestovali hádam všetko, my s mužom sme im chceli ukázať, že existujú aj nové, moderné rastliny, ktoré sa dajú jesť a ešte ich v záhrade nikto nemá. Objavili sme mangold. Jediná informácia o ňom bola veľmi stručná na papierovom obale. Zasadíť! Tak sme hrdo zasadili a čakali. Mangold utešene rástol a rástol a celá záhradkárska osada ho chodila obdivovať. Trápenie prišlo, keď bolo treba mangold pozbierať, niečo z neho navariť a uskladniť. A my nič. Tak chudák skončil hanebne v komposte. Padlo rozhodnutie – nikdy viac záhradu!

Časom sme si postavili domček a okolo neho bolo čo? Pozemok. A čo teraz? Pozvať si záhradníka v tom čase bolo nemysliteľné a vlastne aj

nemožné. Tie služby neexistovali a ak, tak fungovali pre veľké firmy a boli drahé. Naše vedomosti boli nulové, a to doslova. Vedeli sme len, že nechceme okolo domu zemiaky, kapustu, mrkvu – skrátka nič, čo sa dá jesť, lebo pokusy o pestovanie týchto komodít ma ponížili dostatočne. V tom čase sa biznis so záhradami už rozbiehal, objavili sa nové knihy písané pre laikov, plné krásnych obrázkov životaschopných kvetín a stromov. Opatrne som skúmala trh a našla som neuveriteľnú knihu s názvom Záhrada pre lenivých. Nič krajšie ani nemohli napísať a vydať, najmä pre mňa! Po 20-tich rokoch záhradníčenia a vytvorenia dvoch viac ako 1000 metrových okrasných záhrad ju stále mám. Nehnevám sa na autorov. Tá kniha ma naučila viac, ako to, čo bolo v nej napísané. Dozvedela som sa, že nesmiem veriť krásnemu obalu, pokiaľ si nepozriem obsah. Že marketing je dobrá vec pre predávajúceho, už horšia pre kupujúceho. Že krásne preložené texty anglických a holandských autorov o kvetoch, stromoch, záhradách sú pre anglických a holandských čitateľov. Rozhodne nie sú použiteľné pre „Slováčikov“, žijúcich pod horami a v zime zapadnutých snehom.

Vykapalo toho mnoho. Pokus – omyl, je drahá technika. Dospela som do štádia, keď už niečo o rastlinách, stromoch, pôde, záhradnej architektúre mám prečítané, naštudované. Teda viem, že budem pestovať len to, čo moje drakonické postupy prežilo a odolalo mojim zásahom v záhrade. Milujem tie moje záhrady. Už síce tolko nevládzem dvíhať celé vrecia hlíny, kôry, sadiť väčšie stromy či presádzať kríky. Bolí chrbát, ruky, nohy. Nikdy ma však v záhrade nebolí hlava. Občas srdce, keď niečo neprežije alebo mi krtko vyhrabe zdravú rastlinu. To však rýchlo prejde. Záhrada je môj terapeut, moja láska, moja pýcha.



Mám 70 a som prváčka

A prečo som v 70-tich prváčka na univerzite tretieho veku? Lebo sa vraciam k začiatkom mojej záhradníckej kariéry. Čím viac človek vie, tým viac má pocit, ako málo toho vie. Ja mám ten pocit, že stále neviem dosť, aby som tu svoju záhradu ešte viac vyšperkovala. Musím sa priznať, že aj zabúdam viac. Príroda je však ku seniorom milosrdná. Dopraje nám radosť z jednej veci aj viackrát. Som opäť v škole, lebo chcem, aby moje kvietky netrpeli, aby

stromy a kríky rodili, aby bol trávnik ukázkový, aby ma ráno budili vtáky, cez deň všade bzučali včely a lietali motýle, aby sa všetci ešte dlho cítili u nás na záhrade ako na dovolenke. Nech ma to už konečne naučia odborníci!

Jarmila Baculíková, študentka U3V

Ilustrácia: Ludmila Gašparíková

ZLATÁ MEDAILA

V dňoch 10. až 12. októbra 2025 Írska filatelistická asociácia oslávila svoje 75. výročie národnou výstavou STAMPA 2025. Výstava sa konala v konferenčnom centre Griffith College na South Circular Road v Dubline. Zúčastnilo sa jej 45 vystavovateľov, medzi ktorými som bol aj ja - filatelista



Zlatá medaila

zo Slovenska, z dedinky Nededza. Na výstave som prezentoval svoj exponát: Andrej Hlinka na poštových známkach Slovensko 1939. Ocenenia a medaily boli odovzdané na slávnostnej večeri Stampa Awards vo Wynn's Hotel v sobotu 11. októbra. Ja som sa domov vrátil s možno neočakávaným, ale o to potešujúcejším výsledkom – zlatou medailou.

Téma Andreja Hlinku ma oslovila veľkou osobnosťou Andreja Hlinku, vynikajúceho katolíckeho kňaza, oddaného národovca a bojovníka za slovenský národ nielen v Uhorsku, ale aj v prvej Československej republike. Jeho heslo „Za Boha život, za národ slobodu,“ vyjadrovalo jeho absolútnu vernosť kresťanským a národným zásadám, a zároveň ochotu podstúpiť za ne najvyššiu obeť. Andrej Hlinka sa mimoriadne zaslúžil o to, že slovenský národ sa stal štátotvorným národom. Vydávali sa medaily, plakety, mince, bankovky a v neposlednom rade aj poštové známky.

A práve prvé slovenské poštové známky s podobizňou Andreja Hlinku tvorili môj ocenený exponát. Sú v ňom zaradené aj filatelistické unikáty a rarity, ako napríklad prvá skúšobná tlač s portrétom Andreja Hlinku alebo samostatná 5 halierová známka na výnimočnej slepeckej zásielke, čo je jediná známa dochovaná celistvosť tohto druhu. Exponát obsahoval

aj viacnásobné použitie 2,50 korunovej známky na leteckej zásielke do Austrálie. Takýchto celistvostí sa zachovalo veľmi málo, lebo poštový styk s Austráliou trval iba 5 mesiacov.

Ocenený exponát priniesol výnimočný úspech v hodnotení návštevníkov výstavy, porotcov, kolegov filatelistov z Dánska, Nemecka aj Írska. Bola to vynikajúca reprezentácia Slovenska.

Chcem poďakovať aj U3V UNIZA. Keby nebolo môjho 3-ročného štúdia Zberateľstva na U3V UNIZA, tak by som nikdy v živote nič nevystavoval. **Tohto ocenenie je aj ovocím môjho vzdelávania sa na U3V UNIZA. Práve lektori a koordinátori vzdelávania mi dodali odvahu niečo prezentovať na verejnosti.** Odvtedy vystavujem.

Pavol Zuskáč, študent U3V

Foto: autor

DOBROVOLŇNÍCTVO NA U3V UNIZA AKTÍVNE

Akademický rok 2025/2026 začal slávnostne - oslavou 30. výročia založenia našej U3V UNIZA.

V rámci týždňa osláv bol jeden **DOBROdeň** venovaný aj poďakovaniu našim dobrovoľníkom vo vzdelávaní. Ocenených bolo 22 aktívnych dlho-



Dobrodeň, ocenení dobrovoľníci U3V

ročných dobrovoľníkov z radov študentov U3V, ktorí šíria dobré meno našej U3V vo verejnosti. Bol to vydarený deň, plný pocitu dobre vykonanej práce pre iných a upevnenia vzájomných vzťahov.

Po úvodnom slávnostnom a motivačnom vstupe do nového akademického roka sme sa s chuťou pustili do ďalšej dobrovoľníckej práce. Hneď v októbri sa konalo pracovné stretnutie záujemcov o dobrovoľníctvo vo vzdelávaní s názvom: **Čaj o tretej**. Medzi „skalných“ dobrovoľníkov zavítali aj noví záujemcovia, čo nás potešilo a utvrdilo v presvedčení, že byť dobrovoľníkom je atraktívne a zmysluplné poslanie.

