



SKUPAJ PIŠEMO ZGODBE NAJLEPŠEGA MESTA

AMIR CRNOJEVIĆ

VERJAME, DA MESTO
NAREDIMO PREDVSEM
LJUDJE

Ljubljana

**NA LJUBLJANSKEM BARJU SE SKRIVA BOGASTVO ŽIVIH BITIJ, V MESTNEM LOGU
PA JE URGENCA ZA NAŠE KOSMATINCE. VADBENE TOČKE ZA REKREACIJO NAJDETE
PO VSEM MESTU. IN ALI VESTE, KJE SO KOTIČKI ZA POSEDANJE IN BRANJE?**



06 Zbiramo odslužene nogometne žoge

Do 15. aprila zbiramo odslužene nogometne žoge, s katerimi bomo okrasili Stritarjevo ulico.

07 V sredo na hodok

Žiga Födransperg - Fedr vsako sredo dokazuje, da je hotdog veliko več kot samo vroča hrenovka z gorčico.

08 Ribolov v Ljubljani

Med ribiči velja kodeks: najprej naravovarstvo, šele nato ribolov.

09 Rokova modrina

Predstava o življenju Roka Petroviča, pa tudi o tem, da je smisel bivanja v zavedanju polnosti življenja.

10 Evropska gomoljčica

Zacvetela je drobna, nežna lepota.

11 Človek, zakaj?

Ali res ne znamo več ravnati z odpadki ali pa nam je preprosto postalo vseeno?

16 Narava okoli nas naj bo naš partner

Da doživimo eksotiko narave, nam očitno res ni treba iti dlje kot do lga. Vsaj za zdaj!

18 Ko potrebujejo pomoč tudi ponoči

Klinika za male živali se čez noč prelevi v urgenco za mačke in pasje kosmatince.

21 Zgodba, ki se nikoli ne konča

Katja Pogačar je prva Slovenka, ki je pred petimi leti zakorakala v profesionalni svet golfa.

22 Ljubljančan

Amir Crnojević je predsednik Četrtna skupnosti Posavje. Verjame, da lahko vsaka sprememba, ki jo sproži posameznik, vodi v spremembo kakovosti življenja.

26 Vsak dan!

Majhna lokalna trgovina nam velikokrat prihrani skrbi in reši marsikatero večerjo.



29 Ljubljana, mesto solidarnosti

Za večjo povezanost v medsosedskih skupnostih.

30 Pomoč

Kam se lahko v stiski obrnemo po pomoč?

32 Nova direktorica zdravstvenega doma

Izr. prof. dr. Antonija Poplas Susič, dr. med., spec. je ta mesec prevzela vodenje največje zdravstvene institucije na področju osnovnega zdravstva pri nas.

34 Vadba na prostem

Pomembno je, da športne aktivnosti izvajamo pravilno.

36 Človek, razgibaj se!

Z igro do boljše kondicije.

38 Najboljši športniki Ljubljane

Ne glede na trenutne razmere navdušujejo s svojimi dosežki.

40 Mladi

Tri razmišljanja vrhunskih mladih športnikov o premagovanju življenjskih in tekmovalnih ovir.

42 Moja pot v Slovenijo se je začela dve generaciji nazaj

Legenda pravi, da je nad Vlahi, ki ne govorijo svojega jezika, zapisano prekletstvo.

44 Kotički za posedanje in branje

Preverite, kje v mestu lahko berete vašo naslednjo knjigo.

46 Delo Mestnega sveta

Poročilo z 21. seje Mestnega sveta Mestne občine Ljubljana.

47 Emonske rezine

Recept za nekoč najbolj priljubljeno torto legendarne ljubljanske slaščičarne Petriček na Cankarjevi cesti.

Ljubljana

April 2021



Izdajatelj:

Mestni svet Mestne občine Ljubljana, Mestni trg 1

Zanj:

župan Zoran Janković

Uredniški odbor:

Marjan Sedmak (predsednik), Urška Honzak, Ida Medved, mag. Verica Šenica Pavletič, Lada Zei

Odgovorni urednik:

dr. Uroš Grilc

Kontakt:

revija.ljubljana@ljubljana.si

Lektorica:

Renata Vrčkovnik

Vsebinski koncept, oblikovna zasnova, uredniško svetovanje in prelom:

PM, poslovni mediji

Naslov uredništva:

Glasilo Ljubljana, Mestni trg 1, Ljubljana

Slika na naslovnici:

Primož Lukežič

Tisk:

Salomon, d. o. o.

Naklada:

126.000 izvodov

Natisnjeno na okolju prijaznem papirju. Revijo brezplačno prejme vsako gospodinjstvo v Mestni občini Ljubljana.



ISSN 1318-797x



Petra Stušek
direktorica Turizma Ljubljana

Ljubezen

Viktorijanski dobi naj bi bile pahljače zelo priročne pri komuniciranju različnih sporočil. Pahljača, položena blizu srca, je pomenila: »Osvojil/-a si moje srce.« Na pol odprta pahljača, pritisnjena k ustnicam, je pomenila: »Lahko me poljubiš.« Za odprto pahljačo delno skrit obraz in prikrite oči so izražali čisto ljubezen. Viktorijanska doba mi je dandanes med ljubšimi; zagovarjali so družinske vrednote in javno moralo, doživeli so ekonomski in industrijski razcvet.

Včasih si želim, da bi se lepa obdobja zgodovine pogosteje ponavljala. Takšne in druge skrivnosti drugih dežel so me, vedoželjno, radovedno, malo raziskovalko, od nek-daj vznemirjale. A ena sama je Ljubezen. Čudovita beseda, katere etimološki koren po eni od razlag botruje tudi imenu našega mesta. Ljubljana nam jo – poleg lepote, humanosti, varnosti, bližine in solidarnosti – nesebično ponuja vsak dan.

Te dni je ljubezen vzcvetela v nasadu japonskih češenj ob Večni poti, razbohoteni cvetovi pa imajo posebno vrednost. Pripotovali so iz daljnih, vznemirljivih krajev. Češnje so prispele spomladi leta 1999 prav z Japonske. Po prihodu so eno leto preživele v karanteni Botaničnega vrta, da ne

bi prinesle hudih bolezni drugim rastlinam. In naj se spet ponovi boljši del zgodovine, saj so češnje prispele in ostale povsem zdrave. Danes razveseljujejo cvetijo že 21., mednarodno polnoletno leto.

V času, ko so stiki in potovanja tako zelo omejeni, ljubezen – cvetovi so njen sad – ne pozna meja in povezuje cel svet. V službi dnevno prejemamo vprašanja tujih navdušencev, kdaj bodo lahko pripotovali, češ da so v Ljubljano zaljubljeni in se želijo vrniti ali jo želijo že dlje časa obiskati in spoznati. Tudi jaz jih pogrešam, tuje radovedne raziskovalce, ki s širokimi nasmeški doživljajo Ljubljano z veliko ljubezni.

In če se vrnem k začetku: danes so za pokrivanje ustnic v uporabi povsem druge vrste pahljač. Takšne z dvema elastikama. Njihov namen ni romantičen. Lahko pa si sami zamislimo nov pomen. Po sili razmer zakrijmo spodnji del obraza, priprimo oči in sporočajmo ljubezen. Do sebe. Do bližnjih. Do Ljubljane. Do vsega lepega, kar je vsak od nas – v to sem prepričana – na novo odkril v Ljubljani v preteklem letu dni. In se sprehodimo do češenj, ki prinašajo pomlad, novo upanje in ljubezen. Za piko na i lahko na poti zlahka še pozdravimo divje, a vendar urbane srne. Ravno včeraj zjutraj sem jih. Čista ljubezen!



Nepremično premoženje Mestne občine Ljubljana

Pri razpolaganju in upravljanju z nepremičnim premoženjem je treba ravnati v skladu z veljavno zakonodajo, ki ureja to področje, in v skladu z načeli ravnanja s stvarnim premoženjem države in samoupravnih lokalnih skupnosti. Mestna občina Ljubljana vsem zainteresiranim omogoča vpogled v načrtovane prodaje in oddaje nepremičnin, ki so v njeni lasti, s spletno aplikacijo Nepremičnine MOL (ljubljana.si/si/moja-ljubljana/nepremicnine-mol), kjer je tudi v celoti opisano ravnanje z nepremičnim premoženjem. DDV ni vključen v ceno.

PRODAMO

STANEŽIČE

Izključna cena: 130.944 €

Zemljišči s parc. št. 1225/3 in parc. št. 1265/2 v skupni izmeri 744 m²

KAŠELJ

Izključna cena: 398.800 €

Zemljišče s parc. št. 106/15 v izmeri 1994 m²

BEŽIGRAD

Izključna cena: 487.750 €

Zemljišča s parc. št. 804/3, parc. št. 804/4, parc. št. 808/2 v skupni izmeri 1951 m²

KAŠELJ

Izključna cena: 131.250 €

Zemljišče s parc. št. 96/11 v izmeri 875 m²

KAŠELJ

Izključna cena: 139.000 €

Zemljišče s parc. št. 695 v izmeri 556 m²

Solastniški delež na stavbi

Dunajska cesta 230, Ježica

Izključna cena: 195.000 €

Javna objava za javno dražbo je objavljena na spletni strani MOL.

Parkirna mesta v parkirni hiši Kozolec II

Dvorakova ulica 2

Prodajna vrednost: 30.500 €/parkirno mesto z DDV

Javna objava za javno zbiranje ponudb je objavljena na spletni strani MOL.

Obvestilo

Uporabnikom centralnega vodovodnega sistema Ljubljana sporočamo, da informacije o načinih obveščanja javnosti v letu 2021 najdejo na spletišču Voke Snage. O predvidenem času prekinitve oskrbe s pitno vodo v primeru vzdrževalnih del ali omejitve uporabe vas bomo obvestili z objavo na spletni strani.

Obvestila objavimo 24 ur pred načrtovanimi deli oziroma v primeru nepredvidenih dogodkov takoj, ko je to mogoče. Vsem, ki ste prijavljeni na e-obveščanje o motnjah na vodovodnem sistemu (prijava je mogoča prek vokasnaga.si/voka-elista-prijava), obvestilo pošljemo tudi prek SMS-sporočila in e-pošte.



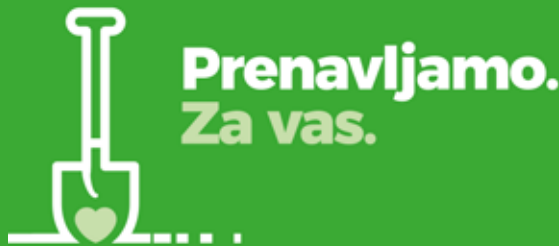
Spoštovane krvodajalke in krvodajalci!

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana vas vljudno vabi, da se naročite na odvzem in darujete kri. Predhodna najava je obvezna, saj zagotavlja varno okolje za vse udeležene. Če želite darovati, pokličite 051/671 147, 051/389 270 ali 030/716 796 in se dogovorite o dnevu in uri prihoda z Zavodom za transfuzijsko medicino. Več informacij na ztm.si.

Hvala, ker darujete kri za življenje.

Vse, ki si želite postati krvodajalci, vabimo, da se vpišete v bazo krvodajalcev na spletni strani rks.si: Prijava na krvodajalsko akcijo, da vas bomo lahko prek sms-sporočila povabili na redne in izredne krvodajalske akcije.

Za dodatne informacije nas lahko pokličete na 01/620 72 90 ali nam pišite na kaplja@rdcikrizljubljana.si, sporočite nam vaše vtise o poteku odvzema krvi, morebitne spremembe vaših osebnih podatkov ter število darovanj krvi, da vam po pošti pošljemo zahvalo za število darovanj krvi.



ZA VES PROMET ZAPRTA VIŠKA CESTA V KRIŽIŠČU S TRŽAŠKO CESTO

V okviru prenove Tržaške ceste bo predvidoma do 18. aprila 2021 za ves promet zaprta Viška cesta v križišču s Tržaško cesto.

Obvoz je mogoč po Fajfarjevi ulici.

Vse udeležence v prometu prosimo za razumevanje in upoštevanje prometne signalizacije.

Sicer pa bomo v okviru prenove Tržaške ceste poleg posodobitve komunalne infrastrukture uredili tudi nove površine za pešce in kolesarje ter prenovili avtobusna postajališča. Zagotovili bomo povezano kolesarsko povezavo vzdolž celotne Tržaške ceste in tako izboljšali pogoje za kolesarje in pešce. Območje bomo še dodatno ozelenili in uredili kakovosten javni prostor.

Celovite informacije o mobilnosti in zaporah cest v Ljubljani lahko spremljate na našem portalu aktualnih prometnih informacij [PromInfo](https://prominfo.projekti.si/web) na prominfo.projekti.si/web. Svoje poti po mestu lahko načrtujete tudi s pomočjo klepetalnega robota (chatbota) Ljubo iz Ljubljane, ki deluje znotraj Facebookove aplikacije Messenger.

ZA VES PROMET ZAPRTA LETALIŠKA CESTA PRI PRIKLJUČKU NA OBVOZNICO

Zaradi rekonstrukcije priključka Letališke ceste na ljubljansko obvoznico bo do predvidoma 15. julija 2021 za ves promet zaprta Letališka cesta pri priključku na obvoznico. Na tem območju bo zaprta tudi Pot ob žici. Obvoz je mogoč po Leskoškovi in Zaloški cesti.

ZA VES PROMET ZAPRTA ULICA BEŽIGRAD

Začeli smo rekonstrukcijo ulice Bežigrad na celotnem delu od Dunajske ceste do Parmove ulice. Prenovili bomo površine za pešce in kolesarje ter vozišče, uredili prometni grbini, na katerih bomo zarisali prehode za pešce in postavili dve avtobusni postajališči, opremljeni z nadstrešnicami. Na odseku od Parmove ceste do Pleteršnikove ulice bomo izvedli še rekonstrukcijo kanalizacije in vodovoda. Na območju del bomo predvidoma ohranili vsa drevesa.

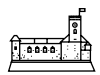
Obvozi so označeni, mestni avtobus na liniji 14 vozi po spremenjeni trasi, za stanovalce je omogočen dostop do stanovanjskih objektov.

SPOZNAJTE SPRETNOSTI - ZAGLEJTE NOVE PRILOŽNOSTI!

Spletni **V**prašalnik **O**cenjevanje **S**pretnosti – **SVOS** je pripomoček, s katerim lahko brezplačno ocenite svoje lastne spretnosti. Namenjen je vsem generacijam odraslih, ki želite preveriti, v čem ste dobri in kaj lahko še izboljšate. Pri tem so na voljo naloge in izzivi iz vsakdanjega življenja in delovnega okolja s področja besedilnih in matematičnih problemov in spretnosti reševanja problemov v računalniškem okolju. S SVOS preverite tudi uporabo spretnosti doma in v službi, kako zdravo živite in svoje poklicne interese.

Rezultati, vključno s primerjavo z drugimi odraslimi, so samo vaši in jih dobite takoj. SVOS rešite po spletu, od doma.

Več informacij o vprašalniku, brezplačnem dostopu in svetovanju dobite na JZ Cene Štupar (dragica.glazar@cene-stupar.si, 030/642 425) ali CDI Univerzum (vesna.mielitz@cdi-univerzum.si, 01/583 92 96) ter na spletni strani svos.acs.si.



Zbiramo odslužene nogometne žoge

Zala Stojin Božič

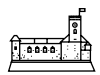
V pričakovanju četrtfinalne tekme in velikega finala letošnjega evropskega prvenstva za mlade nogometaše UEFA U21, ki bosta konec maja in v začetku junija na stadionu Stožice, zbiramo odslužene nogometne žoge, s katerimi bomo okrasili Stritarjevo ulico. Zagotovo imate tudi vi doma kakšno nogometno žogo, ki je ne potrebujete več. Podarite nam jo in postala bo del nogometne aleje v središču Ljubljane. Žoge zbiramo do 15. aprila. Prinesete jih lahko v zabojnik, ki stoji ob stavbi na Krekovem trgu 10 pri glavni tržnici, ali pa v zbirni center na Povšetovi ulici 2. Maja in Alenka iz Smetumeta bosta iz žog najprej izdelali unikatno ulično okrasitev, kasneje pa bodo postale še prav posebni lončki za cvetlice.



V sredo na hodok

Maruša Jakše

Žiga Födransperg - Fedr vsako sredo med 10. in 14. uro Ljubljančanke in Ljubljančane navdušuje z nadgrajeno različico ameriškega hotdoga, ki se v Šiški preobrazi v hodok. Z raznovrstno izbiro prilog vedno znova dokazuje, da je hotdog veliko več kot samo vroča hrenovka z gorčico. Za marsikoga je simbol sreče in užitka, srede pa so v Lepi Žogi na Celovški cesti 43 tudi zaradi ulične atmosfere in ljudi postale pravi ritual. Nekateri si celo službo prilagodijo tako, da si za malico vzamejo več časa in tam še malo poklepetajo. »Svoje delo opravljam s srcem. Moja prednost so tudi dolgoletne izkušnje, saj sem se tako rekoč rodil z žarom. Hotdog ni le modna muha, že leta in leta gradim na tem,« pravi Žiga.



Ribolov v Ljubljani

Maruša Jakše

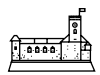
Zagotovo ste se kdaj sprehodili po Krakovskem nasipu do izliva Gradaščice v Ljubljano, kjer ste na Plečnikovih stopnicah morda ugledali ribiče, ki potrpežljivo namakajo svoje trnje v reko. Že od nekdaj velja, da je Ljubljana raj za ribolov, za kar morajo ribiči imeti dovolilnico. Ob njej uživajo predvsem beličarji in ščukarji, pa tudi tisti, ki muharijo ciprinide. Najpogostejše ujamejo platnice, rdečeočke, krape, ščuke in velike sulce. Večino ulovljenih rib pa spustijo nazaj v reko. Odstranijo le poškodovane ribe, ki bi lahko zaradi širjenja bolezni ogrozile druge vrste živali v vodi in ob njej. Pohvalno je, da med ribiči velja kodeks: najprej naravovarstvo, šele nato ribolov.



