

# RUDNIŠKA ČETRTINKA

LETNIK XI • ŠTEVILKA 3 • NOVEMBER 2014 • NAKLADA 5200 IZVODOV

GLASILO ČETRTNE SKUPNOSTI RUDNIK, MOL



Lokalne volitve 2014

Poplave v novembru

Taborniki: Po 40 letih še vedno mladi za mlade



# Uvodnik

mag. Andreja Troppan, glavna urednica

Med prelistavanjem Četrtnike, kar ne morem verjeti, da smo na našem koncu tako dejavni. Vsaka stran nam razkriva dogodke preteklih dni, vsaka naslednja stran prinaša opise številnih doživetij vseh generacij. Več kot očitno je, da smo v naši četrtinski skupnosti športno naravnani, saj se večina članov tako ali drugače nanaša na najrazličnejše športne aktivnosti.



Glede na to, da so del naše četrtne skupnosti letos že drugič prizadele poplave, objavljamo opis, kako se Sosvet za zaščito in reševanje, v sodelovanju z gasilci in občani, loti reševanja problematike. Ko pa smo ravno pri problematiki, le listajte naprej, saj boste lahko prebrali, na kakšen način lahko rešujemo spore in konflikte.

Seveda pa ne moremo mimo tega, da je pred nami praznični čas, zato vas vabimo na božični bazar v Botanični vrt, ki počasi postaja središče druženja tako mladih kot starejših.

**Srečno, mirno in prijazno leto 2015!**

## INFORMACIJE ZA KRAJANE:

ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, Ljubljana

**tel: 01 428 03 45 fax: 01 427 33 07**

**e-pošta: mol.rudnik@ljubljan.si**

**spletna stran: www.ljubljana.si/si/mol/cetrtna-skupnosti/rudnik**



**Dobite nas tudi na Facebooku.**

Članke, obvestila in ostalo za Rudniško četrtniko pošljite na  
**rudniska.cetrtnika@gmail.com**

**Prispevki naj bodo v Wordovem dokumentu, fotografije pošljite posebej. V dokumentu obvezno zapišite avtorja prispevka in fotografij ter morebitne podnapise fotografij.**

## VSEBINA

Tradicionalni Dan ČS Rudnik	4
Evropski dan jezikov 2014	5
Slovenska Jakobova pot	6
Sadjarsko in vrtnarsko društvo v Ljubljani v letu 2014	6
Nepopustljiva mladina PGD Ljubljana-Rudnik	7
Poplave v novembru	8
Dnevni center aktivnosti za starejše	9
Po 40 letih še vedno mladi za mlade	10
Društvo Šola zdravja	12
Blagoslov konj za Plečnikovo cerkvijo na Barju	13
Intervju z Iztokom Marenčem	14
Vsako leto več krimovk nogometašic	16
Intervju z Rajkom Škrabo - Volar / 1. del	17
Barjani o šoti in življenju na Volarju	17
Dobra uvrstitev našega krajana na mladinskih olimpijskih igrah	18
Gasilec lahko pomagate tudi vi!	20
Čarobno decembrsko popoldne	20
December v botaničnem vrtu	20

## RUDNIŠKO ČETRTRINKO SO ZA VAS PRIPRAVILI

Izdajatelj:

Mestna občina Ljubljana,  
Četrtna skupnost Rudnik,  
Pot k ribniku 20, Ljubljana

**Tel: 01/428 03 45**

**Faks: 01/427 33 07**

**e-pošta: mol.rudnik@ljubljan.si**



**Uredniški odbor:** Andreja Troppan (glavna in odgovorna urednica), Katarina Juvanc Šinkovec, Vera Debeljak, Metodij Rigler, Helena Židanek

**Številka izdaje:** Letnik XI, številka 3, november 2014

**Naklada:** 5200 izvodov

Glasilo prejmejo vsa gospodinjstva v Četrtni skupnosti Rudnik, MOL, brezplačno. Rudniška Četrtnika, glasilo Četrtni skupnosti Rudnik, je vpisana v razvid medijev, ki ga vodi pristojno Ministrstvo RS, pod zaporedno številko 779.

**Slika na naslovnici: Dan ČS Rudnik 2014** Foto: Helena Židanek

# Kratko poročilo o delu Sveta ČS Rudnik

## 21. redna seja, 9. 9. 2014;

Svet je pri prvi točki potrdil tri zapisnike prejšnjih sej, na drugi pa obravnaval poročilo o aktivnostih po četrti skupnosti. V zvezi z informacijo o imenovanju članov delovne skupine za reševanje poplavne problematike na nivoju države, je svet sprejel sklep, da ga delovna skupina o svojih dejavnostih ažurno obvešča. Pod tretjo točko so člani sveta imenovali nadomestno članico v Volilno komisijo ČS Rudnik, pod četrto točko, kjer je svet obravnaval priprave na Dan ČS Rudnik, pa so člani pooblastili Komisijo za finance za konkretne finančne naloge vezane na prireditve.

## 10. izredna seja, 18. 9. 2014;

Seja je potekala na prizorišču Dneva Četrtna skupnost Rudnik. Večino časa so člani posvetili druženju s sokrajani in prepoznavanju aktualne problematike po terenu, nekaj minut pa so namenili še posvetu o strokovni ekskurziji sveta na Dunaj.

## 22. redna seja, 15. 10. 2014;

Na svoji zadnji redni seji so člani (tako kot na vsaki redni seji) potrdili zapisnike prejšnjih sej, nato pa se lotili aktualnih tem združenih v poročilu o aktivnostih. V zvezi s prejeto pritožbo glede delovanja lokala Extreme na Dolenjski cesti so zavzeli stališče, da je potrebno prebivalce preko upravnikov blokov nasproti lokala obvestiti, da v primeru domnevnih kršitev javnega reda in miru kličejo Policijo, saj se le tako lahko kršitve beležijo in temu primerno ukrepa. Pod tretjo točko je svet potrdil sejnine in določil še nekatere naloge s finančnimi posledicami. Med vprašanji in pobudami članov sveta je bilo izpostavljeno vprašanje glede izgradnje kanalizacije ob Ižanski cesti od Jurčkove ceste do Mokarja, ker naj bi se ves čas govorilo le o kanalizaciji skozi Črno vas. Pojasnjeno je bilo, da je kanalizacija v tem delu prav tako v planu, vendar se Črno vas večkrat omenja zaradi pridobitve evropskih sredstev.

## 4. korespondenčna seja, 23. 10. - 30. 10. 2014;

Dopisna seja je bila namenjena potrditvi zapisnika zadnje - 22. redne seje.

## LOKALNE VOLITVE 2014

Na lokalnih volitvah, ki so potekale 5. oktobra 2014 ste prebivalci četrtna skupnosti Rudnik volili tudi člane Sveta ČS Rudnik za mandatno obdobje štirih let, torej od leta 2014 do leta 2018.

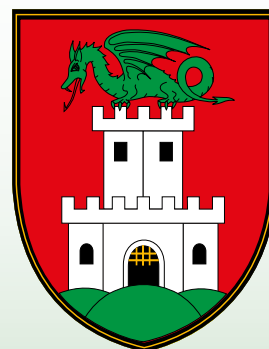
Glavovalo je skupaj 4.067 volilnih upravičencev od 10.829 volilnih upravičencev, to je 37,56 % volivcev. Oddanih je bilo 4.066 glasovnic, od tega je bilo neveljavnih 149 glasovnic. Glede na število prejetih glasov pripada listam naslednje število mandatov:

- Listi Zorana Jankovića - 9 mandatov
- Slovenski demokrati stranki - 2 mandata
- Stranki Mira Cerarja - 2 mandata
- Socialnim demokratom - 1 mandat
- Novi Sloveniji - krščanskim demokratom - 1 mandat

**V Svet ČS Rudnik so bili izvoljeni (po abecednem vrstnem redu):**

<b>Peter Bartol</b>	Stranka Mira Cerarja
<b>Ljubo Baša</b>	Lista Zorana Jankovića
<b>Vladimir Glažar</b>	Nova Slovenija - krščanski demokrati
<b>Anton Grošelj</b>	Slovenska demokrati stranka
<b>Katarina Juvanc Šinkovec</b>	Lista Zorana Jankovića
<b>Pavel Klavs</b>	Lista Zorana Jankovića
<b>Jerneja Končan Babič</b>	Slovenska demokrati stranka
<b>Robert Okorn</b>	Lista Zorana Jankovića
<b>Aleksander Rozman ml.</b>	Socialni demokrati
<b>Maja Rus</b>	Lista Zorana Jankovića
<b>Andreja Troppan</b>	Lista Zorana Jankovića
<b>Nada Verbič</b>	Lista Zorana Jankovića
<b>Marjan Jernej Virant</b>	Lista Zorana Jankovića
<b>Andreja Vrtačnik Kremžar</b>	Lista Zorana Jankovića
<b>Anica Žličar</b>	Stranka Mira Cerarja

Svet ČS Rudnik se bo v novi sestavi prvič sestal na konstitutivni seji dne 26. novembra 2014.



Mestna Občina  
Ljubljana



# Tradicionalni Dan ČS Rudnik

Helena Židanek, foto: Helena Židanek in Nik Rovar

DAN ČETRTE SKUPNOSTI RUDNIK JE LETOŠNJE LETO POTEKAL NA LEP IN TOPEL SEPTEMBRSKI ČETRTEK, KI GA JE S SVOJO PRISOTNOSTJO IZKORISTIL MARIKATERI PREBIVALEC NAŠE ČETRTE. UTRIP NA PRIREDITVI JE BIL PRAV POSEBEN, ZAZNAMOVAN Z REDKIM SONČNIM VREMENOM V IZTEKAJOČEM SE LETU, ZATO DOBRE VOLJE NI MANJKALO.

