



Glasilo Mestne občine Ljubljana, letnik XXIV, številka 2, marec 2019, ISSN 1318-797X

Ljubljana

5-6
Dan z gasilci
Gasilske brigade
Ljubljana

7
Ljubljančan:
Karpo
Godina

14-19
Ljubljansko
barje

19-23
Urbana
narava





ŽUPANČIČEVE NAGRADE 2019

Mestna občina Ljubljana podeljuje Župančičeve nagrade zaslužnim osebnostim slovenske umetnosti in kulture, ki širijo ugled Ljubljane doma in v svetu, in vabi k predlaganju kandidatov in kandidatov za:

- podelitev Župančičeve nagrade za življenjsko delo

in

- podelitev Župančičevih nagrad za dveletno ustvarjanje.

Razpisna dokumentacija je dosegljiva na naslovu: www.ljubljana.si/sl/razpisi-razgrnitve-in-javne-objave/.

Rok za oddajo predlogov je 12. april 2019.

Dodatne informacije na Oddelku za kulturo Mestne uprave MOL, Ambrožev trg 7, po telefonu 01/306 48 38 in 01/306 48 45. Uradne ure so vsak dan od 9. do 11. ure.



We Europeans

Mestna občina Ljubljana

se je pridružila kampanji We Europeans, največjemu posvetovanju z državljani

We Europeans je državljanska in nestrankarska kampanja za mobilizacijo državljanov vseh držav Evropske unije. Na nas je, da ukrepamo in predlagamo poti prihodnosti.

Zato organizatorji pozivajo vse državljane Evrope, da se pridružimo temu posvetovanju z odgovorom na vprašanje »Kako znova preoblikovati Evropo?« in z glasovanjem za predloge, ki se jim zdijo najprimernejši. V vsaki evropski državi bodo potekala sočasna javna posvetovanja, potem pa bodo organizirana glasovanja vseh evropskih državljanov o najbolj priljubljenih predlogih.

Tudi Ljubljančanke in Ljubljančani lahko predlagate in glasujete za najboljše rešitve.

weeuropeans.eu/si/sl/about

ZGODBE MOJEGA KRAJA

Spomini na praznovanja in običaje

**NATEČAJ
za NAJBOLJŠO
ZGODBO
do 15. aprila 2019**



Ste dopolnili 60 let in radi pišete?

Sodelujte s kratko, resnično zgodbo, povezano s praznovanji in običaji iz vašega kraja v preteklosti. Najboljših 10 zgodb bomo nagradili.

- 1. nagrada: 2 celodnevni vstopnici za Terme Snovik**
- 2. nagrada: 2 karti za vožnjo z ladjico po Ljubljanici**
- 3. nagrada: 2 vstopnici za obisk Arboretuma Volčji Potok**

Zgodbe pošljite po pošti na naslov **Mestna knjižnica Ljubljana, Kersnikova 2, 1000 Ljubljana**, s pripisom »za natečaj Zgodbe mojega kraja« ali po elektronski pošti na mojkraj@mkjlj.si

Osrednje območne knjižnice

Camra

mestna knjižnica Ljubljana

Več o natečaju na www.mkjlj.si

Županovi dnevi odprtih vrat

Župan Zoran Janković ima vsak prvi torek v mesecu dan odprtih vrat, ko je v pritličju Mestne hiše, Mestni trg 1, med 14. in 20. uro osebno na voljo za pogovor z meščankami in meščani. Za pogovor se lahko prijavite po telefonu na Odsek za pobude meščanov, na telefonskih številkah 01/306 12 82 ali 01/306 10 65.

OBIŠČITE NAS TUDI NA



www.facebook.com/GlasiloLjubljana



Ljubljana

V Ljubljani se dogaja!	4
Dan z gasilci Gasilske brigade Ljubljana	5

Ljubljančani: Karpo Godina	7
----------------------------	---

Temna stran mesta

Zločin in kazni	8
Slovenski zapori so varni	12
Tadej Golob in Leninov park	13

Ljubljansko barje

Barje	14
Iskanje ravnesja med izkoriščanjem in ohranjanjem	15
Barje za začetnike	17
Ljubljanske glavce	18
Ljubljansko barje in Perpetuum Jazzile	18

Urbana narava

Kra, kra, vrana vas gleda	19
Na mestni vrtiček po vrtnine, zdravje in družbo	21
Izobraževanja s področja vrtičkarstva	23

Kultura

Živimo gledališče in se igramo življenje	24
Na Vegovi vas vsak mesec pozdravlja umetnost	25
Impro liga!	25
Mladinsko Showcase 2019	26
Festival Hiša strpnosti	26
Veličastno v pomlad	27
Mestni štipendisti	28

Otroci v mestu

Peter Škerl: cikel Ljubljana, Jože	29
Pomlad obarva naravo, a tudi šolske prostore	30
Valentinovo je daleč, a spomin na valentinovo ostaja	30
Pravljčni studio	31

Mladi na sceni

Prenovljeni prostori Mladinskega centra Črnuče	31
Naj te film odpelje!	32
Mesečni napovednik	32

Šport

Razgibajmo Ljubljano	34
Adrijan Gomboc, ljubljanski športnik leta	36

V Ljubljani dihamo življenje	38
Pomladna utrujenost	39

Mesto in Mestni svet

Delo Mestnega sveta	40
Napovednik dogodkov v četrtih skupnostih	40
Ljubljanski vestnik	44
Mestno zrcalo	46

Fotografija na naslovnici

Portreti ljubljanskih fac: Karpo Godina, foto: Miha Fras

Fotografija na strani 3

Anica Mikuš Kos, foto: Nik Rovani



Mesto za nas – mi za mesto

Glede na izbor okolja, ki nam je najbolj všeč, v katerem se najbolj počutimo, kjer preživimo največji del časa, s katerim svobodno razpolagamo, se ljudje

delimo na sobna bitja, ki so najbolj zadovoljna doma, na mestne tipe, ki živijo z utripom mesta, ali ljubitelje narave, ki izkoristijo še tako kratek čas za pobeg v naravo. Sama sodim v prvo skupino – najraje sem doma, priklenjena na računalnik, potopljena v svoje papirje in knjige in ob večerih pripeta na izbrane televizijske programe. Stanujem na Bratovševi ploščadi pri Ruskem carju in doživljam mesto kot drugo deželo, v katero kot gostja ali turistka tu pa tam zaidem. Imam pa sorodnike, prijatelje, znance, ki so mestni ljudje, se vedno znova veselijo srečanja z mestom in njegovimi stanovalci in uživajo v tem, kar jim mestni vsakdan ponuja – stike z znanimi in neznanimi ljudmi, kulturna in zabavna dogajanja, stik z naravo v okviru mesta, varnost ...

Četudi sama malo koristim mestni socialni in kulturni utrip in urbano naravo, mi dobro dene, da mi je vse to na voljo. Lepo mi je, da vem, da bi lahko šla poleti v knjižnico na prostem, sedela ob Ljubljanici in brala knjige. Zadovoljna sem, da je toliko neplačljivih izobraževalnih, kulturnih in drugih dogodkov. Pa ne zato, ker jaz ne bi mogla ali ne bi hotela plačati vstopnic, ampak zato, ker vem, da je tako marsikaj dostopno tudi za tiste, ki ne zmorejo plačati. Dobro mi dene, ko moji gostje iz tujine ne morejo prehladiti mesta in da v vabilih tujcem lahko napišem: »Pridite, ne bo vam žal. Ljubljana je mesto po človeški meri – lepo, prijetno in varno.« Lepo mi je tudi, da je Ljubljana socialno mesto. Ponuja vrsto priložnosti za socialno delovanje. Moji sorodniki, prijatelji in znanci delujejo kot prostovoljci. Vem, kako se je mesto odzvalo na pozive k botrstvu. Če potrebuješ pomoč, se lahko obrneš s prošnjo za pomoč prostovoljca na nevladne organizacije. Všeč mi je, da je toliko nevladnih organizacij in prostovoljskih dejavnosti v mojem mestu. Pa tudi to, da se je v Ljubljani toliko prostovoljcev odzvalo ob valu beguncev leta 2016.

Seveda se po Ljubljani ne cedita zgolj med in mleko. V Ljubljani stanujemo živi ljudje in v živih ljudeh je vedno tudi nekaj pelina in strupa. Tega sprehajališča, mesta za posedanje, brezplačne prireditve in prostovoljci ne morejo izničiti. Toda socialna klima in duh mesta vplivata na to, koliko neprijetnega, slabega se bo udeležilo v ljudeh in v mestu. So okolja, ki spodbujajo slabo, in so okolja, ki spodbujajo dobro. Kar je dobrega v mestu, spodbuja dobro v ljudeh. Predvsem pa je mesto živ sistem in kot takšen ima tudi svoje šibke strani in napake.

Ob razmišljanju o odnosu med nami – meščani in mestom se spomnimo na najbolj znani citat predsednika Kennedyja: »Ne sprašuj, kaj lahko država stori zate, ampak kaj lahko ti storiš za državo.« Ne sprašujmo se torej, kaj bi mesto moralo storiti za nas, vprašajmo se tudi, kaj lahko mi storimo za mesto. Danes lahko storimo največ, kadar prispevamo k človečnosti in kulturi mesta, se aktivno odzivamo na socialna in ekološka dogajanja, pa tudi s tem, da konstruktivno opozarjamo na motnje v delovanju mestnega sistema.

Ljubljani in njenim prebivalcem želim lepo pomlad.

Anica Mikuš Kos, častna meščanka Ljubljane

Izdajatelj: Mestni svet
Mestne občine Ljubljana,
Mestni trg 1. Zanj: župan
Zoran Jankovič. Uredniški
odbor: Marjan Sedmak
(predsednik), Aleš
Kardelj, Simona Pirnat
Skeledžija, Denis Strikovič,
Lada Zei. Odgovorni
urednik: dr. Uroš Grilc,
kontakt: 051/398 843,
glasilo.ljubljana@ljubljana.si.
Lektorica: Živa Čebulj,
Korektorica: Renata
Vrčkovnik, Avtorica
logotipa: Petra Černe
Oven, Studio ID,
Oblikovalska zasnova:
Miljenko Licul. Naslov
uredništva: Glasilo
Ljubljana, Mestni trg 1,
Ljubljana. Tisk: Salomon
d. o. o., Grafična priprava:
Lupa design. Naklada:
121.800 izvodov.
Natisnjeno na okolju
prijaznem papirju. Glasilo
brezplačno prejme vsako
gospodinjstvo v Mestni
občini Ljubljana.

V Ljubljani se dogaja!

dr. Uroš Grilc, foto: Nik Rovan



Foto: Jasmina Vidmar

Študentki in študenta Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani so v Azilnem domu Vič izvedli kreativno delavnico Ptičja hišica. Pri projektu so sodelovali tako otroci iz ljubljanskih osnovnih šol kot otroci iz Azilnega doma: ob izdelovanju ptičjih hišic so se dogovarjali, si pomagali in se obenem spoznavali. Na delavnici so otroci in skrbniki znova začutili, da lahko soustvarjajo boljše družbo, da je njihovo znanje dragoceno in da so njihove ideje cenjene.



V Viških vrtcih, enoti Jamova, so prenovili devet svetlih igralnic, garderobe, večnamenski prostor in jedilnico. Ena od igralnic bo namenjena nadstandardnemu kombiniranemu oddelku s preventivnimi programi na podlagi psihoanalitskih izhodišč.



Mercedes-Benz klub Slovenija je v letu 2018 odlično sodeloval z Mestno občino Ljubljana, saj se lahko pohvali z dvema uresničenima projektoma: odkritjem doprsnega kipa Carlu Benzju ter spominske plošče in reliefa Antonu Codelliju. Na skupščini kluba v prostorih Mestne hiše je predsednik kluba Miro Brumat županu Zoranu Jankoviču izročil zahvalo za sodelovanje.



Na predvečer kulturnega praznika je vrata odprl povsem prenovljen in povečan mladinski center Mladi zmaji Črnuče. Posebnost novega prostora za mlade je poudarek na glasbenem programu, saj bodo mladi glasbeniki v prenovljenih prostorih lahko pripravljali tudi manjše glasbene prireditve v povezavi s širšo lokalno skupnostjo. Več na strani 31.



Mestna občina Ljubljana je Narodni galeriji v počastitev njene 100-letnice donirala dva kipa, ki zdaj krasita niši na pročelju ob Cankarjevi cesti. Avtor skulptur, ki se navezujejo tako na vsebine iz Narodne galerije kot na motive iz kiparstva, slikarstva in arhitekture iz različnih umetnostnih obdobij, je Damijan Kracina. Zahtevno vplivanje skulptur so izvedli v livarni Livartis. 7. februarja je župan Zoran Jankovič slovesno predal kipa Narodni galeriji.



Foto: arhiv Energetike Ljubljana

Energetika Ljubljana je na desetih lokacijah postavila grelna blazine Tople tačke za ogrevanje kosmatih tačk hišnih ljubljencev. Tople tačke tako najdete na naslednjih lokacijah: Gostilnica Kaval, Lolita, Sputnik, Spica, TOZD, Lepa žoga, Saks, Žmauc, Lokus in Caffè Bienale ob galeriji MGLC. Projekt je podprla tudi pevkca Alenka Godec s Chilly.



Dan z gasilci Gasilske brigade Ljubljana

Ljubljanska gasilska enota je najstarejša v Sloveniji

Staša Bizjak, foto: arhiv Gasilske brigade Ljubljana

V ljubljanski javni gasilski službi je poleg Gasilske brigade Ljubljana še 35 prostovoljnih gasilskih enot.

Gasilska brigada Ljubljana je bila ustanovljena leta 1922. V njej je mnogo srčnih ljudi, ki vedno znova dokazujejo svojo predanost gasilstvu. Gasilska brigada Ljubljana je osrednja in poklicna gasilska enota v Mestni občini Ljubljana, šteje sto štirideset gasilcev, ki delujejo v štirih izmenah. Posredujejo ob vseh vrstah požarnih intervencij ter ob prometnih, naravnih in drugih nesrečah.

Na vprašanje, kdo je ljubljanski brigadir, nam poveljnik Tomaž Kučič, ki je na čelu Gasilske brigade Ljubljana že dvaindvajset let, odgovori, da je to človek, ki si je za svoj poklic izbral službo, kjer so pomembne vrednote, kot so solidarnost, požrtvovalnost, nesebičnost in tovarištvo. In je človek, ki je pripravljen žrtvovati svoje življenje za nekoga, ki ga še nikoli ni srečal.

Ni odveč, da se na tem mestu zavemo, da se od gasilcev lahko marsičesa naučimo. Janez Furlan, poveljnik ljubljanske poklicne čete pred drugo svetovno vojno, je zapisal, da je gasilstvo odvisno od treh dejavnikov: od vodje, tima in opreme. »Čim večja in težavnejša je naloga, tem boljša in popolnejša mora biti oprema, tem številnejše in spretnejše moštvo, tem bistroumnejše vodstvo, da se delo posreči.« Mar ne velja to za vse nas na vsakem koraku?

Ljudje z veliko začetnico

Boštjan Žagar je vodja druge izmene in je v Gasilski brigadi že devetnajsto leto. »Če primerjam takratne in današnje pogoje dela in opremo, je velika razlika. Posodobila se ni zgolj oprema, tudi

komunikacijska tehnika se je spremenila. Pred dvajsetimi leti so bili na voljo samo telefoni, danes imamo računalnike, internet, GPS. V minuti, ki jo imamo na voljo, da zapustimo naše prostore in odhitimo na intervencijo, naši dispečerji pridobijo ogromno informacij o lokaciji, kamor smo namenjeni,« razloži in doda,

“ Slovensko gasilstvo lahko postavimo ob bok katerikoli državi na svetu.

da že med samim prevozom izdelajo načrt ukrepanja. »Menim, da lahko slovensko gasilstvo postavimo ob bok katerikoli državi na svetu,« zaključijo.

Gasilci, ki so v nesrečah vedno pripravljeni pomagati drugim, lahko po težkih in stresnih intervencijah zapadejo v slabo počutje in občutke krivde. Zato imajo v svojih vrstah zaupnike, ki jim pomagajo rešiti to psihosocialno

stisko. Eden izmed zaupnikov je Miha Tekavčič, ki je bil prostovoljni gasilec na Dolenjskem že od mladih nog, zdaj pa je že peto leto v Gasilski brigadi. »Gasilci se po intervenciji zberemo za mizo in se pogovorimo o dogodku, na katerem smo pomagali. Večinoma se konstruktivno pogovorimo, dogodi pa se, da se kateri izmed gasilcev po intervenciji počuti slabo ali pa pride obremenitev za njim. V takih primerih nastopimo zaupniki, ki se dogodka nismo udeležili in smo nevtralni. Tako s pogovorom in razumevanjem pogosto rešimo takšne osebne stiske.« Anže Kolenko je prostovoljni gasilec od sedemnajstega leta. Že v času zaključevanja študija se je prijavil na razpis za prosto delovno mesto, a ni bil izbran. Vseeno ni obupal: leta 2017 se je ponovno prijavil, tokrat uspešno. »Sem magister farmacije, zanima me področje nevarnih snovi, zato se bom v brigadi tudi specializiral v to smer. Pri izbiri službe sem sledil srcu.«

80 gasilcev se je kar 8 ur spopadalo s požarom na strehi hotela Union

Lani so zabeležili 2.009 dogodkov. Med temi so bili večji požari štirih tovarnih vozil v Šiški, obsežen požar

NAŠI CILJI IN NAČRTI

Tomaž Kučič,
poveljnik Gasilske brigade Ljubljana



Foto: Miha Fras

Eden naših dolgoročnih ciljev je vzpostavitev prve dodatne postaje s poklicnimi gasilci – Postaje JUG.

Analize intervencijskega pokrivanja območja Mestne občine Ljubljana kažejo, da je za izboljšanje požarnega pokritja ključna vzpostavitev prve dodatne postaje s poklicnimi gasilci.

Na podlagi prostorskih značilnosti Ljubljane ter ocen ogroženosti in dejanskega števila intervencij ugotavljamo, da lahko s postavitvijo dodatne postaje s poklicnimi gasilci v južnem delu mesta dosežemo največji napredek. Za to bo v prihodnje treba pridobiti lokacijo in izvesti vse postopke za postavitev objekta.

V tem letu je načrtovana manjša prenova voznega parka, predviden je nakup dveh vozil, in sicer kombiniranega vozila za vodenje intervencij ter terenskega vozila. V letnem načrtu izobraževanj in usposabljanj imamo planirano strokovno izobraževanje za poklic gasilca (3 kandidati), v okviru usposabljanja za izvajanje operativnih nalog pa načrtujemo permanentno obnavljanje znanj in gasilskih veščin na podlagi zahtev zakonodaje ter udeležbo na drugih dopolnilnih strokovnih usposabljanjih.

Ponosni sem, da smo bili pri projektu Permanentno usposabljanje in psihofizični preizkus gasilca Uprave Republike Slovenije za zaščito in reševanje izbrani kot glavni izvajalec. To enostavno pomeni, da smo sodelavci Gasilske brigade Ljubljana visoko cenjeni in strokovno kompetentni za pripravo in izvedbo tako zahtevne naloge.



Leta 2018 so v Gasilski brigadi Ljubljana zabeležili 2.009 intervencij: ● 603 požare, ● 788 nujen tehnične pomoči, ● 366 posredovanj pri prometni nezgodi, ● 104 odstranjevanja potencialne nevarnosti, ● 85 posredovanj ob nesrečah z nevarnimi snovmi, ● 43 reševanj živali in ● 20 posredovanj ob nesrečah na vodi.

na Metelkovi, požar skladiščnega objekta v Stegnah, potem v eni od restavracij ljubljanskega Koloseja ter v podzemni garaži na Linhartovi. Poleg teh sta bila najzahtevnejša požara tisti v distribucijskem centru podjetja Spar na Letališki cesti na božični dan ter požar ostrejša hotela Union v juliju. Slednji je bil tudi najodmevnejši, sama intervencija pa je trajala kar 8 ur. Delo na ostrejšu je bilo ob tem posebej nevarno in zahtevno, opravili pa so ga gasilci, ki so dodatno izurjeni za posredovanje z zahtevno opremo vrhne tehnike. »Ključnega pomena je bilo pravočasno menjavanje ekip zaradi visokih temperatur, fizične zahtevnosti posredovanja in posledično izčrpanosti gasilcev,« opisuje Robert Okorn, svetovalac za javno gasilsko službo. »Pri tem posredovanju se je izkazala kompleksnost elementov učinkovitega povezovanja in dobre presoje. Obenem se je pokazala izjemna profesionalnost, požrtvovalnost in skupen gasilski duh vseh gasilcev, ki so sodelovali pri intervenciji.« Neposredno in posredno je bilo v to intervencijo vpetih kar 80 gasilcev, Gasilska brigada Ljubljana pa je zanj 4. marca 2019 prejela **nagrado civilne zaščite Mestne občine Ljubljana**.

Znanja ni nikoli preveč

Tehnološko je reševanje vse zahtevnejše, in sicer zaradi naglega tehnološkega razvoja, vsesplošnejše mobilnosti in gostote prometa pa tudi zaradi naravnih nesreč. Znanstvena študija, objavljena v reviji Lancet Planetary Health, napoveduje, da bosta do leta 2100 kar dve tretjini Evropejcev občutili posledice skrajnih vremenskih pojavov in ujm. Tega se zavedajo tudi v Gasilski brigadi Ljubljana. Poleg načrtnega opremljanja z vozili in opremo je njihovo delo usmerjeno v usposabljanje, izobraževanje ter urjenje za kakovostno delo na terenu. Konec oktobra so vojni park obogatili z največjo investicijo v zadnjih letih: kupili so vozilo za gašenje in reševanje iz višin.

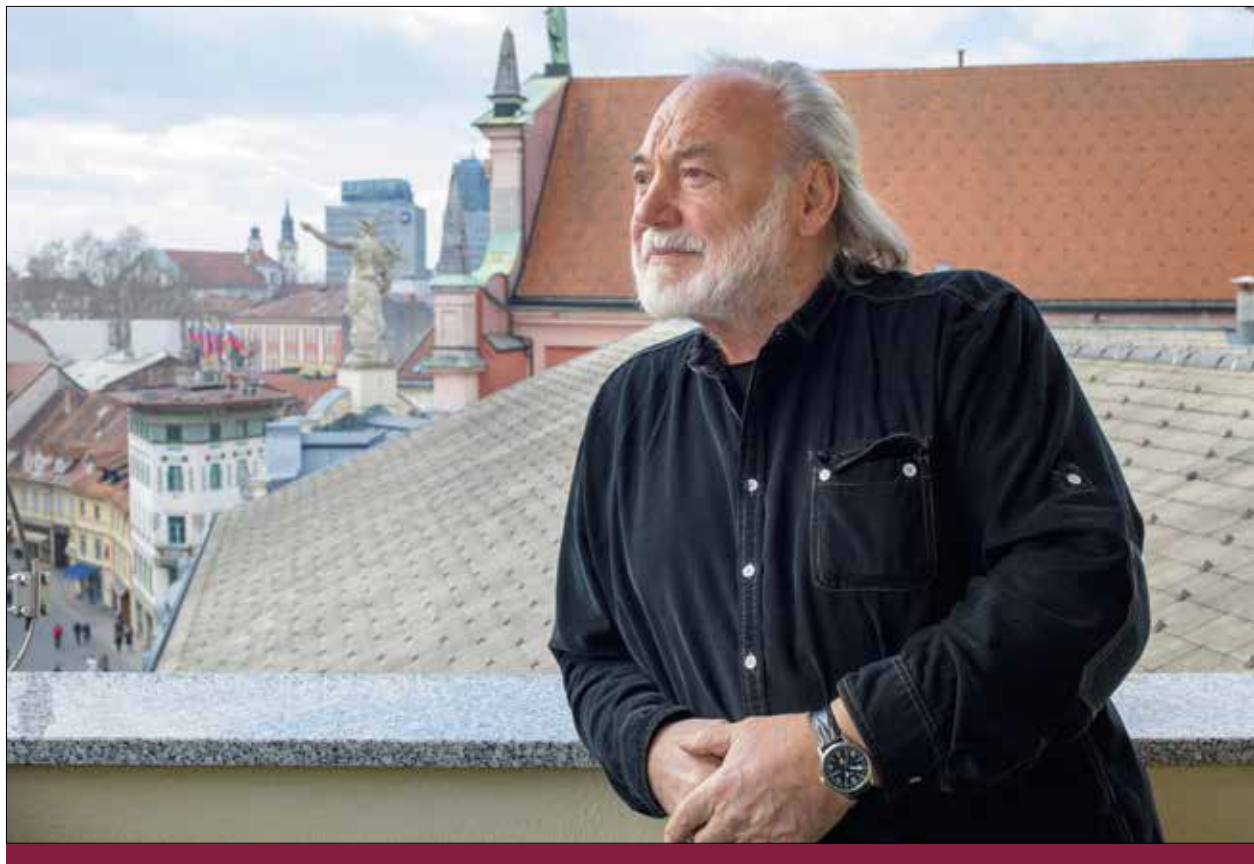
Njihovo znanje ter izkušnje so cenjene tudi v mednarodnem merilu. Povabljeni so bili v mednarodni projekt Volfire, v okviru katerega so izvedli desetdnevno urjenje turških poklicnih gasilcev za poučevanje in usposabljanje prostovoljnih gasilcev. V vlogi inštruktorjev je sodelovalo osemnajst ljubljanskih brigadirjev.

Ljubljančan: Karpo Godina

Čudežno v vsakdanjem

Lora Power, foto: Miha Fras

»Poglej, kako je lepa, s soncem obsijana,« je prekinil pogovor in prst usmeril v platano, ki raste ob vznožju grajskega hriba. »Še malo, pa bo višja od gradu,« se je navduševal nad mogočnim drevesom. Če bi bil sam, bi se bržkone potopil v njeno tišino, jo občudoval, morda fotografiral ... Kot je rekel kritik Ranko Munić: Karpo Godina je človek, ki zna najti čudežno v vsakdanjem.



Karpo Godina, filmski režiser, snemalec in pedagog, ljubi Ljubljano.

Z balkona stavbe, kjer ima pisarno s pripisom profesor emeritus, se je razgrinjala vsa Ljubljana. Nad nama grad, pod nama tržnica, Trubarjeva, na desni Iskrina stolpnica ... Špegala sva po uličicah in ugibala, kaj je ta ali ona stavba. »Tamle je bil nekoč Viba film, dokler nismo dobili novih prostorov v Stegnah,« je pokazal proti cerkvi sv. Jožefa na Ulici Janeza Pavla II. »Vsi studijski prizori slovenskih celovečercov do leta 1995 so nastali v tej cerkvi.«

Ljubljana je bila zanj – režiserja, snemalca, direktorja fotografije, montažerja – že od vsega začetka filmska. »Ko sem se iz Maribora odpravil na študij režije, sem izvedel, da Boštjan Hladnik snema Ples v dežju. Bil sem na nočnem in dnevnem snemanju in tako Ljubljano že zgodaj spoznal kot filmsko mesto.«

Takrat – v ranih 60-ih – je bila siva in turobna. »Če si šel v soboto ali nedeljo naokrog, je bilo vse mrtvo. Le vojaki so bili na ulicah, ker so dobili izhod. Ta njihova samota, izgubljenost ... To je bilo težko prebavljivo.« Zato so si, kot temu pravi Karpo, ustvarili barvne

otoke – Šumi, Mesing oz. Opera bar, Mrak ... »Veliko časa smo preživel tudi v Smrekarjevem hramu ob vhodu v bivši kino Union, pa v Unionski kleti, kjer so bile tistikrat lože. In ker so v lokal rade zahajale igralke, so nam natakariji dovolili ostati do četrte, pete ure zjutraj.«

A med postojankami je imela ena prav posebno mesto. Tam »sistemsost in antisistemsost nista šteli. Šumi je bil obvezen!« Tako zelo, da je njemu in njegovim »umetnikom, švalerjem, znanstvenikom, boemom, luzerjem, intelektualcem, koketam in starletam« leta 1999 posvetil film Chubby was here – Šumiju v slovo. Z njimi se še dandanes srečuje. »Zdaj, ko Šumija ni več, se dobimo vsakič druge. Predlani, recimo, smo bili pri Žmaucu. Da preštejemo, koliko nas je še.«

Ljubljano njegove mladosti je, kakopak, zaznamovala tudi Kinoteka. In gospa Kurent, ki je tam privzgajala red in disciplino. Pa številne druge dvorane, gledališča, veslanje po Ljubljani, izleti do Podpeškega ali Zbiljskega jezera. A ko ga pobaram o največjih tektonskih premikih, ki so doleteli naše mesto,

brez daljšega premisleka reče: gradnja Cankarjevega doma. »O tem obstaja krasen film Frančka Rudolfa, ko je v jami snemal delavce. Pa ne med delom, ampak ko so se naslanjali na lopate. Zelo tatijevsko,« se zareži, »ritem dela.«

Danes je Ljubljana zanj oaza, dom njemu in njegovim petim otrokom. »Strahotno je oživela! Življenje v njej kar naenkrat vre. Vse je zunaj, vse živi z Ljubljano, s temi uličicami ... Čuti se pozitiven, optimističen duh. Kot mesto je dejansko zaživela in postala zelo prijetna organska celota.« Kar mu potrjujejo tudi prijatelji iz tujine: »Vsi, ki pridejo, rečejo: vau, tu pa lepo živite!« Zato prikima, ja, tolerantna je, lepa, varna in mirna. »Ampak bog ne daj, da bi izginila Kinodvor in Kinoteka! In komaj čakam, da odpre vrata nova akademija na Aškerčevi, kjer bo še študentska filmska dvoranica.«

Kaj pa, če bi o Ljubljani posnel film? »Potem bi si naslov sposodil pri Matjažu Klopčiču in posnel Ljubljano je ljubljena, 2. del.« Romantična drama, torej. Posvečena filmski umetnosti in svobodi.

Zločin in kazen – ljubljanski

dr. David Petelin

Roparski umori, skupinski pomori, uboji iz ljubosumja in koristoljublja, detomori, zastrupljanje zakoncev ter druga okrutna dejanja zoper človeško telo in življenje so bili stoletja vsakdanja stalnica ljubljanske črne kronike, oblast pa je hudodelce, če jih je seveda sploh »odkrila«, preganjala in kaznovala. Kazni so bile predvsem javne eksekucije, v katerih je oblast videla božjo pravičnost in preventivno odvracanje »pobožnega« ljudstva od zločinov, ljudstvu pa je nesreča drugega bolj pomenila zastrašujoče naslajanje in čredno katarzično izkušnjo.

V srednjem in še dolgo v novem veku je veljala kazen tudi za dejanja, ki jih zakon ni nujno določeval kot kazniva – toda v zapisih vseeno prevladujejo obsežne navedbe kaznivih dejanj. Za težje kazenske zadeve so bila pristojna deželna sodišča (nem. *Landgericht*). Na Kranjskem so se upravno oblikovala iz zemljiških gospodstev že od 13. stoletja. Pristojna so bila za podložnike, pojem težjih kaznivih dejanj pa so utemeljila na podlagi fajd (pravni institut zasebnih plemiških vojn) iz 12. in 13. stoletja. Tako je bilo že leta 1227 vsako težje kaznivo dejanje (nem. *Malefiz*) opredeljeno kot dejanje, ki si zasluži smrt: to so bila velika tatvina in razbojništvo, povzročitev ran, uboj in umor, požig, posilstvo, ugrabitev, ponaredba (novcev) in vdor v hišo. Posebno deželnoglavarstvo sodišče pa je bilo pristojno za kazenske zadeve med plemstvom in duhovščino.

Na romanje za dušo umorjenega

Že srednjeveško kazensko pravo, ki je bilo zaradi razdrobljenosti fevdov izredno hierarhično prepleteno in razdrobljeno, je razlikovalo med ubojem in umorom, vendar ne v naklepu, temveč v prikrivanju dejanja (skrivna usmrtitev ali skrivanje trupla). Uboj je bil v veliki meri prepuščen

fajdi oziroma kompoziciji (poravnava, pomiritev, odškodnina), umor pa naj bi celo žalil Boga. Še dolgo v novi vek so verovali, da duša ubitega ne bo našla miru, dokler ne bo njegova smrt maščevana. Maščevalni ukrepi so bili dopustni med različnimi fevdalnimi skupnostmi vse do vmešavanja najvišje državne oblasti (monarh) v kazensko pravo, ki je dopuščalo pravico do maščevanja tudi za uboj. Od leta 1338, ko je bil deželi Kranjski podeljen poseben privilegij, je v primeru uboja posredovalo sodišče, ki je namesto telesne kazni dosodilo tudi odškodnino. Pogoj za spravo z družino ubijalca pa je včasih štel tudi romanje za dušo umorjenega v Rim in Aachen.