Rokova modrina

Maruša Jakše

Ljubljčan Rok Petrovič je šport dojemal kot osebno rast. Izstopal je tako močno, da ga večkrat sploh ni bilo mogoče opaziti. Z razlogom. Prebiral je nemško klasično filozofijo in se našel v budističnih spisih. Ko so drugi tekli, je on plaval. Odplaval. Nekaj časa je lovil. Potem se je, žal, pustil ujeti. In ostal tam spodaj. Doma. Predstava Slovenskega mladinskega gledališča Rokova modrina je na sporedu že dobrih pet let; ta mesec si jo bo mogoče ogledati prek spleta. Je predstava o Rokovem življenju pa tudi o tem, da sleherni človek stremi k uresničenju svojih želja in da je smisel bivanja v zavedanju polnosti življenja.



Evropska gomoljčica

Maruša Jakše

V Krajinskem parku Tivoli, Rožnik in Šišenski hrib je te dni na območju naravnega spomenika Pod turnom zacvetela evropska gomoljčica. Drobno, nežno lepoticco je tu odkril in prvič opisal avstrijski naravoslovec Franc Ksaver Wulfen že leta 1762. Uspeva predvsem v vlažnih listnatih gozdovih, visoka je od 10 do 20 centimetrov, njeni številni beli cvetovi pa imajo obliko zvezdice. Vendar pozor! Gre za izredno ranljivo vrsto, uvrščeno na rdeči seznam praprotnic in semenk, zato je ne smemo nabirati. V Sloveniji raste tudi v Krakovskem gozdu ob reki Krki, na Gorenjskem ter v okolici Maribora in Ptuja.



Človek, ZAKAJ?



Ljubljana. Najlepša na svetu. Zelena prestolnica. Mesto, ki diha z zdravimi pljuči. Dom, na katerega smo ponosni. Ampak kaj se nam je zgodilo v zadnjem letu dni?

Jak Vrečar



Lokacija ena: Ljubljana, severovzhodni rob mesta. Na eni strani reka Sava, na drugi, le lučaj stran, Šmartinska cesta in BTC. Sprehajalca, ki si želi na mirnem, zelenem kotičku v neposredni bližini mestnega vrveža vdihniti svež zrak na sprehodu, zmoti vsiljiv smrad. Ta sredi narave veje iz kupa že na videz strupenega blata. Kdo je v zavetju noči zлил sem umazanijo iz kake male komunalne čistilne naprave ali greznice? Komu pride na misel, odvreči tako – lepšega izraza za to ni – svinjarijo v naravo? Kakšna oseba je to? Žal ni edina. Le malo naprej naletimo na nove, drugačne odpadke. Nekaj zavrženih gospodinjskih aparatov, gradbeni odpadki, med njimi tudi strupene azbestne plošče, vse odvrženo v naravi.

Lokacija dve: Ljubljana, strogo središče, Rimska cesta. Čeprav so vestni uslužbenci Voke Snage zjutraj očistili mestne ulice, leži na pločniku zgodaj popoldne že par škatel, v katerih je bilo očitno kosilo. Nekdo si je privoščil pico, nekdo solato. Obema je bil koš za odpadke, kamor bi odvrгла kartonsko škatlo in vrečko, v kateri je bil obrok, očitno predaleč. Sredi belega dne sta odvrгла smeti sredi mesta. In ker je čas epidemije, je za dobro mero obležalo na tleh še nekaj zaščitnih mask neugledne sinjmodre barve. So nekomu »padle iz žepa«, jih je odvrgel v sveti preproščini in prepričanju, da so razgradljive – ali pa mu preprosto ni mar, v kakšnem okolju živi?

Lokacija tri: Ljubljana. Člani Društva za podvodne aktivnosti Vivera, potapljači



Slovenske potapljaške zveze, prostovoljci iz vrst reševalcev, gasilcev, ribičev in drugi, ki jim je mar za naravo, iz vode že trideseto leto vlečejo »smetiščni izplen«. Tehnica, kljub temu da je akcija zaradi covida-19 še poseben izziv in se ne da postoriti toliko kot v običajnih razmerah, pokaže tonno odpadkov. Pogled na najrazličnejše odpadke, kovino, plastiko, kup koles, prometne znake in – ironično ali pa tragično – koše za smeti pove več kot tisoč besed.

Človek, kaj ti je? Zakaj onesnažuješ okolje, zakaj uničuješ svoj življenjski prostor?

Odpadki sodijo v ulične koške ali podzemne zabojnike za ločeno zbiranje odpadkov, večje kose embalaže (škatle od pic in druge

hrane, steklenice, pločevinke, plastenke ipd.) pa odnesite s seboj in jih odložite v domače zabojnike ali zabojnike na ekootokih.

Neprimerno ravnanje z odpadki, divja odlagališča v naravi, odmetavanje embalaže sredi mesta, metanje odpadkov – od bioloških do plastike – (dobesedno) v isti koš v neposredni bližini lastnega doma. To so znaki, da tudi v 21. stoletju med nami živijo osebe, ki preprosto ustvarjajo svinjak, ob katerem se ptice in druge živali lahko davijo, na primer s plastiko. Osebe, ki se požvižgajo na predpise, ki so jim zbirni centri za odpadke zgleda predaleč, ki jih ni sram, ko odpadek odvržejo, kjer se jim pač zljubi v tistem trenutku,



Kaj sodi med kosovne odpadke?



kopalniška oprema, leseno pohištvo, oblaženo pohištvo, športni rekviziti (smuči, jadrane deske, kolesa ipd.), orodje, oprema, igrače (sodi, samokolnice, otroški vozički), vrtna oprema iz plastike in lesa (mize, stoli, senčniki ipd.), vzmetnice in preproge, svetila in senčila, veliki gospodinjski aparati (gospodinjska bela tehnika – hladilniki, pralni in pomivalni stroj, štedilniki ipd.).

Kaj ne sodi med kosovne odpadke?



preostanek (gospodinjskih) odpadkov, stavbno pohištvo (okna, vrata itd.), gradbeni odpadki, zemlja, listje in veje, nevarni odpadki, avtomobilske gume, steklo.

Kontakt: kosovni@vokasnaga.si, 01/477 96 00



ali pa se celo »potrudijo« in smeti odpeljejo v naravo in pustijo tam.

Mestno redarstvo in Inšpektorat MU MOL ter Inšpektorat za okolje in prostor lahko izvajajo skupne akcije in sankcionirajo kršilce. Ampak, ali je denarna kazen res edini korak, da streznimo tiste, ki jim ni mar? Ne bi bilo lažje, če bi se tudi ti pogledali v ogledalo, sprejeli svoj del odgovornosti za varno in zdravo okolje in se končno začeli obnašati kot ... ljudje?

Nobenega razloga ni, da ne bi odpadkov odpeljali tja, kjer jih zbirajo in poskrbijo za reciklažo ali varno razgradnjo. Pod okriljem Voke Snage delujejo zbirni centri za odpadke in v največjem v našem mestu, na Cesti dveh cesarjev 101 na Barju, lahko oddate več kot 30 vrst odpadkov. Mnogo vrst odpadkov lahko oddate tudi v zbirnem centru na Povšetovi ulici 2. Zbirni centri so namenjeni občanom, ki pripeljejo odpadke iz gospodinjstev in zasebne rabe, ne sprejemajo pa odpadkov, ki nastajajo v gospodarskih dejavnostih.

Pomlad je čas, ko je rastje še posebej bujno in se lotevamo dela na vrtu. Pri tem nastane še več bioloških odpadkov kot sicer in tudi zanje je treba poskrbeti. Odpadkov, kot so veje ali trava, ne odlagamo ob zabojnike, na pločnike ali ob cesto, prav tako jih nikakor ne odvažamo v gozdove. Ti odpadki gredo v zabojnike za bioodpadke ali v posebne, rjave tipizirane vrečke (ob zabojnik lahko postavite do pet vrečk, vsako do teže 10 kilogramov). Večje količine je treba odpeljati v zbirni center.

Z obrezovanjem in vzdrževanjem živih mej, grmičevja, dreves in ostale vegetacije po eni strani nastane več odpadkov, po drugi pa s tem poskrbimo tudi za boljšo preglednost, vidnost prometne signalizacije in prehodnost površin za pešce, zato je to tudi obveza lastnikov. Aprila bo Inšpektorat MU MOL še posebej skrbel za nadzor urejenosti.

Skrb za zeleni odrez je zdaj še preprostejša. Od marca je namreč ob zbirnem centru Barje, še pred vhodom, urejen dodatni prostor. Tja

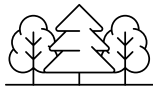
Snovni krog embalaže v številkah

Leta 2020 smo v Ljubljani reciklirali **170 ton** odpadne embalaže tetrapak.

Rezultati



2.208 ohranjenih dreves



8.832 m² neposekanega gozda



137.962 kg manj emisij CO₂

Brezplačno odlaganje

V zbirne centre lahko brezplačno pripeljete vrsto odpadkov. Pri nekaterih so določene omejitve. Tako lahko v koledarskem letu enkrat pripeljete gradbene odpadke (do pol kubičnega metra) in salonitne plošče (evropaleta do višine pol metra), po dvakrat pa pnevmatike (do 5 kosov), zeleni odrez (do 1,5 m³), kosovne odpadke in pohištveni les (do 2 m³).

Zbirni center Barje

Cesta dveh cesarjev 101

Odprto: vsak dan, razen nedelje, od 6. do 20. ure (pozimi do 18. ure).

Telefon: 01/477 96 00

Začasni zbirni center Povšetova

Povšetova ulica 2

Odprto: od torka do sobote od 11. do 18. ure
Telefon: 01/477 96 00

Začasni zbirni centri v primestnih občinah

Brezovica, Vodice, Medvode, Ig, Škofljica, Velike Lašče, Cerklje na Gorenjskem

Odpadki, ki jih lahko pripeljete na Barje

- nevarni gospodinjski odpadki
- barvne kovine
- masivno železo
- kovinska embalaža
- trda plastika
- plastična embalaža
- elektronska oprema
- biološki odpadki
- invazivne rastline
- bela tehnika
- pločevina
- lesena embalaža
- pohištveni les
- mešani komunalni odpadki
- zeleni odrez
- gradbeni odpadki
- avtomobilske gume
- azbestni odpadki
- steklena embalaža
- ravno steklo
- stiropor
- električna oprema
- embalaža
- bombaž
- oblačila in obutev
- kartonska embalaža in papir
- PE, PP folija

lahko pripeljete zeleni odrez, dodatno pa tudi gradbene odpadke, nastale na primer pri renovacijah, vsak dan, razen nedelje in praznikov, med 6. in 18. uro.

Meščanom Ljubljane je enkrat na leto, kadarkoli – torej takrat, ko to potrebujete – na voljo tudi brezplačni odvoz kosovnih odpadkov. Potem ko izpolnite naročilnico na spletni strani mojiodpadki.si (na voljo je tudi brezplačna aplikacija za vaš telefon), se boste dogovorili za datum odvoza. Takrat pripravite odpadke na vašem naslovu. Zložite jih na mestu poleg vaših zabojnikov in razvrstite glede na to, kaj ste pripravili (ločite na primer kovine, les ...). Za odvoz se lahko dogovorite, tudi če ste v tem letu brezplačni odvoz že izkoristili, a boste v tem primeru storitev plačali po veljavnem ceniku.

Sicer pa je med odpadki, ki jih najdemo na črnih odlagališčih, večina gradbenih. Gre za odpadke, ki nastajajo pri gradbenih delih zaradi gradnje, rekonstrukcije, adaptacije, obnove ali odstranitve objekta. Povzročitelj

gradbenih odpadkov je oseba, ki naroči gradbena dela ali jih sama izvaja. Če so na črnem odlagališču komunalni odpadki, je zanje pristojen Inšpektorat MU MOL, gradbeni (in nevarni) odpadki pa so v pristojnosti države – Inšpektorata RS za okolje in prostor. Inšpektorat v vsakem primeru najprej skuša ugotoviti, kdo je povzročitelj, odgovoren za nezakonito odlaganje odpadkov, ta jih je tudi dolžen na svoje stroške odstraniti. Če se ga ne da izslediti, so dolžni odpadke na svoje stroške odstraniti lastniki zemljišča, kjer so odpadki odloženi. Zaplete se, ko so odpadki na zemljiščih, za katera lastništvo ni razčiščeno, ko pripadajoče zemljišče ni določeno, kar je v Ljubljani kar pogost primer.

V sklopu zbirnega centra Barje je vzpostavljen dodatni prostor za zbiranje gradbenih odpadkov, ki obratuje od ponedeljka do sobote med 6. in 18. uro. Gradbene odpadke lahko oddate brez dodatnega plačila, vendar za nekatere odpadke veljajo količinske omejitve. Te znašajo pol kubičnega metra



za gradbene odpadke in izolacijski gradbeni material ter evropaleta do višine pol metra za salonitne plošče.

V zbirnih centrih ne sprejemajo odpadkov, ki nastajajo v gospodarskih dejavnostih. Podjetja in samostojni podjetniki morajo za gradbene odpadke poskrbeti tako, da jih predajo pooblaščenim zbiralcem in predelovalcem gradbenih odpadkov, kot so Voka Snaga, KPL, KG – EKO in podjetje Rajko Mivšek s. p. na Vrhniki. Cene



porabe papirja med javnimi ustanovami in podjetji, katerih ustanoviteljica je MOL.

Sistem je zasnovan tako, da ustanove in podjetja ob ločevanju komunalnih odpadkov v recikliranje oddajo odpadno embalažo tetrapak in higienski papir. Iz reciklirane celuloze se izdelata higienski papir (na primer za toaletni papir, robčke ...), ta pa ostane v krogu, saj se v novi obliki spet vrne v vključene ustanove in podjetja. MOL na tak način poskrbi za odstranitev odpadne embalaže, po drugi strani pa poskrbi za izdelavo higienskega papirja in uporabo iz tega vira, s čimer pomaga tudi naravi.

Ljubljana je zelena prestolnica Evrope, mesto, ki strateško uresničuje doseganje visokih okoljevarstvenih standardov, visokih ciljev za nadaljnje okoljsko izboljšanje in trajnostni razvoj ter je zgled ostalim mestom. Mestne službe skrbijo za čiščenje ulic, trgov in cest, urejene parke, otroška igrišča in druge zelene mestne površine, reden odvoz odpadkov izpred domačega praga, meščanom so na voljo zbirni centri, premična zbiralnica nevarnih odpadkov in manjših elektronskih naprav, predajanje in nakup predmetov iz druge roke v Centru ponovne uporabe. A prebivalci smo tisti, ki poskrbimo, da strategija, infrastruktura in storitve, namenjene vsem meščanom in obiskovalcem, tudi (za)živijo. Za vse nas gre. Bodimo odgovorni, poskrbimo za okolje. Bodimo ... ljudje!

med prevzemniki se razlikujejo, vsi pa odpadke stehtajo in evidentirajo.

Z dobrimi zamislimi in njihovim uresničevanjem lahko skupaj naredimo za okolje še več. MOL je leta 2017 postala prva prestolnica v EU, vključena v komunalni snovni krog embalaže tetrapak in higienskega papirja. Danes je v krog oziroma angl. »circular shield« vključenih že 39 občinskih ustanov in podjetij. Ta skupaj predstavljajo več kot 40 odstotkov



Pridružite se akciji Za lepšo Ljubljano!

Tradicionalna okoljska akcija tudi letos poteka do 22. aprila, svetovnega dneva Zemlje. Letošnji motiv je zasmetenost ljubljanskih javnih in zelenih površin, še posebej z embalažo hrane za s seboj, perečega izziva, ki se je še posebej pokazal med epidemijo. Sporočilo je preprosto: smetenje in odlaganje odpadkov tja, kamor ne sodijo, negativno vpliva na zdravje ljudi, ogroža živali, rastline, slabša kakovost našega življenja ... Zato ohranimo spoštljiv odnos do okolja in z odgovornim ravnanjem poskrbimo, da bo naš planet čistejši.

Akciji se lahko pridružite tudi vi. Če bi želeli organizirati akcijo, lahko v Voki Snagi prevzamete tudi vreče in rokavice za pobiranje odpadkov ter se dogovorite za odvoz zbranih odpadkov.

100 ton različnih vrst odpadkov se vsako leto zbere in odpelje v akciji.

Več na: vokasnaga.si/ciscenje-javni-povrsin/akcija-za-lepso-ljubljano in ljubljana.si



Narava okoli nas naj bo naš partner

Biodiverziteta so vsa živa bitja, od živali in rastlin do gob in bakterij, ter vse zgodbe, ki jih pišejo njihova življenja. Na tisoče jih je. Tudi v okolici Ljubljane so in, zagotavljam vam, večine niste videli niti slišali še nikoli. Nekaj jih je sploh posebnih, predvsem na Ljubljanskem barju.

dr. Davorin Tome

Slovenci veljamo tudi za narod popotnikov. Radi obiskujemo druge države, kjer si ogledujemo stvari, za katere smo doma prikrajšani: tropske obale, monumentalne zgradbe, drugačne kulture, eksotične živali in rastline. Ker toliko potujemo oziroma bomo verjetno spet, ko bo konec pandemije, človeka včasih prešine, da smo v rodni državi videli že vse, kar se videti da. Daleč od tega! Samo če pogledamo biodiverziteto.