Tudi tokrat smo obiskovalcem pripravili veliko zanimivih nastopov in predstavitev na stojnicah v režiji posameznih društev, hkrati pa je bila prireditev tudi maratonsko obarvana. V duhu priprav na Ljubljanski maraton, ki je letos prvič potekal deloma po naših cestah (Hladnikova ulica, Jurčkova ulica, Peruzzijsva ulica, Ob dolenski železnici, Or-

lova ulica, lžanska cesta) smo namreč pripravili »tekaško«  
otvoritev ceste Ob dolenski železnici. S tekom so jo otvorili učenske in učenci OŠ Oskarja Kovačiča - pridružil se jim je tudi Župan MOL-a, g. Zoran Janković - naši najmlajši krajanji iz Vrtca Galjevica pa so se pomerili na vrtčevskem teku ob Galjevcu.



Več o prireditvi si lahko ogledate v galeriji fotografij.



Že zdaj pa vljudno vabljeni tudi naslednjo leto!



# Evropski dan jezikov 2014

Maruša Hočevar, učiteljica angleščine

TALK TO ME! SPRICH MIT MIR! ¡HÁBLAME! PARLAMI!

»Kaj že to pomeni? A niso to angleščina, nemščina, španščina in italijanščina? Ja, to so tuji jeziki...« To so misli, ki so se porajale učencem, ko so videli zgoraj omenjene napise. Nato pa smo ugotovili, da je to geslo Evropskega dneva jezikov in da pomeni »Pogovarjaj se z mano!«

Že večkrat smo slišali, da je učenje tujih jezikov izredno pomembno. Poleg tega ni dovolj, da znamo le angleško, dobro je, da znamo tudi nemško in tako naprej. Zato smo se na razredni stopnji OŠ Oskarja Kovačiča ob Evropskem dnevu jezikov odločili, da razširimo svoje jezikovno znanje.



Učitelji tujih jezikov za en dan



Mojster Jaka v 5-ih jezikih



Komentarji mladih mislecev

Učenci 10. skupine podaljšanega bivanja, ki jo sestavljajo učenci 4.a in 5.a razreda, so se naučili tujih besed v angleščini, nemščini, italijanščini in španščini. Poleg besede »Živijo!« so se naučili še štiri živali, ki živijo na nam bližnjem Ljubljanskem barju – ptič, vidra, želva in žaba. Na dan prireditve pa so se učenci prelevili v učitelje in so ostale učence 4. in 5. razredov naučili besed, ki so se jih predhodno naučili sami. Povabljenici so se premikali od jezikovne postaje do naslednje jezikovne postaje in spoznavali nove besede v tujih jezikih.

Po opravljenem delu so učenci izpolnjene kupone oddali v nagradno škatlo in nekateri izmed njih so bili izžrebani in nagrajeni. Seveda so morali za prevzem nagrade odgovoriti na nagradno vprašanje. Naši jezikoslovni učitelji za en dan so se naučili tudi pesem Mojster Jaka v vseh omenjenih jezikih in jo zapeli udeležencem dogodka.

Medtem ko smo čakali na veliko žrebanje, pa so učenci odgovarjali na vprašanje »Zakaj se učimo tuje jezike?« Odzvali so se tako:

**»Tuje jezike se učimo zato, da ko bomo službeno ali neslužbeno v tujih državah, da se bomo lažje SPORAZUMEVALI.« (Nina, 5.a)**

**»Tuje jezike se učimo zato, da se lahko v tujini lažje pogovarjamo.« (Bor, 4.a)**

**»Zato, da greš lahko delati v tujino.« (Blaž, 5.a)**

**»Da če pridemo v tujino, da znamo tisti jezik.« (Domen, 5.a)**



Nestrpno pričakovanje med nagradnim žrebanjem

Petek, 26. 9. 2014 je bil za učence četrth in petih razredov aktiven, jezikovno obarvan, poln novih znanj in idej. Preživeli smo ga v sproščenem vzdušju in tako obeležili Evropski dan jezikov. Hvala vsem učencem 10. skupine podaljšanega bivanja, ki so pomagali soorganizirati ta dogodek, in seveda organizacijam, ki so nam pomagale pri nagradnem žrebanju. To so British Council, Goethe Institut, Instituto Cervantes Ljubljana, Italijanski inštitut za kulturo v Sloveniji in Zavod za šolstvo RS.

# Slovenska Jakobova pot

Metodij Rigler



Otvoritev dela štajerske veje, Galicija, 28. 7. 2013



Otvoritev prekmurske veje, Dobrovnik, 27. 7. 2014

## PREKMURSKO – ŠTAJERSKA VEJA

Dne 27. julija smo se člani društva zbrali že ob peti uri zjutraj, napolnili avtobus in se odpeljali v Kobilje do madžarske meje. Ta dan je bil za nas člane, kakor tudi okoliške prebivalce zelo slovesen, saj smo odprli zadnjo vejo Jakobove poti v Sloveniji. Najprej smo se od Madžarske meje peš napotili v Dobrovnik do cerkve svetega Jakoba, kjer je bil blagoslov in otvoritev Jakobove poti. Jakobovo pot je blagoslovil škof ordinarij dr. Peter Štumpf, ob asistenci domačega župnika Simona Štiheca in p. Draga Avsenaka. Pri odprtju Jakobove poti pa je sodeloval tudi župan občine Dobrovnik, dipl. ing. agr. Marjan Kardinar. Po otvoritvi so nas domačini povabili medse. Mize so se šibile od prekmurskih dobrot, romarji smo se okrepčali in kar hitro smo morali na pot. 15 romarjev se je odločilo, da gredo peš na 10 dnevni pohod do Ljubljane, t.j. 271 km. Vsi skupaj smo prišli do Mure, kjer smo se prepeljali s Tinkovim brodom v Prlekijo. V Veržeju smo se ločili, peš romarji so tu prespali, ostali pa smo se z avtobusom odpeljali proti Ljubljani. Naslednji dan pridemo do Ljutomerja, mesto ki je znano po prvem slovenskem taboru leta 1863 za zedinjeno Slovenijo in rojstnem kraju kraju Frana Miklošiča, nato se vzpnemo do Jeruzalema in nadaljujemo pot čez Kogel (330 m), imenovan Litmerski Triglav, do Ormoža s cerkvijo svetega Jakoba. Pot vodi dalje mimo manjših krajev Velike Nedelje, Podgorcev, Dornave in pred nami se že prikaže Ptuj, v rimskem času Petovio, najstarejše dokumentirano mesto na Slovenskem, s ptujskim gradom. Ptuj je znan po maskah, kurentih...

Mimo Hajdine nas pot pripelje do Ptujске gore. Za nas Jakobčke je poleg Marijinega kipa s plaščem zelo zanimiv kip svetega Jakoba. Nasproti Makol stoji mogočen dvorec Štatenberg, ki nudi romarju prenočišče. Mimo Poljčan pridemo do nekdanjega samostana Studenice, Špitaliča in Žičke kartuzije, ki so v srednjem veku nudili zavetišče popotnikom. Iz Vojnika pot pelje mimo Galicije s cerkvijo svetega Jakoba (otvoritev te poti lansko leto) do Polzele in Braslovč. Tu se nahaja grad Žovnek, kjer so nekoč živeli celjski grofje. Smo že v Tuhinjski dolini, pot nas vodi po slemenih s čudovitim razgledom. Pred nami je Snovik in Kamnik z frančiškanskim samostanom in cerkvijo svetega Jakoba. Sedaj pot vodi po ravninskem delu mimo Tunc, Komende, Vodice, Hraš, zopet s cerkvijo svetega Jakoba, Pirnič in Stanežič s cerkvijo svetega Jakoba. Da se izognemo asfaltu je pot speljana po šišenskih hribočkah do Ljubljane in do cilja, to je cerkev svetega Jakoba v Ljubljani na Gornjem trgu.

Pri raziskovanju in označevanju Jakobove poti smo doživeli marsikaj. Odkrili smo ogromno novih zemljepisnih in zgodovinskih, kulturnih in verskih, narodopisnih in naravnih zanimivosti in znamenitosti, ki na vsakem koraku nasičujejo in napajajo romarjevo dušo, kakor bistri studenci in prijazna počivališča pravočasno tešijo romarjevo lakoto in žejo.

**Hvala vsem, ki ste sodelovali pri projektu SLOVENSKA JAKOBOVA POT.**

## Sadjarstvo in vrtnarstvo v Ljubljani v letu 2014

V letu 2014 smo organizirali praktična prikaza obrezovanja drevja in predavanja o hruškah, breskvah, ajdi, špargljih, batata krompirju, balkonskem cvetju in zaščiti rastlin v sodelovanju z Biotehniško fakulteto, Kmetijskim inštitutom Slovenije in Biotehničkim centrom Naklo.

Kot vsako leto smo tudi letos organizirali dve strokovni ekskurziji. Spomladi v mesecu maju smo pripravili ekskurzijo v Vipavsko dolino. Ogleдали smo si Sadjarski center Bilje, Rozarij HC Bilje, nasad burbonk na Kostanjevici in vrt Luciana Viatorija v Gorici. V jeseni pa smo se odpravili na Dolenjsko,

ogledali smo si posestvo GRM Novo mesto - Center biotehnike in turizma, kmetiji Medle in Karlovček ter Kartuzijo Pleterje.