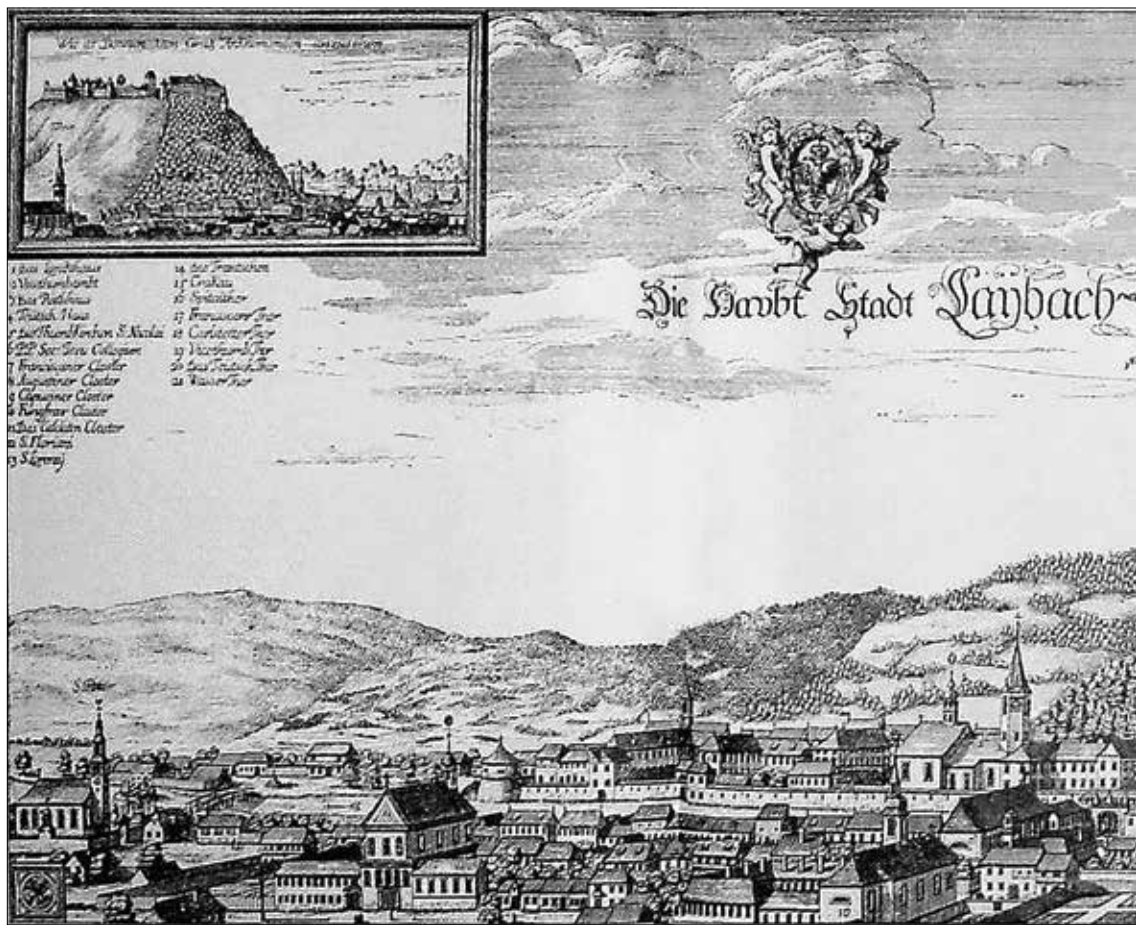
Krvno sodstvo

Ena izmed oblik zunanje avtonomije je funkcija mestnega sodnika (nem. *statrichter*), ki zastopa mestne interese in pomeni poosebljeno pravno vez med mestnim gospodom (Habsburžani) in mestom. Mestni sodnik, ki se kot najvišji predstavnik v zgodovinskih listinah prvič omenja leta 1269, je v skladu s pooblastili izvajal predvsem sodno funkcijo v okviru sodnih redov, predvsem v civilnih in manjših kazenskih zadevah, ter bdel nad meščani pri izvrševanju

njihovih dolžnosti, primerne vedenja in dovoljenih ravnanj. Ljubljana je izvrševala krvno sodstvo (izrekanje smrtne kazni, nem. *Blutgericht*) od 14. stoletja: leta 1364 je vojvoda Rudolf IV. ljubljanskemu mestnemu sodniku podelil pravico tudi do krvnega sodstva nad podložniki križevniške komende in ljubljanskega župnika, kakor tudi sicer v ljubljanskem pomeriju. Zaradi spora o pristojnosti za kaznovanje med Ljubljano in nemškim viteškim redom v Križankah je bilo treba od leta 1450 v zadevah, ki zaslužijo smrtno kazen, storilca izročiti mestnemu sodniku. Zaradi številnih umorov in nekaznovanja v avstrijskih deželah je cesar Friderik III. leta 1482 s posebno listino tudi ljubljanskemu mestnemu svetu in sodniku naložil, naj javno razglasita, da je pravica do zatočišča za zločince v cerkvah preklicana (nem. *Freyung*) in da odslej noben morilec ne sme uživati pravice do azila.

Malefične svoboščine Ljubljančanov

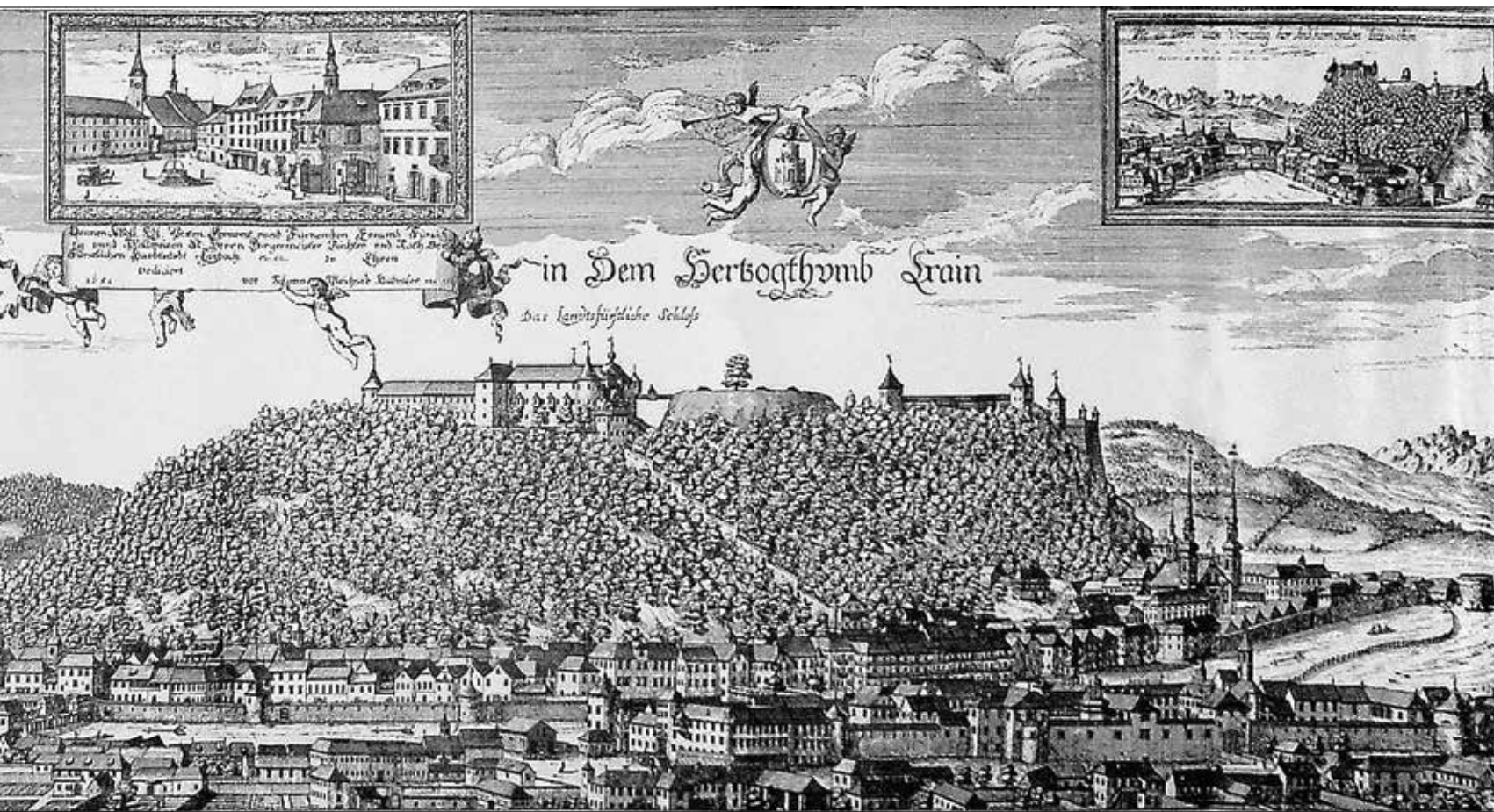
Leta 1514 je cesar Maksimilijan I. na podlagi prošnje ljubljanskega župana, sodnika in mestnega sveta sprejel t. i. malefične svoboščine za mesto Ljubljana (nem. *Deren von Laibach Malefiz Freyhaittn*), ki so določale kazni za različne zločine ter predpisovale postopke



Risba: Andreas Trost

Stolno mesto Ljubljana v Vojvodini Kranjski, 1681

morilci in ubijalci



zoper osumljence in obsojence. Ta pravni privilegij v obliki kazenskega zakonika je mestu omogočal samostojno izvrševanje krvnega sodstva težjih kaznivih dejanj. Sodišče, ki so ga sestavljali mestni sodnik, župan in celotni mestni svet, pa je dobilo status privilegiranega deželnega sodišča. Malefični red velja za prvo samostojno uzakonitev kazenskega prava na Slovenskem, eno prvih v tedanjem cesarstvu ter vzor kasnejšim najvišjim državnim kazenskopravnim zakonodajam, med prvimi v Evropi pa je preganjal uboj po uradni dolžnosti. Ljubljanski mestni sodnik je krvno sodstvo izvrševal v mestnem pomirju in na območju šestih okoliških deželskih sodišč (Ljubljana s podeželjem, Smlednik, Goričane, Polhov Gradec, Logatec in Ig).

Namesto zapora telesne kazni in usmrtitve

Ljubljanske malefične svoboščine so za umor predvidele sankcijo z usmrtitvijo s kolesom, pri čemer se za umor bližnjega sorodnika, osebe na visokem položaju ali zakonca kazni zaostri s ščipanjem z razbeljenimi kleščami ali vlečenjem obsojenca na morišče. Kadar je bil umor posledica jeze in nepremišljenosti (uboj na mah), je bil storilec obglavljen z mečem. Za

detomorilko je bila predvidena posebna kazen, saj bi jo moral rabelj živo zakopati v zemljo in skozi jo zabiti kol, vendar te kazni v Ljubljani niso izvajali. Tistim, ki so umorili lastne starše z namenom dedovanja, je bila poleg smrtne kazni zagrožena zaplemba celotnega premoženja. Prav tako so bili z zaplembo premoženja kaznovani samomorilci. Vsakega, ki je

“ Malefični red velja za prvo samostojno uzakonitev kazenskega prava na Slovenskem in eno prvih v tedanjem cesarstvu.

skrival storilca, je doletela prav takšna kazen kot storilca. Toda sodna praksa ni vedno sledila določilom malefičnega reda, ki je bil sicer v veljavi do 18. stoletja, temveč se je mestno sodišče naslanjalo tudi na sočasno veljavno Carolino (lat. *Constitutio Criminalis Carolina*), kazenski zakonik, ki ga je leta 1532 za svoje cesarstvo izdal Karel V. Zanimivo je, da število umorov

ni pojenjalo, saj so še leta 1530 zastopniki kranskih stanov na sestanku v Linzu zatrjevali, da skoraj ni dežele, kjer bi bilo toliko zlobnih in naklepnihi ubojev kot na Kranjskem.

Ljubljanski rabelj

Mučenje in sodbo mestnega sodišča je izvrševal rabelj (nem. *Freyman*, *Raber*), ki je bil od 16. stoletja do sredine 19. stoletja stalno prisoten v Ljubljani in bil plačan po posebni taksi. Prvi znani krvnik se v virih omenja šele leta 1581 kot rabelj Jurij (nem. *Maister Juri*), kjer najdemo tudi podatek o njegovem letnem zaslužku. Poklic rablja, ki je veljal za nečastnega in se je prenašal iz roda v rod, ni bila vsakodnevna služba. Krvnik, ki je spadal pod vicedomovo oblast, se je ukvarjal tudi z živinozdravstvom, konjederstvom in padarstvom. V cerkvah in gostilnah je imel odrejeno mesto in nosil je posebno obleko. Zaradi družbene stigme je živel na mestnem obrobju (Sodarska steza, soteska med Grajskim gričem in Golovcem, Žabjak). Rabljev zamah je množica skrbno ocenjevala in pospremila s tuljenjem, če je samo enkrat zamahnil z mečem ali posrečeno obglavil obsojenca. Med letoma 1581 in 1775 so ljubljanski rablji obglavili 94 ljudi, 40 obesili, 25 usmrtili z



Vir: Schweizer Chronik des Johannes Stumpf, Ausg. Augsburg 1586

Kolo svete Katarine

mečem, 7 moških strli na kolesu, tri sežgali, dva utopili, eno osebo pa zazidali v t. i. apotekarico. V 195-letnem obdobju je bilo v Ljubljani usmrčenih 172 na smrt obsojenih ljudi, od tega dve tretjini moških. Med temi je bilo tudi 22 usmrčenih čarovnic. Med letoma 1593 in 1766 je bilo za umor usmrčenih 7 oseb, za detomor pa 6.

Za umor v Ljubljani razčetrjen v Zagrebu

Pred božičem 1459 so v Zagrebu prijeli Jurija Grudna, ker je sodeloval pri skupinskem umoru ljubljanskega meščana Lenarta Purkraba. Med zasliševanjem (z mučenjem) je opisal potek umora: Miklavž Paradis naj bi Lenarta udaril s sekiro, potem pa ga je krojač Kotze zabodel še z nožem. Morilca sta skupaj z Jurijem in Pavlom Podritnikom zapustila prizorišče umora in se napotila na dom pokojnika ter ga oropala. Septembra so Jurija obsodili. Najprej so ga privezanega konju za rep vlekli po Zagrebu, nato pa ga obglavili in razčetrili. Glavo in dele trupla so razstavili na vidnih mestih v opozorilo. Maja 1461 je ljubljansko sodišče priprlo Miklavža, ki je imel spodnje kopališče za Šenklažem. Po cesarjevi pomilostitvi je bil izpuščen, pisno pa je moral obljubiti sodniku in mestnemu svetu, da se ne bo maščeval in da bo zapustil deželo.

Za silobran eno leto trdega dela

Podobno je bil pomiloščen plemič Sebald Barbo, potem ko je maja 1573 v neki krčmi na Vrhniki »zaštihal« bratranca Kastelana, da je obležal v mlaki krvi. Sebald je bil nato več mesecev zaprt v Ljubljani in obtožen na

smrt z obglavljenjem. Kazni se je izognil s pomočjo svoje žene Ane Marije Lamberg, ki je za pomilostitev prosila cesarja Maksimilijana II., toda svoje hvaležnosti ji ni prisrčno izkazal: Sebald je svojo ženo umoril leta 1589 in bil zato obglavljen. Ob koncu stoletja je bil v pretepu ubit lončar Marincl, zaradi česar se je morala zagovarjati skupina lončarjev. Enega izmed osumljencev, Mihaela Papeža, so po zaslišanju treh prič in Marinclove vdove »za vse večne čase« spoznali za nedolžnega. 21. marca 1594 je mestno sodišče obravnavalo Gregorja Grivca, ki je v svoji hiši zasačil tatu Kačarja, tekel za njim in ga tako nesrečno udaril, da je ta umrl. Po zaslugi dobrega odvetnika in dejstva, da je bil Kačar od malega tat, Grivec pa hvalevreden mož, so ga na podlagi pisnega in ustnega opravičila ter zaslišanj prič spoznali za nekrivega Kačarjeve smrti, naložili pa so mu duhovno pokoro in enoletno utrjevanje trdnjave Karlovec brez plačila.

Avgusta 1601 je bil za pet mesecev pogojno izpuščen neki ubijalec, podložnik iz Polhovega Gradca, ker je zločin zagrešil že pred 10 ali 12 leti. Leta 1620 so na kolesu od zgoraj navzdol trli trikratnega morilca Jakoba Bečka, leta 1644 je bil obsojen še en delinkvent, rabelj ga je obglavil, mu odsekal desnico in vse skupaj zažgal. Ostalih pet ubijalcev, obglavljenih v letih 1613–1698 je imelo na vesti po en uboj, zato so jim namenili milejšo in hitro smrt. Leta 1635 je rabelj vodjo upornih kmetov Jurija Levca obglavil, razčetril in dele trupla nabil na štiri mestna vrata. Po pisanju Valvazorja je bilo leto 1644 še posebej krvavo: v Ljubljani je bil ubit bradati deželni sodnik, skupaj s

svojim hlapcem, v predmestju je udarila strela in dve osebi smrtno poškodovala, nekemu kmetu so zaradi sodomije odsekali glavo in ga sežgali, neki kmet je na poti domov zabodel svojega sosedo, blizu mesta pa je drugi kmet umoril svojega zeta in zbežal. Vrh grozovitosti pa je bil detomor: mati je kmalu po porodu med peko kruha vrgla svojega izvenzakonskega otroka v gorečo peč.

Kolo svete Katarine

Decembra 1644 je rabelj z razbeljenimi kleščami dvakrat uščipnil v prsi morilca Gregorja Košiča ter ga na morišču strl s kolesom. Pri strtju na kolesu je rabelj kaznjencu najprej zlomil kosti, nato pa ga je vpel v kolo, ki ga je nabil na kol. Če si je obsojenec zaradi olajševalnih okoliščin zaslužil akt usmiljenja, mu je rabelj najprej zlomil tilnik, drugače pa mu je kosti lomil od zgoraj navzdol, najprej roke pod in nad komolcem ter noge pod kolonom tako, da ni poškodoval nobene večje žile. Telo s polomljenimi udi so potem umetelno prepletli med prečkami, kolo dvignili na dolgem drogu ter obsojenca prepustili počasni smrti. Obešeno truplo je moralo še mesece opozarjati na pravično kazen, ki čaka takšne hudodelce.

Leta 1697 je bil v Ljubljani storjen dvojni umor, ko je krojaški pomočnik z mečem zabodel svojega mojstra in njegovo ženo, otroka pa ranil. Sprva se je tri tedne skrival v samostanu (azilska pravica), ko pa se je vrnil po obleko v mesto, so ga prijeli ter obsodili na obglavljenje. Januarja 1713 je rabelj nekega grešnika obglavil, mu odsekal roko, truplo položil na kolo, glavo in roko pa pribil z žebeljem na kolo, 37 let pozneje pa je rabelj pred rotovžem obglavil morilca svoje priležnice. Leta 1751 je na vislicah izdihnil pastir, berač, pijanec, kvartopirec in priložnostni tat Matevž Kavčič, potem ko ga je ljubljansko sodišče spoznalo za krivega 47 tatvin, ki jih je storil podnevi in ponoči ter z vlomom. Njegovo truplo je dolgo viselo na vislicah drugim v svarilo.

Zločini žensk

Najpogostejši zločini žensk so bili umor otroka, moža (zastрупitev) ter zločini iz strasti. Za težje oblike umora, denimo zastрупitev ali uboj bližnje osebe, je Carolina predvidevala tudi mučnejšo kazen, in sicer pred usmrtitvijo še vlečenje na morišče in ščipanje z žarečimi kleščami. Leta 1655 je kmečka žena, ki je umorila moža, da bi se poročila z drugim, zažgala trančo (ljubljansko ječo) in pobegnila. Vendar so jo kmalu ujeli in obsodili na obglavljenje z mečem. Trdoglava ženska se ni hotela spovedati, kot je bilo to običajno, in je kar naprej tekala okrog stebra, vse dokler je rabelj ni obglavil.

Za nekrščanski detomor je bila kot za umor sorodnika vse do 19. stoletja zagrožena smrtna kazen, detomorilke pa so obglavili,

zadavili ali utopili. Neke detomorilke iz leta 1642 je bilo tako strah obglavljenja, da se je pri zidanem križu na Friškovcu, kjer so izvrševali smrtne kazni, zgrudila in izdihnila. Pet od šestih detomorilk so med letoma 1643 in 1766 obsodili na obglavljenje z mečem. Zaradi slabih higienskih, zdravstvenih in socialnih okoliščin je bilo število mrtвороjenih visoko, tako kot umrljivost otrok, zato so bile matere na obravnava pogosto oproščene.

Še v 19. stoletju se je po Ljubljani pela ljudska pesem o lepi Urški, ki so jo na Friškovcu »ob glavo dejali«. Med izdatki iz računskih knjig mestnega sodišča je zapisano izplačilo rablju za leto 1766

“ Zadnja javna usmrtitev v Ljubljani se je zgodila leta 1867.



Vir: Zrcalo laikov, Laienspiegel, izdaja Straßburg, 1510

Upodobitev smrtnih in telesnih kazni na lesorezu

in navedeno, da je 23. oktobra tega leta Martin Jakob, rabelj iz Št. Vida na Koroškem, prejel 40 goldinarjev, ker je dan prej z mečem usmrtil za detomor obsojeno 17-letno Uršo Mandeljč. Zaradi strogega kaznovanja nezakonskih mater in javne sramote (nosečnost kot kazen za užitke) je Urša v strahu umorila otroka, ki ji ga je »po nesreči« naredil hlapec Jurij. Balada pripoveduje, da se je rabelj tako zaljubil v Urško, da je celo prosil sodnike za dovoljenje, da bi jo vzel za ženo in jo s tem obvaroval pogubljenja. Vendar je Urška to možnost odklonila, verjetno tudi zaradi močnega ljudskega verovanja, da je krvnik povezan s samim hudičem. Leta 1713 je bil na Kranjskem uveden patent o detomoru, ki je določal, da bo mati, ki otroka umori brez krsta in ga tako oropa večne sreče, kaznovana s posebno sramotilno kaznijo. Najprej naj bi jo na morišče odpeljali na visokem vozu, jo tam umorili z mečem, pred tem pa ji odsekali roko.

Proces

Ob koncu 18. stoletja so v Ljubljani še danes ohranjeni balkon mestne hiše imenovali pranger, s katerega so javno brali obsodbe. Proces preiskave se je odvijal za zaprtimi vrati, priznanje zločina pa je veljalo za kralja vseh dokazov, saj brez obsojenčevega priznanja ni bilo usmrtitve. Če storilec ni bil zaloten pri dejanju, so priznanje praviloma izsiljevali s torturo (nem. *peinliche Frage*). Zaslišanje z mučenjem se je izvajalo v prisotnosti sodnika, 7 ali 9 članov mestnega sveta in pisarja v tranči.

V zaporu na tranči, dvonadstropnem poslopju na mogočnem oboku pred Čevljarским mostom, kjer je bila ječa za vse zločince od preselitve magistrata na sedanje mesto leta 1484 pa vse do leta 1789, ko so jo porušili, so stalno uporabljali natezalnico. Osumljencu so roke zavezali za hrbet, jih pritrdili na vrv in ga s škripcem dvignili. Nato so mu na noge obesili še uteži, da so ga vlekli k tlom, kar je človeško telo lahko podaljšalo za 30 cm, preden se je odtrgal kateri od udov. Obsojeni je prvič priznal med mučenjem za zaprtimi vrati, nato pa je moral ponoviti priznanje še zunaj mučilnic pred sodnim zborom. Če se je kdo premislil in zanikal prvotno priznanje, so ga mučili še enkrat. Mučenje je odpravila šele Marija Terezija leta 1776. Po končani preiskavi je moral sodnik zadevo predložiti v razsojanje mestnemu svetu.

Sodbo je sodnik nato javno prebral pred rotovžem. Sledil je formalni akt preloma sodne palice, nato pa je sodnik hudodelca izročil rablju. Javna razglasitev smrtne obsodbe se je zgodila tri dni pred izvršitvijo. Obsojenec je imel čas, da se spove in pokesa, rabelj pa je v tem času pripravil morišče. Napoved izvršitve kazni so oznanili z zvonjenjem zvonov. Zoper obsodbo pritožba ni bila mogoča, kadar pa je bil obsojenec pomiloščen, je moral mestu povrniti vse sodne stroške.

Ljubljanska morišča kot teater groze

Najbolj znano ljubljansko morišče, kjer je krvnik izvrševal sodbo, je bilo na Friškovcu (nem. *Freistätte*, *Richtstätte*), sredi njiv zunaj mesta. Zastrazena procesija z vozom,

duhovnikom in okovanim obsojencem v konopni srjaci je šla od mestne hiše čez Šentjanževo predmestje po današnji Vidovdanski cesti proti Šmartnemu ob Savi. Javni srhljivi spektakel se je končal z molitvijo za dušo in usmrtitvijo na šafotu (odru za obglavljanje), vislicah ali pa na grmadi. Ljudje so verjeli, da košček nohta, prst ali katerikoli del telesa usmrčenega prinaša srečo in da gledanje usmrtitve zdravi božjast. Zadnje poročilo o usmrtitvi na Friškovcu je iz leta 1707, ko so tam obglavili žensko, od leta 1671 pa se omenja morišče za cerkvijo sv. Krištofa (današnje Gospodarsko razstavišče). Ko so konec 19. stoletja obnavljali cesto in gradili kanalizacijo, so naleteli na posmrtno ostanke ljudi, ki so jih na tem mestu usmrtili, njihova trupla pa pustili razpadati kar tam. Kako popularne so bile javne eksekucije, priča podatek, da je bilo v Ljubljani na grajskem morišču leta 1861 ob usmrtitvi dveh Italijanov od 6 do 7 tisoč ljudi. Zadnja javna usmrtitev v Ljubljani se je zgodila leta 1867, ko so obesili Vipavca, ki ga je sodišče obsodilo umora lastne matere.

Na Ljubljanskem gradu si lahko ogledate stalno razstavo Kaznilnica, ki z navidezno resničnostjo oživlja zgodbe nekdanih kaznjencev, med katerimi sta pristala tudi Ivan Cankar in Hinko Smrekar. Razstavo si marca lahko ogledate od 10. do 18. ure, od aprila dalje pa od 9. do 20. ure.

🔗 www.ljubljanskigrad.si

Slovenski zaporji so varni

Intervju z dr. Draganom Petrovcem

Tomaž Grdina,

OPRO, zavod za aplikativne študije

»Sem in tja se res zgodi kakšen pobeg, ampak s tega vidika so slovenski zaporji varni. V zadnjih 10 letih je pobegnilo le 8 ljudi in v zadnjih 20 letih je na prostosti uspelo ostati le dvema. Večja težava kot pobegi sta zmanjševanje pomena rehabilitacije in povečevanje represije,« je začel pogovor dr. Dragan Petrovec z Inštituta za kriminologijo, po oceni tujih izvedencev vodilni strokovnjak za izvrševanje kazni zapora.



Foto: osebni arhiv

Dr. Dragan Petrovec poučuje penologijo na podiplomskem študiju na Pravni fakulteti, na Fakulteti za socialno delo in na Fakulteti za varnostne vede Univerze v Ljubljani.

Nekaj let se že govori, da zaporji na Povšetovi niso več primerni za svoj namen. Kaj so njihove glavne pomanjkljivosti in kako se to kaže pri zapornikih in zaporniških delavcih?

Za ta zapor že nekaj desetletij ugotavljamo, da je skrajno neprimeren tako za obsojene kot za osebje. Še posebej zato, ker je tu veliko pripornikov, pripor pa je že sam po sebi težja situacija od zapora. Priporniki imajo bistveno bolj omejeno gibanje, ne vedo, kaj jih čaka. Formalno so sicer nedolžni, kljub temu formalnemu statusu pa imajo dosti hujši režim kot obsojeni. Tako se že desetletja govori o potrebi po novem zaporu. Končno se pripravlja začetek gradnje, za katero pa nikoli ne veš, kdaj se bo v resnici položil temeljni kamen, saj je to vprašanje financ, interesov, odločitev, spreminjanja vlad, menjave direktorjev zaporske uprave. Upanje je nekoliko večje, ker smo končno dobili načrt, našli parcelo, ne vem pa, kako je z zagotavljanjem denarja, saj ima vsak proračun svoja gibanja in ne vem natančno, kakšna je usoda tega zapora v trenutni finančni skici. Gotovo je, da je nov zapor potreben.

Bo novi zapor bistveno večji?

Menim, da je novi zapor prevelik. Na pravosodju je svoj čas veljala usmeritev, da ni nič narobe, če je več prostora. Niso se pustili prepričati, da je skušnjava, da bi ta prostor zapolnili, velika. Da se utegne zgoditi, da več ko zgradiš zaporov, več jih

zapolniš. To je slab trend, ki se potrjuje marsikje po svetu. Slovenija je bila dolga desetletja izjema, ker se je število ljudi v zaporih vztrajno nižalo, od leta 1995 pa raste. Do leta 2000 smo njihovo število podvojili in smo bili edina država na svetu, ki je v petih letih število zapornikov podvojila. Vendar je to število še vedno majhno, trikrat manjše od evropskega povprečja.

Merjeno na sto tisoč prebivalcev?

Tako je. V letih 1995–96, ko smo imeli verjetno svetovni rekord, smo imeli 32 zapornikov na 100.000 prebivalcev, Amerika jih je imela okrog 740, Rusija 400, povprečje v Evropi je bilo približno 120. Zdaj smo zlezli na 65–70, kar je še vedno bistveno manj od evropskega povprečja. Za nas, ki se spomnimo tistih zlatih časov slovenske penologije, je to povišanje kljub vsemu nezaslišano. Ljubljanski zapor ravno tako poka po šivih in treba je nekaj narediti. Nekaj malega se rešuje s premestitvami v druge slovenske zapore, ki so manj zasedeni. Če bi vzel vse slovenske zapore skupaj, je povprečna zasedenost okrog 105 odstotkov, se pravi nič posebnega. Za ponazoritev, da prenaseljenost sama po sebi ne pomeni skrajne stiske, lahko omenim ženski zapor na Igu, ki je imel med letoma 1975 in 1985 okrog sto obsojenk, približno toliko kot danes. Tam je neprimerna arhitektura, ogromne sobe s po 15 obsojenkami, z majhnimi možnostmi intimnega prostora, pa vendar so se tam dobro počutile, ker je vladalo

dobro ozračje, ker je bil režim odprt, ker je bilo ravnanje z njimi humano, s čimer smo nadomestili prikrajšanja zaradi arhitekture in prostorske utesnjenosti. Človek, ki gre vsak petek domov in se vrne v nedeljo zvečer, bo razmeroma zlahka prenesel bivalne utesnitve, saj je kompenzacija več kot dobra. Ob tem je treba poudariti, da je počutje osebja in obsojenih v ljubljanskem zaporu že vsa leta in desetletja na dnu. Nismo imeli sreče z vodstvom zavoda, ki bi to znalo obrniti na bolje.

Kako se to razpoloženje kaže, meri?

Od leta 1980 vsakih pet let poteka precej zahtevna raziskava, pri kateri merimo socialno klimo v vseh slovenskih zaporih na podlagi natančnih vprašalnikov za vse zaposlene in obsojene oziroma za tiste, ki v anketiranje privolijo, teh je vedno večina. Dobimo sliko, ki jo sami podajo. Eden takih primerov, ki je prav presenetljiv, je iz leta 1985, ko so se obsojenke na Igu počutile veliko bolje, kot se je počutilo osebje v petih drugih zaporih v Sloveniji. Ta podatek bi moral biti zgovoren za raziskavo, kaj je v drugih zaporih tako slabo in kaj je bilo na Igu tako dobrega. Predvsem za to potrebuješ osebje, ki se je pripravljeno odpovedati tradicionalni moči nad obsojenimi. Zakon v zaporu omogoča zlorabe in manipulacije vseh vrst, za katere ni treba odgovarjati, ker šteje kot nujni režim, saj zapor je zapor. Če se temu odpoveš, če ustvariš bolj demokratično skupnost, kar ni težko, dobiš zapor, ki je bolj rehabilitacijsko usmerjen in ne le maščevalno.

Tadej Golob in Leninov park

Jedrt Jež Furlan, foto: Miha Fras



Za roman *Svinjske nogice* je Tadej Golob leta 2010 dobil nagrado kresnik.

Ko je bil star 33 let, je stal na najvišji gori sveta. Njegovi intervjuji v *Playboyu* so neprekosljivi, bil je športni novinar, še vedno pleza. V vsem, kar dela, je vrhunski.

Po *Svinjskih nogicah* je napisal še roman *Ali boma ye!* In se kmalu nato odločil, da ne bo več pisal knjig za 300 ljudi. Kriminalni roman *Jezero* je bil leta 2017 najbolj prodajana knjiga v Sloveniji, ki je prekosila celo prevode svetovno znanih avtorjev. Čakalne vrste za *Jezero* in *Leninov park* (obe deli sta izšli pri novomeški založbi Goga) v knjižnicah so dolge. Poleg tega je moj današnji sogovornik strasten pisec biografij: med njegovimi žrtvami so se znašli Peter Vilfan, Zoran Predin, Goran Dragić, Milena Zupančič, Alenka Bratušek in Peter Čeferin. Temu žanru je dal nov zagon.

Tadej Golob v Ljubljani živi že trideset let, sicer pa je iz Lenarta pri Mariboru. »Najbolj mi je všeč okolica Ljubljane: Grmada, Krim, Polhograjski dolomiti, kjer kolesarim in tečem. V mestu pa Kinodvor s kavarno, klub Daktari, Drama s kavarno, rad grem v Vodnikovo domačijo. Nazadnje sem bil tam zaradi noro dobrih performansov Andreja Rozmana Roze. Včasih sem rad

hodil v Trnovo v slaščičarno Anika, prostor je bil nekoliko skrit. Tam so snemali film *To so gadi*. Najljubši in najbližji pa mi je Žabar. Sem hodim na dolgo kavo, da prekinem mukotrpno umetniško ustvarjanje.«

Ko sva konec februarja skupaj pila kavo pri Žabaru, je bil spet med najbolj branih avtorji v Sloveniji. *Leninov park*, njegov drugi kriminalni roman, se dogaja v Ljubljani. »Nisem raziskoval ljubljanskih umorov. Mislim, da Ljubljana zaostaja za okolico glede domiselnosti pri umorih. V *Leninovem parku* se zgodita dva. Prvi je povezan s centrom in fašizmom, drugi pa z Metelkovo in pohlepom. Najprej sem predvidel, da bo morilec isti, vendar se ni izšlo, neverjetna naključja bi se morala sestaviti. Toda vedno se naslonim na nekaj, kar sem res doživel. Uboga, tiha žena se je nekoč postavila z vsemi kremplji v bran zavoženemu sinu. To sem uporabil: da nekdo, ki na videz ne more narediti nič hudega, v neki skrajni situaciji pokaže veliko agresije.« In koliko osebnega je v tej

zadnji kriminalki? »Najbolj osebno v knjigi je padec s kolesom, ki se zgodi Tarasu Birsu. Pri padcu mi je bilo zanimivo to, da sem se pri 50 letih zvrnil, a ko sem vstal, šel čez bolečino in šok, sem se počutil spet mladega. Dobro sem jo odnesel. Je le treba pisati o tistem, kar izkusiš,« pravi. »Ne skrbi, ne bom moril.« Tadej je resda na prvi pogled resen in zadržan, vendar se zna razjeziti, predvsem pa je duhovit sogovornik.

»Pri Ljubljani mi je všeč, da je obvladljiva in majhna, obenem pa mi gre to, da je majhna, na živce. Lahko jo prevozim s kolesom.«

Leninov park je pisal tudi na rezidenci v Sarajevu in Novem mestu. »V glavnem pišem doma, tudi na rezidencah. Vendar se kdaj znajdem v zagati, ker ni povsod plezalnih sten, kamor se grem odklopit. Si pa zlahka predstavljam, da bi pisal v odročni gorski koči.« A pravi, da se bo tretji kriminalni roman vseeno spet dogajal v Ljubljani.

Barje

Občutljivo ravnoesje tankočutne narave

Lora Power, foto: Dunja Wedam



Ni ga letnega časa, ko vas Barje ne bi prevzelo.

Nekoč so mu pravili morost, močvir ali močvirje. In čeravno materinščina s kar 24 izrazi opisuje pojave v zvezi z zastajajočo vodo, je Fran Levstik leta 1880 pri dodeljevanju novega imena raje prisluhnil lžancem. Oni so rekli, da gredo na borje – k borovcem, zelenim osamalcem, ki razburkajo pogled na čarno zelenilo steljnikov, travnikov, jarkov ...