»Ker navadno zacvetijo okrog velike noči in ker njihove glavice spominjajo na pirhe, jim domačini pravijo tudi pirški.« Tako močvirske logarice, eno prvih cvetočih rož spomladi na Barju, predstavi Maša Bratina, vodnica po Krajinskem parku Ljubljansko barje. V drugi polovici marca že obarvajo od zime posušene travnike z vinsko rdečim odtenkom cvetov. Barje je eno zadnjih rastišč v Sloveniji, kjer se

logarice še pojavljajo masovno. Masovno v tem primeru pomeni, kamorkoli se obrneš, povsod same logarice.

Prihod pomladi na Barju pa oznanja tudi ptica veliki škurh. Med opazovalci ptic je znan kot »trubadur meglenih barjanskih juter«. V marcu se vrne iz prezimovališč in praktično že naslednji dan začne s snubitveno pesmijo, ki jo prepeva, medtem ko leti. Z njo, večino ma zgodaj zjutraj, označuje travnik, na katerem bo kasneje s samico poskrbel za podmladek. V Sloveniji redno gnezdi le na Barju, število gnezd pa vztrajno upada. Manj kot je prstov na eni roki jih zadnja leta naštejejo prostovoljci iz Društva za opazovanje in proučevanje ptic Slovenije. Tiste travnike namreč, na katerih si škurh naredi gnezdo, pogosto pokosijo, še preden so mladiči dovolj veliki, da ubežijo kosilnici.

Na eno največjih posebnosti med barjansko biodiverziteto pa moramo počakati do poletja. Gre za precej majhno in bojazljivo žival, tako da jo lažje slišimo, kot vidimo. To je kobilica

s slovenskim imenom temna šaševka. V dolžino meri le okoli dva centimetra, a ko zacvrči, jo slišimo več kot 10 metrov daleč. Ves čas je skrita v visoki, nepokošeni travi, kjer prevladuje šašje. Na Barju je dolgo časa žvela povsem »inkognito«, dokler je ni leta 2004 odkril Blaž Šegula med rutinskim preiskovanjem območja. »Na celem svetu je le še kakšnih 5000 osebkov te vrste,« pravi Stane Gomboc, dober poznavalec kobilic. Ocenjuje, da jih je od tega pri nas, v Sloveniji, okoli dve tretjini, vse pa živijo na borih 50 hektarjev travnikov ob robu Ljubljanskega barja. Da doživimo eksotiko narave, nam očitno res ni treba iti dlje kot do Iga. Vsaj za zdaj!

Na Nacionalnem inštitutu za biologijo biodiverziteto raziskujemo že 60 let. Opažamo, da se je v tem času njena pestrost v Sloveniji zelo zmanjšala – v veliki meri kot posledica sprememb, ki smo jih v okolju naredili ljudje. Vedno manj je ptic in žuželk, razkošno cvetoče rastline uspevajo na vedno manjših površinah. In prav ljudje smo tudi tisti, ki lahko in ki moramo te spremembe ustaviti, in to hitro. Za nekatere vrste, med drugimi tudi za škurha in šaševko, se namreč čas že počasi izteka. Na našem inštitutu smo prepričani, da to lahko dosežemo. Zato s še devetimi partnerji sodelujemo v evropskem projektu LIFE Naturaviva, katerega cilj je seznaniti čim več ljudi v Sloveniji s tem, kaj je biodiverziteta, kako pomembna je za nas in kaj lahko naredimo, da jo bomo ohranili.



① To je značilen ekstenziven travnik. Le še peščica takšnih je ostala na Ljubljanskem barju, vsi so na pogosto poplavljenih površinah. Kdo bi utegnil reči, da je videti zelo zanemarjeno, a po današnjih standardih je to travnik z izjemno visoko dodano vrednostjo, ki mu jo daje preplet redkih in ogroženih rastlin in živali.

②Ste že kdaj videli kobilico temno šaševko ali vsaj slišali zanjo? Največja svetovna populacija prebiva pri nas, v Sloveniji, na mokrotnih travnikih v okolici Iga. To je nekaj tako posebnega, da bi vas rade volje povabil, da si jih pojdite ogledat, a kaj, ko se ves čas skrivajo v visoki travi.

③ Na Ljubljanskem barju gnezdi prek sto vrst ptic. Najbolj ogrožena med njimi je veliki škurh. Velik je kot raca, a ima bistveno daljše noge kot raca, kljun pa zelo dolg in značilno navzdol upognjen. Marca se škurhi vrnejo iz prezimovališč, s petjem med letom označujejo travnike, na katerih bodo kasneje gnezdili.

④ Močvirske logarice ljudje dobro poznajo. So ene prvih, ki spomladi zacvetijo na barjanskih travnikih. Imajo značilne, vinsko rdeče, viseče cvetove. Ko jim čez dva tedna cvetni listi odpadejo, se jim plodnice postavijo pokonci, hitro zrastejo do višine pol metra in takrat jih prepozna le še malokdo.

Več o projektu LIFE Naturaviva lahko preberete na spletni strani naturaviva.si.



Vsakdo lahko in vsakdo mora prispevati k ohranjanju biodiverzitete. Še največ bomo naredili, če začnemo naravo okoli nas obravnavati kot partnerja, ki nam pomaga preživeti in si zato zasluži, da mu tudi mi pomagamo. Brez težav boste začeli tako razmišljati, ko boste na primer v živali, ki jo boste srečali na sprehodu skozi gozd, videli nekoga, in ne nekaj.



Ko potrebujejo pomoč tudi ponoči

V Mestnem logu stoji hiša, v kateri usposobljena ekipa pomaga živalim ves dan in vso noč. To je Klinika za male živali, ki se čez noč prelevi v urgenco in skrbi, da je za mačke in pasje kosmatince poskrbljeno, če se zgodi najhujše.

Mojca Grizold



N

oč je. Jutro se že približuje. Skozi vrata klinike, ko najprej pozvoni, vstopi razburjena gospa. Nekaj je narobe z njenim kužkom. Dežurni veterinar in študent praktikant prihitita na pomoč. Odreagirati je treba hitro. Prvi korak je pregled in oskrba živali. Psa previdno odneseta v triažno ambulantno. Najprej preverita prehodnost dihalnih poti, delovanje srca, pulz in druge življenjske znake. Nato poskrbita za protibolečinsko terapijo, s katero se zmanjšajo možnosti nadaljnjih poškodb in šoka. S tem živali zagotovijo življenjske funkcije. Olajšanje. Najhujše je mimo! Sledi naslednji korak, to je priprava načrta za potek zdravljenja. Veterinar stopi do gospe, jo pomiri in ji predstavi načrt zdravljenja.

Takšno je lahko (nočno) dogajanje na Kliniki za male živali na Cesti v Mestni log 47, ki deluje v okviru Veterinarske fakultete Univerze v Ljubljani. Glavna dejavnost klinike je zdravstveno varstvo psov in mačk, od leta 2011 pa imajo tudi dežurno službo, ki omogoča, da je vse dni v letu na kliniki stalno prisoten dežurni veterinar. S tem je omogočena 24-urna intenzivna nega ter sprejem in obravnava mačk in psov, ki potrebujejo nujno veterinarsko oskrbo. Nočna izmena se začne ob 20. uri in traja do sedmih zjutraj. V tem času je na kliniki vedno dežurni veterinar in do štirje študentje, ki so na klinični praksi in veterinarju pomagajo ter skrbijo za živali. Vedno pa je na klic dežuren tudi specialist iz vsakega oddelka, bodisi je to

»ŽIVALI SO VESELE, HVALEŽNE, IN TO TUDI POKAŽEJO, MI PA SMO TUDI NEIZMERNO SREČNI ZA VSAKO ŽIVAL, KI JO REŠIMO.«

kardiolog bodisi kirurg, anesteziist ali specialist za slikovno diagnostiko.

Vsako noč pomagajo približno trem do petim pacientom, primeri pa so zelo različni. Pogosto gre za popuščanje srca ali nevrološke motnje, pri čemer je kar veliko epileptikov. Velikokrat pa na vrata potrkajo tudi primeri z zastrupitvami ali sumom na zastrupitev. »No, ponavadi gre za sum in večina lastnikov pride z mislijo, da je njihovo žival zastrupil sosed,« se nasmehne predstojnica klinike, prof. dr. Nataša Tozon, dr. vet. med., spec. med. psov in mačk, ki še pove, da primerov, ki niso nujni, ponoči ni tako malo: »Če pride lastnik ob 2. uri zjutraj po dietno hrano za svojo žival, ker je bil ravno na poti, to ni nujen obisk.«

Kako pa vedeti, da gre za resno stanje in moramo žival pripeljati na kliniko? »To je malo težko povedati,« odgovori Tozonova, a da je stanje zagotovo resno, če je žival v dihalni stiski, če ima moteno zavest, hude bolečine ali krvavitev. Dogodijo pa se tudi situacije, ki so sprva videti resne, a niso, pravi Tozonova: »Včasih lastniki pripeljejo paciente, ki so 'zadeti', saj so pod vplivom mehkih drog. Seveda hitro prepoznamo, za kaj gre. Žival nato pri nas na varnem počaka, da vsi znaki vpliva substance izvenijo.« Na kliniki ne manjka niti zabavnih situacij, ko se tudi veterinarji malce pošalijo. »Nek profesor je stranki pokazal svoje prsne bradavice in tako gospo prepričal, da imajo tudi mačji samci seske ter da ima gospa samca, in ne samice,« se spominja veterinararka Sara Suhadolc Scholten, dr. vet. med. Ali pa je obratno in stranka nasmeje veterinarsko ekipo: »Z neko gospo se resno pogovarjamo, kako je mogoče, da ima njen maček mačji aids, če je pa samo notranji. Pa gospa omeni, da imajo atrij, zato vseeno vprašam: 'A je maček tudi zunanji?' Pa gospa odgovori, da ni zunanji, le kadar gre ven, takrat pa je.«

Na Kliniki za male živali sicer sprejemajo le mačke in pse, za katere so tudi specializirani, a če je situacija res urgentna, bodo skušali

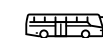


Reševanje mačka Kimija

Za nujne primere so na Kliniki za male živali ves čas dosegljivi tudi na mobilni številki 030/716 190. Ko jih pokličete, bodo prijazno svetovali, kako lahko svoji živali pomagata. Moja izkušnja je šla takole. Bilo je nekega vročega poletnega jutra ob petih zjutraj. Odprla sem okno in v sobo nehoti spustila tri ose, ki so, kakopak, vzbudile radovednost moje mačke Kimi. Ta jih je s tačkami vztrajno skušala uloviti. Vztrajanja je bilo kmalu konec, saj jo je ena od njih pičila blizu očesa. Prestrašena se je zatekla v kot ter mežikala in milo mijavkala. Oko ji je zatekalo, zato sem pograbila telefon in poklicala dežurno kliniko. Javil se je prijazen veterinar, ki me je najprej pomiril in nato po moji razlagi situacije vprašal, koliko je mačka stara in težka. »Eno leto in pol ter težka pet kilogramov,« sem odgovorila. »Nemogoče,« je odvrnil glas na drugi strani. »Ali je tako debela? Pri tej starosti ima namreč mačka približno tri kilograme,« ni mogel skriti svojega začudenja. »Ne, res je, sem jo stehala. Ni debela, le tako velika je,« sem pojasnila v njen bran. »Čeprav še vedno ne morem verjeti, da je tako težka, ji dajte kar celo tabletko claritina. Spremljajte njeno počutje, oteklina bi morala kmalu izginiti in spet bo živahna,« je zaključil veterinar. Njegove besede so se uresničile, saj je oteklina izginila, Kimi pa je bila spet razigrana in ni dvakrat za reči, da bi še enkrat dregnila v osje gnezdo, če bi se pokazala priložnost.

pomagati tudi drugi živali, nato pa jo napotili h kolegom, ki so zanjo specializirani. »Vedno poskusimo pomagati v dobro živali,« pove prof. dr. Nataša Tozon. »Živali so vesele, hvaležne, in to tudi pokažejo, mi pa smo tudi neizmerno srečni za vsako žival, ki jo rešimo. To so zelo lepi občutki.« Dobri občutki pa se zagotovo vzbujajo tudi pri lastnikih psov in mačk ob vedenju, da v Ljubljani obstaja takšna klinika.

KLINIKA ZA MALE ŽIVALI



LPP 1 – postajališče Krimska



BICIKELJ: Trnovo

NI ŠE KONEC. OBRNITE STRAN!





1 Pred kliniko sta trenutno postavljena dva šotora civilne zaščite, kamor se lahko lastniki varno umaknejo med čakanjem. Zaradi trenutnih epidemioloških razmer pregled živali namreč poteka brez navzočnosti lastnika, razen izjemoma, na primer pri evtanaziji. Stranka pri vходу pozvoni na videofon in nato jo zunaj sprejme dežurni veterinar z ekipo.

2 Živali niso nujno vedno sproščene ali bolj sproščene, če je ob njih lastnik. Če je lastnik nervozen, žival to občuti in je tako lahko še bolj nervozna. V takšnih primerih veterinar presodi, da je bolje, če lastnik počaka zunaj, saj bo žival brez njegove prisotnosti mirnejša.

3 Živali se po nujni pomoči bodisi vrnejo v domačo oskrbo bodisi ostanejo v bolnišnici, če potrebujejo intenzivno oskrbo ali dolgotrajnejšo nego.

4 Ekipa Klinike za male živali šteje 33 veterinarjev, od tega je sedem zunanjih sodelavcev in študentje 6. letnika veterinarske fakultete, ki na kliniki opravljajo klinično prakso.

5 Veterinar nikoli ne ve, kaj ga čaka, zato je neprestano v pozoru in pripravljen na različne urgence, kot so zlomi, nesreče, srčna popuščanja, kotitev in podobno.



Zgodba, ki se nikoli ne konča

Za Katjo Pogačar je golf način življenja. Igra ga praktično od svojega petega leta starosti, trenirati pa ga je začela pri dvanajstih. Ljubljankica je kot prva Slovenka pred petimi leti zakorakala v profesionalni svet golfa. Lani je imela težave s poškodbo, ampak olimpijske igre v Tokiu, ki so njena velika želja, bodo na sporedu šele letos.

Miha Štamcar

»Mislim, da je golf cenovno popolnoma primerljiv z alpskim smučanjem, če ni celo cenejši. Seveda obstaja začetna naložba, treba je kupiti palice, žogice in drugo opremo, toda tudi pri alpskem smučanju moraš na začetku kupiti smuči, čevlje, palice ...,« o predsodkih do golfa pravi Pogačarjeva. Zanj jo je navdušil njen oče. Preden ga je začela trenirati, se je preizkusila tudi v tekvondoju, ves čas je tudi rada plesala, do poškodbe prsta na roki pa je bil njen najljubši šport rokomet.

Na začetek nove sezone v ZDA se je Pogačarjeva pripravljala na Floridi, kjer je ob zaključku priprav postavila svoj rekord v hitrosti udarca. »Zaradi poškodbe sem morala veliko stvari spremeniti. Te spremembe me vsak dan opominjo, kako je bilo, ko sem morala mirovati. Toda prav moj rekord v hitrosti udarca pokaže, da sem se po poškodbi vrnila močnejša in boljše pripravljena,« je pred začetkom svoje pete profesionalne sezone optimistično razpoložena.

»V štirih letih profesionalnega igranja golfa sem se naučila, kaj profesionalni šport pomeni. V njem je veliko odrekovanja, ampak po drugi strani v tem uživam. Seveda si želim priti čim



višje. Ena od želja je tudi uvrstitev na olimpijske igre, toda meni je še vedno največja motivacija izboljšati svojo igro, da iz nekontroliranega udarca naredim kontroliranega. Zato tudi pravim, da golf ni nikoli končana zgodba. Vedno obstaja element igre, ki ga lahko izboljšaš.«

Že v letošnji sezoni načrtuje, da bi svoji ekipi, v kateri sta trener golfa Uroš Gregorič in kondicijski trener Irwin Murič, dodala še profesionalnega caddyja. Seveda bi ji zelo prav prišla tudi strokovnjak za prehrano, fizioterapevt ... Razveseljivo pa je, da zdaj že nekaj časa ni edina Slovenka v profesionalnem golfu, saj sta se ji lani pridružili deset let mlajša someščanka Pia Babnik in Ana Belac iz Portoroža.

»GOLF NI NIKOLI KONČANA ZGODBA. VEDNO OBSTAJA ELEMENT IGRE, KI GA LAHKO IZBOLJŠAŠ.«

IGRIŠČI ZA GOLF V LJUBLJANI
Golf igrišče Trnovo na Cesti dveh cesarjev (golfrtnovo.si) je edino javno igrišče v Sloveniji. Na njem lahko igrajo vsi, tudi tisti, ki nimajo opravljenega izpita in jih na igrišču spremlja nekdo z izpitom. Mladinski golf center Stanežiče (sport-ljubljana.si/Golf_center) je namenjen predvsem mladim igralcem golfa in šoli golfa za ljubljanske klube in društva. Eden od razlogov za tovrsten objekt se skriva tudi v porastu zanimanja za golf v Ljubljani in Sloveniji.



LJUBLJANČAN

Amir Crnojević je aktiven predsednik Četrtna skupnosti Posavje. A bolj kot predsednik in vodja, pravi, skuša biti človek človeku. Ker verjame, da lahko vsaka sprememba, ki jo sproži posameznik, vodi v spremembo kakovosti življenja – najprej v odnosu s sosedom, nato v odnosu s skupnostjo in naposled v odnosu z mestom. Verjame, da slednjega naredimo prav ljudje.