Nelenili sme a už v októbri sme si spoločne s deťmi v Materskej škôlke UNIZA pripomenuli **Mesiac úcty k starším**. Na milom stretnutí v škôlke sme sa usadili na maličké stoličky a spoločne sme strúhali jablčko a mrkvičku na zdravý šalátik. Vo finále to bol produkt vzájomnej spolupráce, trpezlivosti, zábavy a rešpektu. Detičky seniorom na záver zaspievali a zarecitovali.

Aby prestávky medzi stretnutiami neboli veľké a deti si mohli postupne vytvárať aj vzťahovú väzbu k našim seniorským dobrovoľníkom, nadviazali sme na stretnutie hneď **čítaním rozprávok pred spaním**. Láskavé babičky Evka a Slávka sú vždy s radosťou očakávané. Smelý zajko v Afrike, Maľko a Kubko a iné veselé či poučné rozprávočky vytvárajú tmel medzi generáciami.

Ani sme sa nenazdali a už bol december – čas **piecť a zdobiť**



Medovníčky

medovníčky. Išli sme do toho opäť spolu. Okrem medovníčkov sme síce bohato vyzdobili aj svoje ústa a nosy, lebo sme svorne ochutnávali, či je všetko tak, ako má byť. Lúčili sme sa s uistením, že sa uvidíme opäť v januári 2026.

Okrem najmladšej generácie sme sa stihli povenovať aj stredoškólakom s témou, ktorá intenzívne rezonuje v spoločnosti a najmä je budúcnosťou pre mladých: **Umelá inteligencia v praxi**. Medzigeneračný vzdelávací workshop s týmto názvom viedol pán prorektor UNIZA doc. Michal Koháni. Naši seniorské dobrovoľníčky zavítali na Športové gymnázium v Žiline a zasadli do lavíc medzi nádejných športovcov a moderných mladých ľudí. Bez problémov s nimi držali krok a keď seniori aj náhodou máličko zaváhali pri niektorej úlohe, pán prorektor, ako vnímavý lektor stretnutia, vždy ochotne pomohol. Vo výsledku sme si všetci, skôr narodení aj mladí, odniesli do života nové zručnosti v práci s AI.

December sme využili aj na medzinárodno-medzigeneračné stretnutie seniorov - dobrovoľníčkov so **zahraníčnými študentmi**. Sú to mladí ľudia, ktorí študujú slovenský jazyk na našom ÚCV UNIZA, aby sa pripravili na

vysokoškolské štúdium na Slovensku. Mnohí z nich nemohli odísť na Vianoce domov, tak sme sa rozhodli pripraviť im príjemné adventné stretnutie. Programom bola prezentácia tradícií Vianoc vo svojich domovských krajinách.

Milí čitateľ a študent U3V UNIZA - ak cítite povolanie zapojiť sa do dobrovoľníckych aktivít, prijmite pozvanie na **Čaj o tretej, ktorý bude v apríli 2026**. Tu si vypočujete, čo chystáme a možno vyjadríte svoju ochotu pridať sa ku nám, ku kolektívu vzácných aktívnych seniorov, ktorí neváhajú svoj čas, vedomosti a skúsenosti odovzdať mladým. Všetko pod odborným vedením skúsených lektorov vzdelávania a za organizačnej podpory koordinátorky pre dobrovoľníctvo na U3V UNIZA.

Organizácia spojených národov v New Yorku od 5. decembra 2025 vyhlásila **Medzinárodný rok dobrovoľníctva**. O to viac aj naša U3V UNIZA, ako neformálna dobrovoľnícka skupina, chce prispieť k šíreniu a propagácii dobrovoľníctva v našej spoločnosti.

A my to robíme netradične, nie v sociálnej, zdravotníckej alebo ekologickej oblasti, ale vo vzdelávaní.

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

Foto: archív U3V

ŠTEFAN PACKA, HOTELIÉR, BÁSNIK TATIER, SPISOVATEĽ A VÝTVARNÍK

Kto kráča k horám, kráča k svojej matke. (P.O. Hviezdoslav)



Štefan Packa

Štefan Packa je autor mnohých básní a poviedok, ktorý napísal desiatky kníh o prírodných krásach, umení a o gastronómii Slovenska. Jeho kniha **Tatry naše malebne** vyšla v dvoch vydaniach v rekordnom náklade stotisíc kusov. Kniha **Tatry čarovné** reprezentovala našu krajinu na medzinárodnej výstave kníh v Londýne aj v Prahe.

Tento výnimočný človek z Liptova, ktorý nádherne

zosúladiť svoje celoživotné povolanie s umením a pre spoločnosť tak vytvoril mnohé nezameniteľné hodnoty, je dnes študentom našej Univerzity tretieho veku v Žiline. Požiadali sme ho o rozhovor.

Kto vás viedol k láske k literatúre, ku knihám, k písaniu?

Najskôr to boli moji rodičia i starí rodičia. Všetci radi čítali. Neskôr skvelí učitelia na základnej, učňovskej i strednej škole. Spomeniem pani učiteľku Annu Cígrovú zo Strednej školy spoločného stravovania v Kežmarku. Vytušila vo mne literárny talent a štyri roky sa mi venovala, povzbudzovala ma a tešila sa z mojich publicistických a literárnych úspechov počas štúdia. Vzťah k literatúre vo mne umocnili len o čosi starší básnici Ivan Štrpka a Rudolf Čižmárik.

Okrem literatúry, písaného slova sa venujete aj maliarstvu - obrazom s prekrásnou hrou farieb. Čo vás pripútalo k tomuto umeniu?

Výtvarnému umeniu som sa začal venovať na základnej vojenskej službe v Kežmarku. V kasárňach, v kultúrnom klube som vyskúšal grafické techniky i olejomalbu, ale mojou najobľúbenejšou technikou sa stali koláže. Priateľské debaty s národným umelcom - kolážistom, sochárom Tiborom Bartfaym a jeho následníkom Emilom Semancum boli pre mňa inšpirujúce. Vo svojich kolážach vytváram svojbytný svet, v ktorom panuje obdiv nad nečakaným, farebná harmónia a pokora pred krásou. Otváram priestory fantázií, formujem imaginárne krajiny a vymýšlam nové príbehy, ktoré umožňujú divákovi dotvárať ich a prežívať spoločne so mnou. Koláže som vystavoval na mnohých kolektívnych i individuálnych výstavách na Slovensku i v zahraničí, za ktoré som získal i viaceré ocenenia. Moje koláže vlastnia aj milovníci umenia v Prahe, v Káhire, v Poľsku, Fínsku a v USA.

A čo vaše povolanie - hotelierstvo a prečo práve hotelierstvo?

Moje profesijné smerovanie ovplyvnilo náhodné rozhodnutie. Ako chlapca z Dolniakov ma očarili Vysoké Tatry. Ako 14-ročný som sa začal učiť za čašníka v špičkovom Grand hoteli v Starom Smokovci. Spoznal som Tatry i Tatrancov. V štúdiách som pokračoval v blízkom Kežmarku na Strednej škole spoločného stravovania. V gastronómii a hotelierstve som vo vedúcich funkciách pôsobil vyše polstoročie na viacerých miestach.

V závere profesijnej dráhy som sa znova vrátil do milovaných Tatier, do hotela Grand v Jasnej, odkiaľ som do dôchodku odchádzal ako riaditeľ.

Počas svojho pôsobenia v hoteli ste stretli veľa slávnych ľudí. Na niektoré stretnutia určite rád spomínate. Zaspomínajte si s nami.