Da je narava ustvarila to biotsko in krajinsko dragocenost na robu Ljubljane, danes krajinskim parkom, ki leži med prestolnico, Vrhniko, 1107 m visokim Krimom in Škofljico na jugovzhodu, je terjalo milijone let. Na 16.000 hektarih je prepletla kraški in predalpski svet ter dinarsko gorstvo; med črnimi jelšami, rdečimi bori, hrasti in brezami, travniki in ostanki nizkega gozda pa naselila kar 250 vrst ptic, 45 vrst sesalcev, 48 vrst kačjih pastirjev in 89 vrst metuljev.

A še največ zaslug za njegovo raznolikost ima bržkone Ljubljana skupaj s prazgodovinskimi koliščarji, Rimljani, ki so zgradili tudi prvo cestno povezavo čez Barje, ter Habsburžani, ki so ga z reguliranjem reke in gradnjo Grubarjevega prekopa hoteli spremeniti v žitnico cesarstva. Prav zato ima danes samosvojo podobo v obliki pravokotnih polj in več kot tisoč kilometrov dolgih kanalov, ki vsem prizadevanjem navkljub ne preprečujejo jesenskega in spomladanskega poplavljanja reke.

Po zaslugi izjemnih arheoloških in zgodovinskih zakladov je struga Ljubljane

s pritokom Ljubije kulturni spomenik državnega pomena. Konec koncev brez nje ne bi bilo monumentalnih razkritij – dokazov o tisočletja stari kulturi 40 koliščarskih naselij, najstarejšega ohranjenega lesenega kolesa na svetu in osi dvokolesnika, stari 5.600 let.

Ljudem so pogrezajoča se barjanska tla vsilila tudi svojevrsten način gradnje; tam pametne hiše stojijo na pilotih, ceste pa so iz dračja in vejevja, prekrita z rušo. Temu se je podredil tudi arhitekt Plečnik, ki se je leta 1937 na prigovarjanje nečaka kateheta Dragotina Matkoviča lotil snovanja cerkve sv. Mihaela v Črni vasi. Postavil jo je na 347 lesenih pilotov, gradbeni kamen iz podpeškega kamnoloma ter opeko iz vrhniške opekarne pa je pripeljal s čolni po Ljubljani.

»Kamen hočem obdelati tako, da ne bom oskrnil njegove narave,« je zapisal. »Zato obljubim, da bom poskusil iz kamna potegniti dušo.«

Na Barju mu jo je prav gotovo uspelo. Tu se namreč kažejo njegove najčistejšje zamisli, izjemno obrtno znanje domačih mojstrov, neprecenljivo izročilo ljudskega

rezbarstva in mizarstva. Po pravici se uvršča med najbolj izvirne sakralne stavbe 20. stoletja. Ta barjanski dragulj je umetnina, ki z bogastvom barv in oblik vernikom zagotavlja domačnost, ljubiteljem arhitekture pa brezmejen vir užitka. Le zazrite se v okrogli lesteneč nad oltarjem, oglejte si detajle luči z volovskim rogom, skušajte razvozlati pomen rdeče-belega stenskega ornameta ali se poklonite njegovi veličini pred leseno omaro z oltarjem.

Ni ga letnega časa, ko vas Barje ne bi prevzelo – naj si bo pomlad ali zima, košara pa polna bezga, smrekovih vršičkov ali gob. Toda v krajinskem parku Natura 2000 vendarle ni vse kot se šika, svari v Dnevniku lovec in kinolog Jani Mravlje. Pravi, da je v hlastanju za dobičkom Barje zlorabljeno kot še nikoli. Kar ni konca grozodejstvom: pretirano gnojenje z umetnimi gnojili, zlivanje gnojnice, strupi za plevel, plastične vrečke, akumulatorji, traktorski plašči in mogočni traktorji, ki z visoko rotacijskimi kosilnicami pomorijo vse, kar se skriva v travi. »Subvencijski pohlep je povampiril novodobne kmete.« Prav res uboga gmajna.



Iskanje ravnovesja med izkoriščanjem in ohranjanjem

Maša Bratina, Javni zavod Krajinski park Ljubljansko barje

Foto: Matevž Lenarčič, vir: www.slovenia.info

Barjanski mozaik

Na območje Ljubljanskega barja danes poleg Mestne občine Ljubljana seže še šest občin: Vrhnika, Brezovica, Ig, Škofljica, Borovnica in Log-Dragomer. Število in meje barjanskih občin so se skozi zgodovino spreminjale.

Najdlje lahko sledimo povezavi med Barjem in našim glavnim mestom. Ena od razlag povezuje poimenovanje Ljubljane z nemškim imenom reke Ljubljanice, Laibach, druga pa s staro bavarsko besedo labach, ki označuje močvirno pokrajino. Pred izsuševanjem ljubljanskega močvirja in poglobljanjem rečne struge v mestu je Ljubljanica večkrat potrkala na mestna vrata, včasih pa celo na okna ljubljanskih hiš. Od 18. do 20. stoletja so se vrstili veliki izsuševalni ukrepi: izkop Gruberjevega prekopa, poglobljanje struge Ljubljanice ter kopanje mreže izsuševalnih kanalov na Barju. Strah pred poplavi je odtekel skupaj z vodo, ki je vidno izginjala. Na Barju so tako zrasle nove hiše, saj je veljalo, da so se poplavne vode za vedno umaknile z Ljubljanskega barja.

Tudi velik del današnje Ljubljane leži na barjanskih tleh

V 20. stoletju je bil okoli Ljubljane zgrajen avtocestni obroč, ki je ljubljanski del Barja razdelil na barjanski (Črna vas,

Lipe, Hauptmance, del Ižanske ceste) in mestni del (Vič, Mestni log, Sibirija, Rakova jelša, Ilovica, del Ižanske ceste). Ker obvoznica na Barju deluje tudi kot zadrževalnik poplavnih voda, je bil mestni del barjanskega sveta v Ljubljani hitro pozidan. V zavesti ljudi je mestni del Barja izgubil barjanski značaj, saj je danes povsem spojen z mestnim jedrom. Zato se Ljubljani pripisuje precej manjši del barjanskega sveta, kot ga v resnici pokriva.

“ Posledice posegov se ne pokažejo vedno takoj po posegu, a se neizogibno vselej pokažejo.

V 21. stoletju se nadaljuje urbanizacija celotnega Ljubljanskega barja. Vse več novih stavb, cest in črpanje pitne vode

pospešuje ugrezanje barjanskih tal in upočasnjuje odtekanje poplavnih voda. Posledice posegov v barjanski prostor se ne pokažejo vedno takoj po posegu, a se neizogibno vselej pokažejo. Kljub vsem naštetim izsuševalnim posegom in obvoznici okoli Ljubljane so velike poplavne vode leta 2010 potrkale celo na vrata in okna mestnih hiš na Viču. Govorilo se je o stoletnih poplavih in marsikdo si je ob tem oddahnil.

Ljubljansko barje je druga najbolj spremenjena pokrajina v Sloveniji

Prve posege človeka v osrednji barjanski prostor zasledimo v rimskem obdobju. Korenitejši posegi v Ljubljansko barje pa so se začeli v času vladavine Marije Terezije, ki si je želela spremeniti barjansko ravnico v žitnico. Po izgradnji Gruberjevega prekopa in Ižanske ceste se je začelo naseljevanje osrednjega dela Ljubljanskega barja. Barjani so opazili, da zgornja plast barjanskih tal, šota, izredno dobro gori. Sprva so jo kopali in sušili za ogrevanje lastnih domov, sredi devetnajstega stoletja pa so šoto začeli



Foto: Barbara Vidmar

Spomladi na mokrotnih travnikih zacvetijo divje orhideje in munci.

izkopavati v večjih količinah. Kmetovanje na Barju je tako kmalu zamenjalo izkopavanje šote, ki so jo posušeno v Ljubljani in okolici prodajali za kurivo. Šota, ki se je v barjanskih tleh nabirala več tisoč let, je bila tako izkopana v dobrih sto letih. Zaradi tako intenzivnega izkopavanja šote se je površje Ljubljanskega barja zelo posedlo in velike poplavne vode so se vrnile. Nekateri Barjani so se izselili v tujino, drugi so si poiskali zaposlitev v Ljubljani, tretji pa so se vrnili h kmetovanju. Večji del barjanske ravnice so kmetje namenili travnikom. Med parcelami so sadili jelše, ki so zemljo sušile in jo ščitile pred močnimi vetrovi. Na Ljubljanskem barju je bilo v zadnjih 200 letih izkopanih okoli 5000 km izsuševalnih kanalov. Tako je bil ustvarjen pisan barjanski mozaik travnikov, njiv in gozdov, prepleten z jelševimi mejicami ter gosto vodno mrežo.

Ljubljansko barje v svojem naročju skriva številne zaklade

Od 18. do 20. stoletja je človek s svojimi posegi na Ljubljanskem barju soustvarjal barjansko pokrajino in jo celo bogatil. S košnjo mokrotnih travnikov so kmetje preprečili zaraščanje površin z gozdom in omogočili naselitev izredno pestrega travniškega rastlinstva in živalstva.

A z nastopom intenzivnega kmetijstva in urbanizacije človek vse bolj siromašni pisani barjanski mozaik in ogroža zaloge pitne vode ter kakovostne prsti. V želji po ohranitvi narave in pokrajine Ljubljanskega barja je bilo leta 2008 to območje zavarovano kot krajinski park. A Barje ni pomembno le za živali in rastline. Barjanska tla v kombinaciji z vodo delujejo kot naravni zadrževalnik poplavnih voda, naravna hladilna in

čistilna naprava ter kot konservator bogate kulturne dediščine. Poleti voda v tleh izhlapeva iz tal in tako hladi ozračje. Kjer je podtalnica visoka, so se ohranili številni organski ostanki koliščarskih naselbin, ki bi na zraku razpadli. Na južnem delu Ljubljanskega barja so reke ob izstopu z goratega obrobja na barjansko ravnico nasule velike količine proda, vršaje. V njihovi globini se nahajajo zaloge pitne vode. V želji po razumevanju in vrednotenju te pokrajine smo v sodelovanju z barjanskimi občinami in raziskovalci na Ljubljanskem barju uredili tematske poti: Bevško učno pot, Pot ob reki Iški – Okljuk in Pot barjanska okna.

Gremo na Barje!

Preden se odpravimo na Ljubljansko barje, si odgovorimo na naslednja vprašanja:

Kam in s kom?

Najem parkovnega vodnika omogoča veliko bolj poglobljeno spoznavanje Krajinskega parka Ljubljansko barje tudi izven tematskih poti. Za poglobljeno spoznavanje ptic na Barju in vodenje po Koščevi učni poti se obrnite na Društvo za opazovanje in proučevanje ptic Slovenije. Za družine z majhnimi otroki svetujemo obisk pravljično-doživljajske Poti močvirskih škratov na Mali plac.

Kako?

Na Barje se lahko pripeljemo z javnim potniškim prevozom (mestni avtobusi 19B do Jezera, 19I do Iške vasi, 6B do Notranjih Goric ter 3B in 3G do Škofljice) ali z vlakom (do Brezovice, Notranjih Goric, Preserja, Borovnice). Po parku pa se je najlepše gibati na lastni pogon: peš, s kolesom ali čolnom. Ne vznemirjamo živali in ne uničujemo rastlin, pse vodimo na vrvi in pobiramo pasje iztrebke.

Kdaj?

Spomladi in jeseni spremljajmo stanje poplavnih voda v parku, zaradi katerih zna biti katera od cest in učnih poti pod vodo. Vse tja od jeseni pa do pomladi upoštevajmo večjo verjetnost pojavljanja jutranje in včasih tudi dopoldanske megle.






Ljubljansko barje

— KRAJINSKI PARK —

Koledar spomladanskih prireditev na in o Ljubljanskem barju

- **22. 3.** – **Odkrivanje zakladov**
Ljubljanice ob svetovnem dnevu voda: Moja reka praznuje
- **Konec marca** – **Voden ogled**
močvirskih tulipanov, Ljubljansko barje
- **15. 4.–15. 5.** – **Razstava Barjanka,**
Krakovski nasip, Ljubljana
- **18. 5.** – **Pohod po Barju, Ljubljansko barje**

📍 www.ljubljanskobarje.si
📍 www.naturaviva.si

Barje za začetnike

Rok Kušlan, foto: Dunja Wedam

Tokratni izlet nas bo popeljal v nedrje Barja in na slikoviti rob, kjer nas bo zasvojila lepota tega kraja.

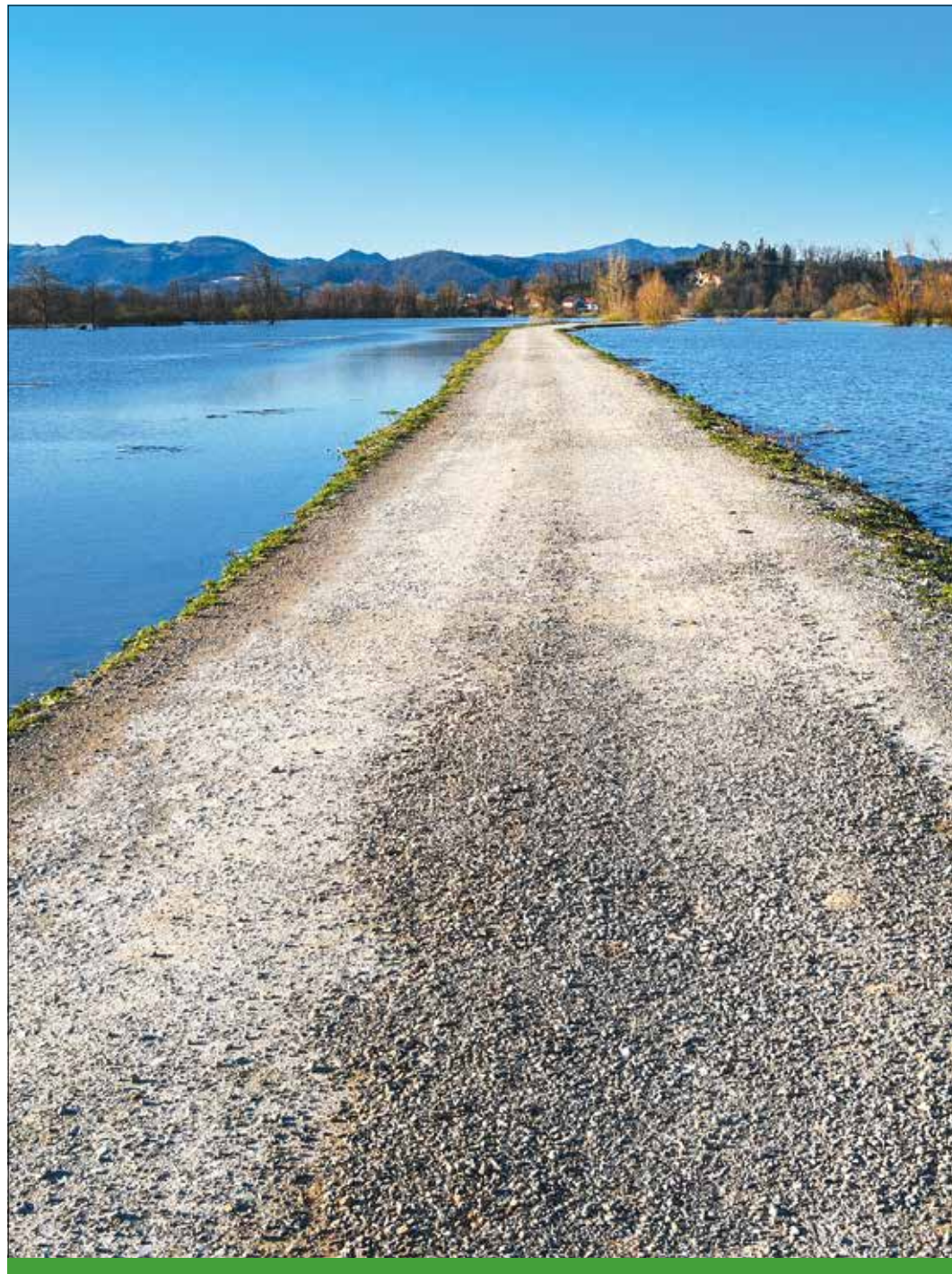
Izhodišče je avtobusna postaja Notranje Gorice, končna postaja linije mestnega avtobusa 6B. S postaje krenemo proti jugu mimo šole in po približno 100 metrih zavijemo levo na Mavsarjevo cesto. Po nekaj sto metrih po prečkanju železnice cesta zavije levo, mi pa nadaljujemo naravnost po kolovozu v notranjost Barja. Držimo se glavnega kolovoza, ki sprva vodi proti vzhodu, potem pa po približno petnajstih minutah zavije proti jugu.

Čez nekaj časa prečkamo strugo stare Ljubljanice, imenovane tudi Stržen, ki je v primerjavi z drenažnimi jarki bolj vijugava. Od Stržena vodi kolovoz do sedanje struge Ljubljanice, ob kateri

“ Noben prostor Ljubljane in Ljubljančanov ne zaznamuje bolj kot Ljubljansko barje.

zavijemo desno in tako pridemo do Podpeči. V vaškem krožišču zavijemo proti Jezeru mimo bencinske črpalke, nato se nasproti prodajalne Topdom odcepi markirana pot na Sveto Ano. Pot se sprva vzpenja zložno, nato pa vse bolj strmo. Sledi dobrih dvajset minut sopihanja do vršnega grebena.

Sveta Ana je pravcati balkon nad Barjem. Ker je pomaknjena močno proti notranjosti, je čudovito razgledišče, s katerega lahko opazujemo značilno barjansko mozaično krajino: preplet njiv, travnikov, mejic in jarkov. Takšna lokacija je seveda od nekdaj vabila naseljence. Tako je že konec bronaste dobe na temenu Svete Ane zraslo gradišče, od katerega sta še danes vidni dve terasi z ostanki stavb. Sama cerkev



Brez Barja verjetno ne bi bilo (toliko) slavne ljubljanske megle, Ljubljančani pa ne bi bili ne Žabarji ne Močvirniki.

je bila verjetno zgrajena na prelomu iz 16. v 17. stoletje, vendar je verjetno njena predhodnica tam stala že v 15. stoletju. Med drugo svetovno vojno so Italijani cerkev zaradi strateške lege spremenili v utrdbo, kar je zapečatilo njeno usodo. Ob njihovi kapitulaciji so jo namreč zasedli partizani, zato so jo Nemci z obstreljevanjem uničili. Leta 1968 je bila cerkev sicer obnovljena, a od njene notranje opreme ni ostalo čisto nič.

S Svete Ane se spustimo po isti poti, nekje na sredi strmine pa se odcepi steza proti Podpeškemu jezeru. Ob stezi nas preseneti razkošen spomenik Zori Luckmann, hčeri menda najbogatejšega Slovenca vseh časov, Jožefa Gorupa.

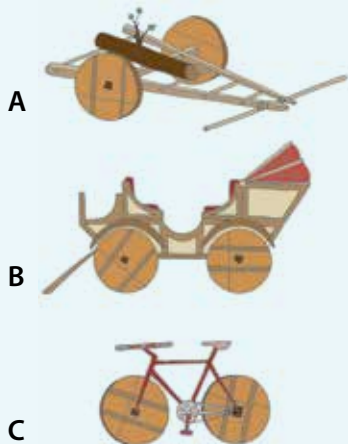
Po nekaj minutah pridemo do Podpeškega jezera. Peter Firbas v knjigi

Vsa slovenska jezera zapiše, da ni enotnosti v njegovem poimenovanju, in našteje tudi krajevna imena Krimsko oz. Podkrimsko jezero, Jezero pod Planinco oziroma Jezero pod Sveto Ano ali samo Jezero. A s takim ali drugačnim imenom je to kraško jezero pravo čudo: ima namreč podzemni odtok, globoko ozko brezno, ki je doslej raziskano do globine 51 metrov. Jezero z okoliško močvirsko ravnico je razglašeno za naravni spomenik Slovenije. Od tod pa je le še streljaj do avtobusne postaje Jezero, ki je končna postaja linije mestnega avtobusa 19B. Za tokratno pohajanje bomo porabili najmanj dve uri, vendar nam nikakor ne bo žal, če si privoščimo vsaj poldnevni oddih.



Nekoč, ko še ni bilo Ljubljane, so v vasicah na Ljubljanskem barju živeli koliščarji. Tako jih imenujemo, ker so živeli v hišah, ki so jih zgradili na lesenih kolih. Avtomobilov še niso imeli, poznali pa so že preprost voz na dveh kolesih.

Sprašujemo vas: na kakšen način so koliščarji uporabljali leseno kolo, ki so ga našli na Ljubljanskem barju in je danes staro že 5200 let? Izberi pravo ilustracijo vozila.



Ilustracija: Alenka Kramer/MGML

Izmed vseh pravih odgovorov, ki bodo prispeli do **31. 3.** na

✉ ljubljanske.glavce@gmail.com,

bomo izžrebali dobitnike štirih brezplačnih družinskih vstopnic za obisk razstave *Ljubljana. Zgodovina*.

Mesto. s tiskanim družinskim vodnikom *Z Ljubo in Ano gremo v Ljubljano*. V družbi žabic Ljube in Ane se lahko podate na interaktivno raziskovanje preteklosti našega glavnega mesta v Mestni muzej Ljubljana. Muzej je odprt vsak dan, od torka do nedelje, od 10. do 18. ure, ob četrtek do 21. ure.

Pravilni odgovor na februarско vprašanje je: **Profesorju zmajeslovja pomaga vajenka – pustolovka.**

Dobitnik vstopnice za dogodek Šola zmajeslovja: Elikzir življenja je Sebastijan Beras. Čestitamo!

Ljubljansko barje

Ljubljansko barje in Perpetuum Jazzile

Boštjan Usenik, Perpetuum Jazzile



Foto: Jan Trost

Perpetuum Jazzile je novi videospot posnel na Ljubljanskem barju.

Perpetuum Jazzile je nedavno izdal novi videospot skladbe »Uprising« slovite britanske skupine Muse. Vokalno priredbo so v sodelovanju z belgijsko filmsko ekipo Bozon umestili v zgodbo starogrškega mita, ki je omenjal naše kraje.

»A rgonavti so skupina 50 izbranih junakov, vsak z neko odliko oziroma posebnostjo. Zgradijo magično ladjo Argo, s katero bi prišli do zlatega runa, ki ga je čuval strašni zmaj.« Tako dr. Marko Frelih iz Slovenskega etnografskega muzeja opiše enega od najstarejših grških mitov. »Argonavti skupaj s princeso Medejo in zlatim runom zbežijo z vzhoda Črnega morja skozi ustje Donave, proti toku plujejo do Save in nato do Ljubljanice, kjer se v močvirju Barja njihova vodna pot konča. Tam ladjo razstavijo, jo po eni od različic mita prenesejo do morja in se vrnejo v rodno Grčijo.« V dramatični mitološki zgodbi se skrivajo simbolna sporočila, ki posameznika vodijo skozi preizkušnje do novih spoznanj o skrivnostih življenja in večnosti, še dodaja dr. Marko Frelih.

In kakšna je povezava tega mita s samo skladbo? »To mitološko simboliko nam je predlagal belgijski režiser videospota Anton Ceuppens,« pravi drugi tenor Perpetuum

“ Razstavili smo našo ladjo in si preko vseh čudaških preizkušenj in preprek zgradili oder.

Jazzile. »Bolj kot dejstvo, da je nam najbližji argonavt božanski pevec Orfej, je pomenljivo samo besedilo skladbe. Govori o premagovanju ovir pri iskanju tistega najsvetejšega, ki je za nas glasba.«

Novi videospot je na ogled na www.perpetuumjazzile.si.

Kra, kra, vrana vas gleda

Jelka Šutej Adamič, foto: Dunja Wedam

Življenje blizu Žal je tesno povezano s sivimi vranami, ki so glasne sosede. Ta izvirni kra kra je veliko prijetnejši od nasnetih posnetkov, ki jih ob določenih urah servirajo žalski zvočniki. Sive vrane so pač prebivalke našega mesta, z njimi sobivamo, tako ali drugače.



Siva vrana je oportunist, ki zna izkoriščati človekovo prisotnost.

Siva vrana (lat. *Corvus cornix*) je evrazijski ptič iz družine vranov, ki živi v severni, vzhodni in jugovzhodni Evropi, zahodni Aziji ter deli Nila v Afriki. Kot ostali predstavniki družine je tudi siva vrana oportunist, ki zna izkoriščati človekovo prisotnost za gnezditve in iskanje hrane, zato jo pogosto najdemo v naseljih ali njihovi bližini. Na Wikipediji povedo še, da je siva vrana prepoznavna po črno-sivem perju po telesu. Je vsejedi mrhovinar, ki pri iskanju hrane s pridom uporablja visoko inteligenco. S tal pobira oreščke, školjke ali rakovice in jih spušča z velike višine na trdo podlago, da se razbijejo ali da jih zmečkajo mimovozeči avtomobili. V mestih jo pogosto zalotimo pri odpiranju vreč za smeti in podobno. Vse ptice iz družine vranov so izredno inteligentne in tudi siva vrana je naravnost genialna. Dobro razumejo vzročno-posledične korelacije in so sposobne učenja na ravni šimpanza oz. petletnega otroka.

Vrane na Žalah

Dejstvo, da lov v urbanih okoljih ni dopusten, je le eden izmed razlogov, da se živali, ne le vrane, množično

vračajo v mesta. V mestu je vse, kar vrana potrebuje: hrana, bivališče in mirno okolje, kjer mladiči preživijo. Na Žalah so pred leti na drevesa namestili zvočnike, s čimer naj bi preganjali vrane, ki onesnažujejo grobove. Matija Medved Mlakar, študent biologije in ljubiteljski ornitolog, ki se veliko ukvarja s pticami na Žalah, pravi, da je ozvočenje na Žalah namenjeno zlasti preganjanju sivih vran, ki pa so izredno inteligentne in so

“Vrane razumejo vzročno-posledične odnose in so sposobne učenja na ravni šimpanza oz. petletnega otroka.

se nanj hitro navadile. »Zvočniki tako vplivajo predvsem na druge ptice, ki jih je na pokopališču bistveno manj in ne povzročajo težav, denimo na malo uharico. Ta sova na Žalah prezimuje in celo gnezdi, predvsem pa je na motnje

bistveno bolj občutljiva, saj ni tako prilagodljiva in je zaradi nočne aktivnosti redkeje v stiku z ljudmi. Glasni zvoki, ki Žale napolnijo kar nekajkrat na dan, so zato za sove, ki takrat dremajo v drevesu ali čepijo v gnezdu, zelo moteči.«

In kako tovrstno preganjanje vpliva na vrane? »Številne smreke na pokopališču pticam nudijo prenočišče,« nadaljuje Mlakar. Vsak večer na Žale priletijo vrane iz bližnje okolice, v drevesih pa so skriti zvočniki, iz katerih se razlegajo razni zvoki, ki naj bi jih plašili. A vrane so se jih navadile, zato ozvočenje ne dosega zelenega vpliva. Morda je bila metoda učinkovita nekaj časa, a te bistre ptice se zelo hitro prilagajajo na spremembe v okolju.

Vrane pokopališče uporabljajo skoraj izključno za spanje, saj je čez dan hrano veliko lažje najti na okoliških poljih, parkih ali smetiščih, zato že zaradi same dinamike zadrževanja na pokopališču ne povzročajo pretirane škode. Najpogostejši vzrok za nezadovoljstvo ljudi pa je umazanija – ptice namreč nimajo sposobnosti zadrževanja



Njihova prehrana je zelo pestra, najbolj pa jim tekne tista, ki jo za seboj pustimo ljudje.

iztrebkov, zato te neredko onesnažijo kakšen grob. Ljudje imajo zato veliko dela s čiščenjem nagrobnih kamnov pod drevesi, na katerih ptice prenočujejo. Marsikoga v nejevoljo spravlja tudi hrup ob večernem zbiranju vran, ki pa je v primerjavi z zdajšnjim hrupom zvočnikov zanemarljiv.

Pametne ptice so (tudi) koristne

Vrane so ene najpametnejših ptic in živali na svetu. Zelo rade se igrajo, pri iskanju in nabiranju hrane pa si lahko pomagajo z orodjem in prepoznavo kompleksnih vzorcev, zato so tako dobro prilagojene na življenje ob ljudeh. Kljub temu bi življenjski prostor sive vrane težko natančno opisali, saj živi skoraj povsod. Njihova prehrana je zelo pestra, najbolj pa jim tekne tista, ki jo za seboj pustimo ljudje. Prav zato so vrane celo zelo koristne, saj opravljajo vlogo komunalne službe. Nekateri ljudje pa vrane vidijo kot »krilato bando, ki ljudi napada iz zraka«, k čemur je verjetno pripomogel tudi Hitchcock s filmom Ptiči. Ornitologi zato ljudi pozivajo k strpnosti, opazovanju ptic in branju literature o pticah, kar bi izboljšalo odnos med enimi in drugimi prebivalci mest.

Vrane pojedjo praktično vse: pobirajo hrano, ki jo ljudje zavržejo, po vrtovih plenijo pridelek, ob hišah pobirajo žuželke, razkopavajo po kantah za smeti: prav nič niso izbirične. Sicer pa vrane v mestu opravljajo koristno funkcijo mrhovinarstva, med drugim pojedjo povožene živali.

Pogovor z Alijem Vrezcem,

raziskovalcem na Nacionalnem inštitutu za biologijo in kustosom v Prirodoslovnem muzeju Slovenije

V zadnjih letih je v mestih vse več sivih vran. Kaj so glavni razlogi za to?

Z urbanizacijo je nastal nov ekosistem, ki je odprt za naseljevanje organizmov iz okolice, tudi sivih vran. Ljubljana sodi med manjša evropska mesta in je kljub dolgi zgodovini še vedno ekosistem v razvoju, temu pa sledijo večje spremembe v biotski pestrosti mesta. Ptice so gotovo najopaznejši del biotske pestrosti in če so še pred nekaj leti v Ljubljani prevladovali domači golobi, so to danes sive vrane. Ljubljanska mestna populacija sivih vran je trenutno ocenjena na 4300 do 5900 gnezdečih parov, pozimi pa se številka še poveča, saj v mesto pridejo tudi ptice iz okolice. Ljubljanski urbani ekosistem je še brez plenilcev, npr. sokolov selcev, kraguljev in velikih uharic, ki jih sicer srečamo v večjih evropskih mestih, zato se vrane v Ljubljani počutijo varne in mestno okolje izberejo kot ustrezno počivališče, manjši del tudi kot gnezdišče.

Kako si zapomnijo svoje prelete?

Poti niso zapisane v genih, saj bi se v njih pravzaprav zelo težko zapisale. Pri vranah je, tako kot pri mnogih drugih pticah, učenje zelo pomemben del odraščanja.

Ptice se v mladosti od staršev naučijo marsičesa, tudi napevov, prepoznavanja sovrstnikov in seveda poti, po katerih letijo. Pri pticah selivkah mladiči pogosto na svoji prvi selitvi sledijo izkušenim odraslim, s čimer se naučijo selitvene poti, po kateri nato potujejo celo življenje. Vrane se sicer na dolge razdalje ne selijo, kljub temu pa se lokalno premikajo med prehranjevališči, počivališči ali prenočišči in gnezdišči. Ker gre za zelo družabne ptice, morajo biti ti premiki nekako usklajeni in verjetno se poti nekako dedujejo iz roda v rod. Izbirajo optimalne poti, gotovo pa se te glede na spremembe v okolju s časom tudi spreminjajo. In gotovo bi nov rod vran, ki bi se na novo območje priselil od kod drugod, izbral druge poti.

Ali je strah, da napadejo mimoidoče, upravičen?

Vrana kar tako brez vzroka ne bo napadla človeka. Včasih si sicer katere nepridiprave, s katerimi so imele slabe izkušnje, celo zapomnijo in glasno krakajo, ko gredo mimo. Najbolj kočljivo obdobje pa je obdobje gnezdenja oziroma obdobje, ko mladiči zapuščajo gnezdo. Speljani mladiči so še dokaj okorni, zato kateri pristane tudi na tleh. V naravnih razmerah je mladič na tleh najbolj izpostavljen plenilcem, zato so starši še posebej vznemirjeni. V človeku pa sive vrane seveda vidijo plenilca, zato lahko mimoidočega, ki skuša pomagati nesrečnemu mladiču, napadejo. Napad je lahko zgolj grozilen, torej samo zastrašujoč prelet, če pa to ne zaleže ali če imamo opraviti s parom, ki je pogosto vznemirjan, pa lahko vrana napada s kljunom, kar je lahko tudi boleče. Do sedaj sicer ni znano, da bi vrane kogarkoli resneje poškodovale, so pa ti napadi gotovo zelo neprijetni. Vsekakor priporočam, da se neizkušeni vzdržijo reševanja vranjih mladičev in se raje umaknejo. Po dnevu ali dveh so mladiči navadno že tako izurjeni, da brez težav letijo, s tem pa izginejo tudi težave z napadi. Vsekakor pa smo ljudje na primeru mestnih vran v dejanskem preizkusu strpnosti do biotske pestrosti, ki nas obdaja. Znanega gnezda in njegove okolice se večinoma lahko izognemo, vsaj v tistih nekaj dneh, ki so za vranjo družino najbolj kritični.

Vrane kmetom povzročajo nemalo škode na poljščinah, luknjajo tudi zavoje sene. Kako jih lahko uspešno, a še vedno humano preganjajo?

Vsak organizem v naravi ima svojo vlogo, ki pa lahko včasih vsaj v nekem delu prekriža pot našim željam in načrtom. Takšne organizme navadno označimo kot škodljivce, čeprav o njihovi vlogi ne vemo ničesar. Predvsem opažamo, da je znanje o biotski pestrosti in o ekosistemskih

storitvah, ki jih ta pestrost nudi človeški populaciji, zelo pičlo. Vlogo sivih vran v okolju, zlasti v kmetijstvu, slabo poznamo oziroma smo osredotočeni le na škodo, ki jo te živali povzročajo, pa naj bo še tako neznatna v primerjavi s koristmi. Vendar je žal tako, da se koristi zavemo šele takrat, ko vrsta izginja, a navadno je takrat že prepozno. Velik del prehrane sivih vran predstavljajo različne žuželke, ki jih te izbrskajo iz prsti, in ravno zato se veliko držijo na poljih. Ravno vloga omejevanja teh žuželk omogoča pridelek na poljih, a ta ekosistemska storitev se nam ljudem zdi samoumevna, medtem ko je škoda, ki jo ob svojem početju na poljih vrane naredijo, za nas bolj kritična.