Anja Leskova

**Zakaj je pomembno, da se v svojem okolju počutimo dobro?**

Ker je tako kakovost življenja neprimerno boljša. Dobro počutje v ožjem okolju bistveno vpliva na psihično, s tem pa tudi na splošno počutje. Tega se premalo zavedamo. Ljudje so izjemen socialni kapital. Je pa treba slišati njihove potrebe, jih spodbujati k odgovornemu družbenemu dialogu in jim tudi dati možnost, da lahko v svojem okolju sami kaj storijo. Ko sem prevzel vodenje četrtne skupnosti, sem izhajal iz tega, da ljudje najbolj pogrešajo druženje, vedenje, na koga se lahko obrnejo, če se jim denimo pokvari računalnik ali so v stiski. Moja prednostna naloga je bila, in še vedno je, socialno mreženje skozi dogodke, ki jih organiziramo: da se ljudje spoznajo, da vedo, kaj kdo počne. Na tak način lahko tudi pomagamo drug drugemu in se posvetimo vsem ranljivim družbenim skupinam. Nekaj lahko naredimo v okviru četrtne skupnosti, delno vključimo druge organizacije, predvsem pa lahko največ naredi vsak posameznik, če prepozna stisko pri sočloveku. Ampak najprej ga mora poznati.

Torej je prvi korak spoznati svojega soseda.

Da. Veste, za življenje prijazno mesto naredimo predvsem ljudje. Seveda so pomembne tudi stavbe, drevesa, živali, dogodki, igrišča, vrtički, a v resnici ga oblikujemo mi. Nekoč je bila medsosedska pomoč nekaj povsem običajnega. Tega je žal vse manj. Ampak čas je, da presežemo prakso, da sosed ne pozna soseda. Bistvena lastnost ljudi je sodelovanje. Skupaj živimo in soustvarjamo bivalno okolje. Zato se vprašajmo, kakšne skupnosti si želimo. Za začetek je dovolj že, če pozdravimo soseda, ga iskreno vprašamo, kako je, mu ponudimo pomoč, če vidimo, da se ne počuti dobro ali potrebuje dodatno roko pri prenašanju omare. To so majhne pozornosti, ki lahko povzročijo velike spremembe – najprej na enem hodniku v bloku, potem vse širše. Če verjameš v to, da se dobro širi, se bodo stvari slej ali prej premaknile. Zaradi ene slabe izkušnje še ne gre obupati.

OTROŠKI ŽIVŽAV JE POMEMBEN DEL ŽIVLJENJA V MESTU.

Kakšne sosede pa imate vi v svoji soseski Ruski car?

Zelo dobre, tudi zato, ker negujem odnose z njimi. Verjamem, da lahko žanješ le, kar poseješ. V svoji soseski imam celo drugo babico, kar me zelo veseli, ker so moji stari starši že pokojni. Pogosto me pokliče, vpraša, kako sem, če sem kaj lačen, in me povabi na kosilo ali večerjo. To so ta lepa, drobna, a velika dejanja.

**Ampak sodobni način življenja, zdaj pa še epidemija nista ravno v prid druženju. Ali prav zato potrebujemo ljudje več intervencij, da se povežemo?**

Mislim, da. Prav je, da trenutno najbolj skrbimo za zdravje in spoštujemo ukrepe, ampak na dolgi rok nujno potrebujemo socialne stike – v živo. V četrtni skupnosti izjemno spodbujamo druženje, ampak pri tem ne ločujemo ljudi denimo na stare in mlade, ampak poskušamo delovati povezovalno, medgeneracijsko. Priznam pa, da so v tem letu ljudje vendarle postali nekoliko apatični in jih je težje spodbuditi k druženju. To me skrbi, saj osamitev in izolacija dolgoročno zelo vplivata na duševno zdravje, ta pa na vzdušje v celi skupnosti. A kot vedno sem optimist, verjamem, da bomo iz krize izšli dobri in se bomo še bolj veselili stvari, ki jih zdaj ne moremo početi enako kot nekoč.

Recimo tako, kot so to počeli otroci v filmu Sreča na vrvi, ki je bil v večini posnet na Bratovševi ploščadi. Mestne soseske so se v preteklih desetletjih precej spremenile. Druženja na igriščih je vse manj, čeprav so ta neprimerno boljše opremljena.

Strinjam se, da so se mestne soseske spremenile. Otroci – in seveda starši – so vse bolj obremenjeni, časa za prosto igro je manj, zaradi številnih obveznosti tudi energije in volje za to morda ni toliko. A po drugi strani imam občutek, da Sreča na vrvi po 44 letih še vedno pušča pečat v naši skupnosti. Na Bratovševi ploščadi in med drugimi bloki so igrišča polna, otroški vrvež je še vedno slišati. Mislim, da še

ČAS JE, DA PRESEŽEMO PRAKSO, DA SOŠED NE POZNA SOSEDA. ZA ZAČETEK JE DOVOLJ ŽE, ČE POZDRAVIMO SOSEDA, GA ISKRENO VPRAŠAMO, KAKO JE, MU PONUDIMO POMOČ, ČE VIDIMO, DA SE NE POČUTI DOBRO ALI POTREBUJE DODATNO ROKO PRI PRENAŠANJU OMARE.

vedno prevladuje zavedanje, kako pomembno je, da so otroci otroci. In to me res veseli. Otroški živžav je pomemben del življenja v mestu.

Otrok pa ne spodbujate le za igro na prostem, ampak tudi za vrtičkanje.

Pa ne samo otrok, tudi odrasle. Ko sem se z Gorenjske vrnil v Ljubljano, sem najbolj pogrešal stik z zemljo, saj sem strasten vrtičkar. Zato sem razvil projekt Urbano vrtičkanje z babico in dedkom. Ob svojem vrtičku – v naši skupnosti imamo namreč enega največjih urejenih vrtičkarskih območij z 260 vrtički – sem opazil, da si mladi vrtičkanja sicer želijo, a hitro obupajo. Po poizvedovanju sem ugotovil, da jim manjka znanja. Razmišljal sem, kaj storiti. Imamo starejše, ki imajo znanje in izkušnje in to radi predajajo naprej. Zakaj ne bi tega delili med sabo? Pa smo začeli v okviru zavoda, kjer sem zaposlen. Zdaj se mladi in stari dobivajo na skupnostnem vrtu, ki je v lasti MOL. Tam več generacij skupaj obdeluje, neguje in porablja pridelane dobrine, celo

VERJAMEM V SKUPNOST, SOLIDARNOST IN SOBIVANJE RAZNOLIKOSTI.

kuhajo skupaj. Mladi tako pridobijo znanje, starejši pa se družijo, kar je zanje posebej pomembno.

Četrtna skupnost Posavje je res malce posebna, saj je mešanica podeželja in mesta. In vi to posebnost izkoriščate.

Res je, naša mestna četrt je ena izmed bolj razgibanih. Imamo urbani in ruralni del. Imamo vse, kar mesto potrebuje, in vse, kar nudi podeželje. To je velika priložnost. Živimo lahko po načelu lokalne (samo)oskrbe. V skupnosti je veliko pridelovalcev in kmetov, ki smo jih združili v Pot dobrot. Ta vodi do kmetij, kjer je mogoče kupiti sveže domače pridelke tam, kjer so bili pridelani. V sodelovanju s pobudo Skupaj na ploščad! projekt stalno nadgrajujemo, organiziramo pa tudi tržni dan, na katerem se kmetje sami predstavijo.

Verjamete, da je mesto močno, ko je močna tudi skupnost.

V to sem prepričan. Dobre prakse slej ali prej opazijo tudi odločevalci, ki lahko vplivajo, denimo, na spremembe v zakonodaji. Zato mislim, da je prav, da si tudi četrtne skupnosti med sabo delimo izkušnje. Mi jih z veseljem delimo.

Katere prakse iz tujine ali Slovenije pa bi želeli prenesti v svojo sosesko?

Redko se ravnam po tem, kar imajo druge. Raje sledim željam in potrebam ljudi, ki živijo tu. Vsaka soseska in kraj je namreč svet zase. In še vedno verjamem, da me morajo pri tem voditi predvsem ljubezen, prijaznost, poštenost, solidarnost in misel na druge. Najprej pač moraš biti človek, šele potem predsednik in vodja.





Majhna lokalna trgovina je tista, ki nam velikokrat prihrani neprijetnosti in skrbi ter reši prenekatero večerjo. Kam, če ne tja, ko so (že) vse druge zaprte ali pa ne želimo po nakupih z avtomobilom?!

Saša Grobelšek

A delo malih trgovcev, v sicer ljubkih prodajalnah, je vse prej kot zavidanja vredno. Je delo, ki zahteva celega človeka, včasih celo družino, se strinjajo vsi, ki smo jih obiskali. A so tisti, ki dihaajo s svojo sosesko. Njihove stranke jim rade rečejo, da si brez njih ne znajo predstavljati življenja.

Ena takih je Trgovina Robi na Celovški cesti 61 v Spodnji Šiški. »Grem probat, sem si rekel, in

začel,« se Robert Kozjek spominja, kako je pred 19 leti začel z delom v majhni trgovinici blizu svojega doma. Tri leta kasneje je prevzel trgovino in prerasla je v njegov življenjski stil. Zjutraj nabava, potem pa do večera prodaja. Vsak dan. Odkar so velike trgovine ob nedeljah zaprte, posel teče nepriemerljivo boljše kot prej. Tako zelo, da mu zmanjkuje časa za klepet s stalnimi strankami, kar je bila prej navada Robijevih kupcev. »Danes izmenjamo nekaj besed, včasih pa se je pogovor lahko razvlekel tudi v pol ure ali uro. Bili so drugi časi.«

Pod senčnimi arkadami opečnatega bloka na Kotnikovi ulici 12 »stanuje« prikupna

trgovina Market Tabor, iz katere vsako jutro po vsej ulici zadiši po svežih rogljičkih. Rasim Handanagić se je s trgovino začel ukvarjati leta 2004, a sem, v center Ljubljane, je prišel slabo desetletje kasneje. Tukajšnjo sosesko prepletajo stanovanjske in poslovne stavbe. Tako je tudi s kupci v trgovini. Eni prihajajo po malico med službo, drugi, ko želijo napolniti domač hladilnik ali potešiti svojo sladkosnednost.

Mojca in Matjaž Matos že 30 let sredi koseških blokov na Ulici bratov Učakar 62 vodita prikupno trgovino Mravl'ca. Ni sicer med najmanjšimi v Ljubljani, a je v svoji soseski tako zelo priljubljena, da si številni iz okoliških ulic ne predstavljajo, kako bi brez

nje. V Mravl'co lahko skočis kar v domačih copatih, pravijo. Njena domačnost odtehta tudi to, da v neposredni bližini ni parkirišča. »Zato so nakupi pri nas običajno manjši, a obiska je veliko in ves čas,« pravi šef Matjaž, ki se v nasprotju z drugimi majhnimi trgovinami ni odločil za nedeljsko delo.

ZJUTRAJ NABAVA, POTEM PA DO VEČERA PRODAJA.

Vsak dan!



① Novim časom se je prodajalec Robi prilagodil in zdaj ponuja dostavo prek spletnega naročila. To se je izkazalo za dobro odločitev, saj je povpraševanja veliko. »Dobim naročilo, pripravim 'košarico' in v tovari dostavljavci s kolesom dostavijo nakup.«

② »Trgovina je majhna, a za veliko izdelkov samo jaz vem, kje se jih najde,« se smeji Robi, ko ga kupec že pri vratih sprašuje, ali ima v zalogi morda tudi rastlinsko mleko. Ima, seveda!

③ V koseški Mravl'ci sodelujejo z domačimi proizvajalci, pridelovalci in neposredno z uvozniki. Da so lahko konkurenčni, ponujajo celo izdelke, ki jih drugje ne najdemo. Lastnik Matos tudi ovrže mit, da so cene v majhnih trgovinah višje, kar je bilo včasih res, danes pa nič več.

④ »Kaj pa življenje?« Matjaž Matos iz Mravl'ce z vprašanjem odgovori na vprašanje, zakaj so ob nedeljah zaprti. Menda se mu včasih zdi, da je šlo življenje mimo. Čas pa je poleg zdravja največje bogastvo, meni.

⑤ Spretni trgovec Rasim Handanagić vsako jutro pride na Tabor že ob sedmi uri, da za svoje stranke pripravi sveže sendviče in dopeče dišeče rogljičke. »Svojih strank ne smemo razočarati, za preživetje male trgovine je pomembno, da nam zaupajo.«

⑥ Dimljena paprika, rimska kumina? »Med našimi prednostmi je tudi, da če česa nimamo, poskrbimo, da je hitro pri nas, in stranko o tem obvestimo,« pravi Himzaga Murić iz priljubljene trgovine Knavs v Župančičevi jami, ki starejšim sosedom polno vrečko naročenega prinese tudi do vrat, ker: »Moramo si pomagati.«

NI ŠE KONEC.
OBRNITE STRAN!





Ljubljana, mesto solidarnosti

Zaživel je nov projekt Ljubljana, mesto solidarnosti, s katerim želimo z različnimi aktivnostmi spodbujati solidarnost in lepa dejanja v našem mestu, širiti humane vrednote in več razumevanja med ljudmi. Tema tega leta je medsosedska solidarnost, zato si želimo spodbujati predvsem večjo povezanost v medsosedskih skupnostih.

Katja Koželj Harej

Spodbujanje solidarnosti v mestu in še posebej v medsosedskih skupnostih se nam zdi izjemno pomembno, ker je ravno solidarnost gonilna sila sodelovanja, povezovanja in občutka pripadnosti. Ker želimo, da bi se sosede v večstanovanjskih hišah med seboj (s)poznali, da starejši ne bi poznali občutka samote in osamljenosti ter da bi ljudje nudili nujno pomoč tistemu, ki jo potrebuje ... V okviru projekta bo zato poudarjena krepitev osebne držbe posameznikov, še posebno v medsosedskih skupnostih, in družbe v celoti, za več empatije, povezanosti, pripadnosti, socialne vključenosti, več sodelovanja, zaupanja, odgovornosti, spoštovanja, pomoči in podpore.

Vse to so občutki, ki so pomembni za uspešno reševanje vseh kriznih situacij, tako na ravni posameznika kot na ravni družbe. Ravno tako so omejitve gibanja le še povečale vrednost neposrednega okolja, v katerem živimo. Če je to okolje prijazno in podporno, ljudje, sosede pa se sočutno odzivajo na stiske in potrebe sočloveka, je življenje lažje in lepše. Krovni slogan kampanje zato spodbuja dejanja solidarnosti: »Lepo dejanje najlepše mesto najde.«

Kako lahko vsak izmed nas pripomore k prijaznejšemu okolju? Z lepimi dejanji! Ste danes že pozdravili soseda? Skuhali ljubi osebi kavo? Se nasmehnili neznancu? Morda vprašali starejšega soseda, ali potrebuje kaj iz trgovine? Tako dejanje deluje majhno in enostavno, ampak ravno majhni koraki nas vztrajno vodijo v boljši medsosedski vsakdan, za vse nas. Naj naši dobri medsebojni odnosi postanejo največje bogastvo soseske!

Za več idej lepih dejanj nas spremljajte na Instagram profilu [@lepa_dejanja](#).

IZBERITE SVOJE LEPO DEJANJE



NASMEHNEM SE NEZNANCU



SOSEDU SPEČEM PIŠKOTE



PODARIM SI KOMPLIMENT



STAREJŠEMU SOSEDU DOSTAVIM NAKUP



SPREHODIM SOSEDOVEGA PSA



LJUBI OSEBI SKUHAM KAVO



OB SPREHAJALNI POTI POBEREM SMETI

Nosilec projekta: Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana
Sofinancer projekta: Mestna občina Ljubljana
Komunikacijska podpora: Rubikon GRAL



V Župančičevi jami, na vogalu Neubergerjeve in Avčinove ulice, je Mini market Knavs. Tam že 14 let, prav vsak dan, svoje stranke pozdravi Himzaga Murić. »Pri nas je svež kruh tudi ob nedeljah, to naši kupci vedo. Posebej radi pa pridejo po sadje in zelenjavo, in to z različnih koncev Ljubljane. Sade brez sonca nima okusa, sočno in sladko je le, če dozori na prostem. In ne v hladilnicah, k čemur so prisiljeni veliki trgovci,« pripoveduje o prednostih majhne lokalne prodajalne nasmejani Murić. Družbo v priročni prodajalni mu dela njegova žena Sebira.

SOCIALNA STISKA

CENTER ZA SOCIALNO DELO LJUBLJANA

01/475 08 02

gp-csd.ljubl@gov.si

Center za socialno delo Ljubljana, Enota Ljubljana - Bežigrad

01/300 18 00 in **01/300 18 01**

gpcsd.ljbez@gov.si

Center za socialno delo Ljubljana, Enota Ljubljana - Center

01/475 08 00

gpcsd.ljcen@gov.si

Center za socialno delo Ljubljana, Enota Ljubljana Moste - Polje

01/587 34 00

gpcsd.ljmos@gov.si

Center za socialno delo Ljubljana, Enota Ljubljana Vič - Rudnik

01/200 21 40

gpcsd.ljvic@gov.si

Center za socialno delo Ljubljana, Enota Ljubljana - Šiška

01/583 98 00

gpcsd.ljsis@gov.si

RDEČI KRIŽ SLOVENIJE - OBMOČNO ZDRUŽENJE LJUBLJANA

01/425 34 19 in **040/788 698**

info@rdecikrizljubljana.si

sociala@rdecikrizljubljana.si

ZVEZA PRIJATELJEV MLADINE LJUBLJANA MOSTE - POLJE

01/54 43 043

info@zpmmoste.net

PRELOMI - INŠTITUT ZA DRUŽINSKO TERAPIJO, SVETOVANJE IN IZOBRAŽEVANJE pomoč v finančnih stiskah in dolgovih

040/200 030

prelomi@siol.net

Petka za nasmeh

Pomoč pri nakupu
in dostavi osnovnih
potrebščin.