Mal som šťastie na stretnutia s dobrými, talentovanými a vzácnymi ľuďmi. Spomeniem aspoň niektorých: Vinco Šikula, Peter Jaroš, Milka Zimková, Tibor Bartfay, Rudolf Schuster, Václav Klaus, Laco Kulanga, Belo Kapolka, Ladislav Ťažký...

Spomienok je veľa, v súčasnosti ožívajú pri písaní knihy **Humorné hotelierske historky**, ktorá by mala vyjsť pred Vianocami 2026. Všetky osobnosti charakterizovala skromnosť, usilovnosť a pokora. Spomínam na zaujímavé stretnutie s českým premiérom Václavom Klausom. Človek veľmi slušný, úctivý, jazykovo zdatný, spoločenský a skromný. V našom hoteli v tom čase mala zasadnutie medzinárodná inštitúcia CEFTA a po slávnostnej večeri nasledoval spoločenský večer s kultúrnym programom. Pán premiér Klaus sa práve vtedy vybral na prechádzku okolo Vrbického plesa a nebol zaregistrovaný na tento program. Ale práve počas vystúpenia folklórneho súboru z Bobrovca, čo je dedinka neďaleko Liptovského Mikuláša, spozoroval som pri vchode postávať pána Klauusa. Program ho zaujal a bolo zjavné, že po prechádzke by sa spolu so svojou minidelegáciou v hale radi zdržali. Aj keď hala bola beznádejne obsadená, predsa len sme s vedúcim strediska "vykúzlili" jeden menší stolík, priložili stoličky a ja som šiel privítať a pozvať českú minidelegáciu. To však nebolo všetko. O pánovi Klausovi je známe, že prakticky nepije alkohol. Keď som mu ponúkal nápoje a povedal, že naša Demänovka je lepšia ako Becherovka, súhlasil s malou degustáciou. Po degustácii – po dvoch pohárikoch, skonštatoval, že Demänovka nie je lepšia, ale s Becherovkou sú na rovnakej úrovni. Nakoniec si nadšene zatancoval s dievčatami z Borovca. Veľmi ľutoval, že sa nemôže zdržať v Jasnej dlhšie a napísal nám do hotelovej kroniky krásne slová uznania.

Demänovská dolina, ako sa začala vaša životná púť touto dolinou?

Viac než pred tridsiatimi rokmi som sa prisťahoval na minisídliisko na Starom Koliesku v Demänovskej doline. Krátko predtým práve otvorili hotel Grand v Jasnej. V tom období to bol luxusný, reprezentačný a najväčší hotel

v Nízkyh Tatrách. Po konkurze som nastúpil ako prevádzkar, neskôr som pôsobil vo funkcii zástupcu riaditeľa a napokon ako riaditeľ. Hotel už niekoľko mesiacov po otvorení získal veľmi dobrú povesť. Zabezpečili sme dobrých odborníkov, najmä šéfkuchára, čašníkov a spomedzi barmanov sme vychovali dvoch majstrov sveta.

Bol som rád, že po veľkom časovom odstupe som sa ocitol opäť v milovaných Tatrách. Aj keď to nie sú Vysoké Tatry, z ktorých som bol "odídený" po okupácii v roku 1968. Napokon: Chopok či Ďumbier sú vyše dvojtisícové kopce a Demänovská dolina so svojimi jaskyňami, skalnými bralami a čarovnými zákutiami bola jedna z najkrajších na Slovensku.

Ste veľkým obdivovateľom prírody, ktorá vás inšpirovala aj v umeleckej činnosti. Viem, že vám záleží na udržiavaní hodnôt jej krásy. Aká bola Demänovská dolina kedysi?

Bola to dolina, v ktorej sa pohybovalo veľa milovníkov prírody. Nás, obyvateľov sídliska zobúdzať spiežovce oviec, pasúcich sa v v blízkej lokalite Lúčky. Na horských chodníkoch, pri zbere čučoriedok sme bežne stretávali medvede, ktoré mali dostatok obživy v prírode, a tak sme sa správali k sebe úctivo, rešpektovali sme sa navzájom. Dnes sa už v doline píše iná kapitola, menej radostná.

Aká je teda kapitola Demänovskej doliny dnes?

Dnes už dolinu plienia zberači čučoriedok s česákmi a rôzni špekulanti. Nekontrolovateľný rozvoj turizmu vzal doline pokoj, pocity intimity a radosť z pobytu v prírode. Mohutná a nevhodná výstavba (napr. hotel Damian), zošklivila dolinu. V podnikaní prevláda chamtivosť a biznis bez ohľadu na krásy doliny a ich uchovanie pre budúce generácie.

Myslíte si, že ešte sú v doline miesta, ktoré potešia oko turistu?

Áno, nájdú sa miesta, kde človek pookreje, cíti sa slobodný a šťastný v súlade s nádhernou prírodou. Za také miesto považujem skalný masív Veľký Sokol, kde nájdete všetko. Krásne výhľady, jaskyňu, ľahké lezenie, vzácnu faunu i flóru. Aj lokality Kráľov stôl a Tanečnica, čo sú vrcholy vo východnej rássoche Krúpovej hole potešia oči i duše turistov. Lyžiari a skialpinisti obľubujú panenské snehové pláne a žľaby v Derešoch, ktoré tvorí hrebeň od vrcholu Chopku až po Poľanu.

Máte vy svoje obľúbené miesto v doline?

Nedám dopustiť na Demänovský nôž (1438 m n.m.), čo je horolezecká lahôdka pre náročných turistov v lokalite pod Sinou.

Čo by ste odkázali dnešným priateľom a obdivovateľom prírody?

Zodpovednosť za osud prírody má naša generácia. Naša základná etická povinnosť je zabezpečiť pre budúce pokolenia čistú vodu v zúrčiacich horských potokoch, kvitnúce kvety i čerstvú vôňu lesov, voňavé lúky... Je to dedičstvo, ktoré musíme chrániť, zvelaďovať a odovzdať našim nasledovníkom v dobrom stave. Ak to neurobíme, opýtajú sa nás: „Čo ste to urobili s našou krajinou?“

Rozhovor viedla: Viera Ďurdíková, študentka U3V

VÁŽSKA KASKÁDA – KLENOT UDRŽATEĽNOSTI

Voda je dobrý sluha, ale zlý pán. Túto skutočnosť si uvedomovali už naši predkovia, preto sa intenzívne dlhodobo zaoberali myšlienkou využitia vodného živlu vo svoj prospech. Tak vznikla myšlienka vybudovať Vážsku kaskádu.

Kaskáda je sústava vodných stavieb na Váhu pozostávajúca z priehrad, nádrží, hatí, zdrží, prírodných a odpadných kanálov, rybovodov a vodných elektrární. Jej účelom je predovšetkým ochrana pred povodňami, výroba elektrickej energie, závlahy, rybolov a rekreácia. Vodné nádrže Liptovská Mara a Orava sú vybudované tak, aby kapacitou svojho retenčného priestoru dokázali zachytiť a zároveň regulovať povodňové prítoky.

Výroba elektrickej energie využitím hydroenergetického potenciálu, stále sa obnovujúceho a teda nevyčerpatelného prírodného bohatstva, je zároveň najväčším ekologickým prínosom vodných diel. Premenu hydroenergetického potenciálu na elektrickú energiu nevznikajú žiadne emisie, ani odpady. Naopak na tokoch vodných elektrární sú vybudované čistiace stroje, ktoré čistia tok od veľkého množstva naplavených nečistôt, hlavne v prípade povodňových prietokov, čím sa neznečisťuje okolie. Výroba vodných elektrární je ovplyvnená hydrologickou situáciou.