V septembru in oktobru smo se predstavili na stojnicah s pridelki naših članov v okviru prireditev drugih društev, Kmetijskega inštituta Slovenije in Mestne občine Ljubljana.

**Tudi v letu 2015 bomo pripravili pester program, v januarju predavanja, spomladi praktične prikaze del v sadovnjaku ter spomladi in jeseni strokovni ekskurziji. Pridružite se nam!**

**Več o Društvu najdete na spletni strani:**

**[www.sadjar-vrtnar.si](http://www.sadjar-vrtnar.si), odgovore na vprašanja pa na naslovu [matejkapodlogar@gmail.com](mailto:matejkapodlogar@gmail.com) ali telefonu 041 501-462.**



# Nepopustljiva mladina PGD Ljubljana-Rudnik



Tinkara Kreft, mladinka PGD Ljubljana-Rudnik



Spomladi lansko leto se je ekipa mladink PGD Ljubljana-Rudnik udeležila kvalifikacij za gasilsko olimpijado, ki je potekala v mestu Mulhouse v Franciji. Za nami so bili meseci treningov z jasnim ciljem: na kvalifikacijah doseči 1. ali 2. mesto, ki popelje v Francijo. Kljub poškodbam so se punce odlično odrezale, osvojile 2. mesto, a hkrati smo doživeli globoko razočaranje. Dva tedna pred kvalifikacijami smo s strani Gasilske zveze Slovenije dobili sporočilo, da na olimpijado pelje le 1. mesto. Letos smo se odločili, da bomo ponovno poskusili predstavljati Slovenijo na olimpijadi in dokazati, da se ne damo kar tako.

V svoje vrste smo sprejeli veliko novih otrok, s katerimi smo prido trenirali vsak četrtek.

Učili smo se osnovne ukrepe ob požarih in drugih nesrečah, vezati vozle, spoznavali smo orodja in pripomočke, ki se skrivajo v gasilskem domu,... Vsak mladi gasilec je lahko sedel tudi v pravi gasilski avto. Najmlajši so pod okriljem mladink in mladincev že kmalu pokazali svoje gasilsko znanje na tekmovanjih. Zbrali smo kar nekaj dobrih rezultatov, pionirkam in mladinkam pa se je uspelo uvrstiti tudi na državno tekmovanje za memorial Matveja Haceta v Ormožu. Na premočenem prizorišču državnega tekmovanja, ki je bilo 17. maja, so si punce prisrpicale 22. in 30. mesto.

Ko se je jeseni začelo bližati 1. izbirno tekmovanje za nastop na 20. mladinski gasilski olimpijadi 2015, so mladinke pokazale voljo in željo po ponovnem poskusu. V ekipo mladink je prestopilo kar nekaj zagnanih pionirk, ki so se zelo hitro vključile. Za dosego cilja pa smo trdo trenirali. Tekmovanje je potekalo v

Šentjurju 27. septembra, kjer se je zbralo 43 ekip iz cele Slovenije. Mladinkam PGD Ljubljana-Rudnik vaja z ovirami ni uspela, tako kot bi si želele, so pa zato blestele v štafeti na 400 m in s tem popravile svoj rezultat. Ob razglasitvi nismo imeli velikih pričakovanj, zato nas je prijetno presenetilo doseženo 4. mesto. Z uvrstitvijo med prvih 5 ekip, so si mladinke priborile udeležbo na 2. izbirnem tekmovanju, ki bo potekalo aprila, prihodnje leto. Poleg ekipe naših mladink, so se na tekmovanje uvrstile še ekipe mladink iz PGD Zbilje, PGD Sora, PGD Prevoje in PGD Oplotnica. Prav vse imajo možnost svojo vajo čez zimo še bolj izpiliti, zato bo spomladi konkurenca še hujša. Vajo bo potrebno izvesti hitro in brez napak, štafeto še bolj tekoče. Pred nami je veliko trdega dela.

Z letošnjim letom se za lepo število dosedanjih mladink zaključuje 9-letno odlično obdobje udeleževanja gasilskih tekmovanj, na katerih smo dosegle vrhunske rezultate, osvojile veliko novega znanja in se neizmerno zabavale.

**Ker želimo dostojno nadaljevati začrtano uspešno pot naših mladink, v naše društvo vabimo vsa dekleta stara od 11 do 15 let, ki bi se pridružila ekipi mladink in zastopale PGD Ljubljana-Rudnik na 2. izbirnem tekmovanju za nastop na olimpijadi 2015.**

**Če se nam želiš pridružiti pokliči našega trenerja Jaka Jeršina na tel. 041 356-688.**

# Poplave v novembru

Robert Okorn, predsednik Sosveta za zaščito in reševanje ČS Rudnik

POPLAVE SO TOKRAT ŽAL ŽE DRUGIČ, V LETOŠNJEM LETU PRIZADELE TUDI DEL NAŠE ČETRTRNE SKUPNOSTI. SOSVET ZA ZAŠČITO IN REŠEVANJE, KI JE BIL IMENOVAN S STRANI SVETA ČETRTRNE SKUPNOSTI RUDNIK AKTIVNO SODELUJE PRI AKTIVNOSTIH V TAKIH PRIMERIH. SODELOVANJE POTEKA TAKO Z ODDELKOM ZA ZAŠČITO IN REŠEVANJE PRI MESTNI OBČINI LJUBLJANA, S POSREDOVALCI OB TEH NELJUBIH SITUACIJAH, KOT SO NA PRIMER GASILCI TER SEVEDA TUDI Z OBČANI NAŠE ČETRTRNE SKUPNOSTI, KI JIH POPLAVE PRIZADENEJO.



Aktivnosti so se pričele že v sredo, 5. novembra, ko je Agencija RS za okolje in prostor (ARSO) napovedala, da bodo Slovenijo v naslednjih dneh zajele obilne padavine, katerih posledica so lahko tudi poplave. Oddelek za zaščito in reševanje je pri podjetju KPL takoj naročil interventno polnjenje protipoplavnih vreč ter vzpostavil štab CZ v operativni sestavi. Kljub temu, da je bil takrat s strani ARSO za naše območje razglašen le oranžni alarm, so se skupaj z Županom MOL odločili za brezplačno delitev protipoplavnih vreč na Litijški cesti. V petek, 7. novembra, so v nočnih urah nevihtni oblaki, ki so se ustavili na Krimskem pogorju, povzročili, da je v nekaj urah na tem območju padlo 150 mm dežja na m<sup>2</sup>. To je zjutraj povzročilo razsežne poplave na južnem območju Ljubljanskega Barja. Iška pa je povzročila obilo težav tudi na območju Lip. Zjutraj se je pričelo interventno odstranjevanje plavja ob mostovih čez Iško. Plavje je bilo do poznih nočnih ur odstranjeno s strani podjetja KPL in ob pomoči ekipe Prostovoljnega gasilskega društva Ljubljana Barje. S tem je bilo zmanjšano oz. preprečeno dodatno razlivanje reke Iške na območju Lip in Črne vasi. Odstranjeno je bilo okoli 500 m<sup>3</sup> plavja. Organizirana je bila dostava napolnjenih protipoplavnih vreč in peska na območje Ižanske ceste 400 in 440, k cerkvi Sv. Mihaela v Črni vasi, na cesto Ob Farjevcu in v Lipe. Gasilci PGD Ljubljana Barje so nudili pomoč pri delitvi in nekaterim občanom vreče tudi dostavili do hiš. Poplavljenost Ljubljanskega Barja se je povečevala, predvidevalo se je, da se bo poplavna voda prelila iz Ljubljanskega Barja pod AC na območje Ilovce. Štab CZ je sprejel odločitev, da se postavi pred odprtino na strani Ilovce protipoplavno pregrado iz protipoplavnih vreč. Gasilska brigada Ljubljana le to uspešno postavila v popoldanskih urah. Istočasno je bil v celotni dolžini Mihovega štradona očiščen odvodni kanal, kar je omogočilo učinkovitejši odtok vode v smeri Jurčkove ceste in naprej v Ljubljano. Dopoldne je pričela puščati pregrada pred kanalom pod AC, katere nenadna porušitev bi povzročila hitro poplavljanje ce-



lotnega območja Ilovce. Sprejeta je bila odločitev, da je popravilo oziroma postavitve še ene pregrade pred kanalom pod AC na strani Ljubljanskega barja prioritarna naloga Javne gasilske službe. Z veliko težavami je bila pregrada postavljena, ker je nekoliko preprečilo dotok vode iz Ljubljanskega Barja. Žal je pregrada popustila in voda je vdrla na območje Ilovce. S strani gasilcev se je takoj pričelo z obveščanjem tamkajšnjih stanovalcev o možnosti poplavljanja. Gasilci so pomagali tudi pri odmikanju avtov in dvigovanju pohištva.

Voda na srečo ni poplavila velikega območja, dodatno pa je poplavila 10 objektov, se je pa približala nekaterim stanovanjskim objektom na Uršičevem štradonu. V nedeljo, 9. novembra, v zgodnjih jutranjih urah so se razmere začele umirjati, vodotoki stagnirati oziroma upadati. Gasilci PGD Ljubljana Barje so nudili pomoč pri črpanju vode na območjih Ilovce in Ižanske ceste. V dogovoru s Civilno iniciativo Črna vas-Lipe so nudili večkratni prevoz oseb z območja Lip. Prevoze oseb so vršili do ponedeljka, 10. novembra. Nudili so tudi pomoč pri prevozu negovalnega osebja do starejše občanke, ki dvakrat dnevno potrebuje nego s strani Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana. Ob tej priložnosti se vsem gasilcem, ki so delali v teh težkih razmerah iskreno zahvaljujemo za pomoč in požrtvovalno delo!