031/497 607

info@petkazanasmeh.si

DRUŠTVO ZA POMOČ V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

Družabništvo in varstvo
starejših, spremstvo pri
dnevnih opravilih, dostava
osnovnih življenjskih dobrin
na dom, lažja gospodinjska,
hišna in vrtna opravila

01/810 93 10

info@drustvozapomoc.si

DUŠEVNO ZDRAVJE

Društvo ALTRA

Odbor za novosti v
duševnem zdravju izvaja
programe svetovanja,
zagovorništva, vodi
dnevni center za osebe
s težavami v duševnem
zdravju ter izvaja program
stanovanjskih skupin
za osebe s težavami v
duševnem zdravju.

Zaloška 40

01/544 4760

svetovalnica@altra.si

Ozara Slovenija

Nacionalno združenje
za kakovost življenja
Cigaletova ulica 5
Pisarna za informiranje in
svetovanje Ljubljana

01/620 0423

info@ozara.org

Šent

Slovensko združenje
za duševno zdravje
Belokranjska cesta 2
Dnevni center za osebe
s težavami v duševnem
zdravju Ljubljana in
program stanovanjskih
skupin za osebe s težavami
v duševnem zdravju.

01/230 7830

info@sent.si

Slovensko združenje za preprečevanje samomora

Center za psihološko
svetovanje Posvet izvaja
program Psihološko
svetovanje posameznikom,
parom in družinam
v duševni stiski.

Tržaška cesta 132

031/704 707

info@posvet.org

MUZA

Svetovalnica za
motnje hranjenja
01/425 03 38
svetovalnica.muza@gmail.com

Svetovalni svet - društvo za svetovanje na področju motenj hranjenja in duševnega zdravja

068/648 695

info@svetovalni-svet.si

ZDRAVSTVENI DOM LJUBLJANA

Center za duševno
zdravje Moste - Polje
01/584 4244

narocanje.cdz.mos@zd-lj.si

Center za duševno zdravje Bežigrad (PE Črnuče)

01/300 33 34

narocanje.cdz.bez@zd-lj.si

Center za duševno zdravje Center

01/427 3826

narocanje.cdz.cen@zd-lj.si

Center za duševno zdravje Šiška

01/581 5220

narocanje.irena.

logonder@zd-lj.si

Center za duševno zdravje Vič

01/200 4596

narocanje.cdz.vic@zd-lj.si

KLIC V DUŠEVNI STISKI

01/520 99 00

Pokličete lahko vsako noč od 19.
do 7. ure.

NUJNA PSIHIATRIČNA POMOČ

Čez dan
Univerzitetni klinični center
Ljubljana - Poliklinika

Njegoševa ulica 4

01/434 45 17

Ponoči in čez vikend Center za mentalno zdravje

Grablovičeva 44a

01/587 49 00

Spominčica - Alzheimer Slovenija

Pomoč za osebe z demenco
in njihove svojce

01/256 51 11

svetovalni telefon: **059/305 555**

vsak delovni dan med 9. in 18. uro

svetovanje@spomincica.si

Zavod za oskrbo na domu Ljubljana

Pogovorni telefon za
starejše s prostovoljci
01/24 20 605 od ponedeljka do
petka med 8. in 15. uro

NASILJE

KRIZNE/VARNE NAMESTITVE

Krizni center za ženske in otroke, žrtve nasilja Društva Ženska svetovalnica

Sprejemajo le zdrave
osebe, ki nimajo simptomov
okužbe s koronavirusom.
031/233 211, 24 ur na dan

Zatočišči za ženske in otroke, žrtve nasilja Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja

080/11 55, 24 ur na dan

Varni hiši Društva za nenasilno komunikacijo

031/736 726, ponedeljek, sredo
in petek od 8. do 19. ure, torek in
četrtek od 8. do 16. ure
vh.dnk@siol.net

PSIHOSOCIALNO SVETOVANJE IN PODPORA

Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja

080/11 55, 24 ur na dan

031/699 333, vsak delovni dan

od 9.00 do 15.00

drustvo-sos@drustvo-sos.si

Društvo za nenasilno komunikacijo

01/434 48 22 in **031/770 120**,

vsak delovni dan od 8. do 16. ure

info@drustvo-dnk.si

Društvo Ženska svetovalnica

01/251 16 02 in **040/359 909**,

vsak delovni dan od 9. do 18. ure

zenska@svetovalnica.org

Združenje za MOČ - Celostna psihosocialna pomoč žrtvam spolnega nasilja in drugih oblik nasilja

041/204 949, 24 ur na dan,
in **080/28 80**, vsak delovni dan
od 8. do 16. ure
info@zamoc.si
Facebook stran @SkupajZaMoc

Beli obroč Slovenije, Društvo za pomoč žrtvam kaznivih dejanj

01/430 54 90 in **040/772 276**,

vsak delovni dan od 10. do 16. ure

beliobroc@gmail.com

Lunina vila, Inštitut za zaščito otrok Svetovanje, namenjeno otrokom, mladostnikom, staršem, strokovnim in dežurnim delavcem.

031/665 266, 24 ur na dan

svetovanje@luninavila.si

ZIFS - Združenje invalidov - Forum Slovenije

041/381 679, od 8. do 21. ure

info@zifs.si

ZASVOJENOST

Logout - Center pomoči pri prekomerni rabi interneta

080 7376

info@logout.si

Abstinent - Društvo za urejeno življenje

Pomoč pri težavah
z alkoholom

064/244 496

drustvo.abstinent@gmail.com

Društvo Projekt človek Pomoč osebam z različnimi oblikami zasvojenosti

041/717 356 (vsak delovnik med

10.30 in 12. uro)

sc.lj@projektclovek.si

DrogArt

Svetovanje o škodljivih
posledicah drog in
alkohola med mladimi.

01/439 72 70, **041/730 800**

(vsak delovnik med 9. in 16. uro)

svetovanje@drogart.org

»UP« Društvo za pomoč zasvojevcem in njihovim svojcem Slovenije

01/434 25 70

svetovalnica.up@siol.net

MLADI

DRUŠTVO CENTER ZA POMOČ MLADIM (CPM)

01/438 22 10, **031/323 573**

lj-info@cpm-drustvo.si

@drustvo_cpm

TOM telefon - Telefon za otroke in mladostnike

116 111, od 12. do 20. ure

e-tom.si

JZ Mladi zmaji

Za vse mlade, ki se znajdejo
v stiski, so Mladi zmaji
ponovno organizirali pomoč
psihosocialne svetovalke.
041/662 132, vsak delovni dan
od 12. do 17. ure.

Pomoč lahko poiščejo
tudi v sobi #svetovalnica
digitalnega mladinskega
centra DigiMC.

Facebook stran @mladizmaji

Platforma Ljubljana mesto učenja

Na platformi so posodobili
učni seznam predvajanja
»Informiraj se o
koronavirusu SARS-CoV-2«,
ki združuje najnovejše
informacije za morebitna
odprta vprašanja in dileme.
ljubljana.cityoflearning.eu

Mreža mladinskih centrov Ljubljana

Mladi v stiski se lahko
obrnejo tudi na mladinske
centre v Ljubljani.
www.mrezaljubljana.si

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana

01/583 75 00

info@scoms-lj.si

Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19

Ker pogovor daje moč.

080 51 00



24 ur, vsak dan.
Klic je brezplačen.

Nova direktorica zdravstvenega doma

Izr. prof. dr. Antonija Poplas Susič, dr. med., spec. je ta mesec prevzela vodenje največje zdravstvene institucije na področju osnovnega zdravstva pri nas, Zdravstveni dom Ljubljana. Z rodne Koroške jo je pot v času študija ponesla v Ljubljano. Čeprav ta danes ni več njeno stalno prebivališče, pa del njenega srca ostaja tukaj in bije z mestom ter Ljubljancani, njenimi pacienti.

Nina Finžgar

Del kolektiva Zdravstvenega doma Ljubljana ste že več kot tri desetletja, zato se je veliko Ljubljancanov z vami verjetno že srečalo. Pa vendar, kako bi se jim na kratko predstavili oziroma opisali?

Tako je, v zdravstvenem domu sem se zaposlila leta 1989 kot zdravnica družinske medicine v Šiški, od tam pa me je pot vodila skozi različna delovna mesta in enote zdravstvenega doma. Tudi sicer je moje življenje zelo prepleteno z delom, ki ga imam zelo rada. Drugi me opisujejo kot izjemno vztrajno in prizemljeno osebo, ki verjame, da se za vse lahko najde rešitev. Karakterno sem zelo vesel in pozitiven človek, ki se zelo rad smeji.

Kdaj in zakaj ste se odločili, da svoje življenje posvetite medicini?

Zgodbo o tem rada povem, saj sem se za to odločila že kot otrok, natančneje v 6. razredu osnovne šole. Rojena sem bila v majhni odmaknjeni koroški vasi z le osmimi hišami. Zdravniki so

takrat bolnike še obiskovali na domu in vedno sem občudovala, kako se je ob njihovem prihodu spremenilo vzdušje v hiši in kako smo se na obisk pripravljali – od osebne higiene in izbire obleke do tega, kaj mu bomo povedali. Čutiti je bilo izjemno spoštovanje in cenjenost. Ko smo v 6. razredu za nalogo dobili spis z naslovom Kam oblaki preko polja?, v kateri smo morali napisati, kje se vidimo v življenju, mi je bilo takoj jasno. Želim postati zdravnica.

Ste takrat že prav tako vedeli, da se boste posvetili družinski medicini?

Da. Videnje vpliva oziroma dojemanja zdravnika na vasi je bilo ključno. Osrečuje me delo z ljudmi, z malo tehničnimi diagnostičnimi pripomočki, a z veliko znanja, empatije in pogovora, s katerim kot zdravnik izluščiš tisto, kar je pomembno. To razumem kot umetnost in dar.

Na katere svoje dosežke na področju medicine ste najbolj ponosni?

Prvi je zagotovo ta, da sem dosegla poklic, ki sem si ga želela že od otroštva, in to, da sem imela možnost narediti specializacijo na tem področju. Prav tako sem ponosna na raziskovanje področja odvisnosti od alkohola in nedovljenih drog v Sloveniji, ki sem se mu posvetila v svojem doktoratu. Ponosna sem tudi na svoje vključevanje v številne nacionalne komisije in telesa, kjer sem se povezovala z drugimi strokami ter spoznavala vse ogroditve zdravstvenega sistema. Seveda pa so tu tudi nagrade, tako nagrada za družinsko zdravnico leta v Sloveniji kot tudi ena najbolj prestižnih nagrad evropskih kolegov iz strokovnega združenja zdravnikov družinske medicine, kjer so prepoznali moje dosežke na področju družinske medicine in referenčnih ambulant družinske medicine.

Z aprilom ste vstopili v čevlje Rudija Dolšaka, ki je Zdravstveni dom Ljubljana vodil dobrih 12 let. Kakšne čevlje ste si nadeli?

Izjemno velike ekonomske čevlje. A če nanje pogledamo z drugega zornega kota, je zdravstvo v fazi, ko je njegovo financiranje stabilno.

ZD LJUBLJANA
V ŠTEVILKAH

Več kot
2,8 milijona
obiskov
pacientov letno.

1631
zaposlenih

8
organizacijskih
enot + uprava
zavoda skupno na
16
lokacijah

Potrebujemo predvsem nadgradnje v vsebinskih in organizacijskih konceptih, v vitkosti in novih metodah pristopov do pacientov. Absolutno vidim vso gradnjo mojega predhodnika kot izjemno dobro bazo, da obstoječe razmere še bolj približamo pacientom. Kako uspešni bomo, pa bo pokazal čas.

Zdravstveni dom Ljubljana je zagotovo najpomembnejši zavod, ki zagotavlja primarno zdravstveno oskrbo. Kako sami vidite njegovo vlogo v slovenskem zdravstvenem sistemu?

Naš zdravstveni dom je razvojna institucija, čeprav je to za koga morda trn v peti. Ko se Slovenci med seboj primerjamo, si ne želimo biti različni in se tlačimo v en koš, a to ni način, na katerega bi morali gledati v prihodnost. So boljši in so slabši ter so bolj ali manj razvojno usmerjeni. Mi želimo povezovati slovenski prostor osnovnega zdravstva in sodelovati z drugimi domovi ter posamezniki.



Spoznavati želimo razmere in okoliščine v drugih domovih, izmenjati stališča, združiti moči in gledati korak naprej. Obenem pa naše izkušnje iz ambulant prenesti tudi v akademsko okolje in obratno ter se povezovati z vsemi drugimi institucijami na področju zdravstva. Marsikaj od tega že počnemo, si pa želimo tega v prihodnje še več.

Kako pa zdravstveni dom diha s samim mestom? Ljubljana je pristrčno, toplo, veselo in odprto zeleno mesto, z mnogimi programi na področju preventive, varovanja zdravja in pristopa do populacije. Ljubljancani so izjemno korektni pacienti, ki si jih zdravniki želimo v ambulantah. Imajo zelo dober odnos, razumejo naše delo, pripravljeni so poslušati in so zelo dojemljivi. Ljubljana je bila pravzaprav v zgodovini vseskozi napredna na vseh področjih, in to se kaže tudi pri pacientih, ki nas obiskujejo, ne glede na to, ali gre za preproste

ljudi ali tiste z najvišjo akademsko izobrazbo. Z njimi imamo resnično dober odnos, za kar se seveda trudimo tudi zdravstveni delavci in vedno skušamo stopiti korak bliže. Tako ljudje kot samo mesto, župan in mestni Oddelek za zdravje in socialno varstvo razumejo potrebe in znajo poslušati. Lepo in prijetno je delati v tem mestu.

Česa se z nastopom novega delovnega mesta najbolj veselite?

Predvsem priložnosti, da se naučim nečesa novega. Obenem pa se veselim tudi, da zdajšnje sodelavce spoznam tudi z drugega zornega kota in da spoznam tudi nove sodelavce v okviru MOL.

Kaj sicer radi počnete, ko niste v službi?

Pravzaprav je z mojim delom prepleteno celo moje življenje. Temu bi lahko rekli, da nimam prostega časa ali pa da imam

»LJUBLJANČANI SO IZJEMNO KOREKTNI PACIENTI, KI SI JIH ZDRAVNIKI ŽELIMO V AMBULANTI. IMAJO ZELO DOBER ODNOS, RAZUMEJO NAŠE DELO, PRIPRAVLJENI SO POSLUŠATI IN SO ZELO DOJEMLJIVI.«

prosti čas 24 ur na dan. Lepo je, ko ti življenje nudi možnost, da na vsakem koraku odkrivaš, kaj lahko narediš na svoji poklicni poti boljše – pa naj bo to takrat, ko plavam v bazenu, kolesarim na Rašico ali likam. Pogosto se mi ideje, povezane z mojim poklicem, utrnejo ob omenjenih prostočasnih aktivnostih. Čeprav moj delovnik ne traja osem ur in to me ne obremenjuje.

Kako sami skrbite za svoje zdravje, sploh zdaj, med epidemijo?

Živim na vasi, kjer je ogromno poti, ki mi omogočajo dolgo vsakodnevno hojo. Vsak dan prehodim od šest do 14 kilometrov, odvisno od časa, ki ga imam. Ponosna sem, da 10 kilometrov prehodim v uri in 25 minut, za kar gre zahvala ravno obdobju epidemije. Fizična aktivnost je tista, ki me razbremeni. Prizadevam si, da ob delu vedno najdem čas za to. Upam, da mi bo to uspevalo tudi v prihodnje.

Vadba na prostem

Sveža jutra, vedno daljši dnevi in prijetno topli večeri so najbolj primeren čas za vadbo na prostem, ki je postala med epidemijo še bolj priljubljena. Zelena Ljubljana ljudem vseh starosti ponuja veliko možnosti za vadbo na prostem. A dobro je upoštevati pravila in nasvete za varno in učinkovito vadbo.

Ajda Borak

Telesna pripravljenost in kondicija sta odraz našega življenjskega sloga. Zadnje leto je zaradi epidemije, ki je ustavila javno življenje ter zaprla telovadnice in fitnese, marsikdo prekinil svojo telovadno rutino. Rek, kjer je volja, tam je pot, še kako velja v športu. Vsi, ki razumejo pomen redne vadbe in vzdrževanja fizične kondicije, so telovadnice hitro zamenjali z vadbo na prostem.

Vadba na prostem je prijetna, družabna in sproščujoča, svež zrak in gibanje v naravi pa pripomoreta tudi k boljšemu duševnemu počutju. Sončna energija poveča stopnjo serotonina – hormona sreče, gibanje na prostem telo napolni s kisikom, kar daje dodatno energijo, požene kri po žilah in pospeši presnovo. Naprave za telovadbo na prostem pa so, zaradi različne zahtevnosti, primerne tako za popolne začetnike, občasne rekreative kot za profesionalne športnike vseh starosti.