Technologické zariadenie vodných elektrární má však vynikajúce pružné vlastnosti v prevádzke. Vodné elektrárne je jednoduché spustiť do prevádzky a aj odstaviť ich bez akéhokolvek negatívneho vplyvu na životné prostredie. Čas odstavenia a nábehu na plný výkon sa pohybuje v minútach, na rozdiel od atómových elektrární, kde sú to dni až týždne. Vodné elektrárne sa preto používajú ako špičkový zdroj na pokrývanie prevažnej časti premenlivých zaťažení v elektrizačnej sústave. Plnia tým kvalitatívne služby pre elektrizačnú sústavu. Podstatným dielom prispeli k splneniu podmienok pripojenia Slovenska na medzinárodnú energetickú sústavu UCTE.

Vodné elektrárne plnia tieto služby najoperatívnejšie zo všetkých zdrojov a zároveň s najmenším nepriaznivým vplyvom na životné prostredie. Prečerpávacie vodné elektrárne - Čierny Váh, Liptovská Mara, Dobšiná, svojou funkciou dokážu z väčšej časti eliminovať aj ten nepriaznivý faktor elektrickej energie, ktorým je jej problematické skladovanie, pretože spotreba a výroba musí byť v každom okamihu v rovnováhe. Tieto vodné elektrárne nielen dokážu dodávať elektrickú energiu v čase jej špičkovej spotreby, ale v prípade prebytku ju dokážu zo sústavy aj odčerpať a v podobe potenciálnej energie vody prečerpanej do hornej nádrže elektrárne ju tam uskladniť, a tým pripraviť na použitie v čase, keď je energie nedostatok.



Prečerpávacía vodná elektrárne Čierny Váh



Prečerpávacía vodná elektrárne

Vážska kaskáda pozostáva z vodných elektrární: Čierny Váh, Liptovská Mara, Bešeňová, Orava, Tvrdošín, Krpeľany, Sučany, Lipovec, Žilina, Hričov, Mikšová, Považská Bystrica, Nosice, Ladce, Ilava, Dubnica, Trenčín, Kostolná, Nové Mesto nad Váhom, Horná Streda, Madunice, Kráľová. Sú vybudované na derivačných kanáloch. Pôvodné koryto Váhu

služí na zabezpečenie sanitárneho prietoku. To je prietok, ktorý je potrebný pre zachovanie biologického života v toku a zároveň na prevedenie

prietokov v prípade privalových dažďov nad kapacitu derivačného kanála.

Vodná elektrárň Žilina je vo vlastníctve Vodohospodárskej výstavby, š. p. Bratislava. Ostatné elektrárne sú vo vlastníctve Slovenských elektrární. Priehrady, nádrže, hate, zdrže a kanály sú vo vlastníctve Slovenského vodohospodárskeho podniku, š. p.

Vážska kaskáda je unikátne a nadčasové dielo našich predchodcov. Okrem hospodárskeho využitia je príkladom ekologického riešenia esteticky zakomponovaného do životného prostredia. Preto by sme mu mali my i nasledujúce generácie venovať náležitú pozornosť.

Silvia Janíčková, študentka U3V

Foto: autorka

LETNÝ DEŇ V BANSKEJ ŠTIAVNICI

Je neskoré leto. Stojím pri tajchu Ottergrund a pozerám zhora na Banskú Štiavnicu. Voda jazierka ma upokojuje. Je to čarovné miesto. Svojou prírodou,



Tajch Ottergrund

architektúrou, bankou históriou. Nikdy ma neomrzí a nikdy ma neprestane udívať. V časoch, ktoré máme spojené s poddanským útlakom a s obesením Jánošíka, sa tu zrodili obdivuhodné vodné diela, ktoré sú dnes zapísané v UNESCO. Banská činnosť je obvykle spájaná s devastáciou prírody.

Určite aj tu to bolo tak. Prechádzam sa okolo a zapájam fantáziu. Ako to tu vyzeralo pred 300 rokmi?

Majitelia baní bojovali s rôznymi prekážkami a nástrahami. Našťastie v Banskej Štiavnici na začiatku 18. storočia pôsobili viacerí špičkoví inžinieri a konštruktéri. Medzi nimi Samuel Mikovíni a Matej Kornel Hell. A práve tí vybudovali sústavu tajchov, ktoré dnes tak obdivujeme, aby mohli vodu z nich využiť na pohon banských strojov a čerpanie vody zo zatápaných baní. Bolo ich takmer 60. Našťastie pre nás, dodnes sa ich zachovalo 24.

Vtedy voda z tajchov pomáhala s technickými problémami a uľahčovala prácu. Dnes nám tiež pomáha, ale inak. Kocháme sa pri nich nádhernými výhľadmi, čerpáme z nich energiu a duševnú pohodu. Pozorujeme ryby a počúvame štebot vtákov. Prinášajú nám všetkým oddych a potešenie. A pri kúpaní nepremýšľame nad tým, koľko úsilia a ľudského umu to všetko vyžadovalo. Čo by dnes povedali Mikovíni a Hell, keby videli svoje dielo? Keby videli, ako krásnela tá kedysi zjazvená krajina. Ako sa zazelenala a odráža sa na hladine tajchov do zlata pri zapadajúcom slnku.

Myslím, že by boli nadšení. A možno by zhodili svoj barokový odev, skočili do vody a vychutnali si radosť, ktorú voda prináša.

Katarína Hellebrandtová, študentka U3V

Foto: autorka

VODA ZDROJ ŽIVOTA – PRAMEŇ HRADISKO ZÁVODIE

Ako všetci vieme, bez vody by nebol život a človek by bez nej dlho neprežil. A práve z tohto dôvodu si ľudstvo už od dávnoveku hľadalo na planéte svoje miesto pri zdroji vody, ktoré následne osídlilo a premenilo na svoje dôstojné miesto pre život.

Nebolo tomu inak ani v okolí mesta Žilina, konkrétne v Hradisku Závodie, ktoré aj napriek svojmu názvu skôr inklinuje k mestskej časti Strážov. Hradisko Závodie sa nachádza nad obcami Závodie a Strážov, na východnej časti vrchu Snoh - 641 m. n. m.. Samotný vrch patrí do geomorfologického celku Súľovské vrchy, týčiacom sa ako posledný východný výbežok nad Žilinskou kotlinou, s výhľadom na rieku Váh a samotné mesto Žilina. Prvé stopy osídlenia môžeme datovať do neskorej doby bronzovej, prechodom cez staršiu dobu železnú až po dobu rímsku. Aby tu však ľudia mohli existovať, potrebovali zdroj vody. Vodu na uhasenie smädu, na prípravu pokrmov a k bežnej potrebe vtedajšieho človeka. A tu je ten moment, kde hľadáme zdroj tejto potreby. Pri pozornej prechádzke lesným terénom si oko turistu či návštevníka lesa môže všimnúť tiahlu, málo výraznú terénnu vlnu vo forme úzkeho chodníka na šírku jedného človeka, so začiatkom pri celoročne tečúcom prameni, studničky

na Závodskej lúke situovanej na jej pravom hornom okraji. Práve tu začína púť chodníčka, stúpa smerom nahor strmým zrázom, ústiac pod torzom vstupnej brány do chráneného priestoru hradiska, na ktorom si človek



Voda

dávnoveku vybudoval svoje sídlo. Tento prameň (studnička) tvoril hlavný prísun čerstvej vody pre samotné hradisko. Keby sme sa mohli preniesť časom do vtedajšej doby, určite by sme videli prechádzať ženy a deti hore - dole trmácajúce sa chodníčkom, kde v rukách či na pleciach viselo vedro. Možno bol v ruke hlinený krčah, poprípade miska. Alebo si šli len tak osviežiť telo, umyť tvár, uhasiť smäd...