## Število poplavljenih objektov v času novembrskih poplav na območju ČS Rudnik:

- **Lipe:** 5 stanovanjskih objektov, 15 gospodarskih poslopij;
- **Črna vas:** 1 stanovanjski objekt;
- **Ižanska cesta:** 49 stanovanjskih objektov;
- **Hauptmanca:** 4 stanovanjski objekti;
- **Ilovica:** 10 stanovanjskih objektov.

Naloga Sosveta za zaščito in reševanje v prihodnje bo predvsem aktivno spremljanje protipoplavnih ukrepov, da do takšnih posledic ne bo več prihajalo, oziroma bodo veliko manjše, kot je to sedaj!



# Dnevni center aktivnosti za starejše

mag. Andreja Troppan, vodja DCA Rudnik

**Spet se pričinja obdobje kratkih dni, mraza in teme. Pa vendarle je to idealen čas, da se pridružite telovadbi, učenju jezika, petju, računalništvu ali preprosto pridete v naš DCA na Rakovnik, da se družite, malce poklepetate, prelistate kak časopis in revijo. Vrata našega centra so za vas odprta vsak dan od 7.30 do 16.00, ob ponedeljkih pa celo do 18.00.**

Najtežje je seveda narediti prvi korak. Ampak saj veste, celo življenje se učimo, celo življenje imamo možnost raziskovati. Še ne prej, naj bo morda vaša osebna zaobljuba, da po novem letu le pokukate k nam. Če pa vam je v prazničnem času težko biti sam/a, potem ne čakajte, ampak kar takoj pot pod noge. Tu smo za vas. Vsakdo je dobrodošel.

Aktivnosti v centru so res raznolike, vzdušje je odlično. Oglejte si naš urnik, izberite si dejavnosti, ki vsa zanimajo, navdušujejo, pokličite ali pa kar pridite.



## TEDENSKI SPORED AKTIVNOSTI - DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE - Pot k ribniku 3A

(Program financira MOL)

ura	PONEDELJEK	ura	TOREK	ura	SREDA	ura	ČETRTEK	ura	PETEK
7.30-8.00	1000 gibov	7.30-8.00	1000 gibov	7.30-8.00	1000 gibov PLANINARJENJE	7.30-8.00	1000 gibov KOLESARJENJE		
8.00-9.00	TELOVADBA ZA HRBTENICO IN SKLEPE	8.00-9.00	1000 gibov	8.10-9.00	TELOVADBA ZA HRBTENICO IN SKLEPE	8.00-9.00	TELOVADBA ZA HRBTENICO IN SKLEPE	8.00-9.00	TELOVADBA ZA HRBTENICO IN SKLEPE
9.00-10.00	VAJE ZA KREPITEV TELESA Z UTEŽMI	9.00-10.00	FIZIOTERAPEVTSKA TELOVADBA	9.00-10.00	VAJE ZA KREPITEV TELESA Z UTEŽMI	9.00-10.00	TELOVADBA	9.00-10.00	VAJE ZA KREPITEV TELESA Z UTEŽMI
10.00-11.00	TIBETANSKE VAJE V KOMBINACIJI Z RAZTEZNIMI VAJAMI	10.00-11.30	RAČUNALNIŠTVO 1.skup.	9.30-11.30	NORDIJSKA HOJA	10.00-12.00	TAROK	10.30-12.00	OSEBNOSTNA RAST (Pogovorna skupina)
		13.00-14.00	RAČUNALNIŠTVO 2.skup.			10.45-12.15	TAROK	12.05-14.00	NAMIZNI TENIS
			RAČUNALNIŠTVO 3.skup.						
			RAČUNALNIŠTVO 4.skup.						
10.00-12.00	USTVARJALNE DELAVNICE	10.30-12.30	ANGLEŠKA KONVERZACIJA	10.00-12.00	ŠPANŠČINA (nadaljevalna skupina)	12.15-16.00	NAMIZNI TENIS		
11.00-12.30	NAMIZNI TENIS	12.30-14.00	ANGLEŠČINA (začetni tečaj)	12.00-14.00	NEMŠČINA (nadaljevalna skupina)				
12.30-13.30	URJENJE SPOMINA LOGIKA	14.30-16.00	LJUDSKO PETJE	14.00-15.30	JOGA				
13.30-15.00	ITALIJANŠČINA (nadaljevalna skupina)								
15.00-16.00	PSIHOLOGIJA								
16.00-17.00	CHI GONG IN SAMOZDRAVILNA ENERGETSKA METODA								
17.00-18.00	BOTHMER GIMNASTIKA								



tel.: 01/ 427 12 21

e-mail: [rudnik@dca-ljubljana.org](mailto:rudnik@dca-ljubljana.org)

[www.dca-ljubljana.org](http://www.dca-ljubljana.org)

# Po 40 letih še vedno mladi za mlade

Rok Pandel, foto: Matic Pandel



Svetovna skavtska konferenca

**T**aborniški rod Podkovani krap, katerega ime izhaja iz več pripovedk, v katerem delamo mladi za mlade in kjer si v čast štejeemo, ko nas pohvalijo. Ja, to je naš rod in v letošnjem letu praznujemo 40. obletnico delovanja.

V 40 letih je naš rod skozi svoje vrste izoblikoval veliko mladih, jim ponudil zdrav način preživljanja prostega časa, pester program in možnosti lastnega udejstvovanja. Lahko se pohvalimo, da je naš rod že tako star, da smo vsi člani mlajši od njega, saj je 40 let lepo obdobje za tako aktiven rod, še posebno, če je ekipa mlada in nadobudna, željna novih znanj in izkušenj in ji je prostovoljno delo v veselje.

Letošnje poletje smo dodobra potegnili v jesen in do popolnosti izkoristili.

Taborili smo ob Krki, kjer smo 60 članov popeljali v svet narave, jim pokazali novih vragolij, jih naučili novih veščin in jih objeli z novimi prijatelji. Krka nam je omogočala kopanje in kanujanje, kočevski Rog nam je razkril zgodovinska popotovanja, žužemberški grad je s svojimi viteškimi dnevi pustil v nas globok pečat in ni ga čez večer ob velikem toplem taborniškem ognju.

Da se dokažemo, smo v avgustu, skupaj z ostalimi člani Zveze tabornikov Slovenije, sodelovali pri organizaciji velikega mednarodnega dogodka z več kot 1200 taborniki iz 130 držav. Zveza



Tabor



Tabor ob Krki





40-letnica



40-letnica



Svetovna skavtska konferenca

tabornikov Slovenije je na Gospodarskem razstavišču pet dni gostila Svetovno skavtsko konferenco, ki je najvišji organ odločanja v Svetovni organizaciji skavtskega gibanja (WOSM), katere člani smo tudi slovenski taborniki.

Organizacija dogodka, ki je temeljila na delu prostovoljcev, je našim članom omogočala aktivno sodelovanje. Tako so se preizkusili v različnih nalogah: od fotografiranja, informiranja gostov v hotelih, organiziranja spremljevalnega programa za prostovoljce, postavljanja pionirskih objektov, spremljanja VIP gostov pa vse do prodaje v taborniški trgovini in njenega vodenja - prevzeli so najrazličnejše naloge, saj taborniki vendarle zmoremo vse to!

V septembru smo 40-letnico tudi primerno obeležili. Dopoldansko prireditev so, poleg taborniških iger in aktivnosti, popestrile še fotogalerija našega 40-letnega udejstvovanja, taborniška kuhinja, zbirateljske rutke in posnetki z mednarodnih akcij, katerih so se v zadnjih letih udeležili naši člani. Vse skupaj pa smo zaključili z večerno prireditvijo z glasbenimi točkami, šaljivimi skeči, obiski ustanovnih članov in vseh naših taborniških prijateljev, s katerimi smo si po koncu ob pogostitvi, za kar se moramo zahvaliti našim mamam, ogledali še nekaj izvirnih diapozitivov, ki so dokaz našemu delovanju vseh 40 let.

V letošnji sezoni smo nanizali tudi že kar nekaj lepih rezultatov s taborniških tekmovanj – naši člani so na Republiškem orientacijskem tekmovanju v Cerknem dosegli odlične uvrstitve, naši najmlajši so na lokostrelskem tekmovanju Zlata puščica dosegli 1. in 3. mesto, na Fotoorientaciji po centru Ljubljane pa so se

na stopničke uvrstile kar 3 ekipe. Predno pa smo zakorakali v hladne dni, smo krapi skupaj z ostalimi taborniki iz Ljubljane že tradicionalno ponudili prostovoljno pomoč na ljubljanskih Žalah, tako da smo zadnjo soboto pred 1. novembrom s samokolnicami vozili pesek in rože do grobov in po potrebi ponudili pomoč pri njihovem urejanju.

Omenimo še, da je pri nas vedno polno doživetij in smo veseli novih obrazov, ki nas pridejo pogledat, še posebno z željo, da bi se priključili našim vrstam. Več o nas lahko prebrskate na naši spletni strani <http://rpk.rutka.net> ali facebook strani **Rod Podkovani krap – RPK**.