V Ljubljani so v sklopu pohodnih poti in parkov urejene številne rekreativne vadbene točke oziroma tako imenovani otoki športa, kjer lahko različne generacije krepijo svoje zdravje in skrbijo za aktiven življenjski slog. V Črnučah, Zadvoru, Zadobrovi, Tivoliju in Mostecu se lahko podate na trim stezo, ki je namenjena hkratnemu razvijanju vzdržljivosti, moči, ravnotežja in gibljivosti. Med posameznimi točkami lahko tečete ali hitro hodite in tako ves čas vadbe vzdržujete srčni utrip dovolj



visoko, da koristi kardiovaskularnemu sistemu. Na posameznih točkah pa izvajate vaje za moč, ravnotežje in gibljivost. Takšna oblika otokov je namenjena vsem starostnim skupinam in posameznikom z različno telesno pripravljenostjo. 63-letna Nada in 68-letni Peter vsaj trikrat na teden prehodita trim stezo od Zadavora do Orli: »S pohodnimi palicami prehodiva celotno trim stezo, vmes pa se razgibava tudi na telovadnih orodjih – prijetno s koristnim.«

V mestu je kar 33 trim otokov, ki so namenjeni razvijanju moči, vzdržljivosti, ravnotežju

in gibljivosti. Sama oblika rekreativnovadbene točke je primerna za vse starostne kategorije z začetno in osnovno telesno pripravljenostjo. 40-letna Ana skoraj vsak dan z otrokoma obišče trim otok na Grajskem griču: »Odkar so prenehale delovati telovadnice in športne dejavnosti, smo se navadili hoditi na grad. Hitro hojo ali lahek tek kombiniramo še s telovadbo na napravah na trim stezi. Otroka pa sta tam spoznala tudi nove prijatelje, tako da sta zdaj onadva pobudnika, da gremo tja večkrat na teden.«



Za starostnike in druge osebe z zmanjšano mišično močjo je najbolj primeren obisk enega od 23 sklopov zunanjih fitnes naprav, kjer lahko razmigajo celotno telo, ob tem pa razvijajo moč, vzdržljivost, gibljivost, koordinacijo in ravnotežje. 73-letna Valerija iz Fužin se vsak dan sprehodi ob Ljubljani, kjer se ustavi tudi na fitnes napravah: »Po sprehodu se ustavim še tukaj, da malo potelovadam in se razgibam. Prej sem hodila na telovadbo za seniorje, potem pa so se telovadnice zaprle, zato uporabljam te fitnes naprave.«

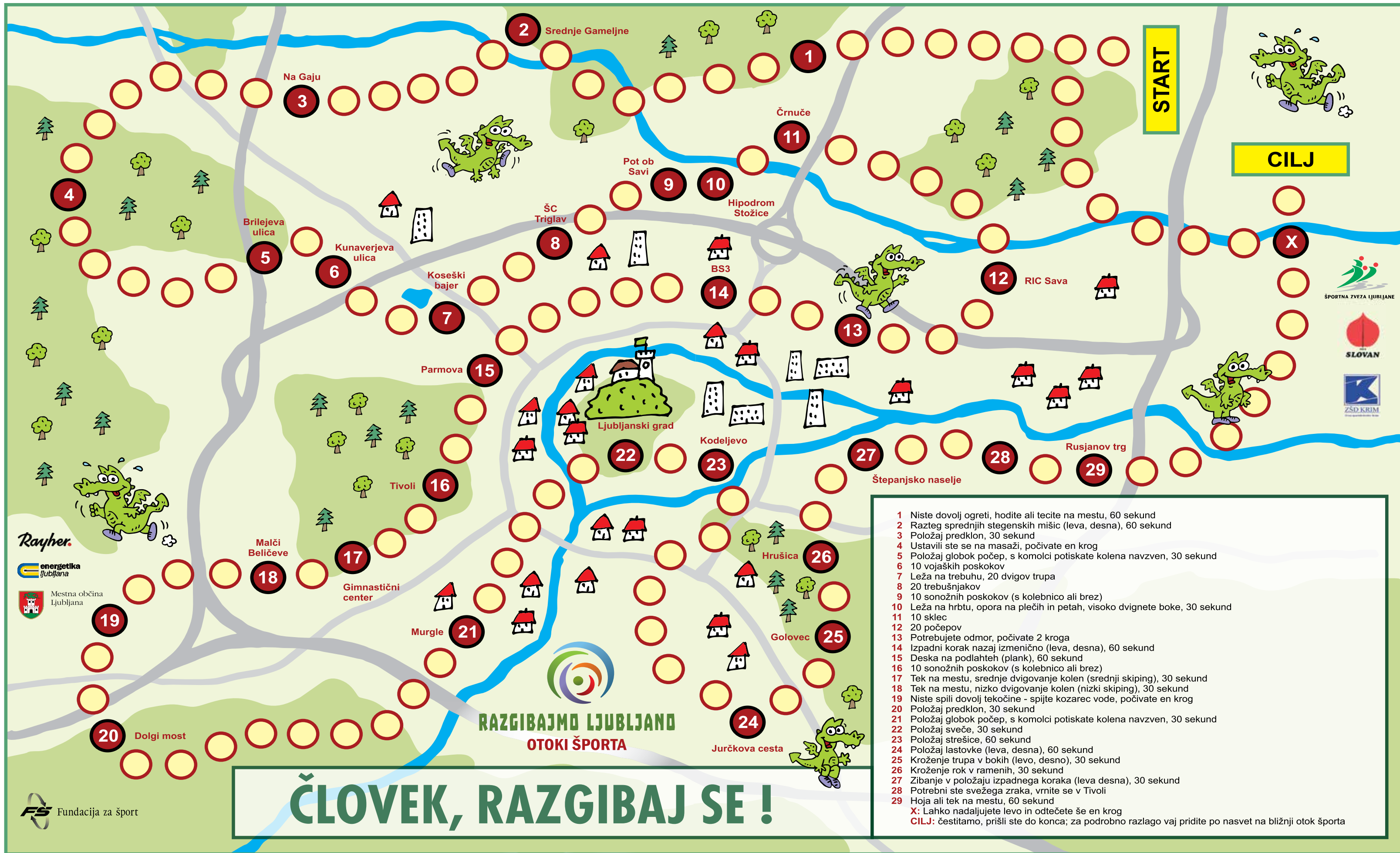
Mlajša in srednja generacija z nekoliko boljšo telesno pripravljenostjo in kontrolo telesa pa bo svojo vadbo najbolje opravila na otokih za ulično vadbo oz. »street workout«. Naprave ali po domače štanke so namenjene razvoju moči, vzdržljivosti, spretnosti in gibljivosti. Primerne so tudi za izvajanje gimnastičnih prvin. 17-letni Jan se s prijatelji vsak dan dogovori za druženje ob treningu na napravah za ulično vadbo za Bežigradom: »Vsako popoldne s prijatelji preživimo tukaj in telovadimo. Obvezno s seboj prinesemo še zvočnik, da je telovadba bolj zabavna.«

NE POZABITE SE NAJPREJ OGRETI!

Gregor Verbošt, diplomirani kineziolog iz akademskega atletskega društva Slovan, poudarja, da se je »pred vsakršno vadbo na otokih športa treba dobro ogreti, kar dosežemo z lahkotnim razgibavanjem celotnega telesa, nizko intenzivno aerobno aktivnostjo, kot so hoja, tek in kolesarjenje, in z dinamičnimi razteznimi vajami«. S fiziološkega vidika je ogrevanje koristno predvsem zato, ker z njim povečate telesno temperaturo in gibljivost telesa. S tem boste zmanjšali možnost nastanka poškodb. Za ogrevanje potrebujete 15 do 20 minut.

Tako kot je pomembno ogrevanje za dober in varen trening, je pomembno tudi raztezanje in umirjanje po opravljenem treningu. S tem boste telo pripravili na regeneracijo ter tako vzpostavili pogoje, da lahko naslednjič varno trenirate. Za raztezanje in umirjanje potrebujete 10 minut, še pove Verbošt.

Športna zveza Ljubljana nudi brezplačno svetovanje, s katerim želijo prebivalcem Ljubljane predstaviti možnosti, ki jih ponujajo športni objekti in površine v naravi, jih seznaniti s pravilno uporabo orodij in jih informirati o pomenu telesne aktivnosti. Predhodne prijave na svetovanje niso potrebne. Lokacije in termini, kjer vas bodo čakali strokovnjaki, pa so objavljeni na spletni strani szlj.si.





Najboljši športniki Ljubljane

Epidemija koronavirusa je že lani dodobra posegla tudi na športno področje, vendar so nas vrhunski športniki, resda v nekoliko omejenem obsegu, ne glede na to navduševali s svojimi dosežki. Nanje niso pozabili v Športni zvezi Ljubljana in MOL, ki najboljšim in najbolj zaslužnim že dolga leta podeljujeta nagrade in priznanja. V letu 2020 je bil najboljši športnik Ljubljane kanuist Benjamin Savšek, najboljša moška ekipa je postal ACH Volley, ženska pa Krim Mercator. Nagradi za življenjsko delo sta prejela plesalka Nataša Ambrož in neumorni športni delavec Boris Pirc, medtem ko je kolesarju Tadeju Pogačarju šla v roke nagrada za posebne športne dosežke.

Miha Štamcar

Vsako novo priznanje je potrditev dobrega dela v preteklem letu

V zadnjih osmih letih Benjamin Savšek le dvakrat ni bil izbran za najboljšega športnika Ljubljane: leta 2016, ko je bil najboljši telovadec Rok Klavara, in dve leti pozneje, ko je priznanje pripadlo judoistu Adrianu Gombocu. To samo potrjuje, da gre za resnično vrhunskega športnika in pravega zbiratelja kolajn na največjih tekmovanjih. Lani je 34-letni član Kajakaškega kluba Tacen na evropskem prvenstvu v slalomu na divjih vodah v Pragi ponovil uspeh iz francoskega Pauja, ko je bil najboljši v posamični konkurenci in moštveni vožnji, kjer sta bila v ekipi še Jure Božič in Jure Lenarčič. Tako ima v svoji zbirki kolajn z največjih tekmovanj že šest zlatih z evropskih prvenstev in eno zlato s svetovnih, da srebrnih in bronastih niti ne naštevamo. Manjka mu le še olimpijska kolajna.



»Dvakrat sem že bil na olimpijskih igrah, vendar sem še brez kolajne. Tokio bo moja tretja priložnost, vendar se bo treba najprej uvrstiti v reprezentanco, kajti na olimpijskih igrah lahko nastopa le po en tekmovalac iz vsake države, tako da me na internih kvalifikacijah in pozneje na mednarodnih tekmah čaka vse prej kot lahko delo,« ne želi ničesar prehitovati Savšek, ki je vsakič znova počaščen, ko prejme nagrado za športnika Ljubljane. »Ljubljana ima veliko zelo dobrih športnikov in vsakič znova mi je to priznanje potrditev za dobro delo v preteklosti, za preteklo sezono, hkrati pa motivacija za prihodnjo.«

Savšek je že od malih nog povezan s tacenskim kajakaškim centrom. Ko ga še niso posadili v čoln, se je na obrežju Save igral s kamenčki. »Že takrat sta starša vedela, da me

ne bosta kar tako potegnila stran od reke,« se svojih prvih srečanj s Savo danes spominja najboljši športnik Ljubljane, ki je bil letos že na treningu v Združenih arabskih emiratih.

Čeprav so razmere za trening v Al Ainu, ki je že nekaj let pripravljalna baza za slovensko kajakaško in kanuistično izbrano vrsto, več kot odlične, se po lepoti vendarle ne more primerjati s kajakaškim centrom v Tacnu. »V kajakaških krogih velja tacenska proga za eno najzanimivejših in je ena redkih, ki je le streljal od mesta, a je potrebna temeljite prenove. Leta 2024 bo Ljubljana gostila evropsko prvenstvo in resnično si želim, da bi takrat lahko že tekmoval na popolnoma prenovljeni progi,« je ena od želja neuničljivega Savška. V začetku maja bo v italijanski Ivrei skušal še tretjič zaporedoma priti do naslova evropskega prvaka, kar bi bil svojevrsten podvig. Še večji pa bi bila kolajna v Tokiu.

Že desetletja zaljubljena v ples

Težko je reči, kako bi se odvijala življenjska pot Nataše Ambrož, če se ne bi zaljubila v ples, ki ga je zamenjala za študij psihologije. Vendar življenje samo piše najboljše zgodbe. S soplesalcem, žal že pokojnim Tomažem Ambrožem, sta leta 1977 osvojila naslov državnih prvakov v standardnih plesih, nato prešla v profesionalno kategorijo in se začela izobraževati za trenerja in sodnico. Danes sodi med vodilne vaditelje in športne delavce z vsestranskim znanjem in izkušnjami, ki jih uspešno prenaša na mlajše generacije.

»Lepo je videti, da je trud, ki sem ga v vseh teh letih vlagala v razvoj športnega plesa, cenjen in priznan. Imela sem srečo, da je moj hobi postal moj poklic, kar mnogim ni dano. Ta poklic mi je omogočil, da sem prepotovala svet in spoznala veliko izjemnih ljudi. Kot plesalka sem imela raje standardne ples, kot trenerka in predavateljica pa sem delala tudi na latinskoameriških plesih, predvsem na tehniki in zakonitostih plesanja v paru. Najbolj sem ponosna, da sem sodelovala pri vzgoji več generacij novih tekmovalcev, trenerjev in

sodnikov, ki bodo nadaljevali moje delo in ga nadgradili,« se je na svoje preteklo delo ozrla Nataša Ambrož, ki je zdaj resda v pokoju, a je še vedno mentorica v plesnem klubu Feniks, ki ga je tudi pomagala ustanoviti.

»Plesni center Feniks in njegova ekipa trenerjev nadaljuje dediščino plesnega kluba Urška. Vizija kluba je približati ples v vseh svojih oblikah vsem generacijam. Ples je odlična oblika rekreacije in je primeren za vse starosti. Skozi vsa leta svojega delovanja sem lahko videla, kako ples, še posebej ples v paru, pozitivno vpliva tudi na razvoj otrok. Naučijo se sodelovanja s partnerjem, spoštovanja nasprotnega spola, bontona, urejenosti, lepe drž, nastopanja v javnosti ter komunikacije,« o prednostih plesa pravi Ambroževa, ki si v Ljubljani želi več plesnih prizorišč, kjer bi se ljubitelji plesa lahko družili.

»Ples je v zadnjem letu zaradi covid-19 ogromno izgubil. Večina klubov je v hudi finančni stiski, saj so stroški in najemnine ostali, prihodkov pa ni bilo, ker ni bilo treningov. Treninga v dvorani s partnerjem



pač ne more nadomestiti trening prek Zooma. Upam, da se po tej krizi ljubiteljski in športni plesalci vrnejo v dvorane. Verjamem, da komaj čakajo. Mi jih bomo pričakali odprtih rok.«

»NAGRADA ZA ŽIVLJENJSKO DELO MI JE V VELIKO ZADOVOLJSTVO IN ČAST, SAJ SEM V DELOVANJE NA PODROČJU ŠPORTA VLOŽIL VELIKO SVOJE ENERGIJE. NAJVEČJE ZADOVOLJSTVO JE BILO, KO SMO SKUPAJ S SODELAVCI IZBOLJŠEVALI POGOJE ZA VKLJUČEVANJE V ŠPORTNO REKREACIJO. RAD SEM SODELOVAL TUDI PRI REVITALIZACIJI SOKOLSKÉ ZVEZE TER POMAGAL PROSTOVOLJCEM V DRUGIH DRUŠTVIH, KI JIM JE ORGANIZACIJA PRIREDITEV POVZROČALA TEŽAVE. ŽELIM SI, DA BI SE PODROČJE ŠPORTNE REKREACIJE ŠE BOLJ RAZVILO, SAJ JE REKREATIVNA VADBA ZA VSAKEGA ČLOVEKA POMEMBEN DEJAVNIK V VZDRŽEVANJU ZDRAVJA.«
BORIS PIRC,
NAGRADA ZA ŽIVLJENJSKO DELO

»VSAKA NAGRADA ŠPORTNIKU VELIKO POMENI, SAJ MU DAJE DODATNO MOTIVACIJO ZA NJEGOVO NADALJNJE DELO. ZA MANO JE RESNIČNO ODLIČNO LETO, KI GA BOM SKUŠAL LETOS VSAJ PONOVI, ČE NE ŽE IZBOLJŠATI, SAJ SO NA SPOREDU TUDI OLIMPIJSKE IGRE. PRVI CILJ BO UBRANITI ZMAGO Z DIRKE PO FRANCJI, KAR BO VSE PREJ KOT PREPROSTO. TODA TUDI ČE MI TO NE BO USPELO, NE BOM NEZADOVOLJEN, ČE BOM DAL V TISTIH TREH TEDNIH VSE OD SEBE. Z ZAČETKOM SEZONE SEM ZELO ZADOVOLJEN, PREDVSEM PA S TEM, DA SEM ŠE NAPREDOVAL V SVOJI VOŽNJI.«
TADEJ POGAČAR,
KOLESAR



Anastasija Ljubinković,
mlada športnica Ljubljane 2020

Nikoli ne obupajte, pa naj bo še tako hudo

Ko sem dopolnila šest let (sedaj jih imam 17), sem obiskala prvi trening taekwondoja. Spomnim se, da mi je bilo vse zanimivo in nekako novo. Že takrat se je pojavila velika želja po uspehu, ki še danes raste naprej. Veliko vlogo pri tem, da sem se resneje posvetila temu športu, imata moj oče in trener, ki mi je bil že od samega začetka v veliko podporo. Moja pot se je začela rekreativno, ki je sčasoma, ko je trener v meni prepoznal napredek, prešla v tekmovalno. Na samem začetku seveda ni bilo pričakovati najboljših uvrstitev, je pa vsaka nova tekma bila dodaten kilometer izkušenj in dodatna motivacija za nadaljnje treninge in tekmovanja. Postopoma sva s trenerjem prišla do točke, ko so se začeli kazati tudi rezultati.

VEDNO SE BO NAŠEL KDO, KI JE BOLJŠI, A TO ŠE NE POMENI, DA JE NEPREMAGLJIV.