A preto pár slov na záver. Ani my nie sme iní. Aj my máme určité potreby. Bez vody si terajší život predstaviť nedokážeme. Z tohto dôvodu, človek, turista, návštevník lesa, ak sa na toto miesto dostaneš, napi sa, uhas smäd, osviež si tvár a poobzeraj sa okolo seba. Pri troche fantázie sa aj ty môžeš preniesť do dôb minulých. A ver, že tak, ako tu stojíš ty, stál na tomto mieste aj človek už dávno pred tebou. Prameň, čo dával život ostal, len ľudia sa vymenili.

Martin Gavlas, študent U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

AKO ĎALEJ, ZEM, ĽUDSTVO...

Patrím k tým „starcom“, ktorí sa stali prvákmi na univerzite práve v roku, keď U3V UNIZA oslavuje 30. výročie založenia. Keď sa rodil prvý rok aj krok U3V, ja som bol v plnom rozkvetení svojho života. Vychovávali sme dvoch malých chlapcov, učili ich prvé kroky - v živote, v škole, v prírode... Ako nás mladí počúvali vtedy, mali by nás počúvať aj dnes, aby aj oni mohli neskôr toto svedectvo posúvať ďalej. I keď, nie sme to práve my, naša generácia, ktorá toto dopustila?

Učme mladých, učme seba viac si vážiť prírodu, kyslík, ktorý dýchame, vodu, ktorú pijeme. Používajme zdravý sedliacky rozum a Zem sa nám odvdáčí. Lebo keď nie, ona prežije, ľudstvo nie. Učme zachovávať a obnovovať staré druhy stromov, bylín, učme sa znovu pásť ovce, kozy na našich pastvinách. Mládež je učenlivá, snaživá. Napríklad neďaleko, v Zázrivej,

si deti zo ZŠ vypestovali zemiaky na celý rok do školskej jedálne... A určite to nie je výnimka. Ide to. Naša zemeguľa nám všemožne pomáha. Stromy dýchajú to, čo mi vyдыхujeme, my dýchame to, čo stromy produkujú. Vieme, že dážď je základom fotosyntézy a rastu každej formy vegetácie, zásob vody, termoregulácie okolitej krajiny. Vieme, že kolobeh vody v prírode je tvorený z malého a veľkého obehu vody. Tá voda, ktorá odteká riekami do morí a oceánov sa následne vracia na pevninu frontálnymi systémami. To je ten veľký obeh: tzv. proces výmeny medzi morom a kontinentom a trvá spravidla 3 mesiace. Voda, ktorá v krajine zostáva, neskôr vsakuje do pôdy a následne sa vyparuje cez vegetáciu. Po ochladení v hornej troposfére kondenzuje a vo forme dažďa či snehu sa vracia na zem. To je malý obeh vody: tento cyklus trvá okolo 8 dní. Ak by bol dostatok vody v malých vodných cykloch, v priemere každých 8 dní by zapršalo. Len keby do toho, a zásadne, nezasahoval človek. Ten „podrezáva žily“ malým cyklom, a tým ich vyprázdňuje. Tam, kde ich vyprázdňuje celkom, tam sú iba púšte. V našich zemepisných šírkach to robí cca 1% ročne. Keď si uvedomíme, že sme s tým začali po 2. svetovej vojne, vie si každý vyrátať, kde sa percentuálne nachádzame dnes. Prečo tak zriedkavo prší? A ak zaprší, tak je z toho mnohokrát katastrofa. Zlepšenie tohto stavu možno dosiahnuť plošným zadržiavaním dažďovej vody v poškodenej lesnej, urbárnej a poľnohospodárskej krajine.

Ľudstvo zlenivelo, spohodlnelo. Technika a rôzne vymoženosti novej doby, nám, paradoxne, nedávajú viac času na seba, na iných, na udržateľnosť prírody našej krásnej planéty. Práve naopak, viac chorľavieme - my aj príroda, voda, zem. Liek na to je len a len v ľuďoch. Ešte nie je neskoro, nikdy nie je neskoro... Žiadne peniaze, žiadne zlato či ropa nemajú väčšiu hodnotu než voda, stromy, včely.

Miroslav Krajčík, študent U3V

BYŤ "EKO" BEZ TOHO, ABY SME SA VZDALI TEPLEJ SPRCHY

Kedysi sa nám zdalo, že voda tu bude vždy, lesy nikdy nezmiznú a príroda si poradí so všetkým. Dnes už vieme, že aj ona má svoje limity a hranice, a že jej zdravie je úzko prepojené s naším. Pamätáme si časy, keď krištáľovo

čistá voda tiekla, lesy šumeli a slovo klimatická zmena ešte nikto nepoužíval. Dnes sa svet zmenil. A možno aj my sme sa konečne naučili, že prírodu si netreba len užívať, ale aj chrániť.

Voda, ktorú ráno pustíme z vodovodného kohútika, je dar, nie samozrejmosť. A keď necháme tiecť prúd len preto, že hľadáme mydlo... Možno by sme sa mali zamyslieť, či si náhodou neumývame svedomie namiesto rúk.



Jablko

Udržateľnosť neznamenať vrátiť sa do jaskyne a živiť sa korenkami. Znamená správať sa rozumne. Zhasnúť svetlo, keď odchádzame z izby, neminúť liter vody pri umývaní jedného jablka a možno aj občas zasadiť strom - ak nás nebolia kríže. Príroda je ako starý priateľ - keď sa o ňu nestaráme, časom sa prestane k nám hlásiť. A bola by škoda prísť o takého dobrého a vzácneho kamaráta.

Naša planéta - Zem je dokonalá, jedinečná a nádherná. Ak sa o ňu staráme s rešpektom, odmení sa nám zdravším prostredím, čistou vodou a pokojom, ktorý tak veľmi potrebujeme v uponáhlanom svete. Chrániť prírodu znamená chrániť aj seba. Preto si vážme každý potok, každý strom. Nezabúdajme, že aj malá zmena môže mať veľký význam.

Tak teda - chráňme si, čo máme. Smejme sa na seba, a keď už nič iné, aspoň nezabúdajme, že aj malý krok alebo malá kvapka má svoju dôležitú silu.

Janka Chovanová, študentka U3V

foto: autorka

ČLOVEK – PRIATEĽ PRÍRODY

Vždy som mal rád prírodu. V mladosti som si to dostatočne neuvedomoval. Postupne som zistil, že sa v prírode cítim veľmi dobre a stále viac ma priťahuje. Na prechádzkach prírodou som vnímal jej krásu, rozmanitosť a dokonca aj správanie ľudí v prírode.

Už ako chlapca ma hnevalo, keď niekto odhodil papier, fľašu, obal... v prírode. Už vtedy som upozorňoval ľudí na nevhodné správanie. A výsledok... Stretol som sa s nepochopením, údivom na tvári a s poznámkou: „...čo nám to vyčítaš, veď je to normálne.“ Týmto svojím prístupom som si získal aj niekoľko nepriateľov. Neodradilo ma to.

Začal som si viac všímať neporiadok v prírode. Prechádzky s mojimi psami som obohatil o čistenie prírody. S nadšením som nad vyvierajúcim prameňom vody dal zhotoviť prístrešok a pravidelne som sa staral o čistotu tohto prameňa. Neostal som len pri tejto aktivite. Každý rok som s priateľmi zorganizoval spoločné čistenie prírody, turistického a náučného chodníka Slnčné skaly. Teší ma, že aj po rokoch je prístrešok nad prameňom funkčný. Na svojich prechádzkach vždy rád zájdem ku studničke, osviežim sa jej sviežou vodou a naberiem si z nej aj do fliaš. A tak mám doma vždy k dispozícii tento jednoduchý a zdravý nápoj. V súčasnosti som zmenil revír, do ktorého chodím „venčiť“ svojich psov. Dal som si záväzok, že aj tomuto kúsku prírody pomôžem a zbavím ho neporiadku. Po každej prechádzke odchádzam z lesa nielen naplnený pozitívnou energiou, ale aj s taškou vlastnoručne nazbieraných odpadkov. Vnútorne cítim radosť pri pohľade na krásnu a čistú prírodu, ku ktorej som aj ja, svojím dielom, prispel.