Fotoorientacija

# Društvo Šola zdravja

Silvica Erlih

Drage občanke in občani, pred nami je zadnja letošnja številka časopisa in z njo tudi hladno vreme in čudoviti praznični dnevi. Vsi, ki z nami telovadite in se družite veste, da zima za nas ni ovira. Uživamo v snegu in dež nam ne pride do živega. Telovadba v zimskem času je nekaj posebnega, doživetega in veselega, saj tudi mi praznujemo osebne in koledarske praznike. Po telovadbi pripravimo mala praznovanja na prostem, zapojemo in utrjujemo naše zdravje z druženjem in dobro kondicijo. V letošnjem letu smo z odliko speljali srečanje vseh skupin Šole zdravja v Ljubljani, na Kongresnem trgu, kjer nas je obiskal tudi župan Zoran Jankovič in skoraj 400 telovadcev iz vse Slovenije. Srečanje krajanov ČS Rudnik je bilo lepo izpeljano, kljub bolezni naših pevcev. Sami smo vložili veliko truda v to srečanje, saj predstavitev za svoje

občane vedno pomeni nov izziv. Uspelo nam je in srečni smo, da ste prepoznali, da naša jutranja telovadba ni kar nekaj, temveč volja in želja, da naredimo nekaj za svoje telo in zdravje, zato vas vsako jutro pričakujemo na igriščih, da vam pri tem pomagamo.

V letu 2015 vam občankam in občanom želim veliko zdravja, sreče in veselja z željo, da se srečamo in telovadimo v čim večjem številu. Skupina Livada in dnevni center Rakovnik vas pričakujeta. Krajan Barja si želijo ustanoviti novo skupino v bližini svojega okolja, zato vas vabim, da se pridružite in skupaj ustanovimo novo skupino Barje. Informacije vsak torek od 15.00 do 17.30 v pisarni Društva šole zdravja v ČS Rudnik.

*Lepe, srečne in vesele praznike.*

## 19. ljubljanski maraton

VOLKSWAGEN  
19<sup>TH</sup> LJUBLJANA  
MARATHON



VOLKSWAGEN  
19. LJUBLJANSKI  
MARATON

26. oktobra so prebivalci Četrtna skupnosti Rudnik, ki stanujejo ob Hladnikovi, Jurčkovi, Peruzzijevi, Ob dolenjski železnici, Orlovi in Ižanski cesti, s svojih balkonov ali dvorišč spremljali in navijali za udeležence 19. Ljubljanskega maratona. Preteči 42 km ni tako lahko in marsikateri tekač je bil po več kot polovici pretečenih kilometrov videti precej utrujen, nekateri pa tako, kot da so komaj začeli teči. Kakorkoli, čestitke vsem tekačem pa tudi navijačem za spodbudo!

foto: Helena Židanek





# Blagoslov konj za Plečnikovo cerkvijo na Barju

Upravni odbor KD BARJE

KONJEREJSKO DRUŠTVO BARJE IN ŽUPNIJA SV. MIHAELA V ČRNI VASI STA PRELEPO SONČNO NEDELJO 18. 9. 2014  
PRVIČ ORGANIZIRALA BLAGOSLOV KONJ ZA PLEČNIKOVO CERKVijo NA BARJU NA ŽUPNIJSKI DAN SV. MIHAELA.



Po maši, ki se je začela ob 10. uri se je za omenjeno cerkvijo zbralo presenetljivo veliko število konj z Ljubljanskega barja in okolice, prevladovala je SHL pasma. Glavnina je prišla na blagoslov v povorki s kmetije Trček, skozi Črno vas do križišča z Ižansko cesto, kjer se je ob spremstvu dveh policistov Konjenskiške policijske postaje Ljubljana obrnila nazaj proti cerkvi in se zbrala na travniku za cerkvijo. V povorki so poleg članov domačega društva KD Barje sodelovali tudi povabljeni gostje iz Mengša, Notranjih goric, Podpeči, Jezera, domačije Gorc, Dolnje selce pri Dobrniču, kmetije Cebek iz Zgornje pristave 10, Ptujске gore in kmetije Vahen, Vršnja vas 6, Pristava. Pridružili so se tudi jezdec in vprega iz sosednjega Konjerejskega društva Krim s predsednikom g. Jožetom Škuljem.

Na blagoslovu je bilo prisotnih tudi ducat Slovenskih narodnih noš, kar je dodatno popestrilo prireditev. Izstopala je gospa Ana Perme iz Črne vasi, ki šteje častitljivih 89 let, ki se je oblečena v narodno nošo pripeljala v povorki na veličastni znameniti kočiji Viktorija.

Ob 11. uri je gospod župnik Primož Lavtar opravil blagoslov, podelili smo spominske lesene medalje in razglednice z motivom konj in cerkve, nato pa samo vse prisotne popeljali z vpregami do reke Ljubljanice in nazaj do osrednjega dela prireditve. Sledila je pogostitev udeležencev z izvrstnim golažem in polento ter družabno srečanje do poznega popoldneva.

**Prepričani smo, da bo prireditev postala tradicionalna, zato se vsi lepo vabljeni naslednje leto!**

## Objekt nekdanje Osnovne šole Barje v lasti Mestne občine Ljubljana

Mestna občina Ljubljana je v mesecu oktobru 2014 z Zvezo zadrug Ljubljana sklenila pogodbi, s katerima je objekt nekdanje OŠ Barje skupaj z ostalimi zemljišči in pripadajočimi objekti na naslovu Ižanska cesta 303 prešel v last občine, zveza zadrug pa je dobila objekt z zemljiščem na naslovu Ižanska cesta 305.

Mestna občina Ljubljana je sedaj lastnica celotnega območja med Ižansko cesto, severno od Peruzzijske ceste in vodotokom Iščica, ki skupaj meri 14.276 m<sup>2</sup> oziroma skoraj hektar in pol. Na tem prostoru bo mogoča uresničitev programov Četrtna skupnosti Rudnik in ureditev lokalnega središča.



# AIKIDO

## Intervju z Iztokom Marenčem

Martin Hari

Z MARTINOM, KI V PROSTEM ČASU POUČUJE AIKIDO, PROFESIONALNO PA SE UKVARJA S PRAVNIM SVETOVANJEM, SVA PO PREZNOJENEM TRENINGU POKLEPETALA O AIKIDU, KI JE VADBA ZA TELO, UM IN DUHA.

### Iztok: Kaj sploh je aikido?

**Martin:** Aikido je borilna veščina. Čeprav ima svoj izvor v tradicionalnih japonskih samurajskih veščinah (ju jitsu), gre za veščino novejšega datuma, ki jo je začetnik in ustanovitelj Morihei Ueshiba dokončno razvil v obdobju pred in po 2. svetovni vojni.

Sam trening aikida večinoma poteka v treningu dvojic. Napadalec in napadeni vadita določeno kato, kar pomeni, da napadalec uporabi napad, napadeni pa odgovori s tehniko. Praviloma sta tako napad kot tehnika vnaprej določena. Pri tehniki mora izvajalec upoštevati bistvene elemente, to je pravilno razdaljo, smer in pravočasnost reakcije. Imeti mora pravilno držo in med tehniko ne sme zahajati v konfliktno situacijo, torej kontrolirati preko samoobvladovanja tako sebe kot tudi partnerja.

Ena od posebnosti aikida je njegov netekmovalen značaj. Tekmovanj ni. Vsak trenirajoči poskuša na treningih stalno izboljševati samega sebe. Trening v paru se prilagaja sposobnostim vsakega. Preko tega načina je možno zagotoviti trening znotraj posameznikovega maksimuma, ki s časom seveda raste. Cilj je, da posameznik pri tem razvija tudi pravilen odnos, na napade reagira mirno, jih sprejme ter napad preusmeri v tehniko. Čeprav se sliši enostavno, je trening umirjanja misli, pravočasne reakcije in postavitve, lahko zelo zahteven tako po fizični kot psihološki plati.

Ta specifika pomeni, da je aikido primeren za širok razpon udeležencev. Primeren je za otroke in odrasle, ne glede na starost.

### Iztok: Ravno smo zaključili s treningom in lahko rečem, da me vse boli. Katere mišične skupine delujejo pri aikidu?

**Martin:** Urbani mit o aikidu je, da gre za manj intenzivne treninge. To ni res, treningi zahtevajo izjemno visoko stopnjo fizične pripravljenosti ter samoobladovanja. Gibanje, kot pri praktično vsaki fizični dejavnosti, izhaja iz bokov, za pravilno uporabo le-teh pa potrebujemo ustrezno razvite vse glavne mišične skupine nog. Poleg tega je vsekakor potrebno izpostaviti hrbet, ki naj bi bil ves čas zravn, kar pripomore tudi k pokončnejši drži. Sicer pa zaradi kompleksnosti gibanja delujejo vse mišične skupine.

### Iztok: Lahko priznam, da sem vesel, ker treniram v klubu Dokiai na Dolenjski cesti 44. Po katerih konceptih poučujete?

**Martin:** Poučujemo klasični aikido (imenujemo ga tradicionalni). Slovenska Aikikai zveza, katere člani smo, je polnopravna članica mednarodne Aikikai zveze, največje in najstarejše aikido organizacije, ki je tradicionalno povezana s Hombu dojem v Tokiu pod vodstvom doshu-ja Moriteru Ueshibe, vnuka ustanovitelja aikida. V okviru Aikikai deluje daleč največje število vrhunskih mojstrov aikida, med njimi tudi Francoz Christian Tissier, 7. dan, ki danes velja za eno največjih avtoritet aikida in morda



celo za najboljšega izven Japonske. Kot Aikikai Slovenije tudi društvo Dokiai sledi njegovi liniji poučevanja, ki bi jo sam ocenil za zelo tehnično in morda tudi fizično zahtevnejšo. Tej liniji pripada tudi Nizozemec Wilko Vriesman, 6. dan, ki redno vodi seminarje v Sloveniji. Specifika te linije je morda tudi možnost hitrega napredovanja, seveda pa je vse odvisno od posameznika.