**Kako naj meščani uspešno
sobivamo s temi bistrimi pticami?
Kakšni so vaši nasveti?**

Najprej bi morali na sive vrane v mestih gledati kot na del urbane biotske pestrosti, ki se v mestih zelo spreminja. Seveda je takšno gledanje možno le ob zadostni izobraženosti prebivalstva o teh temah. Pred leti so se Ljubljančani denimo izjemno razburjali zaradi golobov. Izvajali so se razni ukrepi – od kontracepcije do pobiranja jajc in še česa. Potem pa so se pojavile vrane. Vrane predstavljajo višjo prehransko raven kot golobi, in čeprav so pretežno mrhovinarke in žužkojede, lahko brez težav pobijejo golobjega mladiča ali izropajo najdeno golobje gnezdo. To je sčasoma privedlo do zmanjšanja mestne populacije golobov. Problem se je rešil ekološko in ne tehnično. Sedaj je pozornost meščanov preusmerjena na vrane. Morda bodo čez nekaj let to galebi, ki so v Ljubljani vse pogostejši, ali še kaj tretjega, denimo nutrije, ki smo si jih na Ljubljanico kar sami zanesli. V mesta so se v večji meri pričeli naseljevati večji plenilci, sprva kragulji in sokol selec, kasneje celo velika uharica, ki so vranje in galebje populacije v nekaterih večjih evropskih mestih zdesetkali. Za te spremembe je potreben le čas. Posamezni kragulji in sokoli selci se v Ljubljani že pojavljajo, pred kratkim je bila opažena celo velika uharica, kar obeta ekološke spremembe tudi v Ljubljani. Tudi meščani se bomo morali navaditi, da nas v mestih obdaja narava in drugi organizmi, s katerimi si delimo svoja bivališča. Moč in kakovost sobivanja pa bo toliko večja, kolikor znanja bomo o teh someščanih imeli in kolikor bomo izobraženi na področju biotske pestrosti. Možnosti sobivanja z nehumanimi someščani je veliko, le nekoliko več strpnosti je potrebne – pa tudi znanja, kako se izogniti nepotrebnim nesoglasjem.

Na mestni vrtiček po vrtnine, zdravje in družbo

Tina Čargo in Meliha Dizdarević, Odsek za razvoj podeželja, Mestna občina Ljubljana



Foto: Miha Fras

Za ekološki način pridelave zelenjave je predpogoj tudi ustrezna kakovost tal na vrtovih.

Ko smo se pred začetkom nove vrtičkarske sezone pogovarjali z nekaterimi najemniki vrtov, smo se ponovno prepričali, kako vrtičkarstvo bogati življenja posameznikov.

»**M**oj vrt je moja rekreacija, moja oaza sprostitve,« je povedala Ana, ena od najemnic vrta na Ježici, njena prijateljica Marjana pa je dodala: »Pomemben del mojega življenja je vrt, v njem se odlično počutim in si na naraven način lahko pridelam najbolj zdravo hrano zase in svoje bližnje.« »Veste, ponosni smo, da sami kaj pridelamo, to nas osrečuje in sprošča,« pa je tiho dodala gospa Verica, ki že drugo leto zapored ves svoj prosti čas namenja vrtnarjenju. In če je še pred nekaj leti zanimanje za obdelovanje lastnega koščka zemlje prevladovalo le med starejšimi prebivalci, danes opažamo vedno večji interes za obdelovanje tudi med mladimi. V Mestni občini Ljubljana smo v letu 2010 začeli urejati dve vzorčni območji

v Dravljah in v Štepanjskem naselju, kjer smo uredili skupno 65 vrtičkov. Zaradi odličnega odziva uporabnikov smo uredili še vrtičkarsko območje Ježica (258 vrtičkov), degradirano območje Rakova jelša (420 vrtičkov), območje ob Vojkovi cesti (64 vrtičkov) in na cesti Iga Grudna (60 vrtičkov), v letu 2019 pa smo na novo uredili vrtičkarsko območje Grba (57 vrtičkov). Za ekološki način pridelave zelenjave je predpogoj tudi ustrezna kakovost tal na vrtovih, zato od leta 2016 v sodelovanju s Kmetijskim inštitutom Slovenije redno ugotavljamo kakovost tal in pridelkov na vrtovih ter veliko pozornosti namenjamo izobraževanju zakupnikov vrtov s področja ekološkega načina pridelave zelenjave. Prirejamo pa tudi delavnice za začetnike, ki šele spoznavajo svet vrtičkarstva. Ti so še



Foto: Miha Fras

Na učnih vrtovih na Grbi, Ježici in Rakovi jelši so še posebej dobrodošli začetniki v vrtnarjenju.

posebej dobrodošli na učnih vrtovih na Grbi, Ježici in Rakovi jelši.

Medoviti vrt na Grbi, ki od leta 2016 deluje v okviru Javnega sadovnjaka, je namenjen prebivalcem, mimoidočim, prostovoljcem, skupinam predšolskih otrok, družinam ter različnim vzgojno-izobraževalnim organizacijam. Kot točka na ljubljanski Čebelji poti ima pomembno nalogo spodbujanja biotske raznovrstnosti, ki je osnova za dober pridelek oz. večjo rodnost rastlin. V neposredni bližini vrta stojita hotel za žuželke in ptičja krmilnica, kar je vedno zanimiva točka za obisk najmlajših, ki z velikim navdušenjem redno prihajajo na ogled in po nova znanja. Že marca se začne cikel predavanj, ki jim bodo letos redno sledile še apidelavnice. Na njih boste lahko podrobneje spoznavali učinke medu na zdravje, njegovo uporabnost na splošno in v zdravi prehrani. Na aprilski apidelavnici se bomo denimo naučili pripraviti malico proti spomladanski utrujenosti.

V poseben projekt vabimo predvsem mlade od 12. do 19. leta: zanje pripravljamo projekt **Pizza vrt**. Tu se bodo mladi naučili oblikovati in načrtovati vrt za pridobitev sestavin za domačo pico, spoznali in posadili bodo začimbe in zelenjavo, ki pa so obenem tudi paša za čebele. Tako bodo usvojili osnove vrtnarjenja in odgovornost do zemlje in vrtnin, na igriv in zanimiv način pa se bo mogoče naučiti tudi nekaj novosti s področja zdrave prehrane ter varnosti in zdravja pri delu.

Vodilo drugega učnega vrta, tistega na Ježici, je učenje vrtnarjenja na manjšem

vrtniku, z namenom pridelati lastno, zdravo in okusno hrano. Tako smo lani na **Gainem vrtu**, kot smo ga poimenovali, učili osnov vrtnarjenja mlado družino z dvema majhnima otrokoma. Na vrtu so se izvajala mesečna predavanja. Veliko smo se naučili o tipu tal in o vrtninah, ki uspevajo na takih tleh. Tako je družina dobila dobro popotnico za delo v novi sezoni. Letos bosta z nami Janina in Lea, študentki s Filozofske fakultete v Ljubljani. Odločili sta se pomagati na družinskem vrtu, ki ga že tri leta obdeluje njuna mama Milojka. Hčerki se zavedata problematike študentske prehrane in hitrega načina življenja, zato je domača zelenjava na jedilniku toliko bolj pomembna. Katere vrtnine bodo letos jedle, so izbrale same, kolobar so naredile s pomočjo brezplačne aplikacije naredivrt.si, ki jo je mogoče najti na spletni strani Kluba Gaia. Aplikacija upošteva štiriletni kolobar ter dobre in slabe sosedice. Tako je osnovni načrt narejen. Ob tem bo treba upoštevati še lastnosti tal in prilagoditi izbiro sort ter skrbeti za krepitev rastlin, da bodo odporne proti različnim vremenskim razmeram. Ker so vsi vrtovi na Ježici ekološki, bomo uporabljali izključno naravne izdelke. Veselimo se novih spoznanj in izkušenj, ki nam jih bosta lahko po tej uvodni sezoni pridelave lastnih izdelkov posredovali Janina in Lea. Morda bo ravno njuna zgodba navdih za prihodnje najemnike vrtnikov, da zberejo pogum in se lotijo svoje vrtnarske dogodivščine.

Učni zelenjavni vrt Rakova jelša

terminsko nastaja vzporedno s časovnico dela na vrtu ostalih vrtničkarjev, tako da

jih usmerja oziroma služi kot vzor dobre prakse za posamezno opravilo. Na učnem vrtu mentorica redno predava o različnih temah, ki so zanimive za vrtničkarje v posameznem obdobju sezone. Na Rakovi jelši imamo bogato zgodovino predavanj in praktičnih prikazov s področja načrtovanja zelenjavnega vrta ter pravil ekološkega vrtnarjenja, izdelave sadilnega načrta, osnov gnojenja in varstva pred škodljivci, kompostiranja, zakonitosti spomladanske, poletne in jesenske setve, načina shranjevanja pridelkov in še in še. Za letošnjo sezono načrtujemo še pestrejši program, s čimer se želimo še bolj približati uporabnikom. Ker se morda marsikdo želi vključiti v vrtničarsko skupnost, pa si ne upa storiti prvega koraka, smo se odločili ponuditi mentorstvo novim najemnikom. V prvih tednih bomo tako poskrbeli za seznanitev z vrtničarskim redom, s pravili, ki veljajo, z načeli ekološkega vrtnarjenja, kako se vrt uporablja in na kaj morajo biti še posebej pozorni.

Ena od izkušenejših uporabnic vrta na Rakovi jelši nam je zaupala, da jo njen vrt hrani, zdravi in osrečuje. Privoščite si tudi vi kanček zdravja in sreče v objemu lastne oaze sredi mesta in se nam pridružite v veliki vrtničarski družini.

Trenutno je nekaj prostih vrtničkov še na voljo na vrtničarskih območjih Ježica, Iga Grudna in Rakova jelša, dodatne informacije pa najdete na spletni povezavi:
www.ljubljana.si/sl/voja-ljubljana/podezelje/samooskrba-v-ljubljani/vrtniki-v-ljubljani/.

Izobraževanja s področja vrtničarstva

Na brezplačna predavanja in delavnice vabljeni vsi, ki si želite pridobiti nova znanja ter izmenjati izkušnje z vrtničarji in ljubitelji samooskrbe.

DOGODEK	PREDAVATELJI	ČETRTHA SKUPNOST	TERMIN	LOKACIJA
Rodovitnost tal in gnojenje na urbanih vrtovih Mestne občine Ljubljana	Janez Sušin, univ. dipl. inž. agr. s Kmetijskega inštituta Slovenije.	ČS Bežigrad	Ponedeljek, 18. 3., ob 17.00	Sejna soba v ČS Bežigrad, Vojkova cesta 1
Načrtovanje in priprava zelenjavnega vrta za sejanje	Marjana Kajzer Nagode iz podjetja Isa znanje, d. o. o.	ČS Trnovo	Sreda, 20. 3., ob 17.00	Učni zelenjavni vrt na Rakovi jelši
Prve setve	Vanes Husić, univ. dipl. inž. agr. iz kluba Gaia.	ČS Posavje	Sreda, 22. 3., ob 16.00	Vzorčni Gain bio vrt – Ježica, Saveljska c. 50
Rodovitnost tal in gnojenje na urbanih vrtovih MOL	Janez Sušin, univ. dipl. inž. agr. s Kmetijskega inštituta Slovenije.	ČS Trnovo	Ponedeljek, 25. 3., ob 17.00	Sejna soba, 2. nadstropje – ČS Trnovo, Devinska ul. 1b
Kolobar in prva dela na vrtu, sledi apidelavnica	Davor Špehar, dipl. ing. agr. in hort. (Zeleni svet). Predavanju bo sledila apidelavnica Marjetica in gozdni med, na kateri bomo med izvedbo pripravka spoznali njegovo delovanje na naše telo ter uporabnost v zdravi prehrani. Delavnico bo vodila Nina Ilič (Zavod Eneja).	ČS Rožnik	Torek, 26. 3., ob 17.00	Sejna soba ČS Rožnik, Viška c. 38
Pomladanske setve in oskrba vrta v prvih mesecih	Marjana Kajzer Nagode iz podjetja Isa znanje, d. o. o.	ČS Trnovo	Sreda, 27. 3., ob 17.00	Učni zelenjavni vrt na Rakovi jelši
Kako in s čim gnoji ekološki vrtnar in predstavitev akcije priprave skupnega komposta	Marjana Kajzer Nagode iz podjetja Isa znanje, d. o. o.	ČS Trnovo	Sreda, 3. 4., ob 17.30	Učni zelenjavni vrt na Rakovi jelši
Mešani posevki in dobri sosede na vrtu	Marjana Kajzer Nagode iz podjetja Isa znanje, d. o. o.	ČS Trnovo	Sreda, 10. 4., ob 17.30	Učni zelenjavni vrt na Rakovi jelši

Rokavice gor!



Vabimo vas,

da **11. in 12. aprila obiščete Zbirni center na Povšetovi 2** (odprt je med 11. ter 18. uro) in s seboj prinesete odsluženo posodo iz keramike, plastike ali kovine, mi pa vas bomo nagradili s **sadiko zelišča, ki odganja tigraste komarje**.

Na dogodku boste lahko v preizkušanje brezplačno dobili tudi **manjšo količino komposta** (do tri kilograme), ki ga iz ločeno zbranih bioloških odpadkov pridelamo v Regijskem centru za predelavo odpadkov (RCERO) Ljubljana. Za prevzem komposta je potrebno prinesiti svojo embalažo.

Veselimo se vašega obiska!



Mestna občina Ljubljana



snaga

Živimo gledališče in se igramo življenje

Mednarodni impro festival Young Theatre

Veronika Sorokin, foto: Dunja Wedam

V Pionirskem domu – Centru za kulturo mladih že več kot dve desetletji razvijajo gledališko improvizacijo kot metodo gledališke vzgoje. Obenem so pobudniki za to, da bi se tudi v javnih izobraževalnih ustanovah glavne elemente improvizacijskega ustvarjanja, kot so sodelovanje, odgovornost, samoiniciativnost in prilagodljivost, prepoznalo kot pomembne vrednote.



Impro znanje je uporabno znanje.

V Pionirskem domu so nosilci projekta »Young Theatre – Mlado gledališče«, ki ga je podprla Evropska komisija. Osnovnošolske in impro skupine bodo svoje gledališke kreacije predstavile ob zaključku mednarodnega impro festivala, na **impro dan 12. aprila v Festivalni dvorani**.

Zamisel sodelovanja pri projektu Young Theatre je inovativna in široka, saj spodbuja k dvotirnemu izobraževanju na področju gledališke improvizacije, v katero so vključeni tako mladi kot njihovi mentorji, pedagogi in gledališki ustvarjalci. V ta namen so v okviru projekta v Pionirskem domu ustanovili improvizacijsko skupino pedagogov, ki se redno srečujejo na delavnicah in nadgrajujejo znanje o gledališki improvizaciji. Tej pomembni večini želijo dati širšo strukturo, jo ponesti v vzgojno-izobraževalni sistem in tako zgraditi most, ki bi povezal kulturne organizacije, šole in mlade. Vodja projekta Young Theatre **Bjanka Kršmanc** je o njegovi viziji dejala: »Naš cilj je zblížiti mlade z gledališčem kot prostorom, kjer lahko izrazijo svojo individualnost in se iz pasivnih gledalcev prelevijo v dejavne akterje na odru. Ravno improvizacijsko gledališče jim je lahko pri tem v veliko pomoč in spodbudo.«

Prenos impro izkušnje od mentorja na učenca

Gledališče je že samo po sebi ustvarjanje skupnosti in to pomembno vodilo so tudi upoštevali pri projektu Young Theatre – Mlado gledališče. Osnovni namen izhaja iz težnje, da se z impro tehnikami in elementi »okužita« tako mentor kot učenec. Z drugimi besedami: oba gresta skozi enako izkušnjo impro šole, na podoben način sta izpostavljena sprotim izzivom, ki jih prinaša gledališka improvizacija, in se soočita z enim najpomembnejših poudarkov impro, z napako. **Urša Strehar Benčina**, priznana improvizatorka, igralka in izkušena impro mentorica za osnovnošolske skupine, je pojasnila: »Napako pri imbru celo slavimo, saj predstavlja vir navdiha, možnost za spremembo, rast, nov začetek, razbijanje ustaljenih norm in vzorcev ter ponuja prostor za raziskovanje vsega nepričakovanega in drugačnega. Sprejemanje napak kot ključni del učenja je eden najpomembnejših razlogov za uporabo impro tehnik v šoli.«

Tako so mentor gledališke skupine in mladi, ki se pripravljajo na svoj gledališki impro nastop, ves čas povezani, njihov skupni prostor gledališkega ustvarjanja pa postane neizčrpen vir za še neodkrita povezave in možnosti. Prek dinamičnih impro iger se mladi učijo, kako pomembno je opazovati, poslušati, vzpostaviti očesni stik, se

razločno izražati in odzivati na interakcije, dejavno sodelovati in pri tem ohranяти sproščenost, igrivost, razvijati koncentracijo, občutek za odgovornost itn. **Mojca Dimec**, prof. slovenskega jezika, gledališka ustvarjalka in soustanoviteljica Šolske impro lige ŠILA, je o filozofiji impro ustvarjanja povedala: »Impro je zares nekaj izjemnega, gre za umetnost, pri kateri s psihofizično aktivnostjo ustvarjamo novo resničnost.«

Čustva, gib, pripoved

Pri improvizacijskem ustvarjanju posameznik dobi celovito izkušnjo. V procesu nastajanja impro gledališke predstave so enakovredno zastopane različne izrazne oblike: čustva, domišljija, gib in pripoved, prav tako kot se upoštevajo tudi čutne zaznave. Za sodelovanje pri pripravi gledaliških impro predstav se najpogosteje odločajo osnovnošolske skupine iz zadnje triade, čeprav resničnih omejitev ni.

Impro festival za mlade bo kot pika na i zaznamoval tradicionalni **Otroški festival gledaliških sanj**, ki bo od 1. do 14. aprila potekal že 17. leto. Namenjen je vsem osnovnošolskim skupinam, ki so v šolskem letu 2018/19 v katerikoli obliki preizkušale impro igre in vaje ter so se z njimi pripravljene predstaviti na odru Festivalne dvorane.

🌐 www.pionirski-dom.si

Na Vegovi vas vsak mesec pozdravlja umetnost

dr. Uroš Grilc, foto: Andrej Peunik



TAM-TAMova Ulična galerija na Vegovi privablja mimoidoče.

TAM-TAMova Ulična galerija je razstavišče na prostem s tremi velikimi plakatskimi panoji, ki Vegovo ulico vsak mesec preoblačijo v nov umetniški videz. Že peto leto.

Umetnost na ulici je pomembna, saj se hote ali ne hote sreča tudi z naključnim – negalerijskim občinstvom. Ob tem Ajda Kucutar in Lara Mejač pojasnita, da ima »prenos vsebin na plakate moč, da spodbudi premislek o izbrani temi, ki jo v tem okolju uzremo v novi luči. Ulična galerija je lep način, da s sodobno likovno produkcijo vsaj bežno seznanjamo tudi tiste mimoidoče, ki v galerije in muzeje morda ne zahajajo pogosto, drugim pa pokažemo, kaj lahko nastane, ko so umetniki soočeni z medijem, ki je marsikateremu sicer tuj.«

Razstave v edini galeriji na prostem v Ljubljani se bodo nadaljevale. Pred nami je že peta sezona, ki jo pripravlja TAM-TAM inštitut.

V želji, da bi umetnost v formi plakata zaobjela čim širši kulturni kontekst in da bi Ulična galerija »postala stalnica, ki vedno znova pritegne poglede mimoidočih«, vas vabimo na ogled zanimivih umetniških razstav na prostem!

Impro liga!

Jedrt Jež Furlan

Foto: arhiv Impro lige/Matija Kogoj

KiT vs. Banda Ferdamana

Spomnim se, kako sem na začetku devetdesetih na nacionalni televiziji gledala odlomek iz predstave Ane Monroe. V nekem trenutku so vsi Monrojevci statično sedeli ali stali ob zofi in brez čustev peli komad z refrenom »Na kanapeju jokati se ne sme«.

In čeprav takrat o njih nisem vedela kaj dosti, mi refren in prizor še vedno odzvanjata v mislih. Vedela sem, da Ana Monroe obstaja, to že. Vendar nisem vedela, da gre za komad iz Varieteja, predstave, ki je leta 1990 v KUD-u France Prešeren v Trnovem k nam prinesla Impro ligo. Deli predstave so bili namreč zasnovani tako, da so gledalcem ponudili *kolaž krajših improvizacijskih vursti in songov*.

Andrej Rozman Roza je v imenu Ane Monroe v reviji Mzin 1993 uradno razglasil Impro ligo in povabil skupine iz vse Slovenije na tekmovanje. Na Impro ligo. Dlje od nas jo gojijo le v Kanadi. Smo torej svetovni podprvaki v Impro ligi. Mirno lahko zapišem, da gre za športno gledališče, bila sem del začetnih ligaških tekmovanj v improvizaciji. Gledališka in lutkovna šola (GILŠ), ki jo je takrat pri današnjem Javnem skladu za kulturne dejavnosti vodila Metka Zobec, je sestavila prvo tekmovalno ekipo. Vadili smo vseskozi, kakor da bi šlo za največjo produkcijo v nacionalnem gledališču. Za impro je pravzaprav težko vaditi. Prizori v dolžini 3–4 minute imajo nekaj izhodišč, vse ostalo predlaga publika. Naslov, žanr, določeni so sodniki, točkovanje, navijači, časovna omejitev in tabela z rezultati. Na tekmi Impro lige se pomerita dve ekipi, ki skušata občinstvo in sodnika prepričati v kratkih prizorih. Osnova za slednje je prirejena po konceptu Theatresports angleškega avtorja Keitha Johnstona. Slovenci smo jih posvojili in priredili po svoje. Zadevo vodi moderator, vmes so solze, boji in izločanja. Kruto, kajneda.

Ena od disciplin je, recimo ji, sinhronizacija. Na odru stojijo nastopajoči, na robu odra osebi z mikrofonom. Publika določi naslov in žanr in potem vsi improvizirajo. Tisti na

odru nekaj delajo, izvajajo, sinhronizatorja pa ubesedujeta njihovo početje. Publika oceni z močjo ali šibkostjo aplavza. Gre pravzaprav za tekmovanje v tem, kdo bo bolj nasmejal publiko.

Januarja letos so v Centru slovanskih kultur France Prešeren (nov lastnik in nekoliko spremenjeno ime na nespremenjeni lokaciji) gostili prvi večer 25. obletnice Impro lige. Impro liga je bila ustanovljena na nekdanji dan države, 29. novembra. Veterani Luka Korenčič, Boštjan Gorenc - Pižama, Miha Brajnik, Gorazd Žilavec, Tomaž Lapajne, Tomo Kočar in še nekaj veteranov se je kosalo z malo mlajšimi veterani. Bilo je kot na obletnici mature, šolsko srečanje vseh prisotnih, ki se že dolgo niso videli. Razstava, kot se za obletnico spodobi, je razkrila večino arhivskih materialov. Ne morem verjeti, koliko dolgih in tehtnih zapisov je v medijih nastalo o Impro ligi!

V Impro ligi so nastopali legendarni sodelavci Radia Študent in igralci Šentjakobskega gledališča Ljubljana; omogočila je ustanavljanje skupin Dejmo stisni teater, Muci buci, Merlene Ottey Project in mnoge druge. Današnje zvezde stand upa so se kalile v Impro ligi. Toda pozor, stand up ni impro: stand up je naučen prizor komika, ki stremi k neponovljivosti. Prav tako ni impro, ko ti med kuhanjem zmanjka sestavin, ki jih zahteva recept, in si rečeš: »Bom pa malo improviziral.« impro ni vrsta zelenjave in improvizatorji niso »tisti, ki govorijo vice«. Impro je, skratka, resna gledališko-športna disciplina.

Vsako drugo nedeljo ob 19. uri pridite na improligaške boje v CSK France Prešeren:

17. 3. – KiT vs. Mogoče

31. 3. – Gverila teater vs. Mtke

14. 4. – Banda Ferdamana vs. V đaru borbe

Mladinsko Showcase 2019

Izbrane predstave Slovenskega mladinskega gledališča

Helena Grahek, Slovensko mladinsko gledališče, foto: Žiga Koritnik



Utrinek iz predstave *še ni naslova*

Slovensko mladinsko gledališče bo od 4. do 7. aprila ponudilo zgoščen pregled izbranih predstav zadnjih sezon, ki bodo namenjene tudi tujemu občinstvu. V sklopu Mladinsko Showcase se bo v štirih dneh zvrstilo šest izbranih uprizoritev, na ogled katerih vabijo tuje selektorje, kolege gledališčnike, zlasti mlade ustvarjalce, in ljubitelje gledališča.

Mladinsko Showcase bo v četrtek, 4. aprila, ob 19. uri odprla predstava **Nasprotje stvari** švicarskega režiserja Borisa Nikitina. Osrednja tema avtorskega projekta bo pretiravanje, parodija, provokacija in subverzivna igra z mejami med realnostjo in utvaro.

Naslednjega dne, 5. aprila, bo prav tako ob 19. uri prvi del sklopa Narodna sprava: **Predstava za turiste**. Plesno-gledališka

uprizoritev je zasnovana na intimni zgodbi koreografke, plesalke in plesne aktivistke Marysie Stoklose. Gledalce skuša voditi skozi vse, iz česar sestoji gibanje telesa – osebo, njeno biografijo, filozofijo, zgodovino ter nenazadnje velike politične in sistemske spremembe, ki so nanjo vplivale.

Dve uri pozneje bo na sporedu **6** v režiji Žige Divjaka, uprizoritev, ki je nastala v okviru projekta Nova pošta (koprodukcije Mladinskega in Maske) in je lani prejela veliko nagrado za najboljšo predstavo na Borštnikovem srečanju.

V soboto, 7. aprila, ob 18. uri bo **Preklet naj bo izdajalec svoje domovine!** Uprizoritev, ki je leta 2010 nastala v režiji Oliverja Frlića in mu utrla pot med najbolj iskane evropske režiserje, se s (črnim) humorjem loteva ljubezni in sovraštva do gledališča.

Isti večer ob 20. uri bo drugi del Narodne sprave: **Krajine svobode**, pod katere se podpisujeta mednarodno

uveljavljeni umetnici in teoretičarki Ana Vujanović in Marta Popivoda. Krajine svobode so umetniško-politično popotovanje po krajinah protifašističnega in komunističnega spomina, ki ga ni strah poetičnosti, čustvenosti, čutnosti in eksperimentalnosti, hkrati pa konceptualno in racionalno zarisujejo problem izbrisa tega spomina iz današnje evropske družbe.

Štiridnevni pregled predstav bomo sklenili v nedeljo, 7. aprila, ko se bo ob 11. uri začela deseturna predstava **še ni naslova**. Avtorica besedila, ki so ga s svojim gradivom dopolnili igralci, je Simona Semenič, pod vodstvom Tomija Janežiča, ki se je po desetih letih režijske odsotnosti vrnil v Slovenijo, pa je nastala gledališka fantazija, ki se tudi v vsebinskem smislu ukvarja z vprašanjem človekovih fantazij. Predstava ima štiri odmore, od tega enega daljšega.



Foto: Nik Rovani

Na žrtve nacizma na številnih ljubljanskih ulicah nas opominjajo tudi spotikavci, tlakovci, v katere so vgravirana imena judovskih žrtev. En kamen – eno ime – ena oseba.

Festival Hiša

Tanja Pihlar

Od 20. do 28. marca bo v Ljubljani v organizaciji Mini teatra in Judovskega kulturnega centra potekal že peti Festival Hiša strpnosti, ki je postal odmeven kulturni dogodek. Njegovo poslanstvo je spodbujati k razmisleku o strpnosti in medsebojnem spoštovanju ter opozarjati na aktualne probleme v družbi.

Tudi letos se obiskovalcem vseh generacij obeta bogat program. Učenci, dijaki in študentje si bodo lahko na izobraževalnih jutrih ogledali igrane in dokumentarne filme, ki jim bodo sledili pogovori, za najmlajše pa bo uprizorjena lutkovna predstava *Deklica z vžigalicami* po predlogi znamenitega pravljicarja. V filmskem delu festivala si bo mogoče ogledati filme o osebnih izkušnjah

Veličastno v pomlad



Foto: Jaka Varmuž

Posvetitev pomladi je namenjena odraslim, na sporedu pa bo od 21. marca naprej v Lutkovnem gledališču Ljubljana.

V Lutkovnem gledališču Ljubljana bodo letošnje pomlad proslavili na prav poseben način, saj na Odru pod zvezdami že nastaja nova lutkovna uprizoritev *Posvetitev pomladi*, lutkovno

obredje, v režiji in koreografiji Matjaža Fariča. Umetniško ekipo sestavljajo še Barbara Stupica (lutke in scenografija), dramaturginja Staša Prah, Jure Lavrin (projekcije), Andrej Hajdinjak (luč) ter igralci Voranc Boh, Jan Bučar, Lovro

Staša Prah,
Lutkovno gledališče Ljubljana

Finžgar, Klemen Janežič, Iztok Lužar, Matevž Müller in Dušan Teropšič.

Posvetitev pomladi skladatelja Igorja Stravinskega je kulturna skladba, ki je korenito spremenila smer glasbene umetnosti. S svojimi obrednimi atmosferami deluje navdihujoče in z neizprosno ritmom ne dovoljuje popuščanja, temveč zahteva predanost.

Danes govoriti o obredu in obrednem lahko hitro zazveni precej obskurno, mislimo si, da se to nas, ki živimo vsakdanje življenje, sploh ne tiče. Vendar je obred nekaj prvobitnega, nekaj, kar nas kot civilizacijo vzpostavlja. Zavedanje, kako pomembni so zakoni narave in njeni vzorci, ki nam pomagajo (pre)živeti, je danes postalo nujno, saj kljub vsej tehnologiji in napredku še vedno nismo dorasli osnovnim civilizacijskim vrednotam. Zaradi preobremenjenega uma, zaradi nenehne analize podatkov in strahu pred minljivostjo pozabljamo na življenje samo.

Tukaj

govorimo

literaturo.

Marec

Svetovni dan poezije

Čet / 21. 3.

0.00–8.00 / Center za poezijo Tomaža Šalamuna
8.30–16.30 / Trubarjeva hiša literature
17.00–1.00 / Pritličje
24 ur poezije v živo

Festival dramske pisave Vzkrík

22. 3.–24. 3.

Nova pošta, Slovensko mladinsko gledališče
Sedem novih slovenskih celovečernih dramskih besedil

Branko Gradišnik: Julij avgusta: strogo zaupno po Zakavkazju

Tor / 26. 3. / 17.00

Knjigarna Filozofske fakultete
Pogovor z Brankom Gradišnikom in ilustratorjem Cirilom Horjakom

Furlanka je dvignila krilo

Sre / 27. 3. / 18.00

Knjigarna Konzorcij
Pogovor s pesnico Petro Koršič vodi Jernej Terseglav

22. pripovedovalski festival

22.–31. 3.

Cankarjev dom in druge lokacije
Številni dogodki za odrasle in otroke

strpnosti

žensk, moških in otrok, ki spregovorijo o izzivih današnjega časa in nam jih pomagajo razumeti. Med vrhunci naj omenimo *Nepokorščino* z Rachel Weisz v glavni vlogi, kontroverzno *Parado*, rusko mojstrovino *Anina vojna*, celovečerni film *Otroci iz Ville Eme* o pobegu in reševanju otrok pred nacisti ter film *Bomba – zgodba Hedy Lamarr* o slavni

hollywoodski filmski zvezdi in izumiteljici. Med najnovejšimi izraelskimi filmi bosta med drugim prikazana filma *Druga zgodba* priznanega režiserja Avija Nesherja ter feministično-religiozna komedija *Skozi zid*.

Festival se bo pričel z otvoritvijo razstave *Krik v tišini / Spomin zbledi* umetnice Vide Yovanovich v Mestni hiši, ki obravnava grozljivo

usodo žrtev. V prostorih Mini teatra pa bo na ogled razstava z naslovom **Koncentracijsko taborišče Ljubelj jug**, ki govori o uspešnih pobegih taboriščnikov, o upor in solidarnosti.

📍 www.mini-teater.si

LJUBLJANA:
MESTO/CITY
OF/LITERA-
TURE ...

Violončelist Bernardo Brizani

Želim si delati v Ljubljani

Nada Breznik



Foto: Domen Pal

Violončelist Bernardo Brizani bo v Ljubljani nastopil avgusta.

Umetniška pot Bernarda Brizanija je pripoved o tem, da niti čudežnemu dečku niso prihranjene dolge ure vadbe, niti podarjeni nastopi na velikih odrih; in celo ko odraste, se še naprej izobražuje, dokazuje na avdicijah skupaj z mnogimi drugimi glasbeniki za koncerte, solistične nastope ali mesto v dobrem orkestru. Bernardo vsega tega ne doživlja kot napor, temveč kot izziv, napredek in obogatitev svojega nedvomnega glasbenega talenta.

Kako se je vse začelo?

V družini glasbenikov je odločitev za glasbo samoumevna. Ko sem bil majhen, sem najprej prijel v roke harmoniko, vendar se mama ni strinjala. Ker sem redno hodil z njo v glasbeno šolo po brata Armanda, ki se je učil klavir, me je že pri štirih letih pritegnil lepi zvok čela.

Koliko si bil star, ko si se vpisal na srednjo šolo?

Ko sem štirinajstleten delal sprejemni izpit za vpis na srednjo glasbeno šolo v Mariboru, so mi svetovali, naj se vpišem kar direktno na Akademijo za glasbo. Tam sem po štirih letih diplomiral v tedanjem univerzitetnem programu

pri profesorju Igorju Škerjancu. V času študija sem prejel dve študentski Prešernovi nagradi.

Diploma Akademije za glasbo ni bila tvoja zadnja?

Študij sem nadaljeval na stuttgartski visoki šoli za glasbo, kjer pa niso mogli sprejeti dejstva, da še nisem star devetnajst let, a že imam univerzitetno diplomu. Zahtevali so, da zadnji letnik še enkrat vpišem pri njih in šele potem nadaljujem na magisteriju. Tega po končanih štirih letih študija na Akademiji za glasbo, na kateri sem v vsakem letniku opravil po 14 izpitov, vzporedno pa študiral še v Firencih pri

svetovno znani violončelistki Nataliji Gutman, nisem mogel sprejeti. Tako sem se v naslednjem letu vpisal na Visoko šolo za glasbo v Detmoldu, na magistrski študij violončela smer solist, nato še na specializacijo, kjer sem v januarju 2018 doktoriral.

Kateri so tvoji najpomembnejši nastopi in sodelovanja z orkestri?

Moja največja želja je bila, da bi pri osemnajstih letih igral Dvořákov koncert za violončelo in orkester. Prav to se mi je tudi uresničilo. Igral sem s Simfoničnim orkestrom RTV Slovenije v Gallusovi dvorani Cankarjevega doma v okviru projekta RTV Slovenije z naslovom »Za njimi stojimo«.