Prameň Slnčné skaly

Dušan Žeriava, študent U3V

Foto: autor

ÚSMEVNÉ ČRIEPKY BABIČKY EVIČKY

alebo udržateľnosť: mačky, zraku, nohavíc...

Prvý sa odohral v mojej rodnej dedinke pri Piešťanoch. Mala som asi 9 rokov, keď nám ochorela mačka. Očká aj papuľku mala zahlienené, tak moja mama rozhodla, že ju radšej otrávime, aby sa netrápila a nenakazila iné domáce zvieratá. Nahrubo natrela chlebík bravčovou masťou a posypala otravou na potkany (tiež nahrubo). Podarilo sa jej mačku odchytiť a ja som mala za úlohu čakať s chlebíkom a veľkým plechovým lavórom na dvore. Mačku sme dali aj s chlebíkom pod lavór, ktorý sme zaťažili tehloú. Asi o 2-3 dni sme smutné šli ku lavóru, pripravené mŕtvu mačku pochovať. Aké bolo naše prekvapenie, keď naša mačička, úplne zdravá, doslova vyletela spod lavóra a ešte dlho, dlho žila.

Druhý príbeh som si vypočula na záhradke od susedky. Volala sa Broňa. Ja

som mala asi 40 rokov a ona bola oveľa staršia. Mala veľké problémy s bedrovými kĺbmi, preto začala chodiť do Piešťan k profesorovi – odborníkovi. Ten jej skutočne pomohol vhodnou liečbou, telocvikom a konzultáciami. Pri jednej zo svojich návštev sa mu poťažovala, že v poslednej dobe sa jej akosi zhoršil zrak na jednom oku. Pán profesor bol veľmi prekvapený. Prezrel dôkladne zdravotný záznam, posúdil kombináciu liekov, ale



Okuliare

na nič neprišiel. Dohodli sa, že pokiaľ sa stav do budúcej návštevy neupraví, bude to riešiť. Pani Broňa prišla domov. Chcela si prečítať správu od pána profesora, a keď si vyberala okuliare, zistila, že jedno sklíčko je vypadnuté v puzdierku... a problém so zrakom bol vyriešený.

Tretia príhoda sa mi stala toto leto. Cestovala som vlakom do Popradu. Miestenku som mala do kupé, kde už sedeli chlapi z základnej školy. Veselo sa kímili tatrankami. Boli pozorní a miesto mi hneď uvoľnili. Presadli si na iné sedadlo. V Liptovskom Mikuláši vystúpili. Keď som sa v Poprade postavila, aby som vystúpila z vlaku, tak pani, ktorá sedela oproti mne vraví: „Máte flaky vzadu na nohaviciach!“ Čokoládové omrvinky z tatranky sa nemilo podpísali na mojich bielych nohaviciach. Nič sa už nedalo robiť, na prezlečenie nebol čas. Cestou do hotela som sa musela tváriť akože ja nič, ja muzikant.

Eva Petříková, študentka U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

MATKA, KTORÁ NIELEN DÁVA, ALE POTREBUJE I CHRÁNIŤ...

Aj v ľudovej slovesnosti, slovenských piesňach, baladách, rozprávkach nájdeme časté obrazy človeka metaforicky vsadeného do lona prírody. Napr. známa balada „Išli hudci horou“, rozpráva príbeh dievčiny, zakliatej do javorového dreva, básnikovi sa matka prihovára z každého kvietka, z dúšky rozmarínu, počuje ju v šepote ihličia...

Podobne v ľudových rozprávkach sa ľudské bytosti premieňajú na zvieratá, rastliny a naopak. Nádherné ľudové kroje nesú v sebe hrdosť výšiviek s námetmi rozmanitých kvetín, listov, drobného vtáctva a pod. Človek už v minulosti nejako intuitívne tušil, že je neodmysliteľne spätý s prírodou.

Uvedomoval si totiž, že jeho existencia nezávisí len od práce jeho umu a rúk, ale predovšetkým, od prírodných podmienok v rozmanitých podobách.

Azda najväčším dôkazom podobnosti človeka s prírodou je schopnosť najväčšieho daru – Daru života, ktorý sa od počiatku Stvorenia rodí z lásky a nesie v sebe určené pravidlá a zákonitosti. Ide o rast, dozrievanie, zrelosť, vydanie úrody a postupný zánik. Taký je kolobeh prírody, totožný s príbehom človeka... A tak, ako je človek, v priebehu života, vystavený rôznym skúškam v podobe bolestí, sklamaní a nádejí, i prírodu „bolia“ rozličné živelné pohromy, katastrofy, objavujúce sa v posledných rokoch, žiaľ, čoraz častejšie.

Predstavme si prírodu ako jeden ľudský organizmus. Jeho „ekosystém“, flóru i faunu, zjednodušene povedané, ako orgány nášho tela a ich fungovanie, stvorené na podobnom princípe. Všetci sme už sami na sebe pocítili, že keď vyradíme jeden orgán v tele, buď okamžite alebo neskôr, to pocíti iný orgán. Ako pri narušení biodiverzity v prírode. Napr., keď začnú chýbať mačkovité šelmy rysi, premnožia sa jelene a začnú páchať škody. Keď sa premnožia lúčne kobylky, dokážu nám spásť poriadnu časť úrody. Takto by bolo možné uvádzať nespočetne veľa príkladov.

Človeku mala prvotne príroda pomáhať, mal ju využívať, nie však zneužívať. Pre svoje sebecko, moc a peniaze túži však mať stále viac, až takmer ohrozuje i vlastnú slobodu. Príkladnou metaforou je i pieseň M. Žbirku v texte K. Peteraja, v ktorej sa hovorí o tých, ktorí vždy majú dosť „úrody“, lebo ich cesty sú iné, ako tie naše, ľudské: „... Nad ľudskými, vtáčie cesty vedú... Nežobru, že chcú mať viac, ako dáva klas. Nemučí ich závisť, údel Kainov...“

Srdce prírody však začína biť čoraz ťažšie. V dôsledku klimatických zmien pociťujeme väčšie otepľovanie, búrky s hrozivejšími následkami, zemetrasenia, požiare lesov, vrátane znečisteného ovzdušia. Sú veci, ktoré ťažko môžeme ovplyvniť či zmeniť, napríklad automobilizmus, obrovský príliv elektronického smogu... Žijeme totiž v dobe, keď technický pokrok čoraz rýchlejšie ovplyvňuje naše životy. Slovenský dramatik Peter Zvon vo veršovanej hre Tanec nad plačom nám hovorí: „Existuje len jeden pokrok, a to pokrok srdca, je aj jediná kultúra – kultúra svedomia.“

Každý by mal tam, kde sa nachádza, naplňať svoje poslanstvo a snažiť sa ovplyvňovať aspoň to, čo sa ešte zmeniť dá.

Mnohí rodičia, starí rodičia sa usilujú rozvíjať v mladých ľuďoch už od detstva vzťah k prírode. Aj prechádzka lesom môže byť interaktívnou hrou, pri ktorej spoznávajú druhy stromov, kvety a rastliny, rozlišujú spev drobných operencov. Inokedy zbierajú liečivé bylinky, pristavia sa pri turistických náučných chodníkoch. Postupne prichádzajú na rad školy s rôznymi projektmi, krúžkami, besedami. Aj takto sa dá pestovať u mladých ľudí citlivý prístup k prírode, aby sa im postupne stávala, obrazne povedané, druhou matkou. Matkou, ktorá nielen dáva, ale ktorej treba aj pomáhať a chrániť ju. Rovnako ako život človeka, od jeho vzniku po jeho prirodzené ukončenie.