### Iztok: Mi lahko zaupaš nekaj besed o našem klubu Dokiai?

**Martin:** V klubu Dokiai redno poučujemo trije učitelji. Aleksandr Starovojtov, predsednik in ustanovni član društva, 4. dan, vodi treninge odraslih skupin. Tadej Pačnik, 2. dan, vodi treninge otroških skupin, in jaz Martin Hari, 1. dan, asistiram pri treningih odraslih skupin.

V klubu imamo 3 otroške skupine, ki vadijo po dvakrat tedensko, in 9 treningov tedensko za odrasle člane (začetniške, mešane, nadaljevalne). Naš matični dojo je na Rakovniku, poleg železniške postaje, treningi pa se odvijajo tudi v telovadnici Fakultete za varnostne vede na Kotnikovi (za odrasle) ter na Waldorfski šoli (za otroke). Društvo se lahko pohvali z velikim številom redno trenirajočih članov, smo eden največjih slovenskih klubov. Letos praznujemo desetletnico! V tem času smo npr. vzgojili tudi več kot deset aikidok s črnimi pasovi.

### Iztok: Pogosto imamo pri aikidu seminarje, na katerih gostujejo učitelji s celega sveta. Kaj se nauči začetnik ali nadaljevalec na takšnem seminarju?

**Martin:** Tudi aikido seminarji potekajo v obliki treninga. Razlika je v tem, da seminarje praviloma vodijo priznani učitelji, ki nivo še dodatno dvignejo. Seminarji so primerni za vsakogar, začetniki pa se jih lahko udeležijo takoj, ko obvladajo nekaj osnovnih tehnik. Smisel seminarjev je samo napredovanje, pristop pa je seveda odvisen od posameznega učitelja.

Aikikai zveza Slovenije vsako leto organizira več mednarodnih





seminarjev pod vodstvom Wilka Vriesmana, 6. dan, ki je tudi predsednik nizozemske Aikikai zveze. Ob tem enkrat letno organiziramo seminar pod vodstvom predstavnika Hombu doja, ki je v našem primeru Yukimitzu Kobayashi, 7. dan. Vsako leto organiziramo tudi več državnih seminarjev pod vodstvom glavnega inštruktorja zveze.

Ob tem se naši člani, seveda tudi inštruktorji, pogosto udeležujejo seminarjev v tujini. Ti so posebej zanimivi, ker se ob tem srečuješ z vadečimi iz raznih slogov aikida, kar vedno predstavlja poseben izziv in je tudi smisel seminarja. Člani društva tako najpogosteje obiskujemo seminarje že omenjenih Chistiana Tissierja in Wilka Vriesmana, pa tudi ostalih predstavnikov naše linije, med drugimi bi omenil Seichira Enda, 8. dan, iz Japonske, ter Hiroshija Ikedo, 7. dan, iz ZDA. Predsednik društva je med drugim obiskal tudi treninge na Japonskem ter npr., treniral pod vodstvom Doshuja in Hiroshija Isoyame, 8. dan.

### **Iztok: Pravijo, da je najtežje začeti. Kaj bi predlagal tistim, ki bi se radi preizkusili v aikidu?**

**Martin:** Tu ni filozofije. Ko se odločite, pridete na enega od treningov začetniške skupine in se takoj vključite v trening. Zaradi lažjega poučevanja je najbolj priporočljivo začeti v času zagona začetnega tečaja (september – oktober, januar, april), kar pa ni pogoj. Tudi sam sem začel trenirati nekje novembra, po nekaj treningih lovljenja ostalih začetnikov pa sem osvojil osnovne tehnike in padce ter lahko brez problema sledil poučevanju. Kakšnih posebnih zahtev za trening ni, predznanje ni pogoj. Je pa po mojem mnenju priporočljivo biti vsaj malo v formi ter imeti določen nivo motorične gibljivosti, kar pripomore k lažjemu začetku.

Za začetnike je po osvojitvi osnovnih tehnik izjemno priporočljivo tudi, da imajo možnost dela z višje rangiranimi, kar pomaga k hitrejšemu napredku.

Sicer pa, kdor ne poizkusi, ne bo nikoli vedel.

### **Iztok: Kakšne osebne lastnosti pridobi tisti, ki trenira aikido v našem klubu Dokiai?**

**Martin:** Naprej gre za osvajanje nekih osnovnih gibalnih konceptov, to je pravilna drža, koordinirani padci ter koordiniran napad. Aikido po mojem mnenju najbolj upošteva naravno motoriko človeka, razvija hitro in intenzivno gibanje, ki je hkrati harmonično in koordinirano.

Skozi čas so glavne prednosti treninga na fizičnem nivoju pridobitev večje gibčnosti (npr. manj zakrčena ramena), boljši občutek za ravnotežje, pravilno gibanje celotnega telesa v harmoniji (brez nekontroliranih avtomatičnih reakcij, ki lahko vodijo v poškodbe). Naj dam svoj primer: pred časom sem pleskal kopalnico ter dve uri skupaj preživel na robu kadi, večinoma samo na eni nogi, pri čemer nisem niti enkrat izgubil ravnotežja, kaj šele padel, prav tako pa potem nisem imel nikakršnih bolečin, npr. v križu. Menim, da je to posledica treninga koordiniranega gibanja. Še en dodaten primer: pred aikidom sem se rekreativno veliko ukvarjal s košarko. Po kakšnem letu treninga aikida sem ponovno poizkusil ter ugotovil, da se mi je izboljšal met, timing in koordinacija, kar me je prijetno presenetilo, saj sem menil, da rezerv na teh področjih nimam. Nekateri člani se radi pohvalijo tudi s tem, da so kdaj kje padli in pri tem niso utrpeli kakšnih poškodb, čeprav bi jih skoraj morali.

Veliko se v zvezi z aikidom govori o njegovi spiritualni plati. Sam zagotovo ne bi dajal poudarka temu, saj se ustvarja lažni vtis, da se med tehnikami meditira in spiritualno napreduje. Ponavljam, najprej gre za fizični trening, ki mu sledi pridobivanje občutka. Čeprav se veliko pojavljajo razni koncepti, ki so začetniku zelo abstraktni, gre za zelo oprijemljive pojme, ki zahtevajo svoj čas. Mnogo udeležencev aikida rado omenja pozitiven vpliv v vsakdanjem življenju. Tudi sam se lahko podpisem pod večjo mirnost v stresnih situacijah, boljšo koncentracijo in ohranitev lastne integritete brez uporabe nasilja. Spet primer: ob določeni priložnosti me je šef nadrl, ker je pač nekoga moral nadreti. V situaciji, v kateri bi sicer požrl cmok ter se na znotraj napol sesedel, sem ohranil mirno glavo in odšel domov povsem neobremenjen. Pri tem nisem uporabljal nekih posebnih tehnik, samo telesna reakcija po dveh letih treninga se je kultivirala do te mere, da sem vse skupaj povsem mirno in takoj prebavil.

### **Iztok: Oba sva poslovneža, včasih imam občutek, da se pravi aikido začne šele po treningu?**

**Martin:** Kot že omenjeno, aikido trening pomaga tudi pri vzdrževanju neke mentalne kondicije. V primeru poslovnih pogajanj to pomeni, da se zavedaš svojega položaja, si lahko zastaviš realne cilje ter pogajanja izvedeš brez vpletanja v nesmiselne konflikte. Sam pri sebi opažam tudi izredno fokusiranost na zeleni rezultat. V bistvu vseskozi ravnaš čim bolj sproščeno, kar omogoča večjo osredotočenost in mirnost.

Mnogi radi pravijo, da je aikido enak samemu življenju. Sam pri sebi lahko po osmih letih treninga opazim, da sem se dejansko spremenil, več ali manj na bolje. Je pa to proces, ki spet ... traja vse življenje.

**In vsi tisti, ki bi se radi spremenili na bolje, ste vabljeni na treninge aikida v naš klub Dokiai.**

**Več info na [www.dokiai.com](http://www.dokiai.com).**

# Vsako leto več krimovk nogometašic

Damir Grgasovič, NK krim



**N**a Krimu v Ljubljani je vsako leto več nogometašic, dekliški in ženski nogomet pa je čedalje bolj popularen šport tudi v Sloveniji.

Nogometni klub Krim je bil ustanovljen leta 1945. Danes deluje s tremi dekliškimi selekcijami do 13., 15. in do 17. let, ki tekmujejo pod okriljem Nogometne zveze Slovenije in s štirimi deškimi selekcijami, ki tekmujejo v ligah Medobčinske nogometne zveze Ljubljana. V klubu imamo tudi vse več mlajših deklic U11 ter tudi

tistih najmlajših (med 6. in 10. letom), ki bi se z nogometnimi koraki želele srečati čim bolj zgodaj, saj je motorični razvoj in napredek v teh letih najbolj viden.

Menimo, da je ženski nogomet v pospešenem vzponu in razvoju, Ljubljana pa je dovolj veliko mesto, da z mladimi dekleti v nekaj letih naredimo zdrave temelje za uspešno žensko člansko ekipo. Vabljene vse deklice, ki bi rade pobiže spoznale nogometno igro in bile del najbolj popularnega športa na svetu.