Pomembni koncerti so sledili zmagam na tekmovanjih. Pri petnajstih sem zmagal na tekmovanju ITAKA v Ljubljani, kar mi je prineslo kar 14 koncertov v Ameriki. Leta 2015 mi je prva nagrada na tekmovanju Josepha Haydna omogočila koncert v Badnu, kjer sem nastopil kot solist z orkestrom MDW Wien.

Kje si sedaj?

Zaposlen sem pri Bamberških simfonikih. Po avdiciji maja lani sem bil izbran izmed štiridesetih čelistov in od septembra sem v tem orkestru akademist, praktikant. Bamberški simfoniki opravljajo tudi vlogo orkestrske akademije. Letos bom prvič gostoval na Univerzi za glasbo v Peking, kjer bom profesor za violončelo in komorno glasbo. V Ljubljani pa bom nastopil avgusta na samostojnem recitalu s pianistom v Viteški dvorani Križank.

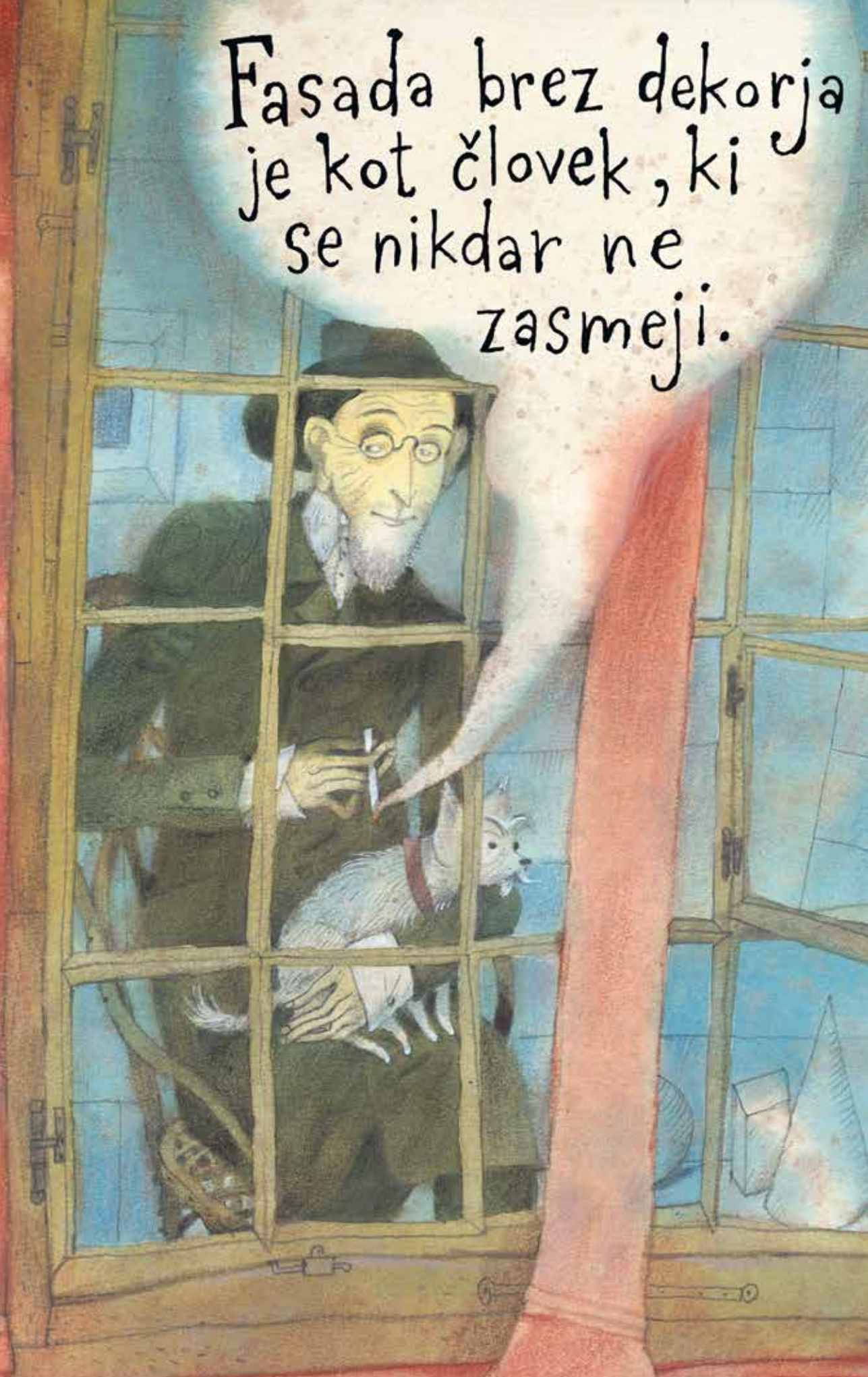
Kje se vidiš v prihodnje?

Želim si, da bi svoja znanja prenašal na mlade glasbenike, violončeliste. Želim dobiti mesto v dobrem orkestru, igrati v njem, rad pa bi opravljal tudi pedagoško delo. Na koncu bi se rad zahvalil nekaterim posameznikom in ustanovam, ki so bili zame zelo pomembni: gospodom Rudiju Bricu, Jožetu Mermalu, Matjažu Gantarju, županu Zoranu Jankoviću, Rotary Clubu Ljubljana in Ministrstvu za kulturo Republike Slovenije.

Celoten intervju je objavljen na

📍 www.ljubljana.si v rubriki *glasilo Ljubljana*.

Fasada brez dekorja
je kot človek, ki
se nikdar ne
zasmeji.



POMLAD OBARVA NARAVO, A TUDI ŠOLSKE PROSTORE

Lina Berlec, 7. b, Osnovna šola Milana Šuštaršiča

Pomlad je zelo zanimiv in zabaven letni čas. Ko si v vrtcu, si pomlad najverjetneje zapomniš po tem, da je takrat tudi gregorjevo in da je to čas, ko spuščáš ladjice po Ljubljani.

Ko malo odrasteš in prideš v šolo, si pomlad zapomniš po tem, da se zbujata narava in da takrat preganjajo zimo; da je torej tedaj pust. Ko postaneš najstnik ali najstnica, ti zagotovo najbolj ostane v spominu valentinovo. Potem pa odrasteš ...

Odrasli bi pravzaprav lahko že pozabili na radosti, ki jih vsako leto prinaša prihod pomladi, če ne bi imeli veliko obveznosti, ki jih vedno znova spomnijo, da je zime počasi konec. Za valentinovo si kupujejo darila; ne smejo pa pozabiti niti pustnega kostuma, ki ga bodo kupili ali naredili svojim otrokom, niti na ladjice na Ljubljani in še in še ...

In če slučajno vsi skupaj pozabimo, da se dnevi že vztrajno daljšajo, nas na prihod bolj sončnih dni spomnijo šolske prireditve.

V šolah imamo res super dogodke, ki nas pripravljajo na pomlad in ki vplivajo na celotno dogajanje v šoli. V moji šoli največkrat rišemo nekaj pomladnega.

»Pri pouku običajno ne izdelujemo posebnih izdelkov, povezanih s pomladjo, z veseljem pa kaj ustvarimo pri izbirnem predmetu likovno snovanje. Letos nas bo zanimalo vse, kar je v povezavi z drevesi. Če je le možno, šolo vsako leto okrasimo skupaj z učenci,« je o praznovanju pomladi na OŠ Milana Šuštaršiča povedala učiteljica Marija Murenc, ki poučuje likovno umetnost.

Pomlad na poseben način doživljajo prvošolčki. Kako se bo pomlad letos prikradla v naš novi prizidek med učence, je razkrila učiteljica razrednega pouka Marinka Kozlevčar.

»Pomlad v 1. razred prinese željo po gibanju in raziskovanju. Opazovanje narave in sprememb v njej je del našega učenja in ravno v tem letnem času je veliko opaznih sprememb. Učence še bolj kot običajno vleče na prosto. Na šolskem travniku odkrivajo novo življenje, ki pokuka iz tal, in opazujejo prva opravila na šolskem vrtu. V lončke s povečevalnim steklom lovijo prve žuželke, ki pridejo na plano.«

Prvošolčki imajo radi pomlad, saj prinese barve, kar poskusijo ponazoriti

pri likovni umetnosti in pri raznih ustvarjalnih delavnicah. Z izdelki nato okrasijo prostore šole.

»Spomnimo se tudi žensk in mamic in jim polepšamo praznik s pomladnimi cveticami. Pogovorimo se o gregorjevem, ženitvi ptičkov in spuščanju ladjic. Ogledamo si nekaj fotografij in kakšen kratek filmček. Tudi sami izdelamo papirnate ladjice. Pustovanje in priprava nanj pa je sploh eden lepših delov življenja v šoli. Posebno vznemirjenje pa so pisemca ob valentinovem. Koliko lepih misli in želja se skriva v otroških risbicah ali pa le preproste besede 'rad te imam', napisane z nevesčo pisavo sedemletnika,« je še razložila učiteljica.

Mogoče je pomlad le eden od letnih časov, a je letni čas, ki prinaša svežino, življenje in barvitost.

Pomlad je res enkratni letni čas in mislim, da si bo tudi letošnje vsak od nas temeljito zapomnil, saj se bo na šoli marsikaj dogajalo.

VALENTINOVO JE DALEČ, A SPOMIN NA VALENTINOVO SRCE OSTAJA

Od vseh pomladanskih dogodkov na naši šoli mi je najbolj všeč valentinovo srce.

To je velika kartonasta škatla, ki je pobarvana rdeče in ima odprtino, v katero skrbno mečemo pisemca, ki jih na valentinovo učenci raznašajo naslovnikom.

Specialna pedagoginja Nadja Pezdir, ki je vodja šolske skupnosti in skrbi za organizacijo dogodkov v šoli, ki jih izpeljejo učenci, je razložila, kaj so na šoli pripravili za valentinovo in za pusta in kaj vse je poleg valentinovega srca zaznamovalo letošnje pomlad na šoli.

Kako ste se z učenci pripravili na prihod pomladi?

Pripravili smo posebne spomladanske naloge in pobarvali delovne liste.

Ste za pusta priredili kakšno zabavo?

Ja, smo.

Kaj pa za valentinovo?

Pripravili smo valentinovo srce in pošto.

Kako ste določili, kateri učenci bodo delili pisemca?

Dogovorili smo se na šolski skupnosti, običajno so to predsedniki razredov.

Kdo pošlje več pisemc, dekleta ali fantje?

Mislim, da dekleta. A tudi fantje – predvsem mlajši so zelo aktivni.

Foto: Dunja Wedam

Ko postaneš najstnik ali najstnica, ti zagotovo najbolj ostane v spominu valentinovo.

PRAVLJIČNI STUDIO

**Pripovedovalska igralnica
Vodnikova domačija Šiška,
17. marec–1. junij 2019**

Irena Plešivčnik

Odkar ljudje znamo govoriti, si pripovedujemo zgodbe. V dolgih stoletjih se je izoblikovala skoraj nepregledna zakladnica pravljic. Tu so. Vabijo vas, da jih pripovedujete tudi vi in da spodbujeni z njihovimi vsebinami ustvarite še kakšno svojo.

Na Vodnikovi domačiji Šiška v nedeljo, 17. marca, odpiramo interaktivno razstavo Pravljični studio, ki otroke seznanja z glavnimi evropskimi pravljicnimi motivi, evropskimi zbiralci folklornega gradiva in pravljicarji, temeljnimi evropskimi nacionalnimi zbirkami ljudskih pravljic in temeljnim znanjem s področja teorije pravljic.

Obiskovalce vabi k raziskovanju in spoznavanju sveta pravljic ter predvsem k samostojnemu izmišljanju in pripovedovanju zgodb. Razstava bo odprta do 1. junija od torka do petka od 15. do 19. ure in ob sobotah in nedeljah od 10. do 14. ure.

Vodeni obisk (tudi dopoldne) je za organizirane skupine brezplačen. Obvezna je predhodna prijava na katja.presa@divjamisel.org.

Spremljevalni program razstave

- **Nedelje, 17., 24. in 31. marca ter 6., 13. in 20. aprila, ob 11. uri**
Nedelce: Pripovedovalski dogodki za otroke 5+
Živalske in čudežne pravljice ter povedke bodo otrokom pripovedovali najboljši slovenski pripovedovalci.
- **Sobote, 30. 3., 13. 4. in 19. 4.**
Pripovedovalske delavnice za otroke 5+
Na razstavi se bomo igrali, raziskovali in pripovedovali zgodbe. S Špelo Frlic in Katjo Puntar.
- **Sreda, 27. 3.**
Pripovedovanje v pedagoškem procesu, Izobraževanje za strokovne delavce in druge zainteresirane

ČASORIS
moj prvi spletni časopis



Mladinski center Črnuče, ki so ga prenovili po meri mladih skupaj z mladimi, je zasijal v svoji novi podobi in vrvi od živahnih programov.

PRENOVLJENI PROSTORI MLADINSKEGA CENTRA ČRNUČE

Ivana Naceva, foto: Miha Fras

Za premišljeno prenovo mladinskega centra, ki deluje pod okriljem javnega zavoda Mladi zmaji, so poskrbeli arhitekti iz biroja Triije, ki so mlade aktivno vključili v proces dela in prisluhnili njihovim idejam. Biro so preselili v center in skupaj z mladimi ideje preverjali kar na kraju samem. »Pri tem projektu smo imeli daleč najmlajšo oblikovalsko ekipo, kar pomeni, da so bili mladi resnično vpleteni v vse faze projektiranja. Pomembno se nam je zdelo tudi to, da so mladi skozi celoten proces spoznavali delo arhitekta, in to na popolnoma sproščen in neposreden način,« pojasnjuje Andrej Mercina, vodja biroja Triije. Z mladimi so organizirali delavnice, ki so omogočale, da so njihove opazke in nasveti slišani ter dobro ovrednoteni. »Včasih so bili to nasveti, včasih provokacije ali samo opazke. Tudi nestrinjanja med njimi so bila pogosta, seveda, in vselej zanimiva. Verjamem, da osrednji vzdolžni prostor, kanal, half-pipe, drča, soteska ali kakorkoli ga že poimenujemo, samo hodnik ne več, predstavlja nekaj, kar zagotovo ne bi nastalo brez njihovih nasvetov in idej. Kajti ta osrednji prostor je sedaj zasnovan tako, da jim omogoča vstop v center z rolerji, skirojem ali celo s kolesom,« se spominja Andrej. Vpliv mladih se čuti v vsakem kotičku centra, ki je zelo razgiban in dopušča veliko prostora za kreativne posege in soustvarjanja. Mladi lahko posedajo na tleh, tribunah, grbini, klopih, stoli, odru ... prav tako tu lahko organizirajo delavnice, neformalna srečanja, učenje.

To ni njihov prvi mladinski projekt in upajo, da tudi ne zadnji, saj so bili navdušeni nad delom z mladimi, njihovimi idejami in ustvarjalnostjo. »Preprosto te zelo pogosto soočijo z vprašanji, ki zahtevajo, da prevetriš lastna prepričanja, in to je čudovito izhodišče za kreativno delo. Včasih celo niso konkretne ideje tiste, ki najbolj odzvanjajo, že samo dejstvo, da si med njimi, da jih začutiš, slišiš, kako govorijo in kako se obnašajo ... to ima lahko celo večji pomen in predstavlja pravo nasprotje klasičnemu oblikovalskemu delu iz pisarne!« z nasmehom dodaja Andrej.

Mnogo »muske« in kulture za konec tedna in za naprej

Pisana klet ne skriva le kotičkov za druženje, ustvarjanje, povezovanje in »športanje«. Velika dodana vrednost črnuškega centra je tudi glasbeni program za mlade, saj so v sklopu prenove kupili tudi opremo za glasbeni studio, ki ga oddajajo skupinam in posameznikom za vaje ter snemanja. Mladi glasbeniki v prenovljenih prostorih tako lahko pripravljajo manjše koncerte in druge glasbene aktivnosti, ki zanimajo njihove sovrstnike in prebivalce črnuške četrtne skupnosti in Ljubljane.

Delovanje centra želijo v prihodnje nadgraditi z novim programom »Mladinski kulturni center«, ki bo namenjen glasbenim in gledališkim uprizoritvam ter drugim aktivnostim mladih, starih 15 let in več.

Naj se dogaja!

Mladinski center Črnuče, ki v svoje prostore vabi s hudomušnim sloganom »Prid' v klet, ker klet je svet!«, najdete na Dunajski cesti 367 v Ljubljani. Če te zanima organizacija delavnic, razstav, koncertov ali še kaj drugega, se oglasi!



Foto: Domen Pal

Ekipa Kinotripovcev ceni poglobljene pogovore o filmih, ki spodbujajo razmišljanje s svojo glavo.

NAJ TE FILM ODPELJE!

Veronika Zakonjšek

Mladinska filmska scena bo letos že četrto leto zapored zaživela v utripu mednarodnega filmskega festivala Kinotrip, na katerem bo skupina dijakov med 15. in 18. letom predstavila svoj skrbno izbran in temeljito predebatiran program filmov mladih za mlade.

Letošnja generacija Kinotripovcev je v svoje čevlje filmskih selektorjev stopila z začetkom novega leta, od takrat se vestno srečuje kar dvakrat tedensko. Srečanja potekajo v sklopu filmskega kluba, kjer pod mentorstvom Žive Jurančič, vodje filmskega programa Kinotrip, spoznajo filme sodobne mladinske kinematografije. Gre za pester nabor filmov, ki zajema različne filmske zvrsti, žanre, dolžine in države, vsem pa vselej ostaja skupno to, da prikazujejo zgodbe in perspektive mladih ter se dotikajo tem, ki so mladim pomembne. Končni program tako v celoti pripravijo Kinotripovci, ki filme izberejo po svojem okusu. V svojih izbirah pa Živo Jurančič še vedno presenečajo: »Pogosto sem prepričana, da bodo izbrali kakšen film, pa ga pri razpravi zavrnejo. In obratno. Vsak od nas je zaznamovan s svojimi izkušnjami in doživetji, in tako so tudi naše interpretacije filma kdaj povsem različne. Kar je seveda neke vrste izziv, saj proces selekcije traja dolgo; moramo se dobivati, se pogovarjati, o filmih razmišljati. Sodelovanje z njimi je res pravo bogastvo.« Odgovornosti svoje izbire pa se zavedajo tudi Kinotripovci sami, saj si želijo ustvariti program, ki bi čim bolj odgovarjal tudi njihovim vrstnikom - tudi tistim, ki sicer vse redkeje, če sploh, zahajajo v mestni kino.

Pogovarjajmo se o filmu

Člani filmskega kluba Kinotrip so razgibana družčina mladih različnih starosti, srednjih šol, predhodnih znanih in filmskih okusov, a njihov proces selekcije kljub temu poteka usklajeno, odnos med njimi pa je videti sproščen in prijateljski. Tisto, kar pri klubu najbolj cenijo in kar so v preteklosti pri gledanju filmov najbolj pogrešali, pa je pogovor o filmu. »Res sem bila vesela, ko sem izvedela za Kinotrip. Že dolgo časa gledam filme in sem si vedno želela, da bi se lahko o njih s kom pogovorila,« pravi letošnja udeleženka Nika Oblak. Ekipa Kinotripovcev ceni poglobljene pogovore o filmih, ki spodbujajo razmišljanje s svojo glavo, raznoliko interpretacijo in izražanje svojega mnenja. »Všeč mi je, ker lahko povemo res vse, kar si mislimo,« pravi Iva Katušin. Prav to pa Kinotripovci izpostavljajo kot element, ki je najbolj spremenil njihov način gledanja filmov.

Kultne klasike celijo medgeneracijski prepad

Vsako leto se pestremu in raznolikemu naboru sodobnih mladinskih filmov pridruži tudi starejša filmska klasika, ki je prestala test časa. Tako so se na programu prejšnjih festivalskih let znašle kultne klasike, ki so nekoč nagovarjale generacije naših staršev, kot so *Ostani z mano* (Stand by Me, 1986, Rob Reiner), *Društvo mrtvih pesnikov* (Dead Poets Society, 1989, Peter Weir) in *Kes* (1969, Ken Loach). Gre za filme, v katerih mladi še danes najdejo elemente, ki jih nagovarjajo in s katerimi se poistovetijo, seveda pa ti filmi z močnim nostalgичnim nabojem nagovarjajo tudi starejše, ki so vmes morda že pozabili na tegobe odraščanja in adolescence.

(U)trip Kinotripa: »Res se imamo fajn!«

Povezujejo se tudi z drugimi filmskimi festivali, ki čez leto zaznamujejo Ljubljano, kot sta LiFFe in Animateka. Predvsem pa se Kinotrip aktivno vključuje v redni program Kinodvora ter svoje filmsko polje vse bolj širi tudi na odrasle filmske vsebine. Živa Jurančič pojasnjuje, da se je preko dela z mladimi pokazala prevladujoča predvsem želja gledati raznolike, ne le mladinske filmske vsebine. »A festival kljub temu ostaja mladinski, saj je mladost neko posebno obdobje, ko se sprašuješ, kdo si, kakšna je tvoja vloga v družbi, kaj boš šel študirat, kdo bi rad postal – je obdobje, polno sprememb in odkrivanja samega sebe.« Kinotripovka Klara Rus se nasmeji, češ da njihova generacija Kinodvor pogosto enači s kinom za starejše generacije: »Sem hodita v kino moja babi in teta.« A ko enkrat prestopijo prag mestnega kina, ni več poti nazaj, kot pričajo tudi prejšnje Kinotripove generacije, ki se vračajo na projekcije, nove Kinotripove dogodke in maratonske podvige noči grozljivk. In kot je ob koncu intervjuja zadovoljno dodala Kinotripovka Ana Marija Hauko: »Res se imamo fajn!«, tudi letošnja generacija Kinotripa ne bo nič drugačna.

Od 28. do 30. marca bo mestni kino Kinodvor tako (u)tripal v znamenju aktualnega, nekonvencionalnega, morda kdaj tudi malenkost provokativnega in žgečkljivega mladinskega filma. Festivalski utrip pa bodo še dodatno pospešili filmski gostje, razgibani pogovori z ustvarjalci, filmsko-kritične delavnice in zaključne zabave. Odbite filmske vsebine in dobra družba – le kam vas bo utrip mesta Ljubljana popeljal konec marca? Upamo, da v kino.

MESEČNI NAPOVEDNIK

Mladi na sceni

Drzne ženske na poti uspeha

20. 3. ob 10.00, Trubarjeva hiša literature

Dogodek, ki ga pripravljajo Kolegice Zavoda Nefiks v sodelovanju z Borzo dela Mestne knjižnice Ljubljana, je namenjen dekletom do 29. leta starosti. Prislunili boste uspešnim zgodbam posameznic, ki si upajo biti drzne na poti uspeha. Zgodnje prijave na: kolegice@nefiks.si

Spomladanska Izmenjevalnica

30. 3. od 15.00 do 19.00, Vojkova 73

Mladi zmaji vabijo na spomladansko Izmenjevalnico oblačil, nakita, torbic, klobočkov in podobnih drobnarij (razen spodnjega perila in obutve). Preglej omaro, prinesi k nam in odnesi domov »nov« kos garderobe! Dobrodošli vsi, mladi in malo manj mladi.

Mladi zmaji mlade (10–29 let) od ponedeljka do sobote vabijo k druženju v dnevnih centrih Bežigrad, Črnuče, Šiška, Zalog in na uličnih postojankah. Program Mladih zmajev lahko sledite na www.mladizmaji.si.

Uspostavljanje za prostovoljce v kampanji Tokrat grem volit

29. in 30. 3., Socialna akademija

Brezplačno usposabljanje je namenjeno mladim od 17 do 23 let, ki si želijo pridobiti nova znanja s področja vodenja kampanj, organizacije dogodkov in so kot prostovoljci vključeni v kampanjo Tokrat grem volit, s katero Evropski parlament opozarja na pomembnost evropskih volitev. slovenija.tokratgremvolit.eu

Delavnica: Skoči, skoči, Woop!

4. 4. popoldne

Gremo skakat na trampoline v Woop! Če želiš z nami, se predhodno prijavi v dnevnem centru **Skupaj v skupnosti** na Kunaverjevi 2. www.skupajvskupnosti.si

Soft Skills Academy

1.–4. 4., Fakulteta za elektrotehniko

Dnevi bodo polni zabavnih a poučnih delavnic. Dogodek je namenjen študentom vseh slovenskih univerz, ki si želijo izuriti svoje mehke veščine. www.eestec-lj.org

EESTech Challenge

6. in 7. 4., Fakulteta za elektrotehniko

Namen tekmovanja je ustvariti priložnost za evropske študente, da spoznajo različna področja elektrotehnike in računalništva, vzpostavijo prve stike s podjetji in strokovnjaki na teh področjih ter se na hackathonu pomerijo s študenti iz celotne Evrope.

EESTechChallengeLjubljana

Dogodki v Mladinskem središču Vič

Vsak dan od 9. do 17. ure ti nudimo učno pomoč in pomoč pri učenju slovenskega jezika. Skupaj s prostovoljci ti pomagamo pri domačih nalogah, učenju, raznih težavah in težavah.

Vsak petek v marcu in aprilu od 14. do 17. ure poteka druženje in igranje družabnih iger. Na razpolago so številne družabne aktivnosti: strelastika, biljard, ročni nogomet, pikado, jungle speed, dixit, dobble ... **V marcu** poteka zbiralna akcija rabljenih oblačil za otroke in mladostnike. Rabljena in čista oblačila z veseljem sprejemamo vsak delovni dan od 9.00 do 17.00. (Trg mladinskih delovnih brigad 14)

6. 4. bo od 9.00 do 13.00 v sodelovanju z Ekologi brez meja potekal dogodek »Izberi kos za nov videz«, kjer bo vsak lahko brezplačno izbral rabljena oblačila, zato vabljeni tako otroci in mladostniki kot tudi njihove družine.

www.msvic.si in MladinskoVIC

Več dogodkov in informacij za mlade najdeš na www.lmit.org



● **Ambulanta s posvetovalnico za osebe brez zdravstvenega zavarovanja:** T: 01/437 20 10 (ambulanta), T: 01/437 91 28 (posvetovalnica); ● **TOM - telefon otrok in mladostnikov:** T: 116 111; ● **Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana** - klic v duševni stiski: T: 01/520 99 00 (od 19. do 7. ure); ● **Rdeči križ Slovenije, Območno združenje Ljubljana,** humanitarni center: T: 01/256 26 35, 01/425 34 19, materialna oskrba: pon. in tor. od 12. do 16. ure, srede od 10. do 17. ure, sprejem donacij: pon. in tor. od 8. do 17. ure, sre. od 8. do 18. ure, čet. od 8. do 16. ure, pet. od 8. do 12. ure, oskrba brezdomcev: čet. in pet. od 10. do 12. ure, E: info@rdcikrizljubljana.si, humanitarni.center@rdcikrizljubljana.si S: www.rdcikrizljubljana.si; ● **Društvo SOS telefon** za ženske in otroke – žrtve nasilja, Svetovanje žrtvam nasilja in varne namestitve: T: 080 11 55 (pon.–pet. od 12. do 22. ure, sob., ned. in prazniki od 18. do 22. ure), F: 01/524 19 93 (namenjen gluhih, žrtvam nasilja); E: drustvo-sos@drustvo-sos.si, S: www.drustvo-sos.si; ● **Društvo za nenasilno komunikacijo,** Svetovanje žrtvam nasilja, varne namestitve in programi za povzročitelje nasilja: T: 01/ 434 48 22 (pon., tor., čet. od 10. do 15. ure), E: info@drustvo-dnk.si, S: www.drustvo-dnk.si; ● **Ženska svetovalnica,** Krizni center za ženske, žrtve nasilja: T: 040 260 656 in 031/233 211 (24ur/dan), E: zenska@svetovalnica.org, S: www.drustvo-zenska-svetovalnica.si; ● **Združenje proti spolnemu zlorabljanju,** Svetovanje žrtvam spolne zlorabe: T: 080 2880, 01/431 33 41 (pon., tor. in čet. od 9. do 17. ure, sre. od 9. do 19. ure, pet. od 9. do 15. ure), E: spolna.zloraba@siol.net, S: www.spolna-zloraba.si; ● **Društvo Ključ – center za boj proti trgovini s ljudmi,** Svetovanje žrtvam trgovine s ljudmi in varna namestitve: T: 080 17 22 (pon.–pet. od 9. do 13. ure), E: info@drustvo-kljuc.si, S: www.drustvo-kljuc.si; ● **YHD – Društvo za teorijo in kulturo hendikepa;** Neodvisno življenje hendikepiranih – osebna asistenca: T: 01/521 22 77, E: yhd-drustvo@yhd-drustvo.si; ● **Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Ljubljana,** Prva socialna pomoč kasneje oslepelim in slabovidnim osebam in njihovim svojcem: T: 01/252 23 60, E: info@mdsslj.si; ● **Mestno društvo gluhih Ljubljana:** T: 01/430 30 08, E: mdg-ljubljana@guest.arnes.si; ● **ROZA ALARM!** Prijava homofobne diskriminacije in nasilja, S: www.ljudmila.org/lesbo/alarm; ● **CSD Lj. Moste - Polje – skupnostni programi za mlade,** dnevni centri za otroke in mladostnike s težavami v odrasčanju: **Korak:** T: 01/ 520 64 40, 040/777 885, **Cona Fužine:** T: 01/540 08 50, 041/553 569, **Cent'r Moste:** T: 01/587 34 37, 040/161 010; **Svetovalnica Fužine:** T: 01/520 64 42, 040 666 320, S: www.csd-ljmostepolje.si; ● **Center za psihološko svetovanje POSVET:** T: 031 704 707, E: posvet@posvet.org in info@posvet.org, S: www.posvet.org, sprejemna pisarna deluje od ponedeljka do petka od 8. do 20. ure; ● **Društvo Al-anon** za družine, v katerih je problem alkohol: T: 041/ 590 789, E: alanon@email.si; ● **Anonimni alkoholiki:** T: 01/433 82 25, E: aa.slo@amis.net, S: www.aa-drustvo.si; ● **Združenje DrogArt** za zmanjševanje škodljivih posledic drog in alkohola med mladimi nudi individualno, telefonsko ali spletno svetovanje: T: 01/439 72 70, 041/730 800, E: info@drogart.org; ● **Zavod MISSS – Zavod MISSS – mladinsko informativno središče Slovenije:** T: 01/510 16 70, 041 367 374, S: www.missss.si; ● **Dnevni center Skupaj v skupnosti,** T: 01/510 16 76, 051 300 380, S: skupajvskupnosti.si, pon. do čet., od 11. do 17. ure; ● **Pomoč družini na domu: Zavod za oskrbo na domu (ZOD):** T: 01/239 65 02, **Zavod Pristan:** T: 01/547 95 79, 031/702 698; ● **Spominčica, Slovensko združenje za pomoč pri demenci:** T: 059 305 555 (pon. do čet. od 12. do 15. ure); ● **Dnevni centri aktivnosti za starejše:** DCA Mestne zveze upokojencev: T: 01/430 51 520, 051 664 801; **Center aktivnosti Fužine:** T: 01/587 46 00, 051/441 791; **Dnevni center Društva gluhih in naglušnih Ljubljana:** T: 01/528 44 93; ● **Mediacijski center Ljubljana:** T: 01/306 10 74, E: mediacija@ljubljana.si, S: www.mediacija.si; ● **Mediacijski center ZDL:** T: 01/2007 636, 01/2007 643, E: mediaciski.center@zd-lj.si, S: www.zd-lj.si; ● **Zavetišče za zapuščene živali Ljubljana:** T: 01/256 02 79; pon.–pet. od 11. do 12. ure in od 14. do 17. ure, sob., ned. in prazniki od 12. do 15. ure; za oddajo najdenih živali (24 ur/dan); ● **Društvo za urejeno življenje – ABSTINENT,** Svetovalnica za osebe, ki tvegano in škodljivo pijejo, ter njihove svojce: T: 064/ 244 496, E: svetovalnica@abstinent.si; ● **Promet: Oddelek za gospodarske javne službe in promet MU MOL:** T: 01/306 17 14, zapuščena vozila: T: 01/ 306 16 25; **Mestno redarstvo MU MOL:** T: 01/306 16 32; ● **Odsek za pobude meščanov MU MOL:** T: 01/306 12 82; ● **Dežurna številka Inšpektorata MU MOL:** informacije o divjih odlagališčih, prevrnjenih smetnjakih in drugih dejavnostih onesnaževanja okolja: T: 01/306 16 04; ● **Javni holding Ljubljana:** T: 01/474 08 00, pon. od 8. do 13. ure, sre. od 8. do 14. ure in pet. od 8. do 12. ure; ● **JP ENERGETIKA,** Center za pomoč uporabnikom: T: 080 28 82, ● **JP VO-KA,** dežurna služba Vodovod: T: 01/580 81 12, dežurna služba Kanalizacija: T: 01/580 82 12, brezplačen T: 080 86 52; ● **JP SNAGA,** Center za podporo in pomoč uporabnikom: T: 01/477 96 00; ● **JP LPP,** Prevoz na klic in informacije za osebe z oviranostmi v mestnem potniškem prometu: T: 01/582 24 25, 051/ 44 99 92 (24 ur/dan); ● **Društvo delavska svetovalnica;** zagovorništvo, varovanje, promocija ter razvoj delavskih, socialnih in statusnih pravic delavcev ter ostalih ranljivih skupin; **brezplačna telefonska številka:** 080 14 34; E: info@delavskasvetovalnica.si; ● **Varuh človekovih pravic,** informacije in brezplačen T: 080/15 30; ● **Policijski:** T: 113; ● **Center za obveščanje, gasilci, reševalna postaja:** T: 112.

ZNANI LJUBLJANČANI O GIBANJU

O čem razmišljam med tekom?

Žiga X Gombač, ultramaratonec,
mladinski pisatelj

Po ulicah in v okolici Ljubljane tečem več kot 25 let. No, pravzaprav tudi kakšno leto več, če za tek štejemo z adrenalinom prežet beg pred kakšnim razjarjenim občanom, ki smo ga kot mulci razjezili s kakšno lumparijo. Ljubljana je do tekačev prijazna. In radodarna. Sploh če se podamo v njeno okolico in odkrijemo poti, ki so na prvi pogled skrite. Na primer PST, ki si ga skoraj vedno privoščim kar celega, kajti le tako ponuja svojevrstno meditacijo, odklop in potovanje. Tako po sebi kot okoli mesta. Ali pa Golovec, kjer se je mogoče izgubiti in se, če si dovolj vztrajen, povzpeti do nekdanje, na moč skrivnostne železnodobne naselbine. Ter se nato vrniti do mesta, od koder so avstroogrske vojske s topovi obstreljevali Ljubljanski grad, ko je bil ta pod Francozi. Tam zapreš oči in prežet s pospešenim srčnim utripom prisluhneš toku bitke med dvema vojaškima velesilama. Nato se na grad povzpneš tudi sam v iskanju zmaja ter nadaljnjih poti, ki preko Rožnika vodijo naprej proti Polhograjskim dolomitom. Ti ponujajo prvinski stik in sožitje z naravo. O čem razmišljaš, ko tečeš, me velikokrat vprašajo. Ti ni dolgčas? Niti slučajno, odvrnem. Pospešeno gibanje mi omogoča srečanje z novimi, neslutnimi obzorji. Z obzorji, za katere nisem niti slutil, da obstajajo, izpolnjujejo in navdihujejo. Če bi miroval, bi ostala skrita in jaz sam neizpolnjen.