Keď budeme hovoriť o otepľovaní našej planéty, majme na mysli otepľovanie ľudských vzťahov. S našimi najbližšími sa zhovárajme, rozprávajme si navzájom o tom, čo cítime, pozorne načúvajte jeden druhému, snažme sa porozumieť, čo prežíva, po čom túži, aký je jeho svet. Veď i stromy, keď sú k sebe bližšie, pomáhajú si navzájom byť silnejšie a odolnejšie proti vonkajšej nepriazni počasia. Podobne aj my ľudia potrebujeme občas načerpať od druhého vnútornú silu, aby sme i v ťažkých „poveternostných“ podmienkach života vydržali a obstáli...

Júlia Srnková, študentka U3V

UDRŽATEĽNOSŤ – SLOVO, KTORÉ ZNAMENÁ BUDÚCNOSŤ

Dnes sa často hovorí o „udržateľnosti“. Niektorí to vnímajú ako móдне slovo, ale pre mňa znamená jednoducho život s rozumom a ohľadom. Kedysi sme žili tak prirodzene – nič sa nevyhadzovalo, všetko malo svoj účel. Flaše sa umývali a znovu používali, oblečenie sa prešívalo, zašívalo, a keď sa niečo pokazilo, opravilo sa. Dnes sa nám zdá jednoduchšie kúpiť nové. Možno by stačilo, keby sme sa trochu vrátili k tejto staršej múdrosti – a pritom využili to dobré, čo prináša moderná doba.

Byť udržateľný neznamená žiť bez pohodlia. Znamená to vážiť si, čo máme, neplytvať a myslieť na to, že aj naše deti a vnúčatá budú chcieť piť čistú vodu, dýchať čerstvý vzduch a počúvať spev vtákov.

Čo môže urobiť každý z nás

Nemusíme byť vedci ani aktivisti. Stačí, ak začneme od seba.

Ak nevyhodíme plast do lesa, ak neplytváme vodou pri umývaní riadu, ak zasadíme strom, ak deťom ukážeme, že aj malý potôčik či studnička si zaslúži našu úctu. Práve v týchto malých krokoch sa ukrýva veľká zmena. Mnohí ľudia sa dnes vracajú k prírode – pestujú si zeleninu, kompostujú, zbierajú dažďovú vodu. To všetko sú malé prejavy zodpovednosti, ktoré môžu urobiť svet krajším. A možno práve my, staršia generácia, môžeme mladším ukázať, že to nie je nič nové – že takto sme kedysi žili všetci.

Návrat k podstate

Príroda nám dáva všetko, čo potrebujeme – jedlo, vodu, vzduch, pokoj. Ak ju budeme vnímať ako partnera, nie ako zdroj, ktorý treba využiť do dna, bude sa nám odmeňovať. Hodnota prírody sa neukrýva len v jej kráse, ale v rovnováhe, ktorú nám pomáha nájsť aj v sebe.

Niekedy si len stačí pri našich prechádzkach sadnúť k potoku, započúvať sa do šumenia vody a uvedomiť si, že toto všetko tu bolo dávno pred nami – a ak sa budeme správať múdro, bude tu aj po nás.

Viera Grenčíková, študentka U3V

VSTÚP DO CHRÁMU

Vždy keď vojdem do lesa, ovládne ma zvláštny pocit. Nevieť ho opísať. Vždy na mňa dýchne jeho neopísateľná atmosféra. Je tam božský pokoj, rovnováha, rôzne vône, ticho prerušované spevom vtáčikov a šumom vetra v korunách stromov. To všetko splýva do jednej neuveriteľne krásnej symfónie farieb, zvukov, vôní, v ktorej je každá sekunda originálna a neopakovateľná. Najlepšie sa táto atmosféra vníma, keď človek zatvorí oči a naplno otvorí všetky ostatné zmysly.



Vstúp do chrámu

Les je zvláštne spoločenstvo. Stromy, kríky, kvety, tráva a všetky živočíchy tvoria spolu jeden zázračný harmonický celok. Jedno spoločenstvo, jednu rodinu, v ktorej sú vzťahy medzi jej členmi... nazvime to, ako chceme.

Naši predkovia v pohanskej dobe vnímali stromy ako živé bytosti, ktoré majú svoju kolektívnu dušu. A nielen stromy, ale aj rastliny, živočíchy...

Vieme, že živočíchymedzi sebou komunikujú. Rôznym spôsobom a na rôznych úrovniach. Ale čo stromy? Sú naozaj nemé? Alebo len my nerozumieme ich reči?

Najnovšie výskumy potvrdili, že aj stromy dokážu medzi sebou komunikovať. Je to neuveriteľné a možno aj ťažko pochopiteľné, no vedci dokázali, že je to pravda. Nemecký lesník Peter Wohlleben to opísal vo svojej knihe „Tajný život stromov“. Bol o tom natočený aj film, ktorý som videl viackrát, pretože som bol fascinovaný zisteniami, ktoré tam boli uvádzané. Tieto informácie od základov zmenili moje vnímanie lesa.

Stromy sú jedna rodina. Rodia sa, žijú, vytvárajú vzájomné vzťahy a väzby, starajú sa o potomstvo a potom umierajú, aby uvoľnili svoje miesto pre svoje „deti“. Aj mŕtvy strom má v prírode svoju úlohu. Rozkladá sa a umožňuje prežiť rôznym živočíchom a po rozložení slúži ako výživa pre iné stromy.

Ale ako to celé funguje? Vedci zistili, že stromy sú navzájom poprepájané hustou podzemnou sieťou mykorhíznych húb. Funguje to ako internetová sieť, ktorá prenáša signály a na ktorú je pripojený každý strom. A pomocou tejto siete sa stromy rozprávajú, dokážu si vymieňať medzi sebou rôzne informácie. Ale slúžia aj na distribúciu uhlíka, dusíka a fosforu medzi jednotlivými stromami. Pomocou nich sa dokážu navzájom vyživovať. Huby a stromy žijú vo vzájomnej symbióze. Strom im dodáva výživu a huby mu ponúkajú svoje siete na komunikáciu. Stromy jedného druhu vytvárajú medzi sebou úzke vzťahy a navzájom sa o seba starajú. Sú ako jedna rodina, kde záleží na každom jej členovi. Nie sú to konkurenti. Susedné stromy dokážu nadviazať aj istý druh priateľstva, súžitia. A ak jeden z nich zahynie, stáva sa, že ten druhý ho bude v krátkom čase nasledovať. Vedci ale zistili, že takéto partnerstvo nie je len medzi stromami jedného druhu. Napríklad breza a duglaska tisolistá sa navzájom podporujú a vyživujú. Ale vyrúbete brezu, duglaska začne chradnúť.

Ak je jeden strom napadnutý nejakým škodcom alebo chorobou, vyšle o tom signál a všetky stromy sa to dozvedia. A snažia sa na to pripraviť tak, aby prežili. Stromy si poznajú aj svoje „deti“, teda mladé stromčeky, ktoré vyrástli z ich semien. Ak je treba, tak ich dokážu kŕmiť, posielat' im cukry, aby prežili. Starajú sa o ne s láskou, ako rodičia o svoje deti. Preto je dôležité zachovávať pralesy, pretože práve tam sa stromy rozmnožujú

týmto spôsobom. Podzemná sieť, ktorú si za desaťročia a stáročia vytvorili, má aj svoju hierarchiu. Podobne ako internet. Dominantné staré silné stromy tvoria akési uzlové body.

Ak vysadíme les, zvyčajne sa jedná o monokultúru, ocitnú sa pri sebe stromy, ktoré nie sú z jednej rodiny. Komunikujú spolu, no nefungujú tak ako rodina, ale skôr ako priatelia, susedia... A ani sa tak nepodporujú. Takto vysadené lesy sú ľahšie napadnuteľné rôznymi škodcami a chorobami, lebo sa nedokážu tak účinne brániť.