Podrobne informacije prejmete na:

031 868 706 (Tina) • [tina.kelenberger@gmail.com](mailto:tina.kelenberger@gmail.com) • [www.nk-krim.si](http://www.nk-krim.si)



## Teniški turnir ŠD Barje

**V**nedeljo, 14. 9., so se tekmovalci potili na teniškem igrišču v Mateni, na turnirju »ŠAMPANJEC DVOJIC«. Tekmovanje je organiziralo ŠD Barje v okviru letnega načrta aktivnosti.

Lepo vreme, odlično pripravljeno igrišče in številni udeleženci so bili predpogoj za dober začetek tekmovalnega dne. Po žrebanju so se teniški pari pomerili v treh krogih predtekmovanja. Najboljših osem se je nato pomerilo v polfinalu in finalu. Seveda se je napetost iz kroga v krog stopnjevala. Tisti, ki so mislili, da je turnir kar tako, za hec, so se zmotili, saj je bil boj zelo resen. Vsi tisti, ki se niso kvalificirali v zaključne boje, so bučno navijali in spodbujali tekmovalce in seveda uživali ob jedeh iz žara. Zmagovalca turnirja ŠD Barje v tenisu dvojic sta bila Aleš Štrumbelj in Robi Hartman. Najboljši trije pari so prejeli priznanja društva. Iskreno zadovoljstvo in nasmeh vseh prisotnih ob koncu turnirja je bil zgovoren dokaz, da takšnih teniških dni ni nikoli dovolj.

**Jakob Juha**





# Barjani o šoti in življenju na Volarju

Dr. Stevo DOZET, univ. dipl. ing. geol.

BARJE POMENI ZA PREŽIVETJE MANJ VREDEN SVET, KI ZAHTEVA OD NASELJENCEV VEČNO BORBO Z NARAVO. POGOJI ZA ŽIVLJENJE NA ZAMOČVIRJENEM SVETU S ŠOTO SO VELIKO TEŽJI IN SLABŠI KOT DRUGOD V OSREDNJI SLOVENIJI.

Ozemlje, ki ga obravnavamo, obsega centralni del Ljubljanskega barja, ki so ga staroselci poimenovali Volar. V najširšem pomenu besede je Volar obsegal zamočvirjen svet med reko Ljubljanico, Golovcem (450 m), potokom Loščico (Iška Loka) in Dolgim grabnom.

Več ali manj vsi vemo, da Ljubljansko barje obsega skrajni južni del Ljubljanske kotline, ki je nastala z ugrezanjem ob prelomih različnih smeri na prehodu pliocena v kvartar. Po debelini kvartarnih t.j. pleistocenskih in holocenskih usedlin sklepamo, da se je barje najhitreje ugrezalo v pleistocenu. Takrat so hudourniške reke Krimskega hribovja predvsem pa Želimejščica, Iška, in Borovniščica kakor tudi Podlipščica in Gradaščica nanesele bolj ali manj zaobljen kameninski material v obliki vršajev in z njim zapolnile kotlino. Na začetku holocenske dobe je pretežni del kotline prešel v zelo plitvo jezero, v katerem so nastajali laporna glina, karbonatni melj in glinast lapor, ki predstavljajo talnino šote. Tako sestavljen karbonatni sediment, so domačini zaradi izrednega števila drobnih sladkovodnih polžev, ki so kamenotvorne, poimenovali "polžarica". Jezero je proti koncu holocena prešlo v mokrišče v katerem je iz mahov in drugih rastlin v pogojih brez zraka nastajala šota, s katero je mokrišče prešlo v barje.

O Ljubljanskem barju, ali kakor ga imenujejo domačini Marost, Morost in Mah, je bilo že veliko napisanega, kar pa ni rečeno, da o njem že vse vemo in da se ne bi dalo še kaj dodati. Naš prispevek se razlikuje od predhodnih po tem, da govori ne samo barju in šoti, temveč da daje glavni poudarek ljudem, ki so na tem skrivnostnem mokrišču s šoto prebivali ali prebivajo, z njim živijo, ga že stoletja krotijo, na njem gradijo naselja in kmetujejo, izkoriščajo njegove mineralne surovine in ga na svoj način najboljše poznajo. Barjani so bili, če izvzamemo nekaj gruntarjev in veleposestnikov, v glavnem mali in srednji kmetovalci, ki pa se samo s kmetovanjem niso nikoli mogli preživljali, zato so dodatni vir zaslužka za preživljanje svojih družin iskali kot grabnarji, t.j. kopači in vzdrževalci odvodnih jarkov in kanalov, kot rezalci šote, ali pa so si našli kakšno službo v Ljubljani.

Podlaga naših prispevkov so lastne raziskave in rezultati pogoovorov z Barjani, med katerimi so bili z barjem najbolj seznanjeni najstarejši Maharji, stari med 80 in 90 let. Menimo, da so dobljeni rezultati zanimivi tako za Barjane in barjanske občine kot strokovnjake in raziskovalce, ki se poklicno ukvarjajo z barjem. Osnovni cilj teh raziskav je zbrati podatke s celotnega barja, jih javno predstaviti in na njihovi podlagi sestaviti podobo barja nekoč in danes.

**O Ljubljanskem barju in barjanski šoti na Volarju smo se za uvod pogovarjali s kmetovalcem, električarjem, lovcem in ribičem Škrabo Rajkom iz Črne vasi št. 372 po domače pri Lipovcu, rojenem leta 1946 v Črni vasi pri Ljubljani. Pristni Črnovaščan nam je na naša vprašanja odgovarjal takole:**

**Prvotno ime za osrednji del Ljubljanskega barja je bilo Volar. Kaj je to ime pravzaprav geografsko označevalo?**

Prvotno je geografska oznaka Volar v najširšem pomenu obsegala ozemlje med Ljubljanico, Golovcem oz. Dolenjsko cesto, Loščico in Dolgim grabnom, v ožjem smislu pa je Volar zajemal ozemlje na obeh straneh Ižanske ceste in širše območje Črne vasi. Z začetkom kolonizacije barja so Volar poimenovali po cesarici Karolini, soprogi avstrijskega cesarja Franca Ferdinanda, Karolinska zemlja. To od države vsiljeno ime so uradno uporabljali vse do leta 1946, mi Barjani pa smo ga redko izgovarjali. Izvor besede Volar na nek način še vedno ni dovolj jasno določen, je pa bilo to brez dvoma najstarejše ime za ozemlje osrednjega dela Ljubljanskega barja. Prvotno ime Volar je postopoma izginjalo, danes pa označujemo z imenom Volar samo še potok na zahodni strani Črne vasi, ki je spremenjen v Volarjev kanal in barjansko pot Volarjev štradon. Po zdravi kmečki pameti, je beseda Volar sestavljena iz dveh besed, vol in ralo (beri besedo Volar od desne proti levi), iz česar se da sklepati, da sega v čas, ko so na barju orali še z voli in ralom, kar potrjuje mnenje, da gre za zelo staro oznako celotnega osrednjega



Pristan na Ljubljanici pri Lipovcu v Črni vasi. Bregova Ljubljaničnice sta obraščena s stoletnimi hrasti in vrbami.

dela Ljubljanskega barja.

**Čeprav se je kolonizacija na Volarju, kateremu v ožjem smislu prištevamo naselji Črno vas in zgornji del Ižanske ceste, pričela leta 1830, je na barju bilo že prej nekaj staroselcev. Zgodovinski pisni in ustni viri se najbolj nagibajo k trditvi, da je prav vaša hiša najstarejša na barju?**

Nekateri menijo, da je bil prvi naseljenelec na barju kmetovalec Martin Blaž, ki naj bi na sotočju Iščice in Loščice leta 1825 zgra-

dil hišo in v njej odprl gostilno za čolnarje. Ustni in pisni viri v Črni vasi in Lipah pa pričajo, da je hiša št. 44 (sedaj št. 372) v Črni vasi ali po domače pri Lipovcu, ki stoji tik ob Ljubljani, najstarejša hiša na barju. Prvotno naj bi na tem mestu stala ribiška kočica, kjer so prodajali pijačo, pripadala pa naj bi graščini na lgu. Pozneje so tu odprli še okrepčevalnico, kamor so poleg ribičev zahajali tudi čolnarji iz Vrhnik in Podpeči ter izletniki iz Ljubljane. Lastniki te parcele in hiše smo sedaj mi, tu pa se lepo vidi, da je bilo nekoč tik ob naši domačiji na Ljubljani manjše pristanišče oz. pristan, kjer so se ustavljali čolni, ki so prevažali tovore in ljudi po Ljubljani, pred sedanjo hišo pa so ohranjeni še obrisi temeljev nekdanje okrepčevalnice.

Najstarejša hiša na barju je stala pred sedanjo domačijo. Zgradili so jo predniki naše družine Škraba. Edini dokaz, da gre za najstarejšo hišo na Volarju in celotnem barju so njeni temelji, ki kljubujejo času precej več kot dve stoletji. Jarki, ki so bili izkopani za nove temelje so bili široki več kot 80 cm, globoki pa po moji oceni dober meter. Zapolnjeni so bili s kamnitimi bloki temnosivega gostega apnenca iz kamnoloma v Podpeči (podpečan). Da bi temelji bolj držali so kamnom dodajali še gašeno apno. Na dno temeljev so nametali vejve in drobno drevje, ki je predstavljalo brano, nato so jih zasuli z ilovnato zemljo. Pod stanovanjskim delom hiše je bil postavljen lesen pod, pokriti prostor in hlevi pa so imeli naravna ilovnata tla. Hiša je bila sestavljena iz ročno oblikovanega gradbenega kamna in lesa. Pilotov ta hiša ni potrebovala, ker stoji tik ob reki, kjer ni barja. Najstarejša hiša je bila znotraj neometana. Dolga je bila 12 m, široka pa 7 m. Šlo je za manjšo hišo od običajnih na barju.