Spodbuda: Poskrbite za svoje telo

Recept za zdravo in mladostno življenje je skrit v ustreznih vsakodnevnih količinah gibanja, počitka, zdrave prehrane in čim uspešnejšem izogibanju stresa. Spremljajte svoje občutke in se prilagodite svojemu telesu, ravnajte po pameti in predvsem skušajte uživati.

Razgibajmo

Žiga Černe, Športna zveza Ljubljane



Foto: Dunja Wedam

Aplikacija »Sprosti se na prostem« ponuja tudi zemljevid brezplačnih rekreacijskih območij.

Povabljeni v naravo

Po uspešni Športni zimi računamo, da boste skupaj z nami v Športni pomladi vstopili v naravo. Skupaj z ljubljanskimi društvi bomo vsekakor poskrbeli za to, da se boste lahko udeležili številnih brezplačnih organiziranih vadb in predstavitev. Brezplačni teki, pohodi, kolesarjenja, vadb na trim otokih; to je le izbor iz ponudbe, ki jo načrtujemo v času od 21. marca do 21. aprila. Natančen program in urnike vadb najdete na www.razgibajmoljubljano.si; v obeh Turističnih informacijskih centrih, dvoranh in po četrtnih skupnostih pa so na voljo tudi zloženke, ki vam bodo v pomoč pri organiziranju oziroma izbiri vadb.

Če kljub široki pomladni vadbeni ponudbi raje telovadite sami, izkoristite vse možnosti, lahko tudi s pomočjo zemljevida brezplačnih rekreacijskih območij, ki ga najdete na **aplikaciji »Sprosti se na prostem«**.

Naj vam gibanje postane navada!

Pa še to: delite svoje trenutke na rekreaciji tudi z nami na Facebooku

in Instagramu Razgibajmo Ljubljano s ključniki **#RazgibajmoLjubljano** **#LjZate** **#OtokiŠporta** **#Rekreacija**.

Osvojite vrhove v okolici Ljubljane

Pohodništvo je med Ljubljančani najbolj priljubljena oblika rekreacije, zanjo pa imamo skoraj nešteto možnosti. Naravo imamo na pragu, po njej pa so speljane številne tematsko-turistične, zgodovinske, planinske in druge vzdrževane označene pa tudi neoznačene poti. Med pohodniško ponudbo v Ljubljani uvrščamo tudi celoletno spodbujevalno akcijo zbiranja žigov, ki so postavljeni na desetih vrhovih v okolici mesta. V njej obiščete lažje dostopne vrhove: Vrh Staneta Kosca, Šmarno goro, Toško Čelo, Katarino nad Medvodami, Koreno nad Horjulom, Krim, Kurešček, Mali Lipoglav, Janče in Žagarski vrh. Za vsak izpolnjeni kartonček vam Mestna občina Ljubljana podeli kolajno, kartončke pa brezplačno dobite v obeh ljubljanskih Turističnih informacijskih centrih ter v Športnem centru Triglav.

Ljubljano



Štiri ljubljanske kolesarske akcije

Tako kot to velja za pohodnike, izgovorov za telesno nedejavnost ni niti za ljubiteljske kolesarje, ki se vozijo s specialkami, gorskimi ali turnimi kolesi ali celo BMX-i. A večina čaka na nekoliko višje zunanje temperature in daljše dneve, do česar nas loči le še kakšen teden. Zato je čas, da očistite in podmažite zaprašene verige, napolnite zračnice, preverite zavore ... in naredite načrt za sezono. Za vmesne cilje si lahko določite tudi zbiranje žigov v kateri od mestnih akcij: 10 vrhov v okolici Ljubljane, Na kolesu okoli Ljubljane, Barjanski krog in Vzponi na Mali Lipoglav. Zbiranje žigov in kartončkov poteka do konca oktobra, kartončke pa brezplačno dobite v Turističnih informacijskih centrih (Tromostovje, Krekov trg), v Potniškem centru LPP (Slovenska cesta 56) ali v Športnem centru Triglav (Vodovodna cesta 25). Najbolj vztrajni na koncu dobijo kolajno, vsi udeleženci pa bodo vključeni v žreb praktičnih nagrad.

Marčevski izbor rekreativnih dogodkov

Ljubljanska športna društva, klubi, samostojni podjetniki, zavodi in ostali ponudniki gibalne, rekreativne in športne vadbe ta čas ponujajo 1637 različnih vadbenih programov. Vsi so vpisani v koledar rekreacije na www.rekreacija.si, nekaj pa vam jih ponujamo še tule.

23. marca bo **tekaška delavnica** z Urbanom Praprotnikom v Tivoliju (www.tekaskitrener.si), 30. marca boste v Kosezah tekli z organizatorji Ljubljanskega maratona (www.ljmaratonpriprave.si), 7. aprila pa vas bodo povabili na dobrodelni tek Hop na grad za Pediatrično kliniko (www.hopnagrad.si).

Svetovni podprvak v prostem potapljanju Samo Jeranko bo 23. marca v Tivoliju pripravil dvodnevni začetni tečaj **potapljanja na vdih** (www.apnea.si), v istem bazenu pa bo dan zatem potekalo plavalno tekmovanje veteranov (www.riba-drustvo.si).

Planinci boste svoje znanje varne hoje in uporabe opreme lahko izpopolnili na dveh tečajih: 1. aprila na tečaju osnov plezanja, varovanja in spuščanja po vrvi, 8. aprila pa še na tečaju gornišstva za zahtevne kopne ture (www.pd-ljmatica.si). Po dolgem času bo 7. aprila, na svetovni dan zdravja, Društvo za srce v sodelovanju z Razgibajmo Ljubljano pripravilo pohod po ljubljanski Srčni poti, z Rakovnika čez Golovec (www.zasrce.si).

Med dogodke po dolgem času uvrščamo tudi **skvoš**, ki ga boste 5. aprila lahko igrali na turnirju Slovenian Masters Open 2019 v novi dvorani Squashlanda v Štepanjskem naselju (www.smo.squash.si).

Precej priložnosti bo tudi za rekreativne **kolesarje**: 30. marca bo po okolici Ljubljane potekal dan urejanja turnokolesarskih poti (www.ktk.pzs.si), za gorsko kolesarsko užitek pa bodo poskrbeli Rajdovci in Snurfovci, s skupaj osmimi dogodki, ki se bodo zvrstili med 2. in 9. aprilom (www.kd-rajd.si, www.supersnurfi.si).

Partnerji programa Razgibajmo Ljubljano so Športna zveza Ljubljane, Zveza športnih društev Krim, Zveza športnih društev Slovan, Športna zveza Univerze v Ljubljani, Mestna občina Ljubljana, Fundacija za šport.



RAZGIBAJMO LJUBLJANO

Za objavo v glasilu Ljubljana ali v elektronskem tedniku Športni utrinki nam lahko novice pošljete na info@szlj.si, vprašanja pa lahko zastavite tudi po telefonu 01 434 72 91.

NASVET STROKOVNJAKINJE

Zdrava rekreacija

Polona Gosar, prof. športne vzgoje, strokovnjakinja za fitnes in spinning

Šport pripomore h kakovosti življenja, vendar je treba vanj vložiti nekaj časa in denarja. Večina nas denar troši za marsikaj, komur pa sta pomembna tudi dobro počutje in zdravje, delček svojih prihodkov nameni tudi rekreaciji. A čeprav razumemo pomen redne rekreacije, je odstotek redno vadečih še vedno premajhen. Najpogostejši izgovor je povezan s pomanjkanjem časa. Po drugi strani pa v povprečju odrasli preživijo več kot 120 minut na dan na socialnih omrežjih. Očitno čas ni težava. Motivacija in odločnost k spremembi v življenju je tisto, kar prepriča posameznika k rednemu ukvarjanju s športom.

Za ohranjanje ravni psihofizične kondicije je priporočljiva redna vadba, kar pomeni vsaj trikrat na teden po ena ura aktivnosti. Če si posameznik želi korenitejših sprememb, pa je treba obseg vadbe še povečati. S športom si življenje lahko podaljšamo ali skrajšamo; predvsem pa menim, da se posameznik po zaslugi redne rekreacije počuti bolje in izžareva pozitiven odnos do življenja.

Namig: Ali ste fit?

Zagotovo ste se že kdaj vprašali, kaj pomeni biti »fit«. Razlag je zagotovo več, nam pa to pomeni imeti dovolj energije, se dobro počutiti, biti zdrav, čim prej pozabljati neuspehe in se izogibati stresa. Če pa vas zanima, kakšna je vaša dejanska telesna pripravljenost, se o možnostih podrobnejšega preizkusa pozanimajte v laboratoriju za medicino športa in dela, osnovne meritve pa lahko opravite kar v referenčni ambulanti pri osebnem zdravniku.

Adrian Gomboc, ljubljanski

Mehka pot, ki zahteva trdo garanje

Miha Štamcar

Prekmurec Adrian Gomboc se je v slovensko prestolnico iz Celja, kjer je bil sedem let član tamkajšnjega kluba Z'dežele Sankaku, preselil šele pred dobrim letom dni, a je bil že izbran za najboljšega športnika Ljubljane v preteklem letu. Odlični judoist, ki je zdaj član Judo kluba Bežigrad, kjer trenira pod vodstvom Roka Drakšiča, si je priznanje zaslužil z zlato medaljo na evropskem prvenstvu v Tel Avivu v kategoriji do 66 kg, ves svoj trening pa je že podredil olimpijskim igram leta 2020 v Tokiu.



Foto: Igor Škafar

Beseda judo v prevodu pomeni »mehka pot«, »pot nežnosti«.

24-letni Gomboc ni skrival zadovoljstva ob priznanju za športne dosežke v lanskem letu: »Veliko mi pomeni, da me je Ljubljana takoj sprejela za svojega.« Žal ga na slavnostni podelitvi v Festivalni dvorani ni bilo, saj je bil v tistem času na pripravah na Japonskem, v domovini juda. »Vsaj enkrat na leto gremo na priprave na Japonsko, včasih tudi dvakrat. Največkrat smo tam, ko je turnir za grand slam v Tokiu, pred tem pa smo običajno na treningih na njihovih univerzah. Pomembno je, da se veliko borimo z Japonci, s teh priprav vedno veliko odnesemo. Lani smo po teh pripravah odšli na Masters na Kitajsko,

kjer sem staknil lažjo poškodbo, ki je zdaj že pozabljena.« Judo se je razvil konec 19. stoletja iz več japonskih tradicionalnih oblik ju-jitsuja. Beseda judo, sestavljena iz pismenk ju in do, v prevodu pomeni »mehka pot«, »pot nežnosti«, vendar je pot do vrha vse prej kot lahka, še manj nežna. Z ljubljanskim športnikom leta smo se pogovarjali o njegovi poti proti vrhu.

Vrhunski judoisti trenirate dvakrat dnevno, prvi trening je običajno na urniku že zelo zgodaj zjutraj.

V Celju smo imeli jutranje treninge že ob šestih zjutraj, za Bežigradom so ob sedmih, tako da sem zdaj eno uro na boljšem (smeh). Če pogledamo normalen

teden v pripravljalnem obdobju, ko ni tekmoval, so treningi običajno dvakrat na dan. Dopoldne je večji poudarek na telesni pripravljenosti in tehniki, zvečer so na sporedu borbe. Včasih imamo tudi samo po en trening, da si telo opomore. Trening običajno traja dve uri, lahko tudi samo eno uro, če gre za tehniko ali stabilizacijo.

V Murski Soboti, kjer ste začeli svojo športno pot, judo v preteklosti ni bil med najbolj priljubljenimi športi, čeprav je res, da se z njim v zadnjem času ukvarja vse več otrok. Čemu to pripisujete?

V Murski Soboti je bil judo pred 30, 40 leti zelo popularen, tako kot rokoborba,

športnik leta



vendar je za kaj več vedno primanjkovalo denarja in interesov, da bi imeli vrhunškega tekmovalca tudi v članskih kategorijah. Toda tudi če nisi vrhunski tekmovalec, ti judo da veliko pozitivnega za življenje. Tudi za druge borilne veščine to velja, ampak mislim, da judo v svoja pravila najbolj uvaja red in disciplino. Dobro je, če se mladi čim prej zavejo, da je življenje borba, in če se tega navadiš, nikoli ne popustiš.

Že takoj po osnovni šoli ste zapustili dom in odšli v Celje. Odšli ste v neznan, v novo okolje, kjer ste tudi nadaljevali šolanje.

V glavi sem imel samo en cilj in se sploh nisem oziral na to, v kaj se spuščam, kaj

mi bo to prineslo. Veliko zaslug za to, da sem šel v Celje, je imel Marjan Fabjan, ki je hitro opazil mojo nadarjenost in me je priključil v člansko skupino. Zelo kmalu mi je dal priložnost tudi na mednarodnih tekmovanjih. Če ne bi bilo njega, ne bi bil tu, kjer sem. Tega ne bom nikoli skrival.

Vendar se z njim niste razšli v najboljših odnosih. Pred svetovnim prvenstvom leta 2017 v Budimpešti vas je celo suspendiral.

Najin odnos še vedno ni najboljši, osebno pa proti njemu nimam nič. Verjetno je takrat želel pokazati, da v vrhunskem športu ni prostora za neumnosti. Ampak kar je bilo, je bilo. Selitev v Ljubljano je bila lažja kot pred leti v Celje. Verjetno tudi zato, ker sem starejši, z mano pa je moj nekdanji klubski sotekmovalec, Rok Drakšič, ki je zdaj moj trener. Zelo dobro se pozna, kar lahko kdaj predstavlja težavo, toda za zdaj dobro sodelujeva.

Ali ima Drakšič, ki je bil tudi sam vrhunski judoist, podoben način dela kot Fabjan?

Ima nekatere njegove prijeme in tudi podoben način dela, je pa spremenil tisto, o čemer meni, da ni potrebno, seveda pa je dodal nekaj novosti. Je tudi bolj mehak od njega in mislim, da je še nadgradil Fabjanov način dela. No, vsaj v mojih očeh, seveda pa z rezultati še ni tam, kjer je Fabjan, ki je obema dal osnove, kako trenirati, predvsem pa zavedanje, da le trdo delo in odrekanje prineseta rezultate.

Zaradi spora s Fabjanom ste ostali brez svetovnega prvenstva v Budimpešti, svoj izostanek pa ste le nekaj mesecev pozneje nadomestili z zlato medaljo na evropskem prvenstvu v Tel Avivu.

Za svetovno prvenstvo v Budimpešti sem se nekaj časa pripravljaj sam, dokler nisem dobil obvestila, da sem suspendiran. Bolj kot to, da nisem šel na svetovno prvenstvo, me je bolel način, kako je bilo to prikazano. Ampak včasih je očitno že tako, da moraš nekaj izgubiti, da potem dobiš. Mi je pa žal, da nisem že v Budimpešti nadgradil srebrne kolajne z evropskega prvenstva leta 2017 v Varšavi. Tudi zato sem bil toliko bolj vesel zlate v Tel Avivu.

Evropsko zlato medaljo boste letos branili na evropskih igrah v Minsku, ki bodo konec junija, le dva meseca

pozneje bo svetovno prvenstvo v Tokiu. Je Tokio vaš veliki cilj v prihodnjem letu, ko bodo na sporedu olimpijske igre?

Res je, vse je usmerjeno proti olimpijskim igram, vendar z glavo še nisem tam. Zavedam se, da je do tja še dolga pot. Do Tokia me čaka še veliko tekmovanj, na vsakem želim biti med najboljšimi, in če bo tako, vem, da na olimpijskih igrah lahko pričakujem dobre rezultate. Letos sta cilja evropsko in svetovno prvenstvo, toda rad bi bil čim bolj konstanten na vseh turnirjih za grand slam. Lani sem osvojil tri kolajne, vendar jih želim dobiti čim več.

Biti vrhunski športnik pomeni veliko odrekanja, v judu pa to velja še toliko bolj. Ste za to primerno nagrajeni?

Na dolgi rok si lahko tudi z judom ustvariš eksistenco. Verjetno je to lažje z olimpijsko medaljo, tako lažje prideš do pokroviteljev, saj nagrade na turnirjih niso visoke. V Sloveniji se v judo še vedno ne vlaga toliko kot v tujini, vendar sem si kot otrok ta šport izbral zato, ker mi je bilo všeč, ko sem videl mete in padce. Vesel sem, da lahko počnem tisto, kar sem si želel kot otrok, ker pa sem zato še nagrajen, je toliko bolje. V veliko

“Tudi če nisi vrhunski tekmovalec, ti judo da veliko pozitivnega za življenje.

pomoč mi je tudi to, da sem zaposlen v Finančni upravi Republike Slovenije.

Ali ste že spoznali Ljubljano, glede na to, da imate veliko obveznosti na treningih in pogoste priprave v tujini?

Imam klubsko stanovanje v Polju, tako da najbolje poznam pot do naše dvorane za Bežigradom na Staničevi ulici (smeh). Sicer pa sem se na življenje v Ljubljani navadil, malce me moti le, da se v središču mesta težko najde parkirno mesto, toda tudi to mi ne pomeni večje ovire. Kakšnega najljubšega kotička v Ljubljani nimam, še vedno jo spoznavam – in moram reči, da mi je zelo všeč.

V Ljubljani dihamo življenje

Branko Čeh, Srednja zdravstvena šola Ljubljana



Ljubljana leži v kotlini, ki se ob mirujočem zraku napolni z zdravju škodljivimi plini ter prašnimi/trdimi delci. Pogosto je prisotna tudi megla. Pravimo, da imamo smog. Strokovnjaki nam takrat odsvetujejo odpiranje oken ter intenzivno gibanje v mestu. Na srečo je takih dni malo, saj v Ljubljani pogosto piha veter, zlasti spomladi. Takrat imamo zelo dober zrak. Dobri nosovi prebivalcev mesta Ljubljana lahko včasih zavohajo svež planinski zrak ali celo jodirani mediteranski vonj. V takih dneh je dobro zadihati s polnimi pljuči.

Dihanje je pri človeku sestavljeno iz več fizioloških procesov. S pljučno ventilacijo premikamo zrak v pljuča in iz njih. Časovno gledano je faza vdih krajša od izdih. Zrak v pljučih napolni pljučne mešičke, kjer se izmenjujejo plini s telesnim pretokom krvi. Kri na eritrocite veže kisik in oddaja ogljikov dioksid, ki ga izdihnemo. S kisikom bogata kri gre po telesu in vzdržuje dihanje vseh telesnih celic. S tem se ohranja življenje. Samo pravilno delovanje vseh procesov dihanja zagotavlja zdravje. Zdrav človek se večino časa sploh ne zaveda svojega dihanja in mu ne pomeni nič posebnega, ker z njim nima težav, pravi dijakinja Marija iz Srednje zdravstvene šole Ljubljana. Bolan človek pa začuti vsakršno majhno odstopanje pri dihanju, ki mu lahko povzroči hude zdravstvene težave.

TUJEK V DIHALIH

Julijana Bekš, prof. zdravstvene vzgoje

Včasih se zgodi, da v dihalno pot zaide tujek. Najpogostejši so koščki hrane, ki se pri nepazljivem hranjenju ali zaradi motnje požiranja, motnje zavesti ali opitosti ustavijo v žrelu, grlu ali globlje v sapniku in zaprejo dihalno pot. Tujki so lahko tudi deli proteze, kovanci, gumbi, pri otrocih pogosto predmeti med igranjem. Zapora je lahko delna ali popolna. Če tujek vidimo, ga lahko s prstom odstranimo previdno in brez sile.

Pri delni zapori prizadeti lahko diha, močno kašlja in lahko odgovarja na vprašanja. Pri prvi pomoči ga vzpodbujamo, da kašlja naprej, in preverjamo, ali je bil kašelj učinkovit. Popolno zaporo dihalne poti pa prepoznamo po tem, da oseba ne kašlja, ker ne diha, lahko hrope, prebledi, se poti, pomodri in ne more govoriti. Žrtvi pomagamo tako, da se ji postavimo ob bok, jo sklonimo naprej in z eno roko podpremo prsni koš, z dlanjo druge roke pa 5-krat udarimo med lopaticami. Po vsakem udarcu preverimo, če se je zapora sprostila. V primeru, da tujek še vedno zapira dihalno pot, stopimo za prizadetega, ga nagnemo naprej in roke sklenemo okoli zgornjega dela

Kaj za dobro dihalno kondicijo svetujejo dijaki:

Sede izvajamo dihalne vaje. (Amadeja)

Ob odprtem oknu stojimo, dihamo počasi in globoko. (Marcela)

Z dihanjem si osvežim telo tako, da vdihnem skozi nos in izdihnem skozi usta. Diham počasi, umirjeno, vseskozi mislim na dihanje in ga nadzorujem. (Nika)

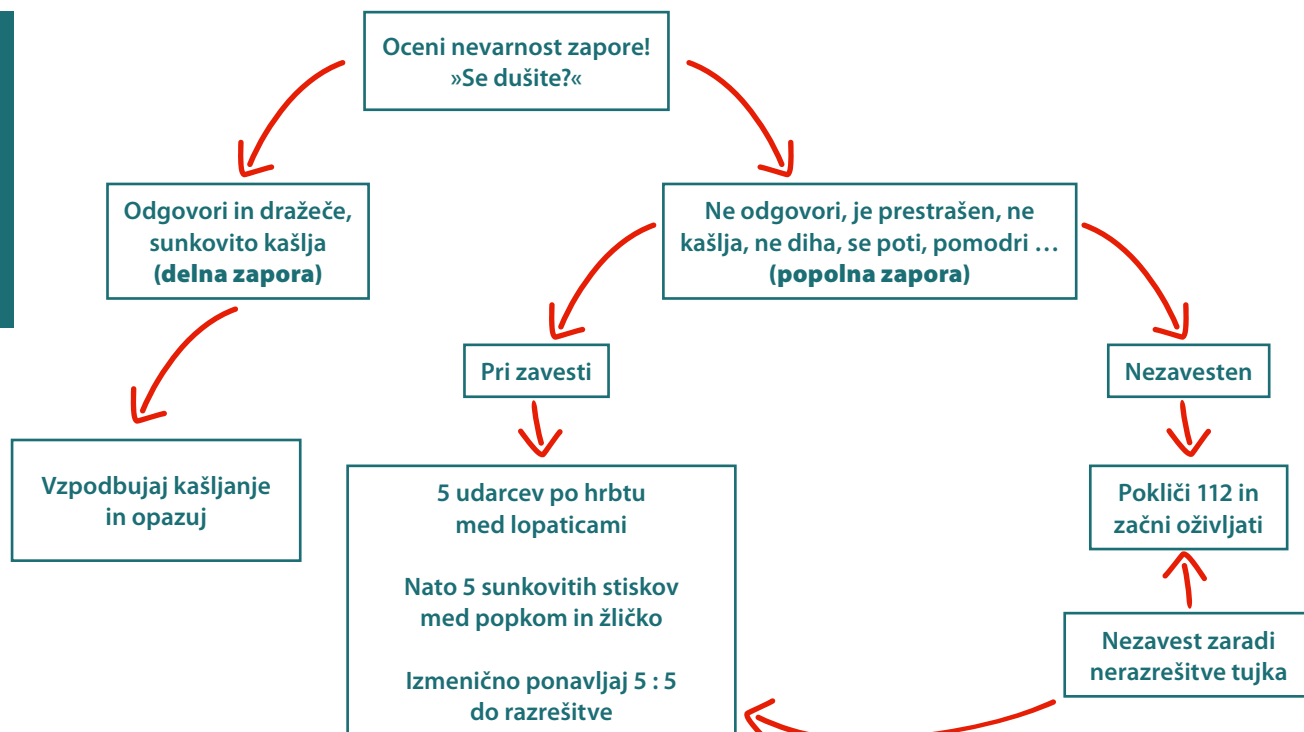
Dihanje si okrepim tako, da trikrat globoko vdihnem in zrak nekoliko zadržim. (Jaka)

trebuha tako, da stisnemo dlan v pest, jo položimo v predel med popkom in žličko ter izvedemo do 5 močnih sunkovitih pritiskov navznoter in navzgor (Heimlichov prijem). Tega prijema ne smemo izvajati pri nosečnicah in dojenčkih, ker bi lahko s sunkovitim stiskom trebuha povzročili poškodbo pomembnih organov. Udarce med lopaticami in pritiske na trebuh izmenično ponavljamo do razrešitve tujka. Če oseba izgubi zavest, jo previdno položimo na tla, pokličemo 112 in začnemo s temeljnimi postopki oživljanja.

Pri prvi pomoči je pomembno, da znamo prepoznati znake, ki kažejo na življenjsko nevarno zaporo dihalne poti, in da znamo s primernimi ukrepi preprečiti smrt.

Zanimivost

Zdrav odrasli naredi od 12 do 20 vdihov in izdihov vsako minuto. Ob prestajanju bolečine, različnih čustvenih vzburjenjih in večji telesni aktivnosti dihamo hitreje.



Pomladanska utrujenost

Anamarija jo prežene z dolgim sprehodom in iskanjem zvončkov. Pa ti?

Branko Čeh, Srednja zdravstvena šola Ljubljana

Kako pa pomladno utrujenost premagujejo dijaki Srednje zdravstvene šole Ljubljana, bodoči zdravstveni delavci, ki veliko vedo o zdravju in zdravem načinu življenja?

- Ko pomlad prileti, samo spala bi. (Dora)
- Ob pomladni utrujenosti pijem veliko vode ter jem sadje in zelenjavo. (Tinkara)
- Utrujenost premagujem s petjem in plesom. (Angela)
- Pri pomladni utrujenosti preživim vikende na kavču s svojim mačkom, gledam filme in vstanem samo, kadar me prime lakota. (Anja)
- Pri pomladni utrujenosti poslušam glasbo in se prisilim, da se nekaj naučim, čeprav se mi ne da. (Jelena)
- Ko sem utrujen, grem nekaj pojest in potem spat. (Zdravko)
- Zračim stanovanje, več telovadim, prej grem spat. (Elza)
- Spanje in pomlad sta popolni par. (Klara)

Na začetku pomladi, ko sonce postaja močnejše in se mraz umika toploti, ko težke zimske obleke ter obutev zamenja lahkotnejša garderoba, se pojavi nenavadna utrujenost. Nekateri pravijo, da takšno utrujenost od vseh živih bitij na Zemlji občutimo samo ljudje. Rastline poganjajo svoje liste in odpirajo cvetove, živali se igrajo in veselijo pomladi, ljudje pa smo utrujeni. Brez energije smo zato, ker čez zimo preveč delamo, namesto da bi počivali tako kot druga bitja.

Pomladno utrujenost spremljajo brezvoljnost, lenobnost, slabša koncentracija in nezmožnost postavljanja novih ciljev. Nekateri ljudje imajo tudi vrtoglavico in glavobol, so razdražljivi, psihično napeti ali občutijo bolečine v sklepih. Telo si želi v tem obdobju več počitka in predvsem spanca.

Sprememba počutja je običajno kratkotrajna, če pa se menjavanje toplega sonca z mrzlim vremenom izmenjuje daljši čas, je tudi obdobje utrujenosti daljše. Zlasti to velja za tiste ljudi, ki so vremensko občutljivejši.

Medicinska stroka razloži pojav s spremembo hormonskega ravnotežja v telesu. Pozimi prevladuje

melatonin (spalni hormon) zaradi dolgih noči. S krajšimi nočmi se njegova količina zmanjšuje in začne prevladovati serotonin (hormon sreče). Hkrati začne telo proizvajati tudi večje količine spolnih hormonov in endorfinov (nevrottransmiterji). Vse opisane hormonske spremembe telo občuti kot utrujenost.

Pri pomladni utrujenosti je treba telesu omogočiti, da se spočije in navadi na nove hormonske procese. Več časa namenimo spanju in počitku. Zmerno gibanje na svežem zraku bo telo zelo osvežilo. Pri prehrani pa zbiramo živila z več beljakovinami in vitamini.

Z MOBILNO SIMULACIJSKO ENOTO DO BOLJŠEGA ZNANJA V PRVI POMOČI

Uroš Zafošnik, dipl. zn., mag. soc. del.,
Davorin Marković, dipl. zn.,
Liljana Klančnik, dipl. m. s.

Nenadni srčni zastoj je eden izmed vodilnih vzrokov smrti v razvitih državah. Tudi v Sloveniji vsako leto srčni zastoj doživi okoli 1.600 ljudi. Pri tem imajo najpomembnejšo vlogo očitvidci, ki lahko s preprostimi postopki oživljanja rešijo življenje.

V SIM centru Zdravstvenega doma Ljubljana zato izvajamo različne aktivnosti na področju promocije in učenja temeljnih postopkov oživljanja. Pri kritično bolnem oziroma poškodovanem posamezniku namreč zgodnja prepoznavna in takojšnje izvajanje prve pomoči izboljšata preživetje. Naš cilj je usposobiti čim več posameznikov, ki bodo znali ukrepati v primeru srčnega zastoja in drugih nujnih stanjih.

Največ srčnih zastojev se zgodi v domačem in delovnem okolju, zato je pomembno, da so tudi podjetja varna in zdrava. V SIM centru smo zato razvili program »Prva pomoč za zaposlene«. To ni splošen program, saj pri pripravi programa upoštevamo presojo strokovnjaka medicine dela, prometa in športa, ki podjetje zelo dobro pozna in lahko presodi, katere rizične faktorje moramo pri usposabljanju posameznega podjetja še posebej natančno obravnavati. Da bi takšen način usposabljanja in učenja omogočili čim večjemu številu posameznikov, smo v ZD Ljubljana začeli izvajati program »SIM mobil«. Dosedanje izkušnje učenja v mobilni simulacijski enoti (400 udeležencev) nakazujejo, da je uporaba SIM mobila za zagotavljanje usposabljanja laikov izjemno praktična. SIM mobil smo uspešno uporabljali po vsej Sloveniji in v različnih vremenskih pogojih, od zunanje temperature minus 5 °C do nad 30 °C. V vseh okoliščinah so udeleženci ocenjevali, da je v SIM mobilu udobno. Termin in program usposabljanja določimo in oblikujemo skupaj z vami, zato vas vljudno vabimo k sodelovanju.

Šola zdravja danes za jutri na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana

21. marca ob 17. uri na Poljanski 61, Ljubljana

Vse ljudi dobre volje vljudno vabimo na brezplačne delavnice prve pomoči, skrbi za telesno in duševno zdravje mladostnika, zdravja za potovanje, zdrave prehrane, nege in oskrbe na domu itd.

SIM center ZD Ljubljana, Metelkova 9, Ljubljana

☎ 01 472 37 83, 🌐 sim.zd-lj.si

Delo Mestnega sveta

Poročilo z 2. seje Mestnega sveta Mestne občine Ljubljana

Veronika Sorokin

Sprejeti dokumenti na 2. seji (18. 2. 2019)

Svetnice in svetniki so v Odbor za zdravje in socialno varstvo za članico imenovali Anito Jelen, v Uredniški odbor glasila Ljubljana so imenovali Marjana Sedmaka, Urško Honzak, Ido Medved, Verico Šenico Pavletič in Lado Zei. ● V Komisijo za stanovanjska posojila Javnega stanovanjskega sklada so imenovali Iztoka Kordiša, Gašperja Boštjančiča, Jožefa Horvata, dr. Asto Vrečko in Mateja Zagožna. ● Imenovali so tudi predstavnika v Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu, Janeza Stariho in dr. Asto Vrečko, ter člane

Nadzornega sveta Javnega stanovanjskega sklada: Nado Bečić, Sašo Bistan, Mojca Lozej, Tineta Podobnika in Ksenijo Sever. ● Sprejeli so tudi več predlogov, med drugim Predlog Odlokov o višji parkirni in grobnini in še nekatere druge odloke: o podelitvi koncesij za opravljanje javne službe v osnovni zdravstveni dejavnosti, o občinskem prostorskem načrtu 370 P+R Polje itn. ● Potrdili so tudi Predlog Letnega programa športa v Mestni občini Ljubljana za leto 2019 in Predlog Sklepa o lokacijski preveritvi za del enote urejanja prostora JA-250.