Mnogi ne vedo, koliko truda in dela je za vsem tem, koliko preživetih ur v telovadnici, koliko pretečenih kapljic znoja in koliko odrekanja je potrebno. Veliko časa, ki bi ga tako lahko preživela z vrstniki, preživim v dvoranah, kjer izboljšujem svojo formo. Prav zaradi vseh ur treningov in truda pa je tudi toliko težje prenesti neuspeh. Na tekmo vedno pridem z mislijo in željo po osvojeni medalji, in ko pride do trenutka v borbi, kjer se rezultat nagiba v prid nasprotnici, so to ene najhujših sekund. Če bi me po tekmi, ko nisem zadovoljna z rezultatom, vprašali, kaj se mi odvija v mislih, tega ne bi

znala točno razložiti. Najverjetneje bi samo rekla, da mi je padla samozavest in da se mi poraja dvom, ali vse skupaj sploh še nadaljevati. Ne bi vam mogla razložiti tega razočaranja ob neuspehu, razočaranja nad samo seboj, razmišljanja o vseh možnih kombinacijah, udarcih, ki bi jih lahko naredila v določenem trenutku, pa jih nisem. V takšnih trenutkih nastopi trener, ki me motivira za vsak naslednji trening do naslednje tekme, kjer zopet samozavestna stopim v ring z mirno glavo.

Taekwondo zame ni samo šport, ampak način življenja. Čeprav v Sloveniji ni preveč poznan, sem presrečna, da sem ena izmed tistih, ki so imeli možnost spoznati to borilno veščino. Ker treniram od malega, mi je šport omogočil razvoj koordinacije, motorike, razgibanosti, spoštovanje do drugih ljudi, sposobnost organizacije in usklajevanja športa s šolo, tako da niti eno področje ne trpi. Ob tem sem dobila tudi veliko prijateljev s celega sveta. Če bi mi v tem trenutku rekli, da moram prenehati s treningi, bi bila izgubljena. Ljudje, s katerimi treniram, so moja druga družina, prostor, v katerem treniram, pa je moj drugi dom.

Vsem mladim športnikom bi svetovala, da ne glede na to, kako težko postane, kako nemogoče se zdi, nikoli ne obupajte. Nastopijo namreč tudi takšna obdobja. Pomembno je predvsem, kako se z njimi soočimo in kako jih premagamo. Vedno se bo našel kdo, ki je boljši, a to še ne pomeni, da je nepremagljiv. Na svoji športni poti moraš vedno imeti zastavljen cilj, pa čeprav se zdi še tako nedosegljiv. Vse je v glavi, je stavek, ki me žene vsak dan naprej. Pred enajstimi leti, ko sem začela trenirati, si

nisem nikoli mislila, da bom prišla do točke, kjer sem zdaj, in kar je še najboljše pri vsem: pot se je komaj začela.



Juš Mecilošek,
mladi športnik Ljubljane 2020

Bližnji in nagrade me motivirajo

Z judom sem se prvič srečal v osnovni šoli, in sicer v okviru popoldanskega krožka male šole juda. Moja prva trenerka, Tajda Ratajc, je v meni prepoznala potencial že na prvih treningih in me navdušila nad judom. Čez dve leti sem začel s treningi v Judo klubu Bežigrad. Kmalu sem treniral petkrat na teden, medtem ko danes treniram dvakrat na dan. Treningi so bili vedno zelo raznoliki – od fitnesa, kondicije, stabilizacije do tehnike metov in garde, a največji užitek so mi predstavljale borbe.

Kmalu sem ugotovil, da doseganje pomembnih in prestižnih nagrad zahteva popolno predanost. Judo je začel posegati v vsa področja mojega življenja. Prosti čas sem začel posvečati dodatnim treningom. Pogosto sem po koncu ostajal v dvorani in tako sam kot s trenerjem izpopolnjeval tehniko, kondicijo in splošno pripravljenost. V zadnjem času sem se začel ukvarjati tudi z olimpijskim dvigovanjem uteži v MyGymu in s kolesarjenjem na trening in nazaj, kar znese 30 kilometrov.

Počasi sem se začel učiti o zdravem načinu prehranjevanja in kako s pomočjo prehrane izboljšati rezultate na tatamiju. Začel sem jemati prehranska dopolnila, zlasti vitamine, in se odpovedovati najrazličnejšim pregreham, kot so nezdrava hrana, sladke pijače in sladkarije. Temu načinu življenja so se morali prilagoditi tudi vsi domači, ki so poskrbeli za zdrave in hranljive obroke.

Glede na način življenja sem se odločil za športno Gimnazijo Šiška, kjer so se prilagajali moji športni poti. Pogosto sem namreč manjkal zaradi treningov, tekem, priprav in drugih dejavnosti. S pomočjo koordinatorjev in razrednika smo poiskali najbolj optimalen načrt za usklajevanje šolskih in športnih obveznosti. Odsotnost, ki je včasih

trajala po več tednov, sem nadomestil z dodatnimi urami in s pomočjo profesorjev, ki so mi bili vedno pripravljeni pomagati tudi po pouku. Zaradi vseh obremenitev sem si vedno vzel čas za počitek in regeneracijo. To pomeni, da sem se v veliki meri odpovedal zabavam in ponočevanju. Naučiti sem se moral najti ravnovesje med športom in sprostitvijo.

Kljub trudu in odpovedovanju ni šlo vedno vse po načrtih, vendar mi je vedno uspelo ohraniti zaupanje vase. Čeprav se od časa do časa soočam z obdobji, ko težko najdem energijo in voljo za trening, mi pri tem pomaga popolna podpora družine, zlasti staršev. Veliko motivacijo mi predstavlja tudi osvojitve pomembnih nagrad. Nedavno sem prejel nagrado za najboljšega mladega športnika Ljubljane, rezultat, na katerega sem zlasti ponosen, pa je 3. mesto na lanskem evropskem prvenstvu v Poreču.

PREK ŠPORTA SEM SE NAUČIL RAVNOVESJA MED TRDIM DELOM IN UŽITKOM, PREIZKUŠANJA IN PRESEGANJA LASTNIH ZMOŽNOSTI TELESA TER VZTRAJNOSTI.

Prek športa sem se naučil ravnovesja med trdim delom in užitkom, preizkušanja in preseganja lastnih zmožnosti telesa in vztrajnosti. To lahko prenesem na vsakdanje življenje in tudi zunaj dvorane pokažem enake kompetence. Judo mi je dal samozavest, disciplino, organiziranost in zdravo telo.



Laura Unuk,
šahovska velemojstrica

Sposobnost pobrati se in iti naprej nas dela zmagovalce

Šahom sva se prvič spoznala leta 2007, ko sem bila stara sedem let. Dedek mi je predstavil računalniški šahovski program, oče pa mi ga je naložil na domači računalnik, kjer sem vsak dan pred odhodom v šolo odigrala partijo šaha, in če sem zmagala, sem se tudi super počutila ves dan. Tako sem kmalu dobila zagon za šah, čeprav to ni bila edina aktivnost, s katero sem se ukvarjala v mladosti. Starši so me vpisali v plavalni tečaj, na plesne vaje, kickboxing, odbojko, badminton in še kaj. A nazadnje je šah postal tista stalnica v življenju, ki je nikoli potem nisem več izpustila. Vpisala sem se na šahovski krožek na osnovni šoli Nove Jarše in kaj kmalu sem začela nastopati na tekmovanjih. Stroške vseh potovanj na tekme so morali kriti starši, ki so mi tako omogočili, da sem sploh lahko tekmovala in postala talent slovenskega šaha. Brez njihove finančne in psihološke podpore danes ne bi bila najboljša šahistka v Sloveniji in verjetno se sploh ne bi ukvarjala s šahom. Zmage in uspehi so potem prišli zelo hitro in to je to, kar me je navduševalo, da sem v šahu ostala.

Ob delnem profesionalizmu seveda pridejo tudi odrekanja. Predvsem od socialnega življenja tukaj v Sloveniji ter od pouka. Za druženje mi niti ni tako mar, saj se na tekmovanjih v družbi šahistov počutim zelo domače. Težje se je vrniti domov in naslednjih nekaj tednov trdo delati, da nadoknadim vse manjkajoče ure študija. Takrat se moram odpovedati šahu ter si vzeti več časa zase. Ko rečem, da se odpovem šahu, pomeni le, da se odpovem treningom s trenerjem, medtem ko sama doma za sprostitev

še vedno odigram partijo prek interneta, rešim kakšno taktično kombinacijo ali pa spremljam najboljše šahiste ter njihove novosti v partijah. Pa vendar z odrekanji pridejo tudi lepe stvari. Ravno zaradi šaha sem dobila priložnost spoznati druge kulture, videti svet že pri štirinajstih letih, ko sem se odpravila v Južno Afriko, na Kitajsko, v Grčijo, Turčijo, na Islandijo in v druge zanimive dežele.

Posebno poglavje je, ko mi pri igri ne gre vse po načrtih in se moram znati tudi pobrati. Zmage in poraze sem si vedno jemala k srcu. Zmage so bile sladke, porazi pa grenki. In tako je še danes, po 13 letih igranja te kraljevske igre. Šah je zelo psihološka igra. Na tekmah odigraš devet iger, pri čemer vsaka traja povprečno štiri ure. Kadar se mi kaj zalomi, imam sicer čas pozabiti, ampak dejstvo je, da je pozabiti napako in poraz težko. Takrat izgubim zaupanje vase, v svoje računanje, znanje. Pod vprašaj pride vse, kar sem kadarkoli znala, a to je normalno. Včasih pač pride slab dan in takrat je treba znati obrniti nov list. Kdaj pridejo zraven tudi drugi problemi, saj v življenju ni vedno vse najlepše, in takrat je igrati šah pod dodatnim pritiskom zelo naporno. Moram sprejeti dejstvo, da ne morem vedno igrati na najvišji ravni, da pa vseeno lahko pokažem borbenost.

VČASIH PRIDE SLAB DAN IN TAKRAT JE TREBA ZNATI OBRNITI NOV LIST. V ŽIVLJENJU PAČ NI VEDNO VSE NAJLEPŠE.

Vsem mladim bi svetovala, če veste in čutite, da vas nekaj tako močno zanima in fascinira, potem je to lahko stvar, ki jo lahko počnete do konca življenja. Najlepše je, ko v svojem delu uživamo. Absolutno pridejo tudi slabi trenutki, vendar vas lahko šele sposobnost, da se pobere in greste naprej, naredi zmagovalce. Lahko si zapomnite nekaj: šampioni se ne rodimo, ampak postanemo.



Moja pot v Slovenijo se je začela dve generaciji nazaj

Filis Sinanoska v Ljubljani živi slabo leto. Jeziček na tehtnici, ali naj zapusti Skopje, je dokončno premaknila situacija, ki jo je zakuhala pandemija. Filis živi glasbo, mite in legende, pravljice in slike – vse to, kar smo. V mestu jo najbolj navdušuje tisto, kar je nam Ljubljančanom popolnoma samoumevno: čist zrak, zelenje, narava in splošna kultura.

Ajda Borak

Kaj vas je prineslo sem?

Ljubljano sem že večkrat obiskala. Vsakič, ko sem bila tukaj, sem jo gledala in srkala z melanholijo, saj sem vedela, da bom morala nazaj v Severno Makedonijo. Namesto da bi uživala dneve v tem lepem mestu, sem po ulicah hodila žalostna, ker bom morala oditi. Pred desetletjem, ko sem končala študij, sem prišla sem. Lani poleti pa sem se dokončno odločila, da se sem preselim. Da se tukaj zasidram.

Pa vendar se po vaših žilah pretaka tudi nekaj slovenske krvi?

Moja babica je bila iz Ribnice. Tam je spoznala mojega dedka, ki je bil makedonski oficir. Vsak dan sta se srečala na mostu. Dedek je bil zelo sramežljiv in si ni upal narediti prvega koraka. Da bi ga babica še bolj očarala, si je kupila lepo obleko in spet odšla na most, da bi ga srečala. Končno se je opogumil, jo ogovoril in začela se je ljubezenska zgodba, ki je trajala vse do konca njunih dni. Kmalu sta se preselila v Severno Makedonijo, kjer sta začela skupno življenje v hudi revščini. V svojem domu v vasici nista imela ničesar. Niti postelje ali odeje. Imela sta le en pekač, eno žlico in neskončno malho ljubezni. Moja pot v Slovenijo se je torej začela na tistem mostu v Ribnici (se glasno zasmije).

Je življenje tukaj bistveno drugačno kot v Severni Makedoniji?

Bolj kulturno je, čistejše. Tukaj so psi gospodje, v Severni Makedoniji so potepuhi, ki jih preganjajo in zastrpljajo. Pri nas ni tako lepo

urejenih zelenih točk, kot so na primer Špica, Botanični vrt, Golovec, Tivoli ... Vožnja s kolesom je v Skopju nekaj nemogočega. Tudi ljudje so v Ljubljani bolj kulturni – to se vidi na cesti, v trgovini, na avtobusu, v samih odnosih ... Pri nas druženje pomeni čepenje v zakajeni kuhinji ob neskončnih količinah kave. Tukaj se s prijatelji odpravimo na izlet, na plezanje. Vi celo ločujete odpadke! Pri nas je to še vedno znanstvena fantastika (se zasmije). In zrak – pozimi ljudje v Severni Makedoniji zbolevajo zaradi onesnaženega zraka. Tukaj se lahko globoko vdihne skozi vse leto.

Sicer pa ste etnomuzikologinja, glasbenica, umetnica.

Tako je. Med študijem sem se posvetila raziskovanju severnomakedonske muslimanske etnične skupine in njihove arhaične, obredne glasbe. Igram v bendu Perija (to pomeni vila), navdih črpamo iz tradicionalne glasbe, ki se že stoletja prenaša le z ustnim izročilom. Lani smo načrtovali obsežno turnejo, s katero bi obiskali države vse do Maroka. Potem je prišla

korona. In je ostala. Mi, glasbeniki, smo eni tistih, ki jih je pandemija najbolj prizadela. Tudi jaz sem se morala na hitro prekvalificirati, da bi preživela – zadnje leto delam kot negovalka starejših na domu. Vendar nam je kljub vsemu uspelo nedavno izdati naš drugi album Falan Filan (po turško Bla bla). Naš prvi album je Loc – v vlaškem jeziku pomeni zemlja. Vlahi so bili pleme brez ozemlja, nomadi. Toše Proeski je bil Vlah, ki ni govoril vlaškega jezika. Legenda pravi, da je nad Vlahi, ki ne govorijo svojega jezika, zapisano prekletstvo.

Zakaj pa ravno etnomuzikologija?

Zanimajo me elementi, ki so se obdržali le z ustnim izročilom, iz generacije v generacijo. Rada razumem, kako smo postali to, kar smo. Večkrat razmišljam, kako lepo bi se bilo sprehoditi po Ljubljani 500 let nazaj, kaj se je dogajalo na vseh skritih notranjih dvoriščih staromeščanskih hiš ... Želim si, da bi širila in delila znanje in védenje, ki ga imam, da bi pomagala tradiciji živeti tudi v prihodnosti.

»VEČKRAT RAZMIŠLJAM, KAKO LEPO BI SE BILO SPREHODITI PO LJUBLJANI 500 LET NAZAJ; KAJ SE JE DOGAJALO NA VSEH SKRITIH NOTRANJIH DVORIŠČIH STAROMEŠČANSKIH HIŠ?«



HEROJ KORONE



Med prejemniki priznanja jabolko navdiha »herojem korone«, ki ga podeljuje predsednik republike Borut Pahor, je tudi sodelavec Mestne uprave MOL Bojan Povše. V spomladanskem valu epidemije lani je skrbel za celotno logistiko oskrbe najranljivejših skupin s kosili. Povše, ki na MOL opravlja delo voznika, je s svojo organiziranostjo, odgovornostjo in skrbnostjo več kot dva meseca vsak dan skrbel, da je bilo razdeljenih več kot 500 kosil na območju Ljubljane. Ob tem je povedal: »Nalogo, da bodo vsi otroci obroke prejeli pravočasno, ob tem pa še sestavo jedilnikov in usklajevanje s kuharji, sem sprejel z veseljem, a zavedanjem, da bo to velik logistični zalogaj. Razvoze je bilo treba organizirati tako, da so do družin prišli še topli obroki, kar je vsak dan pomenilo velik izziv. Med epidemijo smo razdelili več kot 30.000 obrokov, samo enkrat se je zgodilo, da je bilo nekomu kosilo preslano. A smo uredili in prilagodili tudi to.«

Razstava o pionirju funkcionalizma

V Plečnikovi hiši na Karunovi 4–6 je do konca junija na ogled nova razstava z naslovom France Tomažič, prvi diplomant Plečnikove šole v Ljubljani. Razstava osvetljuje življenje in delo pionirja funkcionalizma na Slovenskem, ki je bil učenec Jožeta Plečnika in njegov prvi asistent, pozneje pa je svojega slavnega učitelja in vzornika zapustil in stopil na samostojno pot. Tomažič se sicer podpisuje pod arhitekturo najpomembnejših funkcionalističnih stavb v Ljubljani, vile Oblak in vile Grivec.

Večina gradiva z razstave je javnosti prikazanega prvič. Razstava je sicer plod sodelovanja kustosinje Ane Porok iz Plečnikove hiše in mlade umetnostne zgodovinarke Ines Žganec, ki je opus arhitekta Franceta Tomažiča raziskovala za svojo magistrsko nalogo.



Ljubljana, kave bi!