Hiša, ki jo je opisal Melik (1928) kot najstarejšo na barju je najverjetneje naša sedanja domačija. Bila naj bi postavljena okoli leta 1830 ali malo pred tem. V bistvu gre za prezidano hišo. Njeni temelji se razlikujejo od že opisane najstarejše hiše po tem, da imajo izolacijo, ki jo prejšnja ni imela. Dolga je 29, široka 10 in visoka 9 metrov. Sestavljena je iz treh delov: stanovanjskega, prehodnega pokritega presledka (v sredini) in dela, kjer so bili hlevi. Ta hiša je znotraj ometana in izolirana. Narejena je iz originalnega kamnitega materiala prvotne hiše in iz dodanega materiala. Ostrešje in streha sta prenovljeni lansko leto. Stanovanjski del sestoji iz treh sob, kuhinje, kopalnice in sanitarij. V osrednjem prehodnem delu je drvarnica s senom, ki je tudi na vrhu t. j. v podstrešnem delu. Zgrajena je s kamnom prvotne hiše, kombinirana z vrhniško opeko. Hlevi v prezidani hiši imajo že betonska tla. Nekoč smo imeli do pet konj in štiri do pet krav (skupaj z žrebički in telički), gojili pa smo tudi prašiče, gosi in kokoši, sedaj pa jih imamo manj.

### Črna vas, kateri pripada tudi vaša domačija, naj bi bila najstarejša naselbina na Ljubljanskem barju?

Res je. Črna vas je prva naselbina na Ljubljanskem barju. Nastala je leta 1830, po prvi licitaciji zemljišč ljubljanskega magistrata. Leži vzdolž odcepa od lžanske ceste na Podpeč med Osnovno šolo Barje in naseljem Lipe. Gre za tipično skoraj pet kilometrov dolgo obcestno vas. Prvotno so vse hiše stale na južni strani ceste, kar je pogojeval nakup zemljišč od ljubljanskega magistrata, pozneje pa se je Črna vas širila proti severu vse do Ljubljane. Širitev na sever je proti vsem pričakovanjem šla zelo počasi.

**Nadaljevanje prihodnjič!**



OLIMPIJSKA  
REPREZENTANCA  
SLOVENIJE

NANJING  
2014  
YOUTH OLYMPIC GAMES

## Dobra uvrstitev našega krajana na mladinskih olimpijskih igrah





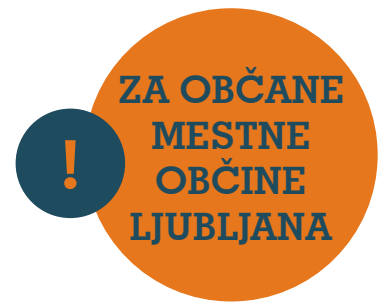
Naš krajjan Lucijan Kobal se je avgusta 2014 udeležil mladinskih olimpijskih iger v mestu Nanjing, Kitajska ter v disciplini taekwondo dosegel odlično 5. mesto.

**Iskrene čestitke!**






# Skupaj do rešitve brez sodišča



## Mediacija je prijaznejša, cenejša in hitrejša rešitev.

“ Po več kot petih letih, s sosedom Francijem spet pijevo kavo in klepetava. Dogovorila sva se, kako bomo skupaj asfaltirali skupno dovozno pot. Za njegovo greznico, iz katere je neznansko smrdelo in me je smrad zelo motil, sva našla rešitev, ki je sprejemljiva za oba. Ni bilo lahko pričeti pogovor o stvareh, ki so me motile. Zdaj pa sem vesel, da se s sosedom lahko tudi kaj prijetnega pogovorim ... ”

**Z mediacijo želimo vzpostaviti novo kulturo odnosov pri reševanju sporov, kjer ni zmagovalca in poraženca, kjer vzamemo spor v lastne roke in ga kot odrasli sami rešimo.**

Besede konflikt, spor, prepir marsikomu povzročajo neprijetne občutke in celo mili izraz nesporazum pogosto predstavlja nekaj nezaželenega, bolečega, škodljivega, čeprav bi na to lahko gledali povsem drugače.

V mediacijskem procesu kreativnega iskanja novih rešitev poskušamo najti način, kako bi bili zadovoljeni interesi vseh strani pri raznovrstnih sporih kot so: spori med sosedmi, spori glede meje, motenja miru in posesti, spori zaradi uporabe služnostne poti, spori v zvezi z dedovanjem, spori pri delitvi skupnega premoženja zakoncev oz. izvenzakonskih partnerjev, spori, ki izvirajo iz različnih pogodb, potrošniški in okoljski spori, spori s področja prostorskega načrtovanja, medvrstniški sporih, kjer se rešujejo konflikti med vrstniki v šolah in drugih izobraževalnih ustanovah, ....

### KJE NAS NAJDETE?

Mediacijski center Ljubljana, Adamič-Lundrovo nabrežje 2, 1. nadstropje, soba 142

### KDAJ?

Ponedeljek, torek, četrtek in petek od 09.00 do 13.00  
Sreda med 14.00 in 18.00

TELEFON:  
01 306 10 74

E-POŠTA:  
mediacija@ljubljana.si

SPLETNA STRAN:  
www.mediacije.si

Društvo mediatorjev Slovenije

# GASILCEM LAHKO POMAGATE TUDI VI!

Ob poplavah, ki so prizadele tudi dobršen del naše Četrtna skupnosti, so se prostovoljni gasilci ponovno več kot izkazali. Težko si predstavljamo, kakšna bi bila situacija na terenu brez teh srčnih fantov, ki v svojem prostem času nesebično priskočijo na pomoč.

Veste, da pol odstotka vaše dohodnine lahko namenite humanitarnim organizacijam, kot so tudi prostovoljna gasilska društva? Če dohodnine ne donirate, sami ne boste imeli nič več, saj bo ta del vaše dohodnine ostal v državnem in občinskem proračunu.

Pozivamo vas, da oddate vašo zahtevo za namenitev dela dohodnine za donacije. Obrazec najdete na spletni strani finančne uprave ([http://www.durs.gov.si/si/aktualno/namenitev\\_dela\\_dohodnine\\_za\\_donacije\\_za\\_let\\_2014/](http://www.durs.gov.si/si/aktualno/namenitev_dela_dohodnine_za_donacije_za_let_2014/)), kjer najdete tudi seznam opravičencev z nazivom in davčno številko opravičenca, kar je potrebno v obrazec tudi vpisati. Obrazec lahko oddate prek portala eDavki ali pa ga oddate osebno na pristojnem davčnem uradu, oziroma ga tja pošljete lahko tudi po pošti.

V naši Četrtni skupnosti delujeta **Prostovoljno gasilsko društvo Barje (dav. št.: 37569937)** in **Prostovoljno gasilsko društvo Rudnik (dav. št.: 65321685)**.

Gasilci bodo, če jim boste namenili donacijo, ta denar porabili za nakup drobne zaščitne opreme (rokavice, obutev in podobno) ali pa za delo z mladimi, katerega namen je tudi vzgoja in usposabljanje novih operativnih članov, ki vam bodo v prihodnosti lahko pomagali.

Hvala!

Otroci, vabljeni na

## ČAROBNO DECEMBRSKO POPOLDNE

Z igrico **TACAMUCA**, Svetlane Makarovič, z dobrovilo Galjo in plesno šolo MOJCE  
**Predstava za vrtčevske otroke in otroke od 1. do 2. razreda OŠ, plesno rajanje in bazar izdelkov.**

**Telovadnica OŠ OSKARJA KOVAČIČA,**  
Ob dolenski železnici 48 (vhod pri dvorani Krim)



**SREDA,**  
**10. 12. 2014,**  
**ob 17.00**

## DECEMBER V BOTANIČNEM VRTU

Ljubljana, Lžanska cesta 15

**Četrtek, 11. december 2014 od 11. do 19. ure**

## BOŽIČNI BAZAR

Mesec december je mesec veselja, prazničnega pričakovanja in predbožičnih skrivnosti. Tudi v Botaničnem vrtu za vas pripravljamo božično obarvan dan.

- če še nimate ideje, kaj kupiti vašim najdražjim za božično darilo, ali kako v prazničnih dneh polepšati vaš dom, boste od **11. ure dalje v avli tropskega rastlinjaka na Božičnem bazarju** imeli možnost nakupa različnih unikatnih izdelkov, narejenih v Botaničnem vrtu in rastlin, prav tako vzgojenih pri nas.
- ob **17h** pa za vas pripravljamo prav poseben ogled rastlinjakov, na katerem boste spoznali predvsem tiste rastline, ki so povezane z božičnim časom in njih simboliko. Cena ogleda: 3,5 EUR

Vabimo vas tudi v  
**TROPSKI RASTLINJAK**  
Botaničnega vrta, ki se je razrasel že v pravo džunglo.

**Za obiskovalce je odprt:**  
Vsak dan od 10. do 17. ure

**Vstopnina:** vstopnine za ogled rastlinjaka in obisk knjižnice ni