Keď sa na les začneme pozeráť aj z tejto stránky, musíme ostať v nemom úžase nad dokonalosťou, ktorá tam panuje. Nad vzťahmi, hierarchiou a nad tým, ako je také spoločenstvo usporiadané a ako funguje. A núti nás to zamyslieť sa. Nielen nad lesom, ale aj nad tým, ako fungujeme my, ľudia, ktorí si hovoríme „koruna tvorstva“. Nemali by sme sa od stromov niečo naučiť?

Keď vojdeš do lesa, zavri oči, otvor všetky svoje zmysly a aj svoju dušu. Citlivo vnímaj a uveď si, že vchádzaš do chrámu. Vstupuj s pokorou.

František Vanek, študent U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

V HORÁCH

Kráčáš do hôr,
aby si objavil
tajomné svety výšok.
A seba!

Prekročiac bludné kamene
kosodreviny
počúvaš
sonátu mesačného svitu
a tlkot vlastného srdca.

V zrkadle horských jazier
ležia zamrznuté vášne.
Zmäkol tieň, zmĺkli husle
a mesiac skryl sa za oblak.

Na váhu
opatrne kladiem
ťaživý kameň samoty.
Keď ním pohneš,
spustí sa lavína.

Štefan Packa, študent U3V

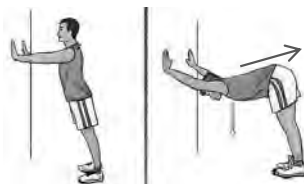
CVIKY NA ZDRAVÝ CHRÁT V POHODLÍ DOMOVA

Dnes si ukážeme, ako si môžeme sami pomôcť pri bolestiach chrbta. Stačí sa sústrediť na správnu techniku a pravidelné dýchanie.

1. **Rotácia hlavy a krku:** Postavte sa na šírku svojich bedrových kĺbov, ramená spustite dolu od uší a pomaly otáčajte hlavu - vľavo a cez stred - vpravo. V rotácií vydržte 5 sekúnd. Opakujte 10x. **Brada pri rotácií nepadá dolu!!!**



2. **Rovný chrbát v predklone:** Postavte sa k stene – vystreté ruky sú vo výške ramien. Predkloňte sa čo najhlbšie, aby ste pocítili natiahnutie sedacích svalov a bokov. V predklone vydržte 30s. Po predklone pomaly prejdite späť do stoja. Opakujte 8x.



3. **Mačací chrbát: Cvik A** – kľaknite si na štyri: (ruky kolmo pod ramenami + kolená pravý uhol). Pomaly sa prehnite tak, aby pohľad smeroval hore. Vydržte 3s. Potom vytlačte chrbát hore a bradu tlačte na hrudnú kosť. Vydržte 3s. Opakujte 8x.

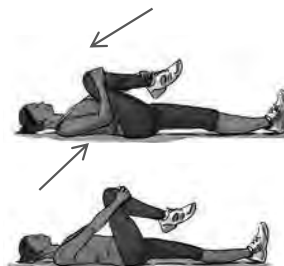


cvik A



cvik B

4. **Polovičný vietor:** V ľahu pritiahnite 1 koleno na hrudník, chyťte ho rukami. Nádych = pritlačte koleno na hrudník. Výdych = koleno tlačte od hrudníka + vystrite lakťe. Opakujte 8x na každú nohu.



Viera Ďurdíková, študentka U3V

TIP NA KNIHU

Ak chcete spoznať kus inej histórie, prečítajte si knihu spisovateľky Stefanie Auci - Floriovci. Je to strhujúce rozprávanie o známej sicílskej rodinnej ságe. Tri diely knihy sledujú tri generácie tejto rodiny. Ich príbeh sa prelína s históriou Sicílie a Palerma. Dnes je Palermo trochu ošarpané, chaotické, plné vôní a zápachov. Napriek tomu úžasné a magické. V 19. storočí to bolo bohaté mesto plné príležitostí, ktoré ale opovrhovalo prisťahovalcami, ako boli Floriovci. Napriek tomu sa z chudobných obchodníkov s koreninami vypracovali na bohatých veľkopodnikateľov. Ich životný príbeh je komplikovaný a plný bolesti. Zažívali úspechy aj pády. Ich úspech prinášal so sebou aj závisť, intrigy a obety v osobnom živote. Ja som knihu doslova „zhlŕla“. Nemusíte si ju kupovať. Môžete si ju požičať v Krajskej knižnici v Žiline.

1. diel – Floriovci – Nekoronovaní králi Sicílie
2. diel – Floriovci – Rozkvet impéria
3. diel – Floriovci – Úpadok kráľov Sicílie

Katarína Hellebrandtová, študentka U3V

DOPLŇOVAČKA

Obchodníci zarábajúci na biznise s prírodnými zdrojmi sa nazývajú obchodníci s ...

1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Tajnička je v uhlopriečke zľava doprava

1. Uchádzať sa o politickú pozíciu vo voľbách
2. Odborné posúdenie stavebných prác
3. Hráč v ľudovom hudobnom orchestri
4. Krátke slovo, ktorým vyjadrujeme svoje city alebo pocity
5. Člen mníšskeho rádu (začína sa písmenom „b“)
6. Človek, ktorý ide okolo mňa
7. Osoba, preberajúca veci do úschovy (1. pád mn.č.)
8. Budovy s veľkým počtom poschodí
9. Prírodný, jasný, zreteľný (napr. fakt, požiadavka)
10. Odborníci skúmajúci vzťahy medzi pôdou a klimatickými zmenami

Pripravila: Eva Baligová, absolventka U3V

NEPREDAJNÉ KOMUNITNÉ PERIODIKUM

Redakčná rada časopisu:

dobrovoľníci z radov študentov Univerzity tretieho veku:

Mgr. Viera Ďurďáková – 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 „Schody“, autor fotografie: Vladimír Halaj, lektor FOTO na U3V UNIZA

Zadná strana obálky „Majestátnosť od nebies až na dno plies“, autorka fotografie: Lenka Brigantová, študentka FOTO na 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: 1/2026

Adresa redakcie: Ulica 1. mája 32, 010 26 Žilina, 041/513 5043, 5057, u3a@uniza.sk

Tlač: EDIS-vydavateľstvo UNIZA, Hospodársky blok, Univerzitná 82185/1, 010 26 Žilina

INFORMÁCIE PRE PRISPIEVATEĽOV

1. **Téma budúceho vydania časopisu Schody č. 32 bude: Digitálna bezpečnosť a prevencia podvodov v online priestore**

Milí prispievatelia!

K tejto spoločensky aktuálnej téme nám môžete napísať Vašu skúsenosť alebo názor na prevenciu podvodov a digitálnych hrozieb najmä na skupinu seniorov. Darí sa Vám napríklad rozvíjať Vaše digitálne zručnosti? Pomáhajú Vám v bezpečnom využívaní technológií Vaše deti alebo vnúčatá? Vzdelávate sa v tejto oblasti na našej U3V UNIZA? Je Vám blízke kritické myslenie, či vífazi u Vás dôvera v dobré úmysly v online priestore? Ako zasiahla do Vášho každodenného života Umelá inteligencia?

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 textu (uviesť zdroj).
6. Za obsah a pôvodnosť príspevku zodpovedá autor.
7. Redakcia sa nemusí stotožňovať s názormi autora.
8. Príspevky náboženského, politického a reklamného zamerania neuverejňujeme.
9. Predchádzajúce vydania časopisu Schody je možné čítať na: www.ucv.uniza.sk, v sekcii Univerzita tretieho veku, časopis Schody.