V Steklenem atriju Mestne hiše je do 3. maja 2021 na ogled razstava Ljubljana, kave bi! Ljubljančanki, Maja in Alenka iz Smetumeta, delujeta na kavni pogon. Še vedno je spijeta veliko, mogoče preveč, ampak pogrešata sedenje v kavarni, debate s prijatelji in naključnimi mimoidočimi ... pogrešata vse, kar paše zraven, ko rečeš nekomu: »A greva na kavo?«

O kavi sta veliko razmišljali in se pogovarjali s kavoljubci in kavoznalci. Na razstavi bosta precej nesistematično predstavili odgovore na naslednja vprašanja: Kaj je kavare!? Kako zelo drugačno

bi bilo naše mesto brez kave? Se kava v Ljubljani pije na italijanski, avstrijski ali balkanski način? Kaj zares mislimo, ko rečemo, da gremo na kavo? Koliko kave spijemo dnevno? Koliko vode porabimo za eno samo kavno zrno? Kakšne smeti so povezane s kavo? Kakšne skodelice uporabljamo in kaj ima s tem Ivan C.?

Kakšno bi pa vi? Črno, belo, s sladkorjem?





Kotički za posedanje in branje

Ljubljana se od leta 2015 ponaša s stalnim nazivom Unescovega mesta literature. Mesto je prepredeno s kotički, kamor se lahko umaknemo in kjer se lahko srečujemo tisti, ki se po ulicah in trgih potepamo s knjigo v roki.

Pia Prezelj

Severni mestni park Navje

Za železniško postajo – med Vilharjevo ulico, Železno cesto in Linhartovo ulico – poleg sprehajališča in otroškega igrišča najdemo tudi spominski park s paviljonom, ki sta ga zasnovala arhitekta Jože Plečnik in Ivo Spinčič. V njem boste poleg nagrobnikov velikank in velikanov slovenske književnosti, kot so Valentin Vodnik, Josip Jurčič in Josip Stritar, našli mirne koticke in klopi, na katerih se lahko podružite ne le s preteklimi, temveč tudi sodobnimi avtoricami in avtorji – posežete lahko po pesniški zbirki Maje Vidmar Pojavi.

Koseški bajer

Če bi se ob branju raje družili z labodi in prisluškovali žlobudranju vode, se odpravite na Koseški bajer, ki je na zahodni strani Šišenskega hriba ob zaprtju tamkajšnjega glinokopa nastal pred približno dvema stoletjema. Okoli bajerja se vije pot, po kateri švigajo številni sprehajalci in tekači, pa tudi lesene ploščadi in razgledni pomoli, na katere se s knjigo v roki – morda Priročnikom za izgnance Veliborja Čolića – lahko zleknete in se na njih sončite ali pa opazujete katerega od ribičev, ki v bajerju lovijo srečo.

8. maja se začne že 19. festival literature Fabula, najodmevnejši literarni festival v Sloveniji ter eden pomembnejših v širši regiji. Več o letošnjih gostih na spletni strani festival-fabula.org/2021/sl.

Trnovski pristan

Ljubljanci lahko sledite tudi do Trnovskega pristani, ki ga je prav kakor Navje uredil Jože Plečnik in ki je nekoč služil iztovarjanju podpeškega kamna, namenjenega za gradnjo v mestu. Danes je »ljubljska plaža« s kamnitimi stopnicami in mogočnimi vrbami eno najbolj sončnih in priljubljenih zbirališč za sprehajalce, bralce in vse druge, ki posedajo ob reki. Ko se boste prihodnjič odpravili do Trnovskega pristani, s seboj vzemite knjigo Palestinski sprehodi: Zapiski o pokrajini, ki izginja in sprehodili se boste s pravnikom, pisateljem, aktivistom in hribolazcem Rajo Shehadehom.

Natalia Berezina

Družinski park Muste

Na nabrežju Ljubljane se na stičišču Fužin in Most razteza Družinski park Muste, ki poleg sadovnjaka s 64 sadnimi drevesi, namenjenega obiskovalcem, sprehajalnih poti, vrtičkov ter otroškega igrišča ponuja tudi številne klopi, ki vabijo k posedanju, s tem pa tudi branju knjig. Če boste park obiskali z otroki, jih lahko zamotite z igrali, v torbo pa primate slikanico ali dve in se jim pridružite v spoznavanju vseh vrst nenavadnih bitij – morda boste naleteli celo na lenivca, ki se v slikanici Obisk Gaje Kos in Ane Zavadlav spoprijatelji s tapirjem.

Park Tivoli

Največji mestni park ponuja cel kup bralnih koticov – ob fontanah in kipih, pod drevesi in ob grmih, na klopih, ob ribniku in med gredicami vrtnic (ob rastlinjaku se v toplejših mesecih nahaja tudi ena od enot Knjižnice pod krošnjami). Ko se boste na poti v Tivoli prihodnjič znašli brez knjige, hitro zavijte v najbližjo knjigarno – z risoromanom Mestne ptice Gašperja Krajncja, ki se godi prav v Ljubljani, bo vsak postanek v hipu boljši.

Špica

Pot po Trnovskem pristanu lahko nadaljujete do parka Špica, kamor se običajno odpravijo tisti bralci in bralke, ki knjigo najraje listajo ob kavi. Ob druženju, soncu in mahanju ladjicam, ki tu in tam zapljujejo mimo, bo roman Slavenke Drakulić Dora in Minotaver: Moje življenje s Picassom vselej dobra izbira.

Botanični vrt

Tisti, ki bi si želeli brati v miru, a na zraku in med drevesi, se s Špice lahko po Hladnikovi brvi podate do Botaničnega vrta, ki je svoja vrata odprl že v obdobju Ilirskih provinc. Dve stoletji zatem je vrt posejan s številnimi klopimi ter več kot 4500 vrstami in podvrstami domačih in tujih (tudi tropskih) rastlin. S knjigo v roki pa se lahko odpravite tudi v čajnico, ki se skriva med drevesi – Tri Evine hčere Elif Shafak vam bodo zagotovo z veseljem delale družbo.

Poročilo z 21. seje Mestnega sveta Mestne občine Ljubljana

Veronika Sorokin

Sprejeti dokumenti na 21. seji (29. 3. 2021)
Svetnice in svetniki so sprejeli in potrdili več sklepov: • predlog Odredbe o spremembah in dopolnitvah Odredbe o določitvi javnih parkirnih površin, kjer se plačuje parkirnina; dopolnjeni osnutek Odloka o občinskem podrobnem prostorskem načrtu Center znanosti; predloge sklepov o pozitivnem predhodnem mnenju k strateškim načrtom javnih zavodov (Festival Ljubljana, Center urbane kulture Kino Šiška, Muzej in galerije mesta Ljubljana, Mednarodni grafični likovni center) za obdobje 2021–2025 idr.

Glavni poudarki razprave

Ljubljanski svetniki in svetnice so v okviru seje potrdili spremembe parkirne politike in podaljšali čas plačevanja parkirnine na območjih s parkomati zunaj mestnega središča za dve uri, na 19. uro. Ob sobotah in nedeljah bo parkiranje v obeh conah še naprej brezplačno, enaka bo ostala tudi višina parkirnine, in sicer 60 centov na uro za II. in 40 centov na uro za III. cono. Plačljivo parkiranje bo po novem do 19. ure tudi na javnih parkiriščih v okolici pokopališč Žale in Polje. Novosti bodo veljale tudi na parkiriščih P+R Dolgi most, Barje, Ježica, Stanežiče, Stožice in Studenec. Doslej je bilo parkiranje na njih plačljivo med tednom, po novem pa bo tudi ob sobotah in nedeljah.

Samostojni svetnik **Liste kolesarjev in pešcev Janez Stariha** je spremembe podprl in dodal, da se v Listi zavzemajo, da bi bila višina parkirnine v središču mesta še višja. Svetnik **Jožef Horvat (NSi)** je sicer predlagal, da bi bili vozniki med prazniki oproščeni plačila parkirnine, vendar pobuda ni bila sprejeta.

Prav tako so se svetniki strinjali z vsebino dopolnjenega osnutka Odloka o občinskem podrobnem prostorskem načrtu za območje ob južni mestni vpadnici, ob Barjanski cesti, kjer je načrtovan nov Center znanosti. Kot so pojasnili, center ne bo imel obremenilnih vplivov na obstoječo rabo prostora in ne bo pomenil večje dodatne obremenitve obstoječe gospodarske javne infrastrukture na širšem območju.

Svetniška vprašanja in pobude z odgovori mestne uprave

Iz Službe za lokalno samoupravo so se odzvali na vprašanje svetnice **Maše Kociper (SAB)**, ki se

je pozanimala glede porabe sredstev v četrtnih skupnostih: ali je način porabe poenoten in v kakšne namene se porabi večina razpoložljivih sredstev. Kot pojasnjujejo, se med četrtnimi skupnostmi razlikuje vsebina programov in prireditev, ne pa način porabe denarja. Za vse skupnosti velja Zakon o javnih financah in drugi predpisi, ki opredeljujejo tudi način porabe sredstev. V letu 2020 so četrtne skupnosti skladno z odlokom razpoložljiva sredstva porabile za izvedbo malih del, programe, akcije in prireditve. Dodali so še, da se pri oblikovanju del vsaka skupnost predhodno posvetuje s prebivalci oziroma nabor izvedbenih nalog temelji tudi na predlogih in potrebah občanov. Prav tako se delovanje četrtne skupnosti lahko financira tudi s prostovoljnimi prispevki fizičnih in pravnih oseb ter s plačili za storitve.

Iz Mestnega redarstva so odgovorili svetnici **Idi Medved (SDS)**, ki je na pobudo krajanov Zele ne jame naslovila vprašanje o namembnosti stare stavbe opuščene tovarne Saturnus. Med krajanji se namreč širi bojazen, da se zaradi nezadovoljive zaščite stavbe pred možnimi vselitvami ne bi ponovil scenarij Roga. Svetnici so pojasnili, da so izvedli več aktivnosti za preprečitev nedovoljenega vstopa in zasedbe opuščene objekta. V sodelovanju z drugimi pristojnimi organi so pripravili načrt in dodatno zavarovali objekt s fizičnim zaprtjem vseh možnih vstopov. V objektu je poskrbljeno za tehnično varovanje s povezavo z varnostno-nadzornim centrom, prav tako pa se dnevno izvajajo tudi nadzori stavbe in okolice.

Mestna svetnica **Mojca Škrinjar (SDS)** se je pozanimala glede dopustne višine zgradbe »Koseško okno«, ki je načrtovana ob Podutiški cesti v enoti urejanja prostora ŠI-16. Z Oddelka za urejanje prostora so ji odgovorili, da je dopustna višina stavb v omenjeni enoti določena z etažnostjo, torej s številom etaž nad terenom, in sicer: P+2+T. Dodatno so pojasnili, da Občinski prostorski načrt MOL etažo definira kot del stavbe med dvema stropoma, pri čemer se za etažo štejejo tudi pritličje (P), medetaža (Me), izkoriščeno podstrešje (Po), mansarda (M) ali terasna etaža (T). Kot so dodali, se etažna višina posameznih etaž določi glede na program oziroma potrebe – stanovanjski ali poslovni ipd. Stanovanjske etaže imajo praviloma etažno višino približno tri metre, poslovno-trgovski program pa praviloma večjo, okoli pet

do šest metrov, kar je primer tudi pri projektu »Koseško okno«.

Z Oddelka za gospodarske dejavnosti in promet in iz Energetike Ljubljana so se odzvali na več vprašanj svetnika **dr. Dragana Matića (SMC)** v zvezi z odlaganjem gradbenih odpadkov v Stanežičah in ravnanjem s pepelom in drugimi odpadki toplarne Energetika Ljubljana. Sporočili so, da je za odvoz materiala z gradbišč odgovoren izvajalec, pri čemer ravnanje s tovrstnimi odpadki ureja Uredba o ravnanju z odpadki, ki nastanejo pri gradbenih delih. Izkopni material se v fazi gradnje odlaga na začasno deponijo izvajalca, višek odvečnega materiala pa se kot gradbene odpadke odlaga v za to primerna trajna zbirališča. Glede ravnanja s pepelom in drugimi odpadki toplarne so na Energetiki povedali, da imajo sklenjenih več okvirnih sporazumov za prevzem in prevoz pepela in žindre, ter pojasnili, da je omenjeni odpadek skladno s predpisom EU registriran kot nenevaren stranski proizvod, ki ga je mogoče uporabljati kot polnilo in za izdelavo veziv.

Svetnica **dr. Asta Vrečko (Levica)** se je na Oddelku za gospodarske dejavnosti in promet pozanimala glede urejanja prometnega režima na Šuštarjevem nabrežju in izvedela, da je bila nova prometna ureditev na odseku od Vrazovega trga do Materinskega mostu uvedena predvsem zaradi pobud tamkajšnjih zdravstvenih ustanov in dolgoletnih težav z nepravilnim parkiranjem. Z istega naslova so odgovorili **Svetniškemu klubu Levica** na vprašanje glede prometne ureditve pri kopališču Ilirija in sporočili, da je projekt preureditve območja v okolici Ilirije zahteven in obsežen, terja pa tudi prilagoditve v širšem prostoru. Poudarili so, da je trenutna zasnova primer možne rekonstrukcije predmetnega križišča in ne dejanski načrt izvedbe.

Z navedenega oddelka so se odzvali še na vprašanje samostojnega svetnika **Liste kolesarjev in pešcev Janeza Starihe** glede taktilnih oznak za slepe in slabovidne ter pojasnili, da morajo projektanti pri nameščanju oznak upoštevati pravila varnega vodenja slepih in slabovidnih, ter poudarili, da je v veliko primerih to praktično neizvedljivo. Taktilno označbo ločitve kolesarskega pasu od peševe površine je v večini primerov nemogoče zagotoviti denimo v križiščih, kjer bi oznake zaradi zelo kompleksnih vzorcev za slepe lahko pomenile še večjo težavo pri orientaciji.



Emonske rezine

Emonske ali maxi rezine so bile nekoč najbolj priljubljena torta legendarne ljubljanske slaščičarne Petriček na Cankarjevi cesti, pozneje se jih nekateri spomnijo kot emonskih rezin, ki so jih stregli v Ljudski kuhinji pod gradom. Skozi desetletja se jih je prijeló več imen, pogosto so jih poimenovali tudi po slaščičarnah, kjer so jih pripravljali: tivali, bellevue, zmajčkova ali maxi. Slaščičarna Maxi tako že pol stoletja slovi po svoji orehovi maxi rezini, ki jo je priznani slaščičarski mojster Avgust Plestenjak pred tem pripravljal za angleško kraljevo družino na škotskem dvorcu Balmoral.

Emonske oziroma maxi rezine so na voljo v Trgovini KRUHarije in CUKRnije na Ižanski cesti 10, v Čajnici Primula v Botaničnem vrtu in v Maxi slaščičarni na Trgu republike 1.

Emonske kocke

Sestavine za orehovo testo

- 500 g mletih orehov
- 500 g kristalnega sladkorja
- 100 g beljakov (pribl. 3)
- 15 g moke

Sestavine za vaniljevo kremo

- 175 g sladkorja
- 125 g praška za vaniljev puding
- 750 ml mleka
- 125 g jajc (pribl. 2,5)
- 15 ml ruma
- 25 g orehov, praženih in nasekljanih
- 300 g maslene kreme
- Sestavine za masleno kremo
- 200 g sladkorja
- 500 g masla
- 50 g ruma

Sestavine za obliv

- 300 g jedilne čokolade
- 150 g rastlinske masti

Mlete orehe, sladkor in beljake premešamo, dodamo moko in zgnetemo v testo. Ne gnetemo predolgo. Nato testo razdelimo na tri enake dele in jih razvaljamo v velikosti pekača. Pekač obložimo s papirjem za peko. Vsako plast posebej položimo na pekač in testo prebodemo z vilico. Pečemo ga pri 180 °C 15 minut. Za vaniljevo kremo segrejemo mleko. Ko je mlačno, nekaj mleka odvzamemo za pripravo kreme, preostalega pa zavremo. V posodi do gladkega zmešamo sladkor, puding, jajca in malo mlačnega mleka ter zlijemo v vrelo mleko. Kuhamo 2 minuti. Ko se puding ohladi, ga stepemo, da penasto naraste, nato mu dodamo orehe, rum in masleno kremo. Masleno kremo pa pripravimo tako, da sladkor damo v kozico in mu dodamo toliko vode, da ga prekrije. Segrejemo ga na 109 °C. V kozico narežemo maslo in ga prelijemo s 1/3 kuhanega sladkorja. Zmes penasto stepamo, da naraste. Preostali sladkor poškropimo s hladno vodo, da ne kristalizira, in ga pustimo, da se popolnoma ohladi. Ohlajenega postopoma vlivamo v spenjeno zmes in dobro premešamo. Prvo plast pečenega testa damo na dno pekača in nanjo namažemo polovico kreme. Na to damo drugo plast pečenega testa in jo nadevamo s preostalo kremo ter nanjo položimo zadnjo plast testa. Pekač damo za čez noč v hladilnik, da se rezina zmehta. Naslednji dan za obliv stopimo rastlinsko mast, ki pa je ne smemo preveč segreti. Dodamo nalomljeno čokolado, zmešamo in zmes segrejemo do 45 °C, ohladimo na 25°C ter zopet segrevamo na 32 °C. Nato z njo oblijemo rezino. Ko se obliv strdi, rezino razrežemo na kocke.

Recept povzet po knjigi BIC Ljubljana KRUHarije & CUKRnije.

Človek, ali se ti zdi to v redu?



Mestna občina
Ljubljana



V gozdu ne puščamo sledi, zato odpadke vedno odnesimo s seboj ali odvrzimo v koš.
Več informacij o *Bontonu* v mestnem gozdu najdete na spletni strani www.ljubljana.si
Človek, čuvaj svoje mesto. #LJčlovek #LJzate

človek