Glavni poudarki razprave

Mestne svetnice in svetniki so začeli z obravnavo **nadzora razpolaganja s premoženjem občine, namenskosti in smotrnosti porabe proračunskih sredstev**, vezanih zlasti na projekte v izvajanju. Predstavnici Levice Urški Honzak se delež vterjatev zdi previsok, dodala je tudi, da glede projekta izgradnje garažne hiše pod mestno tržnico s strani Nadzornega odbora za poslovanje občine ni bilo podanega nobenega priporočila. Pri projektu rekonstrukcije Plečnikovega stadiona se ji novo poimenovanje

NAPOVEDNIK DOGODKOV V ČETRTHNIH SKUPNOSTIH

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
ČS BEŽIGRAD			
Delavnica o temeljnih postopkih oživiljanja in prikaz uporabe defibrilatorja Artchat.ČMC	Z defibrilatorjem lahko rešimo življenje nekemu s srčnim zastojem. Naučimo vas pravilne uporabe. Brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Delavnica je namenjena vsem generacijam.	Četrtek, 21. 3. ob 18. uri	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba
Impro gledališče	Te zanima umetniško ustvarjanje? V pogovoru s slikarjem Petrom Gabrom bomo odkrivali nove možnosti izražanja.	Torek, 19. 3. in 26. 3., od 14. do 19. ure	ČMC Bežigrad, Vojkova 73
Izmenjevalnica	Za vse ljubitelje improvizacijskega gledališča, ki se želijo izuriti v tej obliki nastopanja. Za začetek v varnem okolju mladinskega centra, dalje pa kdo ve?	Vsako sredo od 17. do 19. ure	ČMC Bežigrad, Vojkova 73
Matura 19 – Tanja Tomšič	Spomladanska izmenjevalnica oblačil, nakita, torbic, klobučkov in podobnih drobnarij. Preglej omaro, prinesi k njim in odnesi domov »nov« kos garderobe!	Sobota, 30. 3., od 15. do 19. ure	ČMC Bežigrad, Vojkova 73
Dva festivala Pionirskega doma 2019	Na srečanju bodo govorili o jeziku – natančneje o skladnji, oblikoslovju in besedotvorju. Pregled znanj s praktičnimi primeri in pogovorom bo vodila Tanja Tomšič, prof. slov., zunanja ocenjevalka na splošni maturi.	Ponedeljek, 18. 3., ob 17. uri	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1
	Mednarodni filmski festival za otroke in mladostnike ZOOM.13 bo od 20. do 22. marca 2019 v prostorih Pionirskega doma – Centra za kulturo mladih. 12. Glasbeni festival, 26. in 27. marca 2019, v Festivalni dvorani. Več na www.pionirski-dom.si	20.–22. 3. in 26.–27. 3.	Festivalna dvorana/Pionirski dom, Vilharjeva cesta 11
Plesni večeri za občane	Petkovi plesni tečaji/večeri so namenjeni vsem generacijam. Na plesnih večerih se naučite novih plesov ali utrdite že osvojene plesne korake.	Vsak petek v marcu in aprilu od 19.30 do 21.00	Belokranjska ulica 6, dvorana
Bobove čajanke - soustvarjaj MC Bob	V sklopu nedeljskih Bobovih čajank soustvarjaj podobo in vsebine mladinskega centra! Aktivnosti so namenjene mladim od 15 do 30 let. Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj FB skupino Mladinski center Bob in Instagram Zavod Bob.	Vsako nedeljo od 16. do 21. ure	Zavod Bob, Robbova 15
Let's talk Slovene	Preizkusili boste lahko svoje sposobnosti v govorjenju in pisanju v slovenščini. To je tudi vaša priložnost, da se podružite s Slovenci in jih povprašate o vsem, kar vas zanima. Aktivnost je namenjena mladim od 15 let dalje.	Vsak ponedeljek od 19. do 21. ure	Zavod Bob, Robbova 15
Treninki ročnega nogometa	Pod strokovnim vodstvom aktualne reprezentantke v slovenski nogometni reprezentanci se učimo pravil in igranja ročnega nogometa. Vsak drugi ponedeljek je turnir!	Vsak ponedeljek od 18. do 20. ure	Zavod Bob, Robbova 15
Naredi sam – DIY delavnice	Ti doma v omari stojijo pripomočki za vezenje, s katerimi ne veš, kaj bi? Lahko jih prineseš mladinskemu centru Bob! Primanjkuje jim predvsem obrobov za vezenje, sprejmejo pa tudi kvačke in pletilke.	Četrtki – po dogovoru	Zavod Bob, Robbova 15
Globine ženske duše	Skupina za ženske vseh starosti: predavanja, pogovori in ustvarjalne delavnice, ki temeljijo na zgodbah iz knjige Ženske, ki tečejo z volkovi. Vsebine in program pripravljata psihoterapevka mag. Urška Ajdišek in art terapevka mag. Mojca Leben. Obvezne prijave na 041 806 533 oz. etnikajljublana@gmail.com (Mojca Leben).	Vsak ponedeljek od 18. do 20. ure	Vojkova 87
Ko spregovorijo sanje	Analiza sanj, pomen simbolov in kako si lahko z njimi pomagamo. Skupino bo vodila predavateljica psihoterapevka mag. Urška Ajdišek. Obvezne prijave na tel 041 806 533 ali etnikajljublana@gmail.com (Mojca Leben)	Vsako sredo od 18. do 21. ure	Vojkova 87
Magic the Gathering	Igranje epske igre s kartami Magic the gathering za mlade od 16 let dalje!	Vsak ponedeljek od 19. do 22. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
Tečaj in vadba taichi in quigong	Izjemno učinkovita večšina doseganja notranjega ravnotežja se še posebej obnese v današnjem hitrem tempu kot blagodejna oblika telesno nezahtevne protistresne vadbe. Igor: 041 430 650	Vsak ponedeljek od 17.00 do 19.30 Vsak četrtek od 18.00 do 19.30	Belokranjska 6, dvorana
Začetni tečaj joge	Vabljeni na tečaj joge, kjer se boste naučili osnov vaj joge. Primerno za vse generacije. Jošt: 040 458 409	Vsak ponedeljek od 18.30 do 19.30	Belokranjska 6, dvorana
DAM – terapevtske delavnice, predavanja	Namen društva sta pomoč in podpora osebam, ki trpijo ali so trpele za katerokoli obliko anksioznih motenj in depresije ter njihovim sorodnikom in podpornim osebam. Zavzemajo se za širjenje znanja in informacij s področja anksioznih motenj ter za večjo ozaveščenost javnosti o resnosti in prisotnosti tega problema v družbi.	Vsak prvi in tretji ponedeljek od 18. do 20. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 3
DU Boris Kidrič	Vabilo novim članom folklorne skupine »Pušcl«, pridružite se nam, veselo bo. Kontakt: 031 864 377	Vsako sredo od 14.30 do 18.00	Belokranjska 6, dvorana
Društvo Tolmun	Revitalizacija – namenjena starejšim občanom, da se ponovno telesno pripravijo na nove izzive. Igor: 041 430 650	Vsak torek od 9.30 do 11.00	Belokranjska 6, dvorana
Knjižnica REČI	Knjižnica REČI je neprofitna izposojevalnica najrazličnejših predmetov za prosti čas, ki deluje po vzoru klasične knjižnične izposoje. Souporaba prinaša številne koristi. Jošt Derlink: 040 458 409 .	Vsak ponedeljek in sredo od 16. do 19. ure	Knjižnica REČI, Belokranjska 6
Srečevalnica	Tedenska srečanja Rdečega križa – KORK Bežigrad. Donka: 064 199 095 www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA/	Vsak torek od 10. do 12. ure	Smoletova 16, pritličje
Šola zdravja	Vabljeni na različne delavnice, kjer se boste naučili izdelovati različne okraske, voščilnice, oblikovali papir itd. Olga: 031 853 258	Vsak ponedeljek od 8.30 do 12.00	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 3
Družabni ples v Festivalni dvorani *	Oživilji bodo tradicijo skupinskih plesov, ki jih bodo postopoma nadgrajevali z vedno svežimi izpeljankami. Napovedi plesov na: pionirski-dom.si/napovednik Vstopnice*: 7 €	Večkrat mesečno	Festivalna dvorana/Pionirski dom, Vilharjeva cesta 11
Društvo Tromostovje	Društvo Tromostovje je mlado društvo, ki združuje mlajšo, srednjo in starejšo generacijo. Dejavnost društva je dobrodela oziroma humanitarna. Namenjena je vsem zainteresiranim in pomoči potrebnim posameznikom, ne glede na to, ali so člani društva ali ne. Ana: 040 291 523 , Mojca: 031 641 726	Vsako sredo od 17. do 19. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 1

Bežigraski športni park zdi zavajajoče: po njenem mnenju je manj kot 40 % aktivnosti predvidenih za športno udejstvovanje, več je namreč komercialnih vsebin. Župan Zoran Janković se je odzval, da po dejanskih podatkih s konca minulega leta občina pravzaprav sodi med manj zadolžene, da bo projekt garažne hiše pod tržnico realiziran ter da so v obdobju izvajanja različnih gradbenih projektov prejeli že številne evropske nagrade za nove arheološke najdbe.

Svetnice in svetniki so najdlje razpravljali o **predlaganih spremembah nekaterih cen storitev javnih podjetij** Ljubljanski potniški promet (LPP), Ljubljanska parkirišča in tržnice (LPT) ter ŽALE, d.o.o. Na predlagani **dvig parkirnin v središču mesta in v bližnjem primestju** z 0,70 na 0,80 evra oz. z 0,50 na 0,60 evra ter podražitev parkirnin v garažnih hišah Kongresni trg in Kozolec z 1,20 na 1,50 evra sta se kritično odzvala

svetnica Mojca Škrinjar, češ da se vsaka podražitev pozna na družinskem proračunu, in svetnik Anže Logar, ki je poudaril, da mora mestna oblast, če želi zmanjšati promet z osebnimi vozili, v zameno za to nekaj ponuditi. Tudi predlog o **povišanju grobnin za približno 10 %** ni naletel na večja nasprotovanja, saj se je večina sodelujočih na razpravi strinjala glede strokovnega in zglednega poslovanja javnega podjetja ŽALE, d.o.o., in kakovosti njihovih storitev. Le Urška Honzak in Asta Vrečko (Levica) sta bili proti vsakršnemu povišanju cen storitev pokopališke dejavnosti.

Največ pripomb mestnih svetnic in svetnikov je bilo uperjenih proti predlagani **ceni letnih vozovnic za mestni avtobus**, in sicer 365 evrov za letno splošno neprenosljivo vozovnico in 220 evrov za letno neprenosljivo vozovnico za upokojujence. Več opozicijskih svetnikov je podražitvi

nasprotovalo, saj po njihovem mnenju ukrep ni usklajen s smernicami trajnostnega razvoja, predlagani ceni pa sta previsoki. Jožef Horvat (NSi) je poudaril, da je potrebna tudi presoja kombinirane uporabe z vlakom in avtobusom, kar bi omogočilo večje število potnikov zlasti v prometnih konicah. V Svetniški skupini SDS so predlagali nižje cene letnih vozovnic, ki bi vključevale tudi uporabo sistema Bicikelj. Anže Logar je predlagal ugodnejše letne vozovnice, saj se bo le z ustrezno in smiselno cenovno politiko uporaba javnih prevoznih sredstev tudi bolj približala končnemu uporabniku. Svetnik SD Marko Koprivc je dejal, da sta oba ukrepa izrazito strateško naravnana. Po njegovem mnenju bi morala biti prometna politika prilagojena prostorskemu načrtovanju in času uporabnika.

Župan Zoran Janković je pojasnil, da je predlog o povišanju enkratne vozovnice

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
Telovadba – DU Boris Kidrič	Vabljeni na telovadbo. Katarina: 041 213 919	Vsak torek od 9. do 10. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 1
Pogovorne skupine za starejše	Redna srečanja samopomočne pogovorne skupine za starejše. Skupino vodita Jasmina Rački in Maruša Bertonec iz Medgeneracijskega društva Tromostovje. Kontakt: skupina.starejsih@gmail.com	Vsak torek od 17.30 do 19. ure	Knjižnica REČI, Belokranjska 6
ČS ČRNUČE			
Živalska Farma*	V sklopu Abonmaja Ljubljanske ljubiteljske kulture 2018/19 bo Šodra teater ponovno obudil uspešnico Živalska farma legendarnega Georgea Orwella v režiji Jake Andreja Vojevca.	Četrtek, 14. 3., ob 19. uri	Sedež ČS Črnuče, Dunajska cesta 367, dvorana
Komedija Seks in ljubosumnost* – nadomestna predstava	V sklopu Abonmaja Ljubljanske ljubiteljske kulture 2018/19 vas bo Šentjakobsko gledališče nasmejal s komedijo Seks in ljubosumnost v režiji Jaše Jamnika.	Petek, 5. 4., ob 19. uri	Sedež ČS Črnuče, Dunajska cesta 367, dvorana
ČS CENTER			
Sobotne ustvarjalnice*	Na sobotnih ustvarjalnicah spoznavajo priznane umetnike in njihove kreativne procese. Marec: Moda potuje po državah Evrope. Vstopnina* ● otroci od 3. leta dalje 3 €, ● starši oziroma spremljevalci: prost vstop, ● tečajniki PD z izkaznico: prost vstop	Vsako soboto v marcu od 10. do 12. ure	Pionirski dom – center za kulturo mladih, Komenskega 9
Razstava urbanih umetnosti	Razstavlja Alma. Specifika njenega dela je slogovna osnova, ki izvira v hip hop kulturi in urbanih umetnostih.	Ob ponedeljkih in petkih od 13. do 16. ure ter ob torkih, sredah in četrtek od 18.30 do 21.30. Do 4. 4.	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Uporaba in delo z nihalom	Predstavitvena delavnica s praktičnim prikazom ter vajami za ustrezno uporabo in delo z nihalom za lastne namene.	Sreda, 20. 3., ob 17. uri	Zarnikova 3, pritličje, dvorana
Srečevalnica	Vabljeni na brezplačna srečanja in delavnice ročnih del – pletenje, kvačkanje, klekljanje.	Vsak torek ob 16. uri	Rozmanova 12, mala sejna soba
Telovadba za starejše	RK Slovenije, OZ Ljubljana organizira vsak torek telovadbo za starejše. Vabljeni.	Vsak torek ob 14. uri	Rozmanova 12, dvorana
Ustvarjalne delavnice	Vabljeni na brezplačne ustvarjalne delavnice, ročna dela, barvanje mandal in pobavank.	Vsak torek od 12. do 14. ure	Zarnikova 3, pisarna društva, soba 5
Posvoji punčko in reši otroka	Izdelovanje/šivanje punčk iz cunj. Material in navodila dobite na delavnici, punčke so namenjene prodaji. S tem projektom Unicef Slovenija zbira sredstva za cepljenje otrok v državah v razvoju proti šestim nalezljivim otroškim boleznim.	Vsako sredo od 10. do 11. ure	Štefanova 11, sejna soba
Čaj ob petih – druženje in prostočasne delavnice	Humanitarno društvo Nikoli sam vabi na tedenska druženja in prostočasne ustvarjalne delavnice.	Vsak torek od 15. do 19. ure	Štefanova 11, mala sejna soba
Merjenje krvnega tlaka	Brezplačno merjenje krvnega tlaka, splošni nasveti glede vzdrževanja krvnega tlaka (prehrana, telesna aktivnost). Organizira HD Nikoli sam.	Vsako prvo sredo v mesecu od 17. do 18. ure	Zarnikova 3, pritličje, pisarna 5
Energijsko svetovanje in podpora	Ugotavljanje energijskih blokad in omejujočih vzorcev, ki spodbujajo blokade, nasveti za odpravo posledic in vzpostavljanje energijskega ravnovesja v telesu. Število v skupini je omejeno na največ 6 udeležencev – za več informacij in rezervacijo pišite na naš e-poštni naslov: nikolisam@outlook.com	Vsako prvo sredo v mesecu od 17. do 18. ure	Zarnikova 3, pritličje, dvorana
ULIČNA šola*	Mladinski center ULCA vam ponuja najcenejši break in hip hop plesne tečaje z izkušenimi mentorji. skd.gor.lj@gmail.com	Vsak ponedeljek ob 17.30 – break nadaljevalci, vsak torek ob 16. uri – break mala ULCA in ob 17. uri break začetniki, vsako sredo ob 16. uri – hip hop nadaljevalci in ob 17.30 – break nadaljevalci, vsak četrtek ob 16. uri – hip hop začetniki in ob 17. uri – break začetniki, vsak petek ob 19.30 – hip hop nadaljevalci.	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Odprta ULCA	Pogovori, ping pong, glasba, henganje, družabne igre, aktivnost po tvoji želji ali brainstormanje idej za program ULCE po meri mladih.	Vsak ponedeljek in petek od 13. do 16. ure Vsak torek, sredo in četrtek od 18.30 do 21.30	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
ČS DRAVLJE			
Prireditve ob dnevu žena in materinskem dnevu	Društvo upokojujencev Podutik in Četrtna skupnost Dravlje vabita na prireditve ob Dnevu žena in materinskem dnevu.	Petek, 15. 3., ob 17. uri	Župnija Podutik, Podutiška 130, dvorana
Pilates	Trening vključuje vaje za moč, raztezanje in dihanje. Vadba je primerna tudi za rehabilitacijo po poškodbah. ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino. Pilates se izvaja v veliki dvorani, razen ob sredah, ko se vadba izvaja v mali dvorani.	Vsak ponedeljek ob 20. uri Vsak torek ob 19.30 Vsako sredo ob 9. uri Vsak četrtek ob 19. uri	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika oz. mala dvorana
Vadba ABEO	Vadba je namenjena rekreativcem, ki želijo ohraniti in razvijati pomembne gibalne kot tudi funkcionalne sposobnosti, mišično zmogljivost, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje ter aerobno vzdržljivost. ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	Vsak ponedeljek ob 19. uri Vsako sredo ob 19. uri	Sedež ČS, Draveljska 44, velika dvorana
Badminton	Vabljeni na badminton. sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	Vsak ponedeljek in sredo od 17.30 do 19.00	Sedež ČS, Draveljska 44, velika dvorana
Namizni tenis (aktivni)	Vabljeni na namizni tenis. sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	Vsak torek in četrtek od 20. do 22. ure	Sedež ČS, Draveljska 44, mala dvorana
Namizni tenis (super aktivni seniorji)	Vabljeni na namizni tenis. ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za seniorje.	Vsak ponedeljek od 17. do 21. ure, vsak torek od 11. do 13. ure, vsako sredo od 16.00 do 19.45 in vsak četrtek od 10. do 13. ure	Sedež ČS, Draveljska 44, mala dvorana
Thai ji quan	Thai ji quan je učinkovita kitajska veščina za krepitev in varovanje zdravja. Poleg akupunkture ter kitajske masaže in zeliščarstva je eden od glavnih stebrov tradicionalne kitajske medicine. ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	Vsak ponedeljek od 10.00 do 11.30 v mali dvorani in vsak četrtek od 17.00 do 18.30 v veliki dvorani	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala oz. velika dvorana
Qi gong	Gre za celovit sistem položajev in gibov, dihanja in meditacije za boljše zdravje in osebnostni razvoj. ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino. Ob torkih in četrtek se aktivnosti odvijajo v veliki dvorani, ob sredah pa v mali.	Vsak torek od 17.30 do 19.00 Vsako sredo od 10.00 do 11.30 Vsak četrtek od 17.00 do 18.30	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44
Žaba skače	Zabavna vadba za otroke od 4. do 6. leta starosti. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com	Vsako sredo od 16.45 do 17.30	Sedež ČS, Draveljska 44, velika dvorana

z 1,20 na 1,30 evra prvo povišanje po 12 letih. Cene mesečnih vozovnic ostajajo nespremenjene, omenjeni neprenosljivi letni vozovnici pa sta dva produkta, dana na izbiro. Dodal je, da je nedavno zmanjšanje števila voženj mestnih avtobusov povezano s pomanjkanjem voznikov, ki bi jih potrebovali še vsaj 20.

Glede **lokacijske preveritve za del enote urejanja prostora JA-250** so bili mestni svetniki in svetnice naklonjeni predlogu, da bo za potrebe izgradnje trgovskega centra Ikee dopustno odstopanje od prostorskega izvedbenega pogoja. Tako bo Ikea dobila dovoljenje za gradnjo, še preden bo urejena ena od štirih dostopnih cest.

Svetniška vprašanja in pobude z odgovori mestne uprave

Nataša Sukič (svetnica v mandatu 2014–2018) je z Oddelka za gospodarske dejavnosti in promet prejela odgovor glede **ureditve prometne varnosti**

na Hradeckega cesti. Omenjena cesta predstavlja prometno vez med Dolenjsko in Litjsko cesto, zato ne more biti namenjena le stanovalcem na Hradeckega cesti. Kot element za umirjanje prometa so izbrali cestne grbine trapezne oblike, uredili zvezne hodnike za pešce, kolesarske pasove, zagotovili enakomerno širino prometnih pasov in odstranili obcestne fizične ovire. Na istem Oddelku so obravnavali tudi njeni pobudi za **razširitev storitve Ljubljanskega potniškega prometa za opravljanje avto taksi prevozov na klic za potnike s kolesi in namestitev nosilcev za kolesa.** V odgovoru so navedli, da so nosilci sicer poskusno nameščeni na avtobusih, ki obratujejo na nakaterih medkrajevnih linijah, vendar da v glavni, poletni sezoni niso zaznali povpraševanja po tovrstnem prevozu koles.

Z Javnega stanovanjskega sklada mesta Ljubljane so Nataši Sukič odgovorili tudi na vprašanja glede **nepozidanih**

zemljišč mestne občine znotraj avtocestnega obroča, na katerih je mogoča gradnja stanovanj. V stanovanjskem skladu ne vodijo evidence zemljišč v lasti občine, na katerih je po Občinskem prostorskem načrtu mogoča gradnja stanovanj. Ključno oviro za uresničitev projekta gradnje javnih najemnih stanovanj predstavlja pravno stanje nepremičnin (npr. mešano lastništvo).

Nataša Sukič je več vprašanj, povezanih z **Rožno dolino,** naslovila še na Oddelek za urejanje prostora. Glede zagotavljanja protipoplavne varnosti so ji odgovorili, da se je z izgradnjo suhega vodnega zadrževalnika na Brdnikovi cesti nevarnost pred poplavami v severnem delu Viča in zahodnem delu Rožne doline bistveno zmanjšala. Tudi glede Habjanovega bajerja so ji potrdili, da voda z območja v prihodnje ne bo več ogrožala okoliških objektov, saj je kanal za odpadne padavinske vode že zgrajen.

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
Plesne vaje za ljubitelje plesa v paru	Plesne vaje za ljubitelje plesa v paru vodita profesionalna plesalca, plesni par Peter Fileš in Maja Pucelj, ki s svojimi dolgoletnimi izkušnjami predstavita in približata ples v paru tudi popolnim plesnim začetnikom. Ob torkih in četrkih boste utrjevali plesno znanje v paru, se učili novih plesnih figur in ozaščali pokončno plesno držo. Ob petkih popoldne pa si boste priredili ples. www.showtime.si Prijave: plesvparu@gmail.com . Peter: 041 724 590 , Maja: 031 360 340	Vsak torek od 12. do 17. ure, vsak četrtek od 12.00 do 15.30 in vsak petek od 15. do 19. ure	Sedež ČS Dravljje, Dravljjska 44, velika dvorana
Plesne vaje	Plesna skupina DU Dravljje je društva aktivnih in razigranih članov DU Dravljje. Radi plešejo in nastopajo ter se pri tem zelo zabavajo. Vabljeni, da se jim pridružite. DU Dravljje, plesna skupina: mimica.herakovic@gmail.com	Vsak ponedeljek od 9.00 do 11.30 Vsako sredo od 9. do 12. ure Vsak četrtek od 9. do 11. ure Vsak petek od 9. do 12. ure	Sedež ČS Dravljje, Dravljjska 44, velika dvorana
ČS GOLOVEC			
Šola zdravja – skupina Štepanjsko naselje	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem. Telovadba je namenjena vsem generacijam.	Vsak delovni dan ob 8. uri	Športno igrišče med Parmsko ulico in trgovino Mercator
ČS JARŠE			
Šola zdravja – skupina Nove Jarše	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam. Ob slabem vremenu je telovadba v telovadnici. Olga Pušnik: 040 299 048 .	Vsak delovni dan od 7.30 do 8.00	Športno igrišče Produkcije šole, Jarška 44
Šola zdravja – skupina Šmartno	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Za vse generacije. Ob slabem vremenu je telovadba na pokritem delu igrišča. Zlata Zajec: 031 465 521 .	Vsak delovni dan. Zimski čas: od 8.00 do 8.30. Letni čas: od 7.30 do 8.00	Nogometno igrišče Šmartno ob reki Savi
Srečevalnica KO RK Zelena jama	Različne delavnice – program je objavljen na www.ljubljana.ozrk.si/si/	Vsak prvi in tretji četrtek v mesecu od 10. do 12. ure	Perčeva 22
KO RK Nove Jarše	Krajevna organizacija Rdečega križa Nove Jarše organizira in vabi na brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola v krvi.	Vsak drugi ponedeljek od 16. do 18. ure	Sedež ČS Jarše, Kvedrova 32
ČS MOSTE			
Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz uporabe defibrilatorja	Naučimo vas pravilne uporabe defibrilatorja. Brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Delavnica je namenjena vsem generacijam.	Četrtek, 14. 3., ob 18. uri	Sedež ČS Moste, Ob Ljublanici 36a, sejna soba
Zdrava prehrana – vegan	Bodimo zdravi, prijazni do živali in okolja! Na predavanju vam bomo predstavili zdravstvene prednosti rastlinske prehrane ter njeno povezavo z okoljevarstvom. Dogodek je primeren za vse, ki jih zanima zdrava hrana, zaščita narave in živali ter kulinarika. Za vse generacije!	Sreda, 20. 3., ob 18. uri	Dom krajanov Fužine, Preglov trg 15, I. nadstropje, soba 23
Medgeneracijska kreativna delavnica »Punčka iz cunj«	Na medgeneracijski kreativni delavnici sodelujejo uporabniki in prostovoljci Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana. S sodelovanjem na delavnici krepimo kognitivne funkcije in širimo socialno mrežo. Zaželeni prijave na 01 24 20 605 ali amir.crnojevic@zod-lj.si .	Vsak četrtek od 9. do 12. ure	Zavod za oskrbo na domu Ljubljana, Poljanska cesta 97
ČS POLJE			
Kulturna prireditev ob materinskem dnevu	Društvo Rusalka prireja vsakoletno kulturno prireditev ob materinskem dnevu. Pripravljajo bogat kulturni program.	Nedelja, 24. 3., ob 18. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
Otroška gledališka predstava Kdo je napravil Vidi srajco	Učenci in mentorica že drugo leto raziskujejo nastanek oblačil skozi dramo. Nastala je prav njihova Vida, ki jo devetošolec povabi na ples, ona pa mora skozi resničnost in sanje prepotovati pot od nestrpne želje do potrebe po povezanosti s prijatelji.	Četrtek, 28. 3., ob 19. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
Živalska Farma*	V sklopu Abonmaja ljubljanske ljubiteljske kulture 2018/19 bo Sodr teater ponovno obudil uspešnico Živalska farma legendarnega Georgea Orwella v režiji Jake Andreja Vojevca. Vljudno vabljeni!	Četrtek, 4. 4., ob 19. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
Jutranja telovadba za starejše	Na redni tedenski vadbi boste razgibali celo telo, poseben poudarek pa je na vajah, ki preprečujejo napredovanje starostno pogojenih zdravstvenih težav. Za dodatne informacije: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. zalog@dca-ljubljana.org	Vsak ponedeljek, torek, četrtek in petek ob 8. uri	Dnevni center aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
Chi gong in EFT za starejše	Chi gong je starodavna kitajska zdravilna tehnika, ki je sestavljena iz enostavnih počasnih gibov. EFT-tehnika je oblika psihološke akupresure, pri kateri se s konicami prstov nežno tapka po meridianih. Za dodatne informacije: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. zalog@dca-ljubljana.org	Vsak torek od 9.30 do 10.30 (EFT) Vsako sredo od 8. do 9. ure (chi gong)	Dnevni center aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
Urjenje spomina za starejše	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog vabi na vaje za ohranjanje in krepitev spomina, koncentracije, natančnosti, sposobnosti za reševanje problemov, besednih spretnosti, domišljije in logičnega mišljenja. Za dodatne informacije: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. zalog@dca-ljubljana.org	Vsak petek od 10.00 do 11.30	Dnevni center aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
ČS POSAVJE			
Rodovitnost tal in gnojenje na urbanih vrtovih	Vabljeni na predavanje Rodovitnost tal in gnojenje na urbanih vrtovih. Predaval bo Janez Sušin, univ. dipl. inž. agr. (Kmetijski inštitut Slovenije). Dogodek je brezplačen.	Četrtek, 14. 3., ob 17. uri	Sedež ČS, Bratovševa pl. 30, sejna soba
Prve setve	Vabljeni na delavnico Prve setve na vrtnikih. Predaval bo Vanes Husič, univ. dipl. inž. agr. iz kluba Gaia. Dogodek je brezplačen.	Sreda, 22. 3., ob 16. uri	Vzorčni Gain bio vrt – Ježica, Saveljska c. 50
Program Glas, ki zdravi – masaža z glasom	Na delavnici boste spoznali, kako lahko s pomočjo glasu zmanjšamo bolečino in stres, omilimo tesnobo in vzpostavimo več življenjske energije.	Četrtek, 14. 3., ob 17.30	Sedež ČS, Bratovševa pl. 30, sejna soba
Energijske vaje	Energijske vaje stimulirajo izboljšanje splošnega počutja ter fizičnega in psihičnega zdravja.	Četrtek, 14. 3., ob 17.30	Sedež ČS, Bratovševa pl. 30, sejna soba
Migajmo za zdravje	Vadba s ŠD Ljubljana Ježica je namenjena vsem generacijam. Mojca: 051 650 415	Vsak ponedeljek ob 19. in 20. uri Vsako sredo ob 18. in 19. uri	Sedež ČS, Bratovševa pl. 30, sejna soba
Splošne telesne vaje	Splošne telesne vaje s ŠD Ljubljana Ježica so namenjene vsem generacijam. Mojca: 051 650 415	Vsak torek ob 19. uri	Sedež ČS, Bratovševa pl. 30, sejna soba
Aerobika in pilates	Aerobika in pilates s ŠD Ljubljana Ježica so namenjene vsem generacijam. Mojca: 051 650 415	Vsak četrtek ob 19. uri	Sedež ČS, Bratovševa pl. 30, sejna soba

Svetnik dr. Dragan Matić (SMC) se je na Oddelku za gospodarske dejavnosti in promet pozanimal glede **nove obvozne ceste Šmartno–Spodnje Gameljne**, in sicer glede vrednosti investicije. V odgovoru pristojnega oddelka so navedli, da je cilj zagotoviti zmogljivejšo cesto na odseku od avtocestnega priključka Ljubljana – Šmartno do Dunajske ceste, ki bo prevzela del prometa iz gorenjske smeri proti središču mesta in proti Štajerski cesti. Dodajajo, da je pretočnost prometa in prometno varnost na trasi Zgornje Gameljne–Srednje in Spodnje Gameljne–Gameljska mogoče zagotoviti le s širitvijo ceste. Z različnimi administrativnimi ukrepi se sicer lahko prepove tranzitni oziroma tovarni promet na cesti, ki je sicer javna, vendar so tovrstni ukrepi ponavadi neučinkoviti.

Z Oddelka za gospodarske dejavnosti in promet so se odzvali na pobudo Mateja Javornika (svetnik v mandatu 2014–2018) za **uskladitev jutranjega voznega reda**

avtobusa št. 26 v smeri Vevč in št. 12 v smeri Bežigrada. Pojasnili so, da je linija 26 namenjena šoloobveznim otrokom, ki obiskujejo Osnovno šolo Sostro, zato so nekateri odhodi v jutranji in popoldanski konici prilagojeni šolskemu urniku. Navedena linija ima prav tako navezavo na avtobus št. 13, hkratna navezava na dve liniji pa je po njihovih besedah težko izvedljiva. Matej Javornik se je na omenjenem oddelku pozanimal tudi glede **izgradnje kanalizacijskega omrežja v Sadinji vasi do Podlipoglava** in izvedel, da omenjena izgradnja, vključujoč Kocjančičevo ulico, Cesto v Karlovce in cesto skozi Sadinjo vas do Podlipoglava, ni predvidena za ureditev v okviru velikega kohezijskega projekta CO. K izvajanju prometne in komunalne ureditve na območju Sadinje vasi do Podlipoglava se bo pristopilo v okviru rednih letnih proračunov z lastnimi sredstvi. Z imenovanega Oddelka so se odzvali tudi na njegovo pobudo glede **povečanja kapacitete koles Bicikelj za izposoj** in

sporočili, da je bila zadnja širitev sistema zaključena v letu 2017 in da so začeli pogovore o ureditvi dodatnih 15 postajališč v prihodnjih dveh letih. Obenem spodbujajo tudi razna podjetja k financiranju postajališč.

Mestna svetnica Mojca Sojar (Svetniški klub NSi) je na Oddelku za gospodarske dejavnosti in promet naslovila vprašanje glede **zagotavljanja zadovoljive pretočnosti križišč v Ljubljani**, ki postajajo preobremenjena. Na Oddelku pojasnjujejo, da za križišče med Tržaško cesto, Potjo Rdečega križa in avtocestnim priključkom iščejo možne rešitve, za avtocestni priključek na Tržaško cesto pa je trenutno v izdelavi projekt za preureditev oz. optimizacijo priključevanja na Tržaško cesto, vključno z optimizacijo semaforских časov. V smeri proti mestu (Tržaška cesta) je v pripravi še študija možnosti uvedbe dodatnega, tretjega pasu do križišča s Tbilisijsko ulico.

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
Vadba za seniorke in seniorje	Vadba za seniorke in seniorje s ŠD Ljubljana Ježica je namenjena starejši generaciji. Mojca: 051 650 415	Vsak torek in četrtek od 7.45 do 9.00	Sedež ČS, Bratovševa pl. 30, sejna soba
Pilates	Vadba krepi mišice in ozavešča vadečega glede celotnega telesa. Za vse starosti.	Vsak torek od 20. do 21. ure	Sedež ČS, Bratovševa pl. 30, sejna soba
Ustvarjanje z uličnimi zmaji	Otroci in mladi, vabljeni na ustvarjanje z uličnimi zmaji!	Vsako sredo od 16. do 18. ure	Sedež ČS, Bratovševa pl. 30, sejna soba
Čaj ob petih – druženje in prostočasne delavnice	Vabljeni na tedenska druženja, medsebojno interakcijo in ustvarjalne delavnice.	Vsak četrtek od 16. do 19. ure	Sedež ČS, Bratovševa pl. 30, sejna soba
Merjenje krvnega tlaka	Vabljeni na brezplačno merjenje krvnega tlaka, splošne nasvete glede vzdrževanja krvnega tlaka.	Vsak prvi četrtek v mesecu od 17. do 18. ure	Sedež ČS, Bratovševa pl. 30, sejna soba
Skupinski plesi z Vrtnico	Poudarek je na skupinskih plesih, ki se izvajajo na latino glasbo, angleški valček in šitaki.	Vsako sredo od 20.15 do 22.00	Sedež ČS, Bratovševa pl. 30, kletna dvorana
Druženje ob plesu 40+	Po želji pa tudi ples v pari.		
Ples z Društvom Vrtnica	Utrjevanje in vadba skupinskih plesov na latino glasbo, angleški valček in šitaki. V drugem delu pa tudi ples v pari na standard glasbo oz. po želji. Glasbo (CD) vrtijo sami ob dobrem ozvočenju.	Vsak petek od 19. do 22. ure	Sedež ČS, Bratovševa pl. 30, kletna dvorana
Joga z Društvom Vrtnica	Vabljeni na izvajanje joge z Društvom Vrtnica.	Vsak torek in četrtek od 9. do 11. ure	Sedež ČS, Bratovševa pl. 30, kletna dvorana
Vadba za zdravje	Vadba za zdravje s Športnim društvom Ježica. Vabljene vse generacije.	Vsak ponedeljek od 19.30 do 20.30	Prosvetni dom Savlje, Savlje 101, dvorana
ČS ROŽNIK			
Kolobar in prva dela na vrtu	Predaval bo Davor Špehar, univ. dipl. inž. agr. Na apidelavnici z naslovom Marjetica in gozdni med bomo spoznali delovanje pripravka na naše telo, njegovo uporabnost na splošno in v zdravi prehrani. Delavnico bo vodila Nina Ilič, Zavod Eneja. Dogodek je brezplačen.	Torek, 26. 3., ob 17. uri	Sedež ČS Rožnik, Viška c. 38, sejna soba
Brezplačne meritve	Brezplačno merjenje višine krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi	Vsako prvo sredo v mesecu od 16. do 18. ure	Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38
Brezplačne meritve	Brezplačno merjenje višine krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi	Vsako drugo sredo v mesecu od 8. do 10. ure	Brdnikova ulica 14, sejna soba
ČS RUDNIK			
Zdrava prehrana – vegan	Bodimo zdravi, prijazni do živali in okolja! Dogodek je primeren za vse, ki jih zanima zdrava hrana, zaščita narave in živali ter kulinarika. Predavanje za vse generacije!	Sreda, 10. 4., ob 18. uri	Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, sejna soba
Ustvarjalna delavnica – Voščilnice za vse priložnosti	Delavnici, ki je namenjena odraslim in otrokom v spremstvu odrasle osebe. Obvezne so predhodne prijave na delavnico, najkasneje do 20. 3. 2019 do 12h na poligilda.slo@gmail.com ali 01 428 03 45 . Delavnica je brezplačna, material boste dobili na delavnici.	Četrtek, 21. 3., od 18. do 20. ure	Ižanska cesta 303, I. nadstropje (stara barjanska šola)
ČS SOSTRO			
Biodinamika	Vabljeni na predavanje Sanje Lončar o preverjenih rešitvah za človeško zdravje. Predavanje organizira Društvo za biodinamično gospodarjenje »Ajda Sostro«.	Sreda, 20. 3., ob 19. uri	Sedež ČS Sostro (bivši Zadrudni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba
Integriran pristop oskrbe starejših ljudi na domu (CrossCare)	Vabljeni na predstavitev projekta, v okviru katerega imajo starejši Ljubljančani in Ljubljančanke možnost koriščenja brezplačnih storitev fizioterapije, delovne terapije in zdravstvene nege na domu.	Sreda, 27. 3., ob 10. uri	Sedež ČS Sostro (bivši Zadrudni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43
Tečaj iz biodinamike	Vljudno vabljeni na začetni tečaj iz biodinamike.	Petek, 15., 22. in 29. 3. ter 5. 4. od 16. do 19. ure	Sedež ČS Sostro (bivši Zadrudni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba
ČS ŠIŠKA			
Telovadba	Vabljeni na vaje za razgibavanje, ki jih organizira KORK Ljubo Šerčer.	Vsak ponedeljek ob 9. uri	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
Joga	Vabljeni na jogo v organizaciji KORK Ljubo Šerčer.	Vsak četrtek ob 18. uri	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
Bralna srečanja z Natašo Finžgar	Združuje jih veselje do branja, poezije in dobrih zgod. V njihovo družbo vabijo vse, ki radi berete in želite svoja doživetja in mnenje o prebrani knjigi deliti z drugimi.	Vsak tretji petek od 19. do 21. ure	Jesenkova 1
Likovno ustvarjanje	Vabljeni na likovno ustvarjanje pod mentorstvom akademske slikarke Zdenke Žido. Več: 051 393 740	Vsak torek od 10. do 13. ure Vsako sredo od 9. do 11. ure	Jesenkova 1
Urjenje spomina in retorika	Da bi naši možgani ostali aktivni in ohranjali naš spomin v dobri kondiciji, jih moramo ves čas urediti. Kovačič Donka, univ.dipl.socialna delavka, tel: 064 199 095, senior.drustvo365@gmail.com . Vabljeni k udeležbi, obe delavnici sta brezplačni.	Vsako sredo od 9. do 11. ure	Trg kom. Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
Plesna skupina – boljši plesalci	Družabni plesi za boljše plesalce. Izvaja DU Koseze.	Vsak ponedeljek in četrtek ob 9. in 17. uri	Trg kom. Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
Plesna skupina – začetniki	Družabni plesi za začetnike. Izvaja DU Koseze.	Vsak ponedeljek ob 19. uri	Trg kom. Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
Telovadba	Vabljeni na vaje za razgibavanje, ki jih organizira KORK komandanta Staneta.	Vsak petek od 9. do 11. ure	Trg kom. Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
Pevske vaje	Vabljeni na pevske vaje, ki jih za svoje člane organizira DU komandanta Staneta. Več: 051 436 550 .	Vsak ponedeljek od 9. do 12. ure	Trg kom. Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
ČS TRNOVO			
Klinična prehrana v nosečnosti	Spregovorili bomo o fizioloških spremembah v nosečnosti, prehranskih dodatkih, telesni aktivnosti, primernem pridobivanju telesne teže tekom nosečnosti, vegetarijanstvu in drugih načinih prehranjevanja. Predavanje je namenjeno mladim ženskam, mamam, nosečnicam, bodočim nosečnicam.	Torek, 19. 3., ob 17. uri	Sedež ČS Trnovo, Devinska 1b, II. nadstropje, sejna soba

DOGODKI SO BREZPLAČNI! * VSTOPNINA

Ljubljanski vestnik



Foto: arhiv Slovenskega veganskega društva

Predavanju in delavnici bo sledila tudi degustacija izvrstno pripravljene veganske hrane.

Bodimo zdravi, prijazni do živali in okolja!

Maja Hrovat,
Slovensko vegansko društvo

Vabimo vas na predavanje, delavnico in degustacijo veganske prehrane. Predavatelj Dani Sušnik nam bo predstavil osnove dietetike, vsebnost beljakovin, železa in drugih pomembnih hranil v različno sestavljenih jedilnikih. Ker želimo poskrbeti tudi za to, da bodo naši nasledniki imeli kje živeti, bomo pregledali porabo površine, vode in drugih virov za vsako skupino živil ter primerjali vpliv mešane in rastlinske prehrane na okolje. Razpravljali bomo o tem, od kod odločitve o zauživanju mesa, ter se poglobili v širjenje sočutja.

Na koncu nam bo Maja Hrovat predstavila še osnovne veščine veganske kuhinje, kot so priprava domačega

rastlinskega mleka, jajčne alternative v sladkem in slanem pecivu, skrivnosti aquafabe ter priprava okusnega drobljenca za različne hranljive jedi. Prejeli boste zloženko s kar 28 recepti in zbirko informacij o predvanih tematikah.

Pripravljamo dvojce predavanj: v sredo, 20. marca, ob 18. uri se nam pridružite v Četrtni skupnosti Moste na Preglovem trgu 15; 10. aprila, prav tako ob 18. uri, pa bo predavanje v Četrtni skupnosti Rudnik, Pot k ribniku 20.

Dan za spremembe

Sabrina Lever,
Slovenska filantropija

Letos pripravljamo že 10. Dan za spremembe po vsej Sloveniji. Različne nevladne organizacije, šole, občine, krajevne skupnosti, knjižnice in drugi javni zavodi, podjetja ter

posamezniki bodo s konkretnimi akcijami spodbujali raznolikost in dobre odnose med različnimi skupinami v družbi z namenom preprečevanja in odprave diskriminacije ter nestrpnosti.

Povežite se z nami, stopite iz ustaljenih kolesnic, zavijajte rokave in za en dan postanite prostovoljci. Na spletnem mestu www.filantropija.org so zbrane vse letošnje akcije, ki se jim lahko pridružite.



Vabilo na krvodajalske akcije

Nevenka Lekše, predsednica
Rdečega križa Slovenije
– Območno združenje
Ljubljana

Rdeči križ Slovenije vas prijazno vabi na krvodajalske akcije, ki bodo potekale: v petek, 29. marca, od 7. do 15. ure,



v petek, 5. aprila, od 7. do 15. ure,
v torek, 9. aprila, od 7. do 15. ure ter
v sredo, 10. aprila, od 7. do 17. ure
na Zavodu za transfuzijsko medicino, Šlajmerjeva 6, Ljubljana. Pred odhodom na krvodajalsko akcijo preverite stanje zaloge krvi preko povezave: www.ztm.si/krvodajalstvo/zaloge/
Hvala, ker darujete kri za življenje.

Monografija o demenci

Mojca Hucman, ŽALE, d.o.o.

Strokovna monografija: Skupnostna skrb na področju demence v Mestni občini Ljubljana, urednik: Nikolaj Lipič. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije, 2018.

Namen strokovne monografije je izboljšati ozaveščenost o demenci v Mestni občini Ljubljana in tako zagotoviti dobro celostno obravnavo občanov, ki se srečujejo s to boleznijo. Strokovnjaki z različnih področij ponujajo svoj pogled na demenco, saj je ta bolezen multidisciplinarni izziv, sodelovanje

strokovnjakov z vseh povezanih področij pa je izrednega pomena za uspešno obravnavo obolelih in njihovih svojcev. Avtorji se v prispevkih dotaknejo pomena pravočasnega prepoznavanja demence, različnih načinov ravnanja z bolniki z demenco ter izrednega pomena dnevnih centrov aktivnosti. Skozi celotno strokovno monografijo je poudarek na osvetlitvi potrebnih programov Mestne občine Ljubljana za ljudi z demenco. Poleg zakonsko predpisanih obvez občin podpira in izvaja tudi številne druge aktivnosti, programe in projekte, ki pomembno prispevajo h kakovostnemu samostojnemu življenju starejših v domačem okolju, tudi z vidika družabništva, športa, kulture, izobraževanja, stanovanjskega vprašanja, dostopnosti javnih površin in prometa. Znanje za prepoznavanje in ravnanje z osebami z demenco je prikazano kot nujna kompetenca oseb, zaposlenih v javni upravi, podjetjih in zavodih. Branje strokovne monografije priporočam vsem,

ki se z demenco srečujejo, kot tudi tistim, ki želijo biti o tej bolezni podučeni. Obenem lahko služi tudi kot odlični vodnik, saj ponuja celostni pregled možnosti, ki jih ponuja Ljubljana. Ob trendu staranja prebivalstva lahko »starosti prijazno Ljubljano« oblikujemo, razvijamo in ohranimo zgolj s pravo ozaveščenostjo vseh meščanov in meščank ter s povezovanjem s prizadevnimi strokovnjaki različnih področij.

S psihoterapijo do zdravih odnosov

Ana Lucija Hočevar,
Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije

Vabljeni na 10. kongres zakonskih in družinskih terapevtov, vsakoletno strokovno srečanje, na katerem si terapevti in zainteresirana javnost izmenjujejo nova znanja in izkušnje. Odprt je tako za širšo javnost kot tudi za študente sorodnih in drugih smeri.

Letošnja rdeča nit kongresa, ki bo potekal 29. in 30. marca na Teološki fakulteti v Ljubljani, je »S psihoterapijo do zdravih odnosov«. Plenarno predavanje z naslovom »ADHD – motnja pozornosti in hiperaktivnosti« bo imela integrativna psihoterapevtka dr. sc. Vesna Hercigonja Novkovič. Poleg plenarnega predavanja bodo potekale različne delavnice s področja psihoterapevtskega dela in predstavitve prispevkov po tematskih sklopih.

📍 www.zdt.si



Mednarodni projekt SCUBY

Živa Čebulj

Mnoge države iščejo boljši pristop k obravnavi bolnikov z zvišanim krvnim tlakom in sladkorno boleznijo tipa 2, saj bolniki niso deležni optimalne oskrbe. To še posebej velja za starejše s sladkorno boleznijo, hipertenzijo in pridruženimi boleznimi.

Zdravstveni dom Ljubljana v okviru raziskovalnega programa Obzorja 2020 kot eden izmed partnerjev skupaj s partnerji iz Belgije, Nizozemske in Kambodže začneja izvajati štiriletni mednarodni projekt »Povečanje obsega integriranega svežnja oskrbe za bolnike s sladkorno boleznijo in hipertenzijo za ranljive ljudi – SCUBY«.

📍 www.scuby.eu/slovenia



Program Svit – 10. obletnica na Prešernovem trgu

Tanja Ritonja, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Rak na debelem črevesu in danki je v Sloveniji zelo resen javnozdravstveni problem. Ne le zaradi pogostosti zbolevanja, temveč tudi zaradi poznega odkrivanja bolezni, ki je bistven razlog za veliko umrljivost bolnikov. Gre za obliko raka, ki se v našem telesu brez znakov bolezni lahko dolgo razvija in

je drugi najpogostejši vzrok smrti zaradi raka. Pomembno je, da spremembe odkrijemo dovolj zgodaj, saj je bolezen – odkrita v začetni fazi – popolnoma ozdravljiva. K temu cilju stremi celotno delovanje Programa Svit, ki deluje na nacionalni ravni od leta 2009 v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Program Svit je državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki. V program so vsaki dve leti vabljeni vsi prebivalci Slovenije, stari med 50 in 74 let. Pomembno je, da se vabljeni odzovejo vabilu vsakič, ko ga prejmejo, saj en negativen izvid ne pomeni, da nikoli ne bodo zboleli za to vrsto raka.

Podrobnejši pregled podatkov o odzivnosti vabljenih v Program Svit prikazuje splošen trend naraščanja povprečne odzivnosti skozi celotno obdobje delovanja programa, ki je bila v letu 2018 64,63-odstotna, beležimo pa tudi za približno 10 odstotkov višjo odzivnost žensk v primerjavi z moškimi. Čeprav še ne dosegamo cilja vsaj 70-odstotne dejavne vključenosti povabljenih iz ciljne populacije v Program Svit, smo z njegovo pomočjo uspeli ustaviti trend naraščanja pojavnosti raka in krivuljo pojavnosti obrniti navzdol. To je izjemen uspeh.

Zavedamo se, da smo lahko še bolj uspešni

in lahko še več bolezni preprečimo oziroma jih odkrijemo dovolj zgodaj. Zato si z različnimi pristopi in aktivnostmi prizadevamo, da bi z ozaveščanjem na nacionalni in lokalni ravni spodbudili čim širši krog ciljne javnosti k sodelovanju v Programu Svit, saj je tudi to eden od pomembnih korakov za ohranjanje njihovega zdravja.

V ta namen sodelavci Nacionalnega inštituta za javno zdravje 21. marca med 9.30 in 15.00 v Ljubljani na Prešernovem trgu organiziramo Svitov dogodek. To bo priložnost za pogovor s strokovnjaki o vsem, kar bi vas v zvezi s Programom Svit in načinom vključitve vanj zanimalo. Ker je to Svitova 10. obletnica delovanja, bomo veseli, če njegov rojstni dan obeležite z nami in se nam na dogodku pridružite v čim večjem številu.

📍 www.program-svit.si



Ljubljana poje

Maja Papič, Javni sklad RS za kulturne dejavnosti – območna izpostava Ljubljana

V Ljubljani je marec še posebej zborovsko obarvan: od 25. do 29. marca ter 1. in 2. aprila bodo v Zavodu sv. Stanislava po cele dneve prepevali mladi pevci in pevke. Na devetih koncertih prireditve Pomladna prepevanja se bo predstavilo kar 44 osnovnošolskih in srednješolskih zborov. S petjem ozaljšani

dnevi se bodo začeli že ob 10. uri.

Kulinarični marec v Ljubljani

Nina Kosin, Turizem Ljubljana

V soboto, 16. marca, se s predpremiero letošnje Odprte kuhne v Križankah in na Trgu francoske revolucije v Ljubljani začneja Evropski simpozij hrane (European Food Summit). Med 16. in 19. marecem se bodo v Ljubljani in na Krvavcu zvrstili številni odmevni kulinarični dogodki, med njimi strokovni simpozij in doživljajska večerja pod vodstvom kuharske mojstrice Ane Roš, Luke Koširja (Gostišče Grič) in Ricarda Camaninija (Lido 84) na Ljubljanskem gradu ter smučarska tekma na Krvavcu.

Turizem Ljubljana je za prvi dan pripravil inovativen kulinarični sprehod Gourmet Ljubljana Crawl. Kulturne institucije bodo za en dan postale pop-up kulinarične postojanke, kjer bodo udeležencem sprehoda jedi pripravljali ljubljanski chefi. Igor Jagodic iz Restavracije Strelec bo ustvarjal v Mestni hiši, Janez Bratovž iz Restavracije JB bo razveseljeval sprehajalce v Galeriji Kresija, Jakob Pintar iz TA Bara na Ljubljanski tržnici, Jorg Zupan iz Ateljeja v Muzeju iluzij, Mojmir Šiftar iz Evergreena na Trgu francoske revolucije in Peter Kovač iz Maxima bo poskrbel, da bo dišalo na Ljubljanskem gradu. Sprehodite se po Ljubljani tudi vi in jo okusite na novo!

📍 www.foodsummit.eu

Ljubljana je prestolnica z največjo izbiro ponudnikov veganskih jedi

Besedilo in foto: **Staša Bizjak**



Ruperto



Rocio



Julia Ma



Claudia Lopez



Oana



Flavius



Camillia Ben Messaouda



Gregory, Natasha in Nataly

Ruperto, Santiago de Compostela, Španija

S prijateljico potujeva po Evropi. Obiskala sva Lihtenštajn, Avstrijo, nato pa v Sloveniji Maribor in Ljubljano. Leta 2015 sem bil prvič v Ljubljani in že takrat sem vedel, da se bom vrnil. To je mesto, ki si ga zaželiš ponovno. Vesel sem, da je Rocio z mano in da sem ji v teh nekaj dnevih lahko pokazal to zeleno mesto.

Rocio, Sydney, Avstralija

Sem Španka, a trenutno živim v Avstraliji. Prijatelj je naredil takšno reklamo, da sem seveda takoj privolila v ogled Slovenije in Ljubljane. Priznam, da prej nisem vedela skoraj ničesar. Po ogledu Lihtenštajna in Avstrije sem se kar malo bala Slovenije, misleč, da ste tudi vi tako zaprti in nekomunikativni. Vendar delujete srečni in prijazni. Sva vegana in na aplikaciji Happy Cow (srečna krava) sva ugotovila, da imate od prestolnic največjo izbiro veganskih ponudnikov. To je za naju še dodatna zvezdica za mesto in ljudi, ki tukaj soustvarjajo živalim prijazen način življenja.

Julia Ma, Peking, Kitajska

Ljubljano sem prvič obiskala pred štirimi leti in takoj se mi je zdela za prestolnico nenavadno zelena. Kasneje sem ugotovila, da je kot glavno mesto v bistvu zelo majhna. Kot da bi jo primerjala z mini delom Pekinga. Menim, da so vsi Kitajci, ki se znajdejo v Ljubljani, naravnost osupli. Zdi se nam nemogoče, da bi bilo lahko mesto tako majhno, kaj šele, da bi bil javni prostor na vseh delih mesta tako zelo povezan z naravo – zelenjem. Ker je na Kitajskem pridelava vina v zadnjem času ena izmed pomembnih gospodarskih panog, sem iskala evropsko deželo, ki ima tradicijo vinarstva. To moje navdušenje nad majhnostjo, bivanjem z naravo ter pridelavo vin se je tako sestavilo, da sedaj v Novi Gorici študiram vinarstvo. Tekoče govorim tudi slovensko. Želela bi ostati v Sloveniji.

Claudia Lopez, Bogota, Kolumbija
Z družino smo se ustavili tudi v Ljubljani. Opažamo, da smo, ko povemo, od kod prihajamo, eksotika

za domačine (smeh). Kolumbija ima zaradi preteklosti še vedno negativni predznak, a na srečo to ne drži več. Ljubljana je za nas zaradi strateške pozicije, ki jo je imela in jo ima še danes, zanimiva za doživetje. Na enem mestu se prepletajo mediteranska, panonska in alpska dediščina in sedanjost. To, kar je za vas morda samoumevno, je za nas edinstveno. Na primer sveža pitna voda ali pa domače olivno olje in surovo maslo.

Oana, Temišvar, Romunija

V Ljubljano sem prišla na festival salse v hotelu Union, kamor smo prišli udeleženci z vsega sveta. Ljubljana se mi zdi še posebej zanimiva, saj s številnimi majhnimi trgi ponuja super prizorišča za ples.

Flavius, Temišvar, Romunija

Soprogo sem pripeljal na festival in v prostem času ji delam družbo. Tudi jaz sem prvič v Sloveniji. Ljubljana nama je všeč, poleti se bova vrnila, saj jo želiva doživeti v toplejšem mesecu. Kot jed, ki me je navdušila, bi izpostavil gibanico. Večplastna sladica, iz katere se še kadi, je slastna.

Camillia Ben Messaouda, Tunizija

Ljubljana me je začarala, ker je prepletena z bogastvom, ki so ga ustvarili predniki, in živo kulturo sodobnega sveta. Tujci Ljubljani pravimo zmajevno mesto, zaradi zaščitnika, ljubljanskega zmaja. Pohvalila bi tudi novoletno okrasitev z izvirnimi in očarljivimi elementi, v katerih sem prepoznala podrobnosti, kot so srce – simbol življenja ter zvezde, ki prav tako simbolizirajo življenje. Še nekaj je pritegnilo mojo pozornost: Prešeren in Julija, ki sta narazen, a sta povezana, saj strmita drug v drugega.

Gregory, Natasha in Nataly, Calgary, Kanada

Gregory: V Ljubljano smo skočili za nekaj ur, da jo moji varovanki vidita od blizu. Kanadska smučarska zveza je zelo tesno povezana s trenerji iz ZDA, ki pa so večinoma Slovenci, zato imamo priprave v smučarskih skokih pogosto v Planici. Natasha: Z Nataly imava na široko odprte oči, saj je Ljubljana arhitekturno popolnoma drugačna kot najino rodno mesto v Kanadi. Mraz pa nama je kar domač.

Kakovost vode in zraka v Ljubljani

dr. Brigita Jamnik, VO-KA, in

Nataša Jazbinšek Seršen, Oddelek za varstvo okolja Mestne občine Ljubljana

O pitni vodi v Ljubljani in okolici

Centralni vodovodni sistem mesta Ljubljane in okolice se oskrbuje iz dveh vodnih virov, in sicer iz peščeno-prodnih vodonosnikov Lj. polja in Lj. barja, kjer se podzemna voda izkorišča v petih vodarnah: Kleče, Hrastje, Jarški prod, Šentvid in Brest.

Notranji nadzor nad skladnostjo pitne vode JP Vodovod-Kanalizacija izvaja na vseh oskrbovalnih območjih skladno z določili Pravilnika o pitni vodi v okviru mikrobioloških in fizikalno-kemijskih preiskav, katerih obseg je odvisen od ocene tveganja za določeno vzorčno mesto oz. nadzorno točko sistema. Notranji nadzor izvajajo akreditirani laboratoriji. V preglednici je prikazan del rezultatov rednih preskušanj notranjega nadzora pitne vode v januarju 2019.

Oskrba s pitno vodo poteka brez posebnosti in je varna.

Preostale javno dostopne informacije uporabniki prejmejo na  **voka@vo-ka.si ali na spletni strani**
 www.vo-ka.si/informacije/kaksno-vodo-pijemo.

Kakovost podzemne vode v januarju 2018

(-) - meja zaznavanja merilne metode (LOD)

< - meja določanja (LOQ)

MV - predpisane mejne vrednosti za podzemno vodo po Uredbi o stanju podzemnih voda, za krom (skupno) pa po Pravilniku o pitni vodi

Predpisane mejne vrednosti za podzemne vode v januarju 2019 niso bile presežene na nobenem merilnem mestu.

Zrak v Ljubljani v decembru 2018

V tabeli so predstavljeni podatki meritev onesnaženosti zraka na merilnem mestu ob križišču Tivolske ceste in Vošnjakove ulice. Temperature v decembru so se gibale med -5 °C in 15 °C s povprečno temperaturo 2 °C. Padavine so se pojavile le v obdobju med 7. in 9. 12. 2018, ko je padlo dobrih 6 mm padavin (vir: ARSO). Zimska suša in brezvetrje sta botrovala večjim koncentracijam prašnih delcev v zunanjem zraku. Njihova koncentracija se je nekoliko zmanjšala le ob pojavu vetra 14., 21. in 22. ter 24. 12. 2018. Na tem merilnem mestu smo v koledarskem letu 2018 zabeležili 51 dni s preseženo mejno dnevno vrednostjo delcev. Podatki so povzeti po strokovnem poročilu o rezultatih meritev OMS MOL za december 2018.

V skladu z Uredbo o kakovosti zunanjega zraka veljajo naslednji normativi:

SO₂ (žveplov dioksid): Mejna urna vrednost je 350 µg/m³ in ne sme biti presežena več kot 24-krat v koledarskem letu. Mejna dnevna vrednost je 125 µg/m³ in ne sme biti presežena več kot 3-krat v koledarskem letu.

NO₂ (dušikov dioksid): Mejna letna vrednost je 40 µg/m³. Mejna urna vrednost je 200 µg/m³ in ne sme biti presežena več kot 18-krat v koledarskem letu.

NO_x (dušikovi oksidi): Mejne vrednosti za skupne dušikove okside niso določene.

PM₁₀ (delci): Mejna letna vrednost v koledarskem letu je 40 µg/m³. Mejna dnevna vrednost delcev PM₁₀ je 50 µg/m³ in ne sme biti presežena več kot 35-krat v koledarskem letu.

PM_{2,5} (delci): Mejna letna vrednost v koledarskem letu je 25 µg/m³.

Benzen: Mejna letna vrednost za benzen je 5 µg/m³.

Del rezultatov preskušanj notranjega nadzora pitne vode v januarju 2019

OSKRBOVALNO OBMOČJE							
PARAMETER	enota	mejna vrednost	KLEČE	HRASTJE/ JARŠKI PROD	ŠENTVID	JARŠKI PROD	BREST
			23. 1. 2019	23. 1. 2019	23. 1. 2019	23. 1. 2019	23. 1. 2019
Temperatura	°C	/	13,0	12,5	8,5	9,8	13,9
Nitrat	mg/L	50	11,6	15,7	19,0	5,62	9,52
Atrazin	µg/L	0,1	<LOQ=0,0067	0,0094	0,0088	<LOD=0,002	<LOQ=0,0067
Desetilatratin	µg/L	0,1	0,0083	0,013	0,013	<LOQ=0,0067	0,021
Desizopropilatrazin	µg/L	0,1	<LOD=0,01	<LOD=0,01	<LOD=0,01	<LOD=0,01	<LOD=0,01
Terbutilazin	µg/L	0,1	<LOD=0,001	<LOD=0,001	<LOQ=0,0033	<LOD=0,001	<LOD=0,001
Desetilterbutilazin	µg/L	0,1	<LOD=0,002	<LOD=0,002	<LOQ=0,0067	<LOD=0,002	<LOD=0,002
Metolaklor	µg/L	0,1	<LOD=0,002	<LOD=0,002	<LOD=0,002	<LOD=0,002	<LOD=0,002
Metazaklor	µg/L	0,1	<LOD=0,005	<LOD=0,005	<LOD=0,005	<LOD=0,005	<LOD=0,005
Trikloroeten	µg/L	Op.1	<LOQ=0,20	<LOD=0,06	<LOD=0,06	<LOD=0,06	<LOQ=0,20
Tetrakloroeten	µg/L	Op.1	<LOQ=0,20	<LOD=0,06	<LOD=0,06	<LOD=0,06	<LOD=0,06
OCENA			SKLADEN	SKLADEN	SKLADEN	SKLADEN	SKLADEN

Legenda: LOQ: meja določanja; LOD: meja zaznavanja.

Op.1: mejna vrednost za vsoto trikloroeten in tetrakloroeten znaša 10 µg/L.

Podatki o kakovosti podzemne vode v vodnjakih vodarn na Lj. polju in Lj. barju

Januar 2018						
merilno mesto	datum	atrazin	desetilatratin	lahkohlapni halogenirani ogljikovodiki	nitrat	krom (skupno)
enota		µg/l	µg/l	µg/l	mg/l	µg/l
MV		0,1	0,1	10	50	50
Kleče Villa	7. 1. 2019	0,006	< 0,004	< 2	11	2,4
Šentvid IIa	7. 1. 2019	0,004	< 0,004	< 2	19	2,3
Jarški prod III	7. 1. 2019	< 0,002	< 0,004	< 2	1,7	6,2
Hrastje Ia	7. 1. 2019	0,036	0,006	< 2	19	16
Brest IVa	7. 1. 2019	0,008	0,071	< 2	8,4	1,7

Vir: Monitoring kakovosti podzemne vode in površinskih vodotokov za leto 2019 MOL, MU, Oddelek za varstvo okolja

Zrak v Ljubljani v decembru 2018

Merilno mesto križišče Vošnjakove ul. in Tivolske c.	SO ₂	NO ₂	NO _x	Benzen	PM ₁₀	PM _{2,5}
Stopnja pokritosti z meritvami v merilnem obdobju	100 %	100 %	100 %	100 %	99 %	100 %
Maksimalna urna koncentracija	4	115	680	6	158	146
Maksimalna dnevna koncentracija	2	70	418	5	133	120
Minimalna dnevna koncentracija	0	25	43	2	17	10
Srednja (mesečna) koncentracija	1	48	194	3	62	48
Število preseganj dovoljenih vrednosti	0	-	-	-	15	-

Vse vrednosti koncentracij so navedene v µg/m³.

* meritve so informativne

Ne zamudite!

SLOVENSKA FILHARMONIJA

16. 3. ob 11. uri, dvorana Marjana Kozine

Otroška simfonija, od 5. do 12. leta

3. koncert iz ciklusa družinskih koncertov

Dirigent: Simon Dvoršak, program: Dane Škerl: Druga otroška suita št. 2, Leopold Mozart: Otroška simfonija, Malcolm Arnold: Otroška simfonija

MESTNA KNJIŽNICA LJUBLJANA

18. 3. ob 19.30, Knjižnica Otona Župančiča

Nova frekvenca, glasbeni pogovor v živo: Samo Šalamon

Eden njegovih albumov je uvrščen med 1001 najboljšo ploščo v zgodovini jazzovske glasbe. Lanskoletni album Peaks of Light je posnel z ameriško zvezdo ustne harmonike Howardom Levyjem.

HOSTEL CELICA

19. 3. ob 21. uri

Noreia, irska glasba z naglasom

Petčlanska zasedba domačih, izkušenih mladih glasbenikov, ki preigravajo tradicionalne irske, škotske in bretonske melodije, a ne vedno na povsem tradicionalen način.

STEKLENI ATRIJ MESTNE HIŠE

20. 3.-11. 4.

Martina Lončar: **Plečnik v zrcalu**, razstava nakita

Mlada oblikovalka unikatnega nakita Martina Lončar predstavlja nakit, ki je nastal pod vplivom del arhitekta Jožeta Plečnika.

NARODNA GALERIJA

21. 3.-19. 5.

Bojan Kovačič in grafična šola Narodne galerije, razstava

Bojan Kovačič je bil prvi, ki je tiskal po predrtih grafičnih ploščah, veliko je improviziral in eksperimentiral z medijem ter imel izjemen občutek za pedagoško delo.

CANKARJEV DOM

24. 3. ob 17. uri, Gallusova dvorana

Barve zelenega smaragda – spomin na trpljenje

Ljudska simfonična pesnitev slovenskega skladatelja Avgusta Ipavca je epopeja v spomin na prvo svetovno vojno in vse milijonske žrtve, predvsem na Slovenskem in na soški fronti.

MEDNARODNI GRAFIČNI LIKOVNI CENTER

22. 3.-19. 5.

Fotografske podobe in materialnost: japonska grafika v sedemdesetih letih & Japonska, Jugoslavija, ljubljanski grafični bienale: dokumenti sodelovanja

Razstava je sestavljena iz dveh delov, prvi je posvečen japonski grafiki 70. let in je nastal v organizaciji Japonske fundacije, drugi, dokumentarni del je pripravil MGLC.

BUNKER

23. in 24. 3. ob 19. uri

Starci 1.2, avtorska predstava

Starci, ki na odru ne sprejemajo teze, da zanje na tem svetu ni več prostora.

GALERIJA KRESIJA

26. 3.-21. 5.

Urša Premik: **Super Hilda**, fotografska razstava

V tem projektu v nastajanju avtorica dopolnjuje in nadgrajuje portretiranje svoje babice Hilde.

MUZEJ NOVEJŠE ZGODOVINE SLOVENIJE

26. 3.-20. 4.

Hirošima in Nagasaki, bolečina in pogum

Dve cvetoči mesti sta se avgusta 1945 v trenutku sesuli v prah. Uničenje pa še niti ni končano. Vsi vzroki, še manj pa posledice, še vedno niso znani.

MUZEJ IN GALERIJE MESTA LJUBLJANA

27. 3.-26. 5., Galerija Jakopič

DK: **Scotoma**, fotografska razstava

Prikazani cikli predstavljajo svojevrsten prelom z dosedanjim ustvarjanjem fotografa – odrekajo se goli, deskriptivni vizualnosti, namesto te pa vpeljujejo scela abstraktne prvine.

FESTIVAL LJUBLJANA

3.-12. 4.

34. Slovenski glasbeni dnevi

Soočanja različnih generacij skladateljev in nastopajočih, mednarodni muzikološki simpozij, razstava slikarja Leona Zakrajška ... Otvoritveni koncert bo posvečen 80-letnici ustanovitve Glasbene akademije v Ljubljani ter 200-letnici Beethovnovnega častnega članstva v ljubljanski Filharmonični družbi, na zaključnem koncertu pa se bodo predstavili najuspešnejši slovenski poustvarjalci mlajše generacije.

GLEDALIŠČE GLEJ

27.-31. 3. ob 20. uri

Psiho, avtorska predstava

Kje so vaše meje? Po motivu besedil Davorina Lenka. Režija: Jaša Koceli

TEHNIŠKI MUZEJ SLOVENIJE

31. 3. ob 11. uri, Bistra

Ukročena elektrika

Predstavitev poskusov Nikole Tesle

KINO ŠIŠKA

4. 4. ob 20. uri

Soap&Skin

Koncert dunajske alter pop zvezdnice z novim albumom, na katerem se je z Anno Calvi, Lætittio Sadier in Jeanne Added ganljivo poklonila Davidu Bowieju.

ŠKUC

5. in 11. 4. ob 20. uri, Cankarjev dom

Rožnati trikotnik, gledališka predstava

Ganljiva ljubezenska zgodba je postavljena v središče predvojne Nemčije, ko so oblast prevzeli nacionalsocialisti. Izpostavljena je zgodovina homokausta, v katerem je bilo tisoče LGBT-oseb označenih z rožnatim trikotnikom in poslano v taborišča smrti.

SLOVENSKO MLADINSKO GLEDALIŠČE

29. 3. premiera

Boris Nikitin: **Nasprotje stvari**

Režija: Boris Nikitin

SNG DRAMA

29. 3. ob 20. uri, Mala drama, premiera

Duncan Macmillan: **Pljuča**

Režija: Žiga Divjak

Pljuča prinašajo vpogled v neizprosno iskren sodoben ljubezenski odnos dveh tridesetletnikov, ki živita v nenehni negotovosti med izpraševanjem svojih vrednostnih meril in izpolnjevanjem osebnih ambicij.

CENTER KULTURE ŠPANSKI BORCI

11. in 12. 4. ob 20. uri

Uroš Kaurin, Vito Weis: **HEROJ 2.0: Predstava vseh predstav**

Vse, kar imata, vse, kar jima preostane na poti do triumfa, sta onadva, z ramo ob rami. Praznina, luč in dva igralca. Heroja. Oba sta glavna junaka. Oba se borita za svoje mesto pred publiko, izbira sredstev ni vprašanje